

Світлана Гозак

ORCID ID 0000-0002-6379-7331

Олена Єлізарова

ORCID ID 0000-0002-2860-9059

Алла Парац

ORCID ID 0000-0003-4301-5336

Тетяна Станкевич

ORCID ID 0000-0003-3998-3748

ДУ «Інститут громадського здоров'я

ім. О. М. Марзєєва НАМН України»

DOI 10.24139/2312-5993/2018.03/049-057

САМООЦІНКА РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МІСЬКИХ ПІДЛІТКІВ

Стаття присвячена проблемі формування рухової активності дітей середнього шкільного віку. Фактичний рівень рухової активності, її енергетичну складову, питання щодо самооцінки, зацікавленості у фізичній діяльності, самопочуття до і після тренування вивчали за допомогою адаптованого нами опитувальника QAPACE (415 анкет). Установлено співвідношення суб'єктивних оцінок із фактичною фізичною активністю та енерговитратами дітей. Результати суб'єктивної та об'єктивної оцінки співпали у 36,8±2,4 % учнів. З 68,4 % підлітків, які оцінюють свою рухову активність як достатню, 49,9 % веде малорухливий спосіб життя. Перспективними науковими дослідженнями є встановлення оптимального рівня рухової активності підлітків.

Ключові слова: рухова активність, підлітки, самооцінка, ставлення, емоційний стан, енерговитрати.

Постановка проблеми. Одним із важливих завдань профілактичної медицини є виховання у школярів навичок здорового способу життя, значимим аспектом якого є достатня рухова активність (РА). За рекомендаціями ВООЗ, для підтримки оптимальної життєдіяльності є щоденні фізичні навантаження помірного та високого рівня мінімум 60 хвилин на добу, що підтверджується й іншими дослідниками [10, с. 197–239]. Однак, наукові спостереження за руховою активністю підлітків із 105 країн свідчать про те, що близько 80,0 % дітей не досягають рекомендованого рівня [4, с. 247–257]. Поряд із цим наші власні дослідження й дослідження закордонних учених свідчать про стрімке зниження звичної рухової активності на фоні підвищення статичного навантаження в підлітковий період [6, с. 1–8; 3, с. 685–698; 2, с. 1–9; 16, с. 93–104]. Тому ця категорія населення є однією з найважливіших цільових груп щодо впровадження заходів із підвищення фізичної активності.

На формування РА дітей та підлітків, окрім особистісних характеристик, впливають різні фактори: сімейні традиції, доступність спортивних споруд, наявність вільного часу, соціально активна позиція батьків та суспільства зі спрямуванням на здоровий спосіб життя, реклама тощо.

Для обґрунтування критеріїв оптимального рівня рухової активності дітей середнього шкільного віку та розробки дієвих заходів із популяризації здорового способу життя необхідне прицільне дослідження особливостей рухової активності дітей із урахуванням аспектів мотивації та емоційної складової учнів. Практика впровадження програм із підвищення рухової активності підлітків свідчить про успіхи таких заходів при підвищенні рівня усвідомлення підлітками свого реального рівня рухової активності [8, с. 9–18]. І, навпаки, недостатнє розуміння своїх потреб і можливостей призводить до невдалих спроб [7, с. 237–249].

Аналіз актуальних досліджень. Питання способу життя і здоров'я школярів є загальною проблемою в багатьох країнах світу. Зокрема, питання фізичної активності дітей і підлітків широко обговорюються на міжнародних форумах та в наукових публікаціях.

У доповіді «Youth Risk Behavior Surveillance – United States», що була представлена у США організацією «Centers for Disease Control and Prevention» за 2013 рік, зазначено, що лише 47,3 % учнів 9–12 класів мають достатній рівень рухової активності [5]. Загальновідомо, що вивчення таких поведінкових факторів, як рухова активність, необхідно проводити в контексті їх зв'язку з макросоціальними факторами, які є фундаментальними причинами та на які необхідно впливати для досягнення позитивного результату.

Нашими попередніми дослідженнями встановлено взаємозв'язок РА з об'єктивними та суб'єктивними показниками здоров'я школярів. Зокрема, при високому рівні РА ймовірність гарного самопочуття підлітків у 2,5 рази вище, ніж при середньому та низькому ($RR=2,50$; ДІ 1,68–3,71; $p<0,001$). Ймовірність появи захворювань у дітей підвищується на 20 % при низькому рівні РА порівняно з середнім та високим ($RR=1,2$; ДІ 1,1–1,3; $p<0,01$). Ймовірність появи коморбідної патології (кількість діагнозів більше 3-х) зростає в підлітків майже в 4 рази при низькому рівні РА порівняно з високим ($RR=3,74$; ДІ 1,24–11,29; $p<0,05$). Також при низькому рівні РА ймовірність розвитку неврозів у учнів у 2,5 рази вище в порівнянні з середнім та високим рівнем ($RR=2,5$; ДІ 1,26–4,95; $p<0,01$) [15, с. 44–45; 13, с. 173–174].

Також слід акцентувати увагу на тому, що за останні 5–7 років спостерігається зниження рівня рухової активності підлітків на 16,5 % ($p<0,001$) [14, с. 229–230]. Зниження рухової активності підвищує в дітей ризик виникнення хронічних захворювань, формування невротичних проявів, зниження працездатності й погіршення самопочуття. Це актуалізує дану проблему на сучасному етапі розвитку країни та реформування освіти. При цьому вважаємо, що самооцінка рухової активності є визначальним фактором для формування звичної фізичної діяльності на індивідуальному рівні.

Отже, **метою** даної публікації є співставлення самооцінки рухової активності підлітків із фактичним рівнем.

Матеріали та методи дослідження. Для досягнення мети було визначено фактичний рівень рухової активності (РА) учнів середнього шкільного віку та її енергетична складова за допомогою адаптованого нами опитувальника QAPACE [1, с. 505–518]. В опитувальник нами внесені також питання щодо самооцінки РА, зацікавленості у фізичній діяльності, самопочуття до і після тренування.

Для визначення енерговитрат використовували метаболічний еквівалент (МЕТ), який характеризує, у скільки разів енерговитрати на певну конкретну діяльність перевищують енерговитрати на основний обмін. Для цього користувалися довідником «The Compendium of Energy Expenditures for Youth», у якому наведені показники МЕТ для всіх видів діяльності [11, с. 45–51].

Виділяли такі типи діяльності: малорухливу діяльність (SB – sedentary behaviour), легку РА (LPA – light physical activity), помірну РА (MPA – moderate physical activity) та високу РА (VPA – vigorous physical activity). Ураховували те, що «статична (або малорухлива) діяльність» належить до будь-якого виду активності, яка характеризується енергетичними витратами $\leq 1,5$ МЕТ, легка РА – 1,51–2,9 МЕТ, помірна РА – 3,0–6,9 МЕТ, РА високої інтенсивності – 7,0 і вище МЕТ [9, с. 1–8]. Окрім зазначених видів активності був розрахований сумарний рівень помірної й високої рухової активності (MVPA), який є сумарною кількістю хвилин, витрачених на фізичні вправи середнього і високого рівня РА та який дозволяє порівнювати отримані дані з рекомендаціями ВООЗ.

Для узагальнення отриманих результатів розраховували показник PAL (physical activity level) як співвідношення загального рівня добових витрат енергії до рівня базального метаболізму [5]. Ураховуючи, що значення коефіцієнту PAL для дітей є вищими на 1,01 %, ніж для дорослих, у бальному вираженні значення PAL для вікової групи 10–15 років становлять: для сидячого (малорухливого) способу життя – 1,41–1,71, помірно активного – 1,72–2,01 балів, високо активного – 2,02–2,42.

Вибірка є репрезентативною. У дослідження включені результати опитування 415 дітей (163 хлопчика, 252 дівчинки) 11–15 років міст Києва, Сум та Переяслав-Хмельницького, батьки яких дали письмову інформовану згоду на проведення опитування.

Систематизація матеріалу й первинна математична обробка були виконані за допомогою таблиць Microsoft EXCEL 2016. Статистична обробка проводилася з використанням пакету STATISTICA 8.0.

Результати. Для визначення самооцінки рухової активності підлітків їм було запропоновано відповісти на запитання «Чи вистачає тобі фізичної активності?». Переважна більшість (68,4 \pm 2,3 %) дітей середнього шкільного віку відповіли «так», 3,7 \pm 0,9 % вважають, що їм забагато існуючої фізичної активності, 10,9 \pm 1,5 % не змогли визначитись, і 17,0 \pm 1,9 % учнів вважають, що їм не вистачає фізичної активності (у цій групі дівчат на 15 % більше, ніж хлопців).

Результати самооцінки РА співвіднесли з фактичними показниками (табл. 1). Як бачимо, у загальній групі дослідження частка дітей, які оцінюють свою РА як достатню, становить 68,4 %. Слід акцентувати увагу, що у групі підлітків, які фактично мають менше 60 хв/д MVPA, 65,4 % вважають, що їм достатньо РА. Між відповідями дівчат та хлопців значущих відмінностей не знайдено ($p > 0,9$).

Таблиця 1

Розподіл міських підлітків за самооцінкою своєї рухової активності та фактичною тривалістю MVPA ($P \pm m$), % ($\chi^2=18,2$; $p < 0,01$)

Тривалість MVPA, хв/д	Як ти вважаєш, тобі вистачає фізичної активності?			
	вистачає	забагато	не вистачає	важко сказати
до 60	65,4 \pm 2,8	1,8 \pm 0,8	19,4 \pm 2,4	13,4 \pm 2,0
більше 60	75,0 \pm 3,8	7,8 \pm 2,4	11,7 \pm 2,8	5,5 \pm 2,0
Обидві групи	68,4 \pm 2,3	3,7 \pm 0,9	17,0 \pm 1,9	11,0 \pm 1,5

Зазначимо, що результати суб'єктивної та об'єктивної оцінки співпали у 36,8 \pm 2,4 % учнів середнього шкільного віку. З них 23,4 \pm 3,7 % підлітків вважали, що їм вистачає рухової активності, а 13,4 \pm 2,0 % вважали, що не вистачає.

Даний висновок підтверджується на основі методики розрахунку коефіцієнту PAL. Співставлення даних показало, що з 68,4 % дітей, які оцінюють свою РА як достатню, 49,9 % веде малорухливий спосіб життя і лише 18,5 % помірно- та високоактивний. З 17,0 % підлітків, що вважають свою РА недостатньою, малорухливий спосіб життя веде 13,9 % і 3,1 % помірно- та високоактивний.

Серед підлітків, які суб'єктивно вважають, що їм недостатньо РА, більше третини дітей (37,7 \pm 4,7 %) основною причиною вказали високе навчальне навантаження (дівчаток на 12 % більше, ніж хлопців); на другому місці (23,6 \pm 4,1 % учнів) – відсутність поруч із домом цікавих для них та фінансово доступних клубів чи секцій; 2,8 \pm 1,6 % причиною вказали те, що їх друзі не займаються спортом чи танцями. Проте, чверть всіх респондентів 24,5 \pm 4,2 % не змогли визначитись із відповіддю.

У групі дітей, яким об'єктивно не вистачає рухової активності, 46,3 \pm 6,8 % віддають перевагу іншим видам діяльності (тобто РА не є їхнім пріоритетом), 20,4 \pm 5,5 % – указують на відсутність поблизу цікавих спортивних секцій, 26,0 \pm 7,0 % школярів не визначилися з причинами.

Серед факторів, які впливають на фізичну активність дітей шкільного віку, важливу роль грає саме бажання або небажання дитини займатися спортом, що відображається на її емоційному стані. Серед підлітків, які відвідують спортивні або танцювальні секції, 67,4 \pm 3,0 % учнів мають позитивний настрій перед тренуванням. Вони очікують, що гарно проведуть час, отримують позитивні враження та вміння. Проте, 12,7 \pm 2,1 %

підлітків від тренування очікують відчуття сильної втоми (серед них хлопців на 19 % більше). Реальні відчуття підлітків після тренування такі: 21,8±2,6 % респондентів відчувають спокій, 28,2±2,9 % – енергійність, бадьорість, 5,2±1,4 % – обидві відповіді. Думки як дівчат, так і хлопців практично співпадають. Проте, 29,8±2,9 % респондентів зазначили, що після тренування в них виникає бажання відпочити або сонливість, а 2,4±1,0 % відчувають слабкість, біль у м'язах та головний біль (хлопців серед них удвічі більше) (табл. 2). Загалом на останні дві відповіді приходиться третина відповідей (32,2 %), що викликає занепокоєння, оскільки це може свідчить про невідповідність фізичних навантажень організму дітей.

Таблиця 2

Розподіл учнів середнього шкільного віку за відповідями на запитання опитувальника «Що ти зазвичай відчуваєш після тренування» ($P \pm m$), %

Категорія	Після тренування ти зазвичай відчуваєш				
	Бажання відпочити або сонливість	Задоволення, спокій	Слабкість, біль у м'язах, головний біль	Почуваю себе дуже гарно, енергійно, бадьоро	Інша відповідь
Хлопці	29,6±4,4	24,1±4,1	3,7±1,8	27,8±4,3	14,8±2,9
Дівчата	30,0±3,9	20,0±3,4	1,4±1,0	28,6±3,8	20,0±3,0
Всі групи	29,8±2,9	21,8±2,6	2,4±1,0	28,2±2,9	17,8±2,4

Можна припустити також, що обраний вид спорту не відповідає фізичним можливостям цих дітей або присутній вплив інших факторів. Наприклад, встановлено, що серед школярів, які займаються у спортивних секціях за власним бажанням, частка дітей, які відчувають тільки негативні емоції до та після тренування втричі нижча в порівнянні з дітьми, які займаються не за власним бажанням ($t=2,3$; $p<0,05$). У той час, як групи з позитивними відчуттями практично не відрізняються (рис. 1.).



Рис. 1. Характеристика емоціонального стану підлітків після тренування залежно від бажання займатись у цій секції, %

Установлено, що діти, які займаються у гуртках за власним бажанням, об'єктивно витрачають на рухову активність більше енергії на 24,8 % та часу – на 12,7 % ($p < 0,001$), а тривалість статичного компоненту в них менше на 5,7 % ($p < 0,001$) у порівнянні з підлітками, які займаються спортом не за власним бажанням. Показник MVPA у групі дітей, які займаються спортом за власним бажанням, складає $67,9 \pm 2,7$ хв/д, а у групі дітей, які займаються не за власним бажанням – $30,3 \pm 3,1$ % хв/д ($t=5,8$; $p < 0,001$) (рис. 2.).

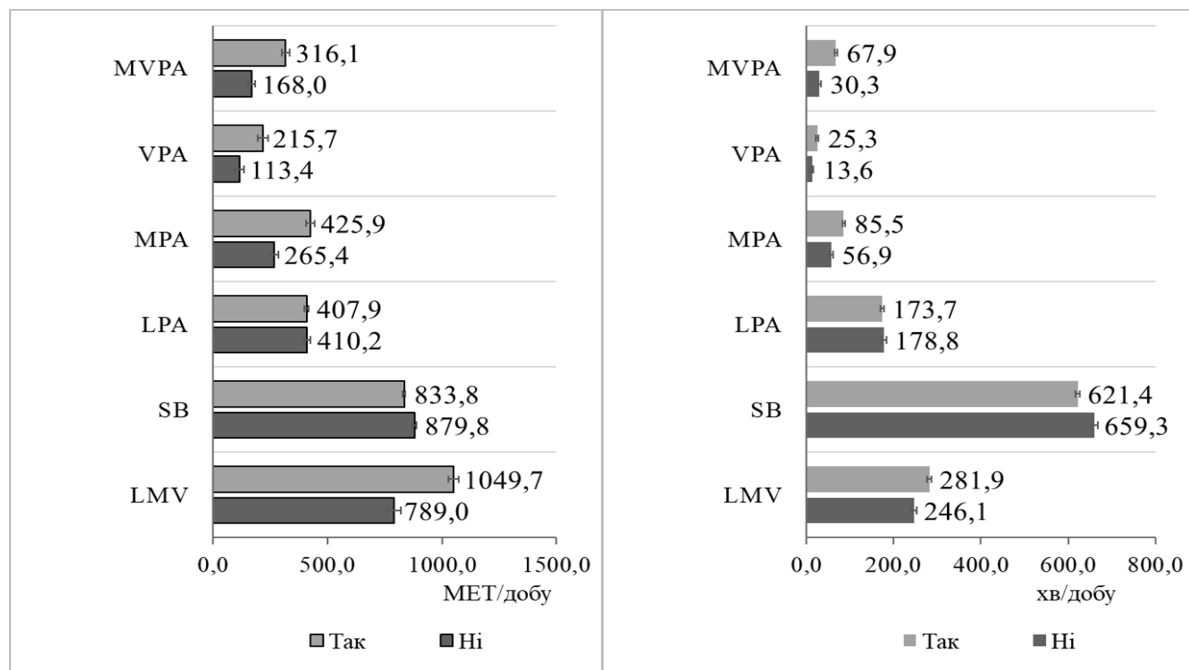


Рис. 2. Порівняльна характеристика енергетичних витрат (MET/д) та тривалості рухової активності (хв/д) учнів середнього шкільного віку залежно від бажання займатись у секції ($M \pm m$)

Імовірність вести малорухливий спосіб життя на 25,5 % вище у групі дітей, які займаються в секціях не за власним бажанням, порівняно з групою дітей, які займаються в секціях за власним бажанням ($RR=1,255$; ДІ 1,10 – 1,43; $p < 0,001$).

Імовірність отримувати MVPA більше 60 хв/добу у 3,4 рази вища у групі дітей, які займаються в секціях за власним бажанням, порівняно з групою дітей, які займаються в секціях не за власним бажанням ($RR=3,39$; ДІ 2,14–5,37; $p < 0,001$).

Таким чином, представлені результати доводять, що свобода вибору спортивної секції забезпечує потрібну мотивацію для підвищення рухової активності підлітків.

Проведене дослідження окреслило фактори самопочуття, ставлення, емоційної складової спортивної діяльності та їх вплив на формування звичної рухової активності підлітків, що в подальшому дозволить обґрунтувати критерії оптимального рівня рухової активності дітей середнього шкільного віку та визначити макросоціальні фактори, які впливають на ПА.

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок.

1. Результати самооцінки рухової активності підлітків: 68,4 % міських підлітків вважають свою рухову активність достатньою, 3,7 % – надмірною, 17,0 % – недостатньою. 10,9 % підлітків не змогли визначитися.

2. З 68,4 % підлітків, які оцінюють свою РА як достатню, 49,9 % веде малорухливий спосіб життя і 18,5 % помірно- та високоактивний. Результати суб'єктивної та об'єктивної оцінки РА співпали у $36,8 \pm 2,4$ % учнів середнього шкільного віку.

3. Діти, які займаються у спортивних гуртках за власним бажанням, витрачають на рухову активність більше енергії на 24,8 % та часу на 12,7 %. Показник MVPA у групі дітей, які займаються за власним бажанням, складає $67,9 \pm 2,7$ хв/добу, а у групі дітей, які займаються не за власним бажанням – $30,3 \pm 3,1$ хв/добу ($t=5,8$; $p<0,001$).

Перспективними науковими дослідженнями є встановлення оптимального рівня рухової активності учнів і визначення макросоціальних факторів, що впливають на рухову активність.

ЛІТЕРАТУРА

1. Barbosa, N., Sanchez, C. E., Vera, J. A. et al. (2007), A physical activity questionnaire: Reproducibility and validity. *Journal of Sports Science and Medicine*, 6, 505–518.

2. Corder, K., Winpenny, E., Love, R. et al. (2017). Change in physical activity from adolescence to early adulthood: a systematic review and meta-analysis of longitudinal cohort studies. *Br. J. Sports. Med.* 6, 1–9.

3. Dumith, S. C., Gigante, D. P., Domingues, M. R., Kohl, H. W. 3rd. et al. (2011). Physical activity change during adolescence: a systematic review and a pooled analysis. *Int. J. Epidemiol.* 40 (3), 685–698.

4. Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W. et al. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *Lancet*, 380 (9838), 247–257.

5. *Human energy requirements Report of a Joint. FAO/WHO/UNU Expert Consultation.* (2004). WHO Rome. Retrieved from: <http://www.fao.org/docrep/007/y5686e/y5686e00.htm>.

6. Ortega, F. B., Konstabel, K., Pasquali, E., Ruiz, J. R. et al. (2013). Objectively measured physical activity and sedentary time during childhood, adolescence and young adulthood: a cohort study. *PLoSOne*, 8, Issue 4, 1–8.

7. Owen, M. B., Curry, W. B., Kerner, C., Newson, L., Fairclough, S. J. (2017). The effectiveness of school-based physical activity interventions for adolescent girls: A systematic review and meta-analysis. *Prev Med.*, 105, 237–249.

8. Pearson, N., Braithwaite, R., Biddle, S. J. (2015). The effectiveness of interventions to increase physical activity among adolescent girls: a meta-analysis. *AcadPediatr*, 15 (1), 9–18.

9. Pfeiffer, K. A., Watson, K. B., McMurray, R. G., Bassett, D. R. (2017) Energy Cost Expression for a Youth Compendium of Physical Activities: Rationale for Using Age Groups. *Pediatric Exercise Science*, 11, 1–8.

10. Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Appl. Physiol. Nutr. Metab.*, 41 (6 Suppl 3), 197–239.

11. Ridley, K., Ainsworth, B. E., Olds, T. S. (2008). Development of a compendium of energy expenditures for youth. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.*, 5, 45–51.

12. *Youth Risk Behavior Surveillance – United States*. (2013). Retrieved from: <https://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/ss6304a1.htm>.

13. Гозак, С. В., Елизарова, Е. Т., Парац, А. Н., Станкевич, Т. В. (2017). Актуализация проблемы двигательной активности детей среднего школьного возраста. *Проблемы гигиенической донозологической диагностики и первичной профилактики заболеваний в современных условиях: матер. тринадцатой Евразийской науч. конф.* (с. 173–174) (Gozak, S. V., Yelizarova, E. T., Parats, A. N., Stankevich, T. V. (2017). Actualization of the problem of motor activity of children of secondary school age. *Problems of hygienic donosological diagnosis and primary prevention of diseases in modern conditions: Proceedings of thirteenth Eurasian scientific. conf.*, (pp. 173–174).

14. Гозак, С. В., Станкевич, Т. В., Елизарова, Е. Т. (2017) Физическая активность и ее привлекательность для детей среднего школьного возраста. *Здоровье и окружающая среда: Сб. матер. республиканской науч.-практ. конф. с междунар. уч.*, 1, 229–230. (Gozak S.V., Stankevich T.V., Elizarova O.T. (2017) Physical activity and its attractiveness for children of secondary school age. *Health and the environment: Sat. mater. republican scientific-practical. conf. with intern. uch.*, 1, 229–230).

15. Гозак, С. В., Станкевич, Т. В., Елизарова, О. Т., Парац, А. М., Дерев'ягіна, А. В. (2017). Рухова активність як детермінанта профілактики множинної патології у підлітків. *Актуальні питання фізіології, патології та організації медичного забезпечення дітей шкільного віку та підлітків. Проблеми питання коморбідних станів у дітей та підлітків: матер. наук.-практ. конф. з міжнар. уч.*, (с. 44–45) (Gozak, S. V., Stankevich, T. V., Elizarova, O. T., Parats, A. M., Dereviagina, A. V. (2017). Motor activity as a determinant of the prevention of multiple pathology in adolescents. *Topical issues of physiology, pathology and organization of medical provision for school-age children and adolescents. Issues of the comorbid conditions in children and adolescents: proceedings of the scient.-practical conf. from international*, (pp. 44–45).

