

УДК 796.01:613:37

**С.В. Грищенко<sup>1</sup>, Г.Ю. Куртова<sup>1</sup>, О.А. Баштовенко<sup>2</sup>,  
Г.В. Толчева<sup>3</sup>, О.В. Квак<sup>4</sup>**

## **Рухова активність як компонент здорового способу життя українських підлітків 11–14 років**

<sup>1</sup>Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, Україна

<sup>2</sup>Ізмаїльський державний гуманітарний університет, Україна

<sup>3</sup>Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

<sup>4</sup>Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка, Україна

Modern Pediatrics. Ukraine. (2024). 6(142): 104-112. doi: 10.15574/SP.2024.6(142).104112

**For citation:** Hryshchenko SV, Kurtova HYu, Bashtovenko OA, Tolchieva HV, Kvak OV. (2024). Physical activity as a component of a healthy lifestyle of Ukrainian adolescents aged 11–14. Modern Pediatrics. Ukraine. 6(142): 104–112. doi: 10.15574/SP.2024.6(142).104112.

У сучасний період в Україні спостерігається тенденція погіршення стану здоров'я дітей підліткового віку 11–14 років. У цей віковий період закладаються базові цінності формування здорового способу життя. Слід сформулювати в підлітків основні соціальні установки щодо здорового способу життя. Розвиток рухових якостей тісно пов'язаний зі здоров'ям та активно впливає на життєдіяльність дітей. Здоровий спосіб життя має в основі готовність і мотивацію підлітків до фізичного самовдосконалення. Здоров'язбереження є ефективною формою як збереження, так і зміцнення здоров'я українських підлітків віком 11–14 років в умовах воєнного стану в Україні.

**Мета** — провести системний аналіз наукових джерел, у яких досліджуються різні аспекти рухової активності українських підлітків 11–14 років як компонента здорового способу життя.

Рухова активність передбачає систему активних рухових дій підлітків, спрямованих на створення на формування життєво важливих рухових умінь і навичок, що визначають збереження та зміцнення здоров'я. Вирішення проблеми рухової активності як компонента здорового способу життя українських підлітків віком 11–14 років засобами фізичного виховання та розвитку рухових дій можливе шляхом пошуку новітніх ефективних методів.

Для досягнення високого рівня рухової активності дітей підліткового віку педіатрам, учителям фізичної культури, фахівцям соціальної сфери, батькам підлітків потрібно мати знання в галузі медицини, біології, психології, педагогіки й методики фізичного виховання, організації та проведення масових оздоровчих і спортивних заходів. А для підлітків треба володіти практичними вміннями та навичками, а також методикою і технікою фізичних вправ.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

**Ключові слова:** підлітки віком 11–14 років, рухова активність, рухові дії, рухові навички, здоровий спосіб життя, фізичне виховання.

### **Physical activity as a component of a healthy lifestyle of Ukrainian adolescents aged 11–14**

**S.V. Hryshchenko<sup>1</sup>, H.Yu. Kurtova<sup>1</sup>, O.A. Bashtovenko<sup>2</sup>, H.V. Tolchieva<sup>3</sup>, O.V. Kvak<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>T.H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium», Ukraine

<sup>2</sup>Izmail State University of Humanities, Ukraine

<sup>3</sup>Luhansk Taras Shevchenko National University, Poltava, Ukraine

<sup>4</sup>Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University, Ukraine

In the modern period in Ukraine, there is a trend of deterioration in the health of adolescent children aged 11–14 years. In this age period, the basic values of forming a healthy lifestyle are laid. It is necessary to form basic social attitudes about a healthy lifestyle among teenagers. The development of motor skills is closely related to health and actively affects the life of children. A healthy lifestyle is based on the readiness and motivation of teenagers for physical self-improvement. Health conservation is an effective form of both preserving and strengthening the health of Ukrainian teenagers aged 11–14 in the conditions of martial law in Ukraine.

**The aim** of the research is to carry out a systematic analysis of scientific sources in which various aspects of the motor activity of Ukrainian adolescents aged 11–14 years are investigated as a component of a healthy lifestyle.

Motor activity involves a system of active motor actions of teenagers, aimed at creating and forming vital motor skills and skills that determine the preservation and strengthening of health. Solving the problem of motor activity as a component of a healthy lifestyle of Ukrainian teenagers aged 11–14 years by means of physical education and development of motor actions is possible by searching for the latest effective methods.

In order to achieve a high level of motor activity of teenage children, pediatricians, physical education teachers, social specialists, parents of teenagers need to have knowledge in the field of medicine, biology, psychology, pedagogy and methods of physical education, organization and conducting of mass health and sports events. And for teenagers, it is necessary to have practical skills and abilities, as well as the methodology and technique of physical exercises.

The authors declare no conflict of interest.

**Keywords:** adolescents aged 11–14, motor activity, motor actions, motor skills, healthy lifestyle, physical education.

### **Вступ**

**М**айбутнє України залежить від здоров'я підростаючого покоління. Одним із компонентів здорового способу життя українських підлітків віком 11–14 років вважається як рухова активність, так і руховий розвиток та рухові навички.

Слід констатувати, що рухова активність дітей підліткового віку потребує особливої уваги як із боку педіатрів, так і педагогів і працівників соціальної сфери. У процесі формування здорового способу життя рухова активність залежить від впровадження рухового режиму й набуття рухових навичок дітей. Індивідуалізація цього процесу значно поліпшує результатив-

ність. Саме тому проблеми рухової активності, здорового способу життя, рухового розвитку, набуття рухових навичок важливі для здоров'язбереження українських підлітків 11–14 років. Вирішення проблеми рухової активності як компонента здорового способу життя дітей підліткового віку залежить від спільної діяльності педіатрів, педагогів і соціальних працівників. Сьогодні існує потреба в ретельнішому вивченні рухового розвитку дітей. Це важливо для поліпшення здоров'я підростаючого покоління.

**Мета** дослідження — провести системний аналіз наукових джерел, у яких досліджуються різні аспекти рухової активності українських підлітків 11–14 років як компонента здорового способу життя.

**Методологія дослідження:** базується на загальних принципах філософії, базових сучасних положеннях педагогічної науки, медицини, соціальної роботи, психології і відображає сутність рухової активності як компонента здорового способу життя українських підлітків 11–14 років.

**Об'єкт дослідження:** процес формування здорового способу життя українських підлітків.

**Наукова новизна.** Визначено, що рухова активність є компонентом здорового способу життя українських підлітків 11–14 років.

Вітчизняні автори доводять, що дотримання здорового способу життя залежить від прагнення до фізичної досконалості, а також, що компонентом здорового способу життя є рухова активність українських підлітків.

Т. Карпінська зі співавт. наголошують на взаємозв'язку здоров'язбереження та фізичної культури і спорту підлітків віком 11–14 років. Це дає змогу дитині менше втомлюватися та доводити до автоматизму виконання ряду рухів, тобто виробити рухову звичку [10]. Такої самої думки дотримується колектив співавторів (І. Боднар зі співавт.) [2].

Для того щоб дитина підліткового віку повною мірою використовувала компонент здорового способу життя — рухову активність, важливо допомогти підліткові прагнути вести здоровий спосіб життя (дотримуватися режиму дня та відпочинку, рухової активності та уникнення шкідливих звичок: вживання наркотиків, алкоголю, тютюнокуріння).

**Актуальність роботи.** Актуальна спрямованість формування здорового способу життя українських підлітків віком 11–14 років потре-

бує поглибленого вивчення лікарями, педагогами, соціальними працівниками, психологами важливих аспектів рухового розвитку, рухової активності, набуття рухових навичок.

**Проблема.** Рухова активність дитини підліткового віку є будь-яким рухом тіла, зробленим скелетними м'язами, у результаті якого суттєво збільшуються енергозатрати. До звичної рухової активності, за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, належать види рухів, спрямованих на задоволення природних потреб людини (сон, особиста гігієна, вживання їжі, зусилля, витрачені на її приготування, придбання продуктів), а також навчальна і виробнича діяльність.

Формування здорового способу життя українських підлітків безпосередньо залежить від рівня підвищення розумової і фізичної працездатності. Особливості способу життя дитини, фізична активність та позитивне ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності є важливими компонентами здорового способу життя, рухової активності підлітків віком 11–14 років. На жаль, у сучасний період знижуються темпи рівня фізичного розвитку, підготовленості і здоров'я дітей в Україні. Цей процес набуває критичного характеру, як доводить вітчизняна вчена С. Грищенко [9]. Розвиток психіки, пізнавальних процесів підлітків потребує підвищення рухової активності в процесі формування здорового способу життя [21].

Українські вчені стверджують, що підлітковий вік охоплює період 11–14 років. Особливо важливо для дослідження рухової активності як компонента здорового способу життя в українських підлітків віком 11–14 років звертати увагу на деякі параметри фізіологічних процесів, які відбуваються в організмі дитини в цей час. Мускулатура серця і його об'єм подвоюється, але діаметр кровоносних судин все ж таки ще достатньо невеликий. Маса тіла дитини в цей період збільшується в 1,5 рази. Науковці констатують, що серце через порівняно вузькі судини не може постачати потрібну кількість крові до мозку. Щодо скелетної системи, то вона зміцнюється, проте цього недостатньо. Окостеніння хребта, грудної клітки, таза ще не закінчилося. Слід зазначити, що рухові навички та рухова активність допоможуть підліткам виправити неправильну позу під час сидіння за партою або за столом. Бо саме неправильна поза веде до порушення дихання й кровообігу. Тобто в підлітковому віці слід якомога більше запрова-

джувати рухову активність для поліпшення розумової діяльності та працездатності підлітка. Організм підлітків потребує багато кисню, саме тому потрібно привчати їх правильно дихати, керувати власним дихальним апаратом, а це досягається в процесі рухового розвитку та рухової активності. Щодо рухової активності, то вона має і загальнобіологічне значення. На думку дослідниці С. Грищенко, обмеження рухової активності знижує захисні механізми організму підлітків цієї вікової групи. Саме тому важливо не допустити розвитку схильності в підлітків 11–14 років до захворювань [9].

Для дослідження рухової активності як компонента здорового способу життя підлітків віком 11–14 років важливо визначити сутнісну характеристику «опанування» становлення рухової навички. *Опанування* характеризує якість виконання рухової дії: легкість, точність, швидкість, стабільність.

С. Грищенко зі співавт. дослідили ставлення українських підлітків 11–14 років до якості виконання рухових дій у межах рухової активності. Відповіді респондентів розподілилися так: найбільше (52,34%) підлітків потребують більшої легкості у виконанні різних вправ із розвитку рухової активності, частина підлітків потребують більшої точності у виконанні різних вправ (21,15%), швидкості вистачає/не вистачає меншій кількості дітей (відповідно 11,08% і 13,86%). Незначний процент підлітків не зрозуміли, що таке стабільність і як вона впливає на їхню рухову активність (1,57%). Підсумовуючи, слід констатувати, що в процесі рухової активності підлітків опанування як виконання рухової дії затребуване.

Однією зі складових процесу формування рухових навичок є концентрація збудження, спрямована на ефективне виконання рухової дії. Що цікаво, у цьому процесі зі зміною умов діяльності виникає стабілізація (це такий стан рухової навички, коли для її виконання підліткові віком 11–14 років немає потреби зосереджувати увагу на окремих її елементах, виникає зона гальмування). Ця складова важлива для розуміння подальшого формування рухових навичок дитини [4].

Спираючись на напрацювання Всесвітньої організації охорони здоров'я, вітчизняна дослідниця С. Грищенко констатує, що дитину вважають здоровою тільки тоді, коли вона здорова фізично, соціально, психічно і духовно. Відповідно до складових фізичного здоров'я

діти підліткового віку мають постійно виконувати певні дії, наприклад, рухатися, а цей факт якраз і доводить потребу в руховому розвитку та руховій активності як компонента здорового способу життя дитини [9].

Лікарям, соціальним працівникам, педагогам, тренерам важливо звертати увагу на конкретні рухові уміння, навички підлітків для поліпшення їхньої рухової активності. Слід зауважити, що існує поняття «умови рухового завдання». Це може бути, наприклад, обладнання гімнастичного залу або якісь необхідні прилади, що використовуються в процесі рухового розвитку.

М. Пальчук зі співавт. вважають, що для дитини підліткового віку характерні довільні дії. Проте ці автори не вважають їх умовними рефlekсами. У подальших дослідженнях ретельно вивчено цей аспект та його важливість для розвитку рухової активності як компонента здорового способу життя українських підлітків віком 11–14 років [20].

Дитина віком 11–14 років навчена багатьом рухам (довільним або вторинним). Фізіологи та вчителі фізичної культури наголошують, що довільна рухова діяльність підлітка вже є волювою. Цей факт підтверджують наукові розвідки В. Семененко і В. Теліус [24].

На думку В. Вороньцького і С. Грищенко, основу рухової активності становлять фізичні вправи [9,31].

Слід наголосити, що від рухового розвитку та рухової активності підлітків залежить зміцнення здоров'я. А сформований здоровий спосіб життя на основі рухової активності дає змогу підтримувати працездатність дитини.

Саме тому слід погодитися з розробками сучасних центрів контролю і профілактики хвороб Міністерства охорони здоров'я України, що пропонують посилити увагу до проблематики громадського здоров'я для створення оптимальних умов здоров'язбереження (раціонального режиму харчування, дотримання режиму та ін.) [17].

Щодо раціонального режиму навчання і відпочинку, О. Лащук наголошує, що режим вимагає від підлітків 11–14 років психічних напружень і фізичних зусиль. Проте фізичне виховання сприяє зміцненню здоров'я дітей, а також не дає змоги розвиватися перевтомі в підлітків [13,16].

Е. Glen Duncan зі співавт. зазначають, що 3–5 занять на тиждень (із них 2–3 — на свіжому

повітрі) з використанням дихальної гімнастики, ходьби, бігу, ходьби на лижах та інших вправ циклічного характеру найефективніше впливають на повне відновлення порушених функцій організму і мають властивості, які зміцнюють організм підлітків. Це підтверджує необхідність ретельнішого запровадження процесу розвитку рухової активності як компонента здорового способу життя підлітків 11–14 років [6].

Увагу правильному виконанню рухів на початку формування рухової навички дітей приділено в науковій розвідці А. Михальського зі співавт. (2020). Проаналізовано здоров'язберезувальні технології при роботі з дітьми з особливими освітніми потребами. В дослідженні наголошено на необхідності формування рухових навичок, а також на поєднанні рухової активності зі здоровим способом життя молодого покоління [18].

Розглянемо деякі фізіологічні основи рухової активності підлітків 11–14 років. У наукових розвідках П. Плахтія зі співавт. обґрунтовано, що руховою навичкою високого рівня автоматизації є ходьба, для повсякденного життя підлітка є необхідною складовою. Щодо гімнастики, то ця група науковців вважає, що там менш автоматизовані рухи. Підлітки не щодня виконують гімнастичні вправи. Ефективність вироблення рухових навичок у підлітків 11–14 років залежить від типу вищої нервової діяльності дитини. Найрезультативнішим є рухливий сангвінічний тип нервової системи підлітків. Холеричний тип нервової системи в дитини дає змогу швидко опанувати рухові навички. Проте підлітки з таким типом нервової системи не досягають високої координації рухів. Діти з інертним (флегматичним) типом нервової системи навчаються руховим навичкам повільно, але ці навички міцні, і змінити їх складно [22].

Підлітки 11–14 років прагнуть до самостійності. У цей період важливо знайти такий вид рухових дій для них, який допоможе почуватися самостійним і водночас сприятиме як руховій активності, так і формуванню здорового способу життя.

Важливо вміти використовувати здатність підлітків до подолання труднощів і рішучості. Також слід констатувати, що підхід має бути індивідуальним до кожного підлітка у збереженні і зміцненні здоров'я та розвитку рухової активності [3].

Вітчизняні науковці, вивчаючи особливості розвитку підлітків 11–14 років, доводять, що

важливими аспектами розвитку в цей період стають соціалізація та індивідуалізація, саме тому наголошують на цінності індивідуального підходу в процесі формування здорового способу життя дітей. Це період статевого дозрівання, що, на нашу думку, постійно впливає як на рухову активність, так і на зміцнення здоров'я підлітків [21].

У сучасний період, на думку З. Удич зі співавт., з'ясовано, що якість і спосіб життя, а також використання здоров'язберезувальних технологій в освітньому середовищі закладів освіти безпосередньо впливає на якість життя підлітків віком 11–14 років. Здоров'язбереження та рухова активність у такому випадку відіграють одну з провідних ролей [28].

Організація рухових дій дитини підліткового віку має в своїй основі мобілізацію знань, умінь і вольовий характер. Свідоме планування рухових дій та рухової активності підлітків 11–14 років є обов'язковою умовою. Важливу роль відіграє гучна мова педагогів, лікарів, соціальних працівників, а також внутрішня мова як дитини, так і фахівців, що займаються формуванням здорового способу життя підлітків [11].

У сучасний період у межах вивчення рухової активності як компонента здорового способу життя підлітків віком 11–14 років також слід наголосити на потребі розвитку рухових дій, що залежить від формування рухового вміння, рухової навички і далі — рухового вміння вищого порядку як вміння застосовувати вивчені рухові дії (рухові навички) у реальних умовах життя, що слід ретельно роз'яснювати підліткам. М. Носко зі співавт. доводять, що ознакою рухової навички є автоматизм регулюючої діяльності центральної нервової системи (ЦНС) за одночасного зниження активності тих центрів кори великих півкуль. Слід погодитися, що рухова навичка з позиції фізіології — це індивідуально набуті в процесі життя рухові акти. Важливо цю тезу довести всім фахівцям, які працюють із підлітками [19].

Проблему рухової активності, її вивчення та розроблення швидкісних здібностей дітей шкільного віку досліджували українські вчені К. Вовк, В. Наумчук. Урізноманітнення рухів, рухових дій і навичок, таких як біг, ігри на свіжому повітрі, інші фізичні вправи, дадуть змогу підліткам віком 11–14 років ефективніше сформувати здоровий спосіб життя, бо зовніш-



ній вияв психічної діяльності саме і є руховою активністю [32].

Для дослідження слід визначити складові довільних рухів. Фахівці, які працюють із підлітками, мають пам'ятати, що побудова дитини такого віку пов'язана із ЦНС. В. Рихаль зі співавт., досліджуючи показники фізичного здоров'я учнів середнього шкільного віку (підлітків 11–14 років), з'ясували, що однією з причин розвитку серцево-судинних захворювань та інших цієї категорії дітей є недостатність рухової активності. На думку авторів, для уникнення захворювань слід виконувати більше вправ і підвищувати темпи розвитку рухової активності взагалі [23].

Автори статті цього огляду наголошують, що свідомість підлітків бере активну участь у процесі формування довільних рухів дітей. А це доводить, що в процесі розвитку рухової активності як компонента здорового способу життя відповідає віковим особливостям українських підлітків 11–14 років.

Результатом огляду наукових розвідок із цієї проблеми є те, що досягнення високого рівня здоров'я засобами фізичної культури можливе за допомогою фізичних вправ, які слід використовувати періодично, послідовно, із відповідним підлітковому віку дозуванням. Слід констатувати, що цих компетентностей недостатньо педіатрам, соціальним працівникам, вчителям фізичної культури, а також батькам дітей.

Сучасні українські вчені В. Семененко, В. Теліус у власних наукових розвідках констатують та обґрунтовують як теорію, так і практику формування здорового способу життя підлітків засобами фізичного виховання. Цей аспект їхніх досліджень виокремлює потребу в удосконаленні рухового розвитку, формування рухових навичок, а також рухової активності українських підлітків 11–14 років [24].

Існує потреба в інформуванні суспільства як про потребу розвитку рухової активності, так і про здоровий спосіб життя українських підлітків батьків дітей, соціальних працівників, педагогів, а також і самих дітей. Як з'ясовано нами в цьому огляді, рухова активність є невід'ємною складовою здорового способу життя, а також вона в загальному та біологічному аспекті є основою життя і здоров'я дитини підліткового віку.

На думку О. Алексеєвича і Л. Кошевої, для підлітків 11–14 років заняття фізичними вправами слід дозувати з урахуванням соціальних

чинників та індивідуального розвитку організму, що значно поліпшить розвиток рухової активності, а також формування здорового способу життя дітей [1,12].

Вітчизняні та зарубіжні наголошують на формуванні кожної наступної навички на основі навичок, набутих раніше в процесі як навчання, так і життєвого досвіду дітей підліткового віку. Відповідні елементи нової навички базуються на раніше сформованих структурних елементах навичок.

Також деякі вчені констатують, що мало-рухომий спосіб життя, пов'язаний із комп'ютеризацією, привели до зменшення заняттями фізичною культурою 43% респондентів серед підлітків 11–14 років (О. Волошин). Педіатри, тренери, вчителі фізичної культури мають звертати увагу в розвитку рухової активності підлітків на рівень фізичної підготовленості та вік [30].

Як констатують у власних наукових працях Е. Glen Duncan зі співавт., потреба здоров'язбереження має мотивувати дітей та молодь до занять фізичними вправами різної складності. Ця група дослідників доводить, що самовдосконалення в процесі здоров'язбереження водночас допомагає й ефективнішому розвитку рухової активності [6]. А це, своєю чергою, допоможе віднайти ефективніші напрями розвитку фізичного благополуччя та здоров'я взагалі [6].

У сучасний період лікарі, педагоги, вчителі фізичної культури, фахівці соціальної сфери зазначають, що існує проблема погіршення здоров'я підлітків 11–14 років. В умовах воєнного стану діти підліткового віку особливо гостро реагують на зовнішні фактори середовища. Знервованість, дисгармонія між розумовими і фізичними навантаженнями на організм підлітків є причинами, які підтверджують проблему. С. Грищенко вважає, що формування здорового способу життя та розвиток рухової активності не можуть обґрунтувати більшість опитаних підлітків (перша група – 11–12 років, друга група – 13–14 років). Слід зазначити, що це означає недостатню обізнаність дітей підліткового віку щодо компонентів здорового способу життя взагалі, а також розвитку рухової активності, зокрема [8].

Слід звернути увагу на початкові обсяги рухової активності підлітків. 33,3–40,7% підлітків віком 11–14 років мають ці обсяги, а також намагаються формувати здоровий спосіб життя,

удосконалюючи та розвиваючи власну рухову активність [2].

Щодо професійної діяльності вчителів фізичної культури, то науковці зазначають, що вони повинні планувати оздоровчі тренувальні навантаження, враховуючи індивідуальні та статеві особливості організму українських підлітків віком 11–14 років, а також уміти скоректувати їхній фізичний стан, якщо в цьому виникає потреба [5].

Вивчаючи дослідження І. Сидорук зі співавт., слід зазначити, що як у фізичному вихованні взагалі, так й у формуванні здорового способу життя та рухової активності, зокрема, слід виявити педагогічно спрямовані впливи на результативність цього процесу [25]. Як вважає ця група авторів, оцінювання ефективності процесу формування здорового способу життя підлітків та рухової активності як компонента цього процесу дасть змогу зробити висновок щодо результативності здоров'язбереження дітей підліткового віку [25]: автори доводять необхідність тестування підлітків для результативнішого фізичного розвитку засобами фізичного виховання, що в підсумку виокремить можливість дитині поліпшити руховий розвиток, рухову активність, а також допоможе меншими термінами сформувати здоровий спосіб життя [25].

Т. Тисевич та Є. Лойко вважають, що рухова активність є провідним фактором формування здорового способу життя. Рухова активність дає змогу разом із раціональним харчуванням і відмовою від шкідливих звичок сформувати здоровий спосіб життя результативніше за інші сторони життєдіяльності дитини підліткового віку [27].

С. Грищенко зі співавт. наголошують на необхідності більш розгалуженого та ефективного інформування українських підлітків 11–14 років про потребу в руховій активності, про компоненти формування здорового способу життя, а також про процеси здоров'язбереження [7].

Особливістю для підлітків 11–14 років є те, що не можна перешкоджати ЦНС організовувати нові рухи так. При цьому важлива кількість повторень вправи.

Попередні дослідження авторів цієї статті визначають ще й обставини, при яких підлітки віком 11–14 років недостатньо серйозно ставляться до процесу формування здорового способу життя, ведуть неправильний спосіб життя,

а також не завжди правильно тлумачать власну рухову активність.

Підсумовуючи цю тезу, слід констатувати, що фахівці, які займаються формуванням здорового способу життя, констатують погіршення здоров'я підлітків 11–14 років. Щодо наукових досліджень А. Цьось зі співавт., слід зауважити, що ця група авторів наголошує на потребі фізичного тренування (бо воно сприяє збереженню здоров'я дітей). Нині існує потреба також у збільшенні резервних сил організму дітей. Як зазначають автори, резервні сили дають змогу дітям [26].

У процесі дослідження авторами наукової розвідки проведено тестування серед підлітків 11–14 років, за результатами якого слід констатувати, що не всі заклади освіти є інститутами формування здорового способу життя та рухової активності підлітків 11–14 років. Лише 85,3% фізіологічних показників підлітків 11–14 років (учнів 6–9-х класів) знаходяться у нормальному стані, як доводять медики, що працюють у вітчизняних закладах загальної середньої освіти. Вважаємо цю роботу необхідним дослідженням для здоров'язбереження українських підлітків.

А. Куліченко характеризує роль медичної педагогіки в підготовці майбутніх фахівців галузі охорони здоров'я як необхідну складову в процесі розвитку рухової активності як компонента здорового способу життя українських підлітків 11–14 років [15].

Фахівці, які працюють у галузі формування здорового способу життя та його компонента — рухової активності, наполягають на важливості розвитку потреби інформування як підлітків, так і фахівців та батьків щодо усвідомленого ставлення до здоров'язбереження, формування здорового способу життя, рухового розвитку, рухових дій, формування рухових навичок. Вважають це складовою поліпшення здоров'я дітей підліткового віку [14].

Концепція формування здорового способу життя українських підлітків 11–14 років у процесі впровадження рухової активності також залежить від показників фізичного розвитку: наприклад, фізіометричних — фізичної працездатності, рівня розвитку фізичних якостей.

Здоров'язбережувальні технології є системою оздоровлення, корекції, а також профілактики в процесі зміцнення та збереження здоров'я (у дослідженні підлітків 11–14 років). Спираємося на найважливіші компоненти здо-

ров'язберезувальних технологій: аксіологічний — дає змогу підліткам усвідомити цінність власного здоров'я, а також впевненості в потребі вести правильний, здоровий спосіб життя. Щодо здоров'язберезувального компонента, то це потреба та вміння формувати гігієнічні навички (доглядати за собою, власним одягом, місцем проживання, навколишнім середовищем). Емоційно-вольовий компонент дає змогу створити умови в процесі переживання позитивних емоцій, наприклад, від того, що здоровий. Щодо гносеологічного компонента, то це потреба, а також уміння та навички в процесі набуття необхідних знань для формування здорового способу життя. Визначимо ще й екологічний компонент — процес формування умінь і навичок адаптації до екологічних чинників (уміння гуманно вести себе на природі, берегти шкільне майно, утримувати його в чистоті і порядку). З найбільш вагомих компонентів можна назвати фізкультурно-оздоровчий. А це і є процесом підвищення рухової активності та попередження гіподинамії й малорухомого способу життя [2,3].

### Висновки

Збереження здоров'я української нації значною мірою залежить від поліпшення та збереження здоров'я українських підлітків

віком 11–14 років. Основним засобом формування здорового способу життя дітей та його компонентом є рухова активність, яка у фізкультурно-оздоровчій роботі є необхідною умовою фізичного розвитку підлітків. Існує потреба в інтенсифікації процесу інформування педіатрів, педагогів, фахівців соціальної сфери і тренерів щодо розвитку рухової активності як компонента здорового способу життя підлітків віком 11–14 років. Виявлено потребу у збільшенні поінформованості підлітків щодо формування здорового способу життя взагалі, а також рухової активності методом фізичного вдосконалення, зокрема.

Рухова активність дає змогу разом із раціональним харчуванням і відмовою від шкідливих звичок сформувати здоровий спосіб життя результативніше за інші сторони життєдіяльності дитини підліткового віку.

**Перспективність подальших наукових розвідок** полягає в розробленні та впровадженні методичних вказівок у роботі фахівців соціальної сфери в процесі позааудиторних занять для ефективного розвитку рухових дій підлітків віком 11–14 років у вітчизняних центрах соціальних служб.

*Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.*

### REFERENCES/ЛІТЕРАТУРА

- Aleksieievych OV. (2020). Dozuvannia navantazhennia. [Алексеевич ОВ. (2020). Дозування навантаження]. URL: <https://naurok.com.ua/dozuvannya-navantazhennya-172783.html>.
- Bondar IR, Huk HI, Rykhal VI, Pasternikov VV. (2022). Rukhova aktivnist ditei serednoho shkilnoho viku. Naukovyi chasopys NPU imeni MP. Drahomanova. 11(157): 35–39. [Бондар ІР, Гук ГІ, Рихаль ВІ, Пастерніков ВВ. (2022). Рухова активність дітей середнього шкільного віку. Науковий часопис НПУ імені МП. Драгоманова. 11(157): 35–39].
- Cherevko SV, Dorosh VA, Lutaieva NV, Umerenko VL, Cherevko AD. (2023). Pytannia formuvannia rukhovoykh umin i navychok u здобувачів вищої освіти в умовах dystantsiinoho navchannia. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni MP. Drahomanova. Seria 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). 3(161): 154–159. [Черевко СВ, Дорош ВА, Лутаєва НВ, Умеренко ВЛ, Черевко АД. (2023). Питання формування рухових умінь і навичок у здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 3(161): 154–159].
- Fazy formuvannia i perenesennia rukhovoykh navychok. [Фази формування і перенесення рухових навичок]. URL: <https://wikipedia.com.ua/1x7cf8.html>.
- Fizychna kultura i sport: metodolohiia naukovykh doslidzhen (2021). Materialy naukovo-praktychnoi konferentsii здобувачів вищої освіти зі спеціальності 017 Fizychna kultura i sport osvithnoho stupenia «Mahistr» (m. Uzhhorod 13–17 hrudnia 2021 r.). Uzhhorod: DVNZ «UzhNU»: 132. [Фізична культура і спорт: методологія наукових досліджень (2021). Матеріали науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт освітнього ступеня «Магістр» (м. Ужгород 13–17 грудня 2021 р.). Ужгород: ДВНЗ «УжНУ»: 132].
- Duncan GE, Avery A, Thorson JLM et al. (2022). Epigenome-wide association study of physical activity and physiological parameters in discordant monozygotic twins. Sci Rep. 12: 20166. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-24642-3>.
- Hryshchenko S, Beseda N, Slobodianiuk V, Kulesha–Liubinetz M, Bashtovenko O, Tryfonova O. (2022). Neuropsychological Health Technologies. BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience. 13(3): 166–180. <https://doi.org/10.18662/brain/13.3/360>.
- Hryshchenko SV. (2018). Problema rukhovoho rozvytku, rukhovoї aktivnosti, rukhovoykh navychok v protsesi fizychnoho

- vykhovannia studentiv zakladiv vyshchoi osvity. Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni TH. Shevchenka. Chernihiv: ChNPU. 154; 1: 63–65. [Грищенко СВ. (2018). Проблема рухового розвитку, рухової активності, рухових навичок в процесі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені ТГ Шевченка. Чернігів: ЧНПУ. 154; 1: 63–65].
9. Hryshchenko SV. (2024). Rukhova aktivnist yak komponent zdorovoho sposobu zhyttia zdobuvachiv vyshchoi osvity. Visnyk NUChK imeni TH Shevchenka. 25(181): 203–209. [Грищенко СВ. (2024). Рухова активність як компонент здорового способу життя здобувачів вищої освіти. Вісник НУЧК імені ТГ Шевченка. 25(181): 203–209].
  10. Karpinska TN, Hrabovska TV, Sereda SV, Korotkyi VV. (2021). Pokaznyky stanu zdorovia suchasnykh pidlitkiv, yak odna iz skladovykh zdorovia naselennia derzhavy. Ukr. Med. Chasopys. 3(143); V/VI: 84–86. [Карпінська ТГ, Грабовська ТВ, Середя СВ, Короткий ВВ. (2021). Показники стану здоров'я сучасних підлітків, як одна із складових здоров'я населення держави. Укр. Мед. Часопис. 3(143); V/VI: 84–86].
  11. Sanytska IL, Palchuk MB, Sukhomlynov RO, Martyniuk OA, Sobotiuk SA. (2024). Efektyvnist zastosuvannia prohramy «outdoor workout» zi shkoliaramy 15–16 rokiv v protsesi dozvilivno diialnosti. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). 2(174): 73–76. [Кенська ІЛ, Пальчук МБ, Сухомлинов РО, Мартинюк ОА, Соботюк СА. (2024). Ефективність застосування програми «outdoor workout» зі школярами 15–16 років в процесі дозвільної діяльності. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2(174): 73–76].
  12. Kosheva LV. (2021). Pedahohika. Kurs lektsii dlia studentiv spetsialnosti 017 — Fizychna kultura i sport. Kramatorsk: DDMA: 196. [Кошева ЛВ. (2021). Педагогіка. Курс лекцій для студентів спеціальності 017 — Фізична культура і спорт. Краматорськ: ДДМА: 196].
  13. Kosheva LV et al. (2021). Sportyvna pedahohika. Navchalno-metodychnyi kompleks. Ukladach LV. Kosheva. Haluz znan 01 Osvita. Pedahohika spetsialnist 017 Fizychna kultura i sport OPP «Fizychna kultura i sport» Osvitnii riven pershyi (bakalavrskyi): 207. [Кошева ЛВ та інш. (2021). Спортивна педагогіка. Навчально-методичний комплекс. Укладач ЛВ. Кошева. Галузь знань 01 Освіта. Педагогіка. Спеціальність 017 Фізична культура і спорт ОПП «Фізична культура і спорт» Освітній рівень перший (бакалаврський): 207].
  14. Kotko DM, Honcharuk NL, Shmatova OO, Shevtsov SM. (2023). Rukhova aktivnist yak odna z naiposhyrenishykh form pokrashchennia zdorovia riznykh hrup naselennia. Naukovyi chasopys NPU imeni MP. Drahomanova. 9(169): 74–80. [Котко ДМ, Гончарук НЛ, Шматова ОО, Шевцов СМ. (2023). Рухова активність як одна з найпоширеніших форм покращення здоров'я різних груп населення. Науковий часопис НПУ імені МП. Драгоманова. 9(169): 74–80].
  15. Kulichenko AK. (2022). Rol medychnoi pedahohiky u pidhotovtsi maibutnih fakhivtsiv haluzi okhorony zdorovia: zarubizhnyi dosvid. Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh. Zb. nauk. prats. Zaporizhzhia: KPU. 81; 1: 52–57. [Куліченко АК. (2022). Роль медичної педагогіки у підготовці майбутніх фахівців галузі охорони здоров'я: зарубіжний досвід. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. Зб. наук. праць. Запоріжжя: КПУ. 81; 1: 52–57].
  16. Lashchuk O. (2022). Yak pravylno rozpodilyty chas na navchannia ta vidpochynok. 10.01.2022. Ukrainyskyi humanitarnyi instytut. Ofitsiinyi sait. [Лашчук О. (2022). Як правильно розподілити час на навчання та відпочинок. 10.01.2022. Український гуманітарний інститут. Офіційний сайт]. URL: <https://ugi.edu.ua/>.
  17. MOZ Ukrainy. (2023). Sposib zhyttia – zdorovia. Problematyka hromadskoho zdorovia. DU «Vinnytskyi oblasnyi tsentr kontroliu ta profilaktyku khvorob MOZ Ukrainy. [МОЗ України. (2023). Спосіб життя – здоров'я. Проблематика громадського здоров'я. ДУ «Вінницький обласний центр контролю та профілактики хвороб МОЗ України]. URL: [http://cgz.vn.ua/problematyka-gromadskogo-zdorovya/problematyka-gromadskogo-zdorovya\\_452.html](http://cgz.vn.ua/problematyka-gromadskogo-zdorovya/problematyka-gromadskogo-zdorovya_452.html).
  18. Mykhalskyi AV, Zhyhulova EO, Mykhalska YuA (2020). Health-preserving technologies when working with children with special educational needs. Navch. posib. Kam'yanets-Podil'skyi: Ydavets Kovalchuk OV: 228. [Михальський АВ, Жигульова ЕО, Михальська ЮА (2020). Здоров'язберігаючі технології при роботі з дітьми із особливими освітніми потребами. Навч. посіб. Кам'янець-Подільський: Видавець Ковальчук ОВ: 228].
  19. Nosko MO, Nosko YuM, Lazarenko MH, Zhula VP, Mohylnyi FV, Filonenko OA. (2020). Rukhovyi rozvytok shkoliariv riznykh vikovykh hrup: naukove vydannia. Za nauk. red. MO. Noska. Chernihiv: 408. [Носко МО, Носко ЮМ, Лазаренко МГ, Жула ВП, Могильний ФВ, Філоненко ОА. (2020). Руховий розвиток школярів різних вікових груп: наукове видання. За наук. ред. МО. Носка. Чернігів: 408].
  20. Palchuk MB, Sanytska IL, Yantsze Sh, Daruha AR. (2023). Osoblyvosti fizychnoho stanu ta rukhovoї aktivnosti divchat-pidlitkiv 12–13 rokiv. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). 7(167): 146–149. [Пальчук МБ, Кенська ІЛ, Яницьке Ш, Даруха АР. (2023). Особливості фізичного стану та рухової активності дівчат-підлітків 12–13 років. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 7(167): 146–149].
  21. Pidlitkovyi vik ta yoho kharakterystyka. [Підлітковий вік та його характеристика]. URL: <https://vseosvita.ua/library/embed/0028h1-7dfd.docx.html>.
  22. Plakhtii PD, Marchuk DV, Marchuk VM. (2020). Fizioloichni osnovy rukhovoї aktivnosti liudyny. Praktykum, testy i zavdannia dlia samostiinoї pidhotovky. Navchalno-metodychnyi posibnyk. Kamianets-Podil'skyi: Kamianets-Podil'skyi natsionalnyi universytet imeni Ivana Ohienka. [Плахтій ПД, Марчук ДВ, Марчук ВМ. (2020). Фізіологічні основи рухової активності людини. Практикум, тести і завдання для самостійної підготовки. Навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка]. URL: <http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/bitstream/handle/123456789/5545/Fizioloichni-osnovy-rukhoivoi-aktivnosti-liudyny-praktykum-testy-i-zavdannia-dlia-samostiinoi-pidhotovky.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.



23. Rykhal VI, Huk HI, Harbar DO, Dmytriv RL. (2022). Pokaznyky fizychnoho zdorovia uchnivserednoho shkilnohovichu. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. 9(154): 86–91. [Рихаль ВІ, Гук ГІ, Гарбар ДО, Дмитрів РЛ. (2022). Показники фізичного здоров'я учнів середнього шкільного віку. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 9(154): 86–91].
24. Semenenko VP, Telius VV. (2023). Fizychna aktivnist ta zdorovia ditei shkilnoho viku v osvittii modeli fizychnoho vykhovannia v umovakh novoi ukrainskoi shkoly. Sportyvna medytsyna, fizychna terapiia ta erhoterapiia. 2: 112–117. [Семененко ВП, Теліус ВВ. (2023). Фізична активність та здоров'я дітей шкільного віку в освітній моделі фізичного виховання в умовах нової української школи. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2: 112–117].
25. Sydoruk IO, Yevtukh MI, Zarichanska LO, Hirak AM. (2020). Znachennia rukhovoї aktivnosti ditei ta pidlitkiv. Rehabilitation & Recreation. Reabilitatsiini ta fizkulturno-rekreatsiini aspekty rozvytku liudyny. 7: 29–34. [Сидорук ІО, Євтух МІ, Зарічанська ЛО, Гірак АМ. (2020). Значення рухової активності дітей та підлітків. Rehabilitation & Recreation. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. 7: 29–34].
26. Tsos A, Bielikova N, Pavlova Yu et al. (2021). Yakist zhyttia ta fizychna aktivnist riznykh hrup naseleennia: kolektivna monohrafiia. Naukovyi redaktor y uporiadnyk prof. AV. Tsos. Lutsk: Vezha-Druk: 192. [Цьось А, Белікова Н, Павлова Ю та інш. (2021). Якість життя та фізична активність різних груп населення. Колективна монографія. Науковий редактор й упорядник проф. АВ. Цьось. Луцьк: Вежа-Друк: 192].
27. Tysevych TV, Loiko Yele. (2019). Rukhova aktivnist – osnova fizychnoho zdorovia. Art of Medicine. Zhovten-hruden; 4(12): 124–127. [Тисевич ТВ, Лойко ЄЄ. (2019). Рухова активність – основа фізичного здоров'я. Art of Medicine, Жовтень-грудень; 4(12): 124–127].
28. Udych ZI, Rusyn LP, Shaparenko Ie, Hryshchenko SV. (2022). Vykorystannia zdoroviazberezhuvalnykh tekhnolohii v osvittnomu seredovyschchi zakladiv vyshchoi osvity. Innovatsiina pedahohika. 48; 2: 174–177. [Удич ЗІ, Русин ЛП, Шапаренко ІЄ, Грищенко СВ. (2022). Використання здоров'язберезувальних технологій в освітньому середовищі закладів вищої освіти. Інноваційна педагогіка. 48; 2: 174–177].
29. Ustinov OV. (2021). Fizychna aktivnist dlia doroslykh i ditei. Ukrainyskiy medychnyi chasopys. 02.03.2021. [Устінов ОВ. (2021). Фізична активність для дорослих і дітей. Український медичний часопис. 02.03.2021]. URL: <https://www.umj.com.ua/article/200620/fizychna-aktivnist-dlya-doroslihi-ditei>.
30. Voloshyn OR. (2022). Formuvannia zdoroviazberezhuvальної kompetentnosti uchniv molodshoho shkilnoho viku. Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho universytetu. Seria: «Pedahohika. Sotsialna robota». 1(50): 48–51. [Волошин ОР. (2022). Формування здоров'язберезувальної компетентності учнів молодшого шкільного віку. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». 1(50): 48–51].
31. Voronetskiy VB. (2015). Motional activity as a part of the content of education in the institution of higher education. Journal of Education, Health and Sport. 5(7): 620–630. URL: <http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/4366>. <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.439431>.
32. Vovk K, Naumchuk V. (2023). Rozvytok shvydkisnykh zdibnostei yak chynnyk fizychnoho vdoskonalennia shkoliariv. Materialy V Vseukrainskoi naukovy-praktychnoi konferentsii «Shliakhy rozvytku rukhovoї aktivnosti molodi Ukrainy» m. Drohobych, 27 kvitnia 2023 r. Drohobych: Pó svit: 193–203. [Вовк К, Наумчук В. (2023). Розвиток швидкісних здібностей як чинник фізичного вдосконалення школярів. Матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції «Шляхи розвитку рухової активності молоді України» м. Дрогобич, 27 квітня 2023 р. Дрогобич: Пб світ: 193–203].

#### Відомості про авторів:

**Грищенко Світлана Владиславівна** — д.пед.н., проф., проф. каф. соціальної роботи та освітніх і педагогічних наук НУЧК ім. Т.Г. Шевченка).

Адреса: м. Чернігів, вул. Гетьмана Полуботка, 53. <https://orcid.org/0000-0002-7981-3578>.

**Куртова Галина Юрївна** — к.пед.н., доц., доц. каф. спорту НУЧК імені Т.Г. Шевченка. Адреса: м. Чернігів, вул. Гетьмана Полуботка, 53.

Scopus ID: 57985223100. <https://orcid.org/0000-0002-6939-631X>.

**Баштовенко Оксана Анатоліївна** — к.біол.н., доц., доц. каф. фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Ізмаїльського державного гуманітарного університету.

Адреса: м. Ізмаїл, вул. Ріпина, 12. <https://orcid.org/0000-0002-6793-7880>.

**Толчева Ганна Вікторівна** — к.пед.н., доц., доц. каф. олімпійського та професійного спорту ДЗ «Луганський національний університет

ім. Т. Шевченка». Адреса: м. Полтава, вул. І. Банка, 3. <https://orcid.org/0000-0001-7023-8194>.

**Квак Ольга Вікторівна** — к.біол.н., доц., доц. каф. медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету

ім. В.Г. Короленка. Адреса: м. Полтава, вул. Остроградського, 2. <https://orcid.org/0000-0002-3787-3433>.

Стаття надійшла до редакції 14.06.2024 р., прийнята до друку 15.10.2024 р.