

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

МАНДЮК АНДРІЙ БОГДАНОВИЧ

УДК 796.012.3-053.5"372.4"(043.3)

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ
ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ВІЛЬНОГО ЧАСУ ШКОЛЯРІВ
З ВИКОРИСТАННЯМ РІЗНИХ ФОРМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**

24.00.02 – фізична культура,
фізичне виховання різних груп населення

Автореферат
дисертації на здобуття наукового ступеня
доктора наук з фізичного виховання та спорту



Львів – 2021

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано у Львівському державному університеті фізичної культури імені Івана Боберського, Міністерство освіти і науки України.

Науковий консультант – доктор педагогічних наук, професор
Приступа Євген Никодимович,
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського,
ректор,
професор кафедри теорії і методики фізичної культури;

Офіційні опоненти: доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Дутчак Мирослав Васильович,
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
перший проректор з науково-педагогічної роботи;

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Томенко Олександр Анатолійович,
Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка,
завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури;

доктор педагогічних наук, професор
Бєлікова Наталія Олександрівна,
Волинський національний університет імені Лесі Українки,
завідувач кафедри теорії фізичного виховання та рекреації

Захист відбудеться 13 травня 2021 року о 13 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 35.829.01 Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського (79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського (79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

Автореферат розіслано « 7 » квітня 2021 року.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради



А. С. Вовканич

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

МАНДЮК АНДРІЙ БОГДАНОВИЧ

УДК 796.012.3-053.5"372.4"(043.3)

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ
ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ВІЛЬНОГО ЧАСУ ШКОЛЯРІВ
З ВИКОРИСТАННЯМ РІЗНИХ ФОРМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**

24.00.02 – фізична культура,
фізичне виховання різних груп населення

Автореферат
дисертації на здобуття наукового ступеня
доктора наук з фізичного виховання та спорту

Львів – 2021

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано у Львівському державному університеті фізичної культури імені Івана Боберського, Міністерство освіти і науки України.

Науковий консультант – доктор педагогічних наук, професор
Приступа Євген Никодимович,
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського,
ректор,
професор кафедри теорії і методики фізичної культури;

Офіційні опоненти: доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Дутчак Мирослав Васильович,
Національний університет фізичного виховання
і спорту України,
перший проректор з науково-педагогічної роботи;

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Томенко Олександр Анатолійович,
Сумський державний педагогічний університет
імені А.С. Макаренка,
завідувач кафедри теорії та методики
фізичної культури;

доктор педагогічних наук, професор
Бєлікова Наталія Олександрівна,
Волинський національний університет
імені Лесі Українки,
завідувач кафедри теорії фізичного виховання
та рекреації

Захист відбудеться 13 травня 2021 року о 13 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 35.829.01 Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського (79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського (79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

Автореферат розіслано «__» квітня 2021 року.

**Учений секретар
спеціалізованої вченої ради**

А. С. Вовканич

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Фізичне виховання як організований педагогічний процес покликане мінімізувати негативний вплив гіподинамії на здоров'я дитини у період навчання в загальноосвітньому закладі. Одним із пріоритетних завдань закладу загальної середньої освіти повинно бути заповнення вільного часу учнів дієвою руховою активністю та підвищення інтересу до систематичних занять фізичною культурою (О.В. Андрєєва, 2018; Н.О. Белікова, 2020).

Провідні фахівці наголошують на суттєвих недоліках реформ системи фізичного виховання в Україні, які відбуваються починаючи від 2008 року, зумовлюючи істотні кризові явища (М.М. Перегінець, 2017; В.Г. Ареф'єв, 2017; Т.Ю. Круцевич; Н.В. Москаленко, 2018).

Період життя, який охоплює навчання в загальноосвітній школі, характеризується впливом низки чинників, які в майбутньому визначають рівень здоров'я індивіда (Ю.М. Михайленко, 2017; Н.В. Москаленко, 2018; Т.Ю. Круцевич, 2019). Бурхливий розвиток інформаційних технологій, запровадження нових форм виробництва, тенденція до світової культурної та економічної глобалізації зумовлюють підвищене навантаження на дитину через збільшення програмних вимог із різних предметів у шкільний період (О.В. Андрєєва, 2018). Для того щоб стати висококваліфікованим і конкурентоспроможним фахівцем, дитина, починаючи від дошкільного віку, повинна засвоювати великий обсяг як загальної, так і спеціалізованої інформації, оволодівати комплексом умінь і навичок. У поєднанні з дефіцитом рухової активності, який природно виникає за таких умов, вказані чинники зумовлюють підвищені вимоги до фізіологічних систем організму, підвищуючи ризик виникнення відхилень у стані здоров'я (І.Б. Рапацька, 2018; М.П. Севрюк; 2020). Унаслідок цього, з віком спостерігається збільшення відсотка учнів, які мають певні хронічні захворювання (Р.О. Моїсеєнко; 2017, В.Г. Ареф'єв; 2017; Н.В. Москаленко, 2018; М.П. Севрюк, 2020). Недостатній рівень рухової активності може призвести до розвитку низки захворювань і негативно вплинути на загальний функціональний стан організму (D. Warburton, 2016, 2017). Як свідчать дані досліджень, упродовж тривалого періоду спостерігається негативна динаміка збільшення кількості учнів, зарахованих за станом здоров'я до спеціальної медичної групи (М.В. Дутчак, 2012; Т.Ю. Круцевич, 2013, 2019; І.Р. Боднар 2017 та ін.).