16. Гозак, С., Елизарова, О., Парац, А. (2016). Динаміка рухової активності міських учнів середнього шкільного віку. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 3 (57), 93–104 (Gozak, S., Elizarova, O., Parats, A. (2016). Dynamics of motor activity of urban pupils of secondary school age. *Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*, 3 (57), 93–104).

РЕЗЮМЕ

Гозак Светлана, Елизарова Елена, Парац Алла, Станкевич Татьяна. Самооценка уровня двигательной активности городских подростков.

Статья посвящена проблеме формирования двигательной активности детей среднего школьного возраста. Фактический уровень двигательной активности, её энергетическую составляющую, вопросы самооценки, заинтересованности в физической деятельности, самочувствия до и после тренировки изучали с помощью адаптированного нами опросника QAPACE (415 анкет). Установлено соотношение субъективных оценок к фактической физической активности и энергозатратам детей. Результаты субъективной и объективной оценки совпали у 36,8±2,4 % учащихся. Из 68,4 % подростков, которые оценивают свою двигательную активность как достаточную, 49,9 % ведут малоподвижный образ жизни. Перспективными научными исследованиями являются обоснование оптимального уровня двигательной активности подростков.

Ключевые слова: двигательная активность, подростки, самооценка, отношение, эмоциональное состояние, энергозатраты.

SUMMARY

Hozak Svitlana, Yelizarova Olena, Parats Alla, Stankevych Tetiana. Self-rating of the physical activity level in urban adolescents.

In the article the issues of self-rating, motivation and attitude to the physical activity (PA) of urban adolescents have been examined. Our previous studies, as well as studies of other scientists, have determined a decrease of the routine PA in adolescents with increase in the static load. Therefore, this category of population is one of the most important target groups for the implementation of measures for increasing physical activity.

The aim of this publication is to compare self-rating of the physical activity level with its actual level in urban adolescents. The actual level PA for students of secondary school-age and its energy component, the issue of self-rating of RA, the interest in PA, well-being before and after sport training were studied using the QAPACE questionnaire adapted by us. In order to determine the rate of energy consumption, the metabolic equivalent was used. In the study the results of survey of 415 children (163 boys, 252 girls) from 11 to 15 years from three Ukrainian cities have been included.

We have established that 68.4 % of urban adolescents consider their physical activity as sufficient, 3.7 % – as excessive, 17.0 % – as insufficient. The ratio of subjective assessments to actual physical activity level and energy consumption was established. In group which evaluate their RA as sufficient (68,4 %), 49.9 % of urban adolescents have a sedentary lifestyle and only 18.5 % have a moderately and a highly active lifestyle.

The results of the subjective and the objective evaluation are the same for 36,8±2,4 % of the students. Among adolescents which consider that their PA is not enough, more than a third of children (37,7±4,7 %) reported a hard school load as the main reason. If children have chosen sports sections by themselves, their PA was more in energy by 24,8 % and time – by 12,7 % ($p < 0,001$) and the duration of the static component in them is less by 5,7 % ($p < 0,001$) in comparison with group of the forced choice. The probability of the physical activity level 60 min/daily in a group of children who have chosen sports sections by themselves was increased in 3,4 times ($p < 0,001$). The probability of a sedentary lifestyle in the group of the forced choice is by 25,5 % higher ($p < 0,001$).

Key words: physical activity, adolescences, self-rating, attitude, well-being, energy consumption, metabolic equivalent.

УДК 796/799:373.5-053.6

Олексій Головченко

ORCID ID 0000-0003-0646-4319

Ірина Востоцька

ORCID ID 0000-0002-5684-1015

Сумський державний педагогічний
університет імені А. С. Макаренка

DOI 10.24139/2312-5993/2018.03/057-067

ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРАКТИЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ВСЕБІЧНО РОЗВИНЕНОЇ ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Складовою частиною загальної культури суспільства, спрямованої на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини є фізична культура. З метою вивчення теоретичних та практичних умов формування всебічно розвиненої особистості засобами фізичної культури і спорту проведено аналіз науково-методичної літератури. Результати