Водночас позитивний вплив рухової активності на організм людини є загальноновизнаним фактом. Спеціальні наукові дослідження вказують на те, що оптимальний рівень локомоцій визначає не лише рівень здоров'я людини, але й якість життя індивіда (О.А. Томенко, 2014; Ю.О. Павлова, 2015; А.В. Цьось, 2016; Н.В. Москаленко, 2018). Сьогодні значення рухової активності у формуванні організму дітей різних вікових категорій є об'єктом вивчення багатьох наукових досліджень у всьому світі (P. Neuffer, 2015, 2018, 2019; T. Saunders, 2016; J. Bergier, 2017). Доведено, що рухова активність дітей різного віку забезпечується сукупністю організованих і неорганізованих форм, здійснюваних упродовж дня (J. Mackenzie, 2015; L. Asfour, 2016). Відносно незначний час, передбачений чинною навчальною програмою для організованої рухової активності в загальноосвітній школі, мав би бути компенсований позашкільними формами фізичного виховання, а також

самостійними заняттями як елементами вільного часу учнів (М.О. Носко, 2017; І.Б. Рапацька, 2017, 2018). На жаль, сьогодні згадані форми не розв'язують завдання забезпечення належного рівня локомоцій учнів різних вікових категорій. Зниження обсягу рухової активності часто зумовлене тим, що діти різного віку обирають малорухливі способи проведення вільного часу (А. Hills, 2015; V. Poitras, 2016; А. Sarcona, 2017). Способи проведення вільного часу є однією з причин, що впливають на стан здоров'я школярів (Т.Ю. Круцевич, 2019).

Сьогодні фахівці розробили й обґрунтували низку методик рухової активності відповідно до віку та статі школярів. Різноманіття сучасних форм фізичного виховання дає змогу задовольнити практично усі потреби в руховій активності людини з урахуванням особистих інтересів та побажань (О.В. Андреева, 2014; Л.Я. Чеховська, 2019; О.М. Жданова, 2019). Програми з фізичної рекреації, спрямовані на забезпечення організації ефективного та корисного дозвілля, допомагають раціонально використовувати період вільного часу (Є.Н. Приступа, М.В. Данилевич, 2014).

Водночас слід констатувати недостатній рівень практичної реалізації наявних науково обґрунтованих підходів до організації рухової активності дітей шкільного віку. Заклади середньої освіти не забезпечують належний рівень локомоцій учнів за допомогою шкільного та позашкільного фізичного виховання, про що свідчать показники стану здоров'я школярів України.

Віддаючи належне наявним науковим працям, слід зазначити, що ефективні шляхи залучення дітей шкільного віку до рухової активності у вільний час вивчено недостатньо. На сьогодні відсутні комплексні дослідження місця різних форм рухової активності в загальній структурі вільного часу дітей шкільного віку, не визначено пріоритети дітей різних вікових категорій щодо вибору діяльності у вільний час, не встановлено обсяг рухової активності дітей у вільний час та чинники, що визначають цю активність. Обґрунтування раціональних напрямів формування культури вільного часу дітей шкільного віку з використанням ефективних форм рухової активності постає сьогодні важливим завданням, яке потребує фахового розв'язання та практичної реалізації.

Наведені факти дають змогу виокремити важливу науково-прикладну проблему недостатньої наповненості культури вільного часу дітей шкільного віку змістовними формами рухової активності.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано відповідно до теми НДР кафедри теорії і методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури на 2017–2020 рр. «Теоретико-методичні аспекти оптимізації рухової активності різних груп населення» (протокол № 4 від 17.11.2016).

Роль автора як співвиконавця тем полягає у розробленні, науковому обґрунтуванні науково-теоретичних основ формування раціональної культури вільного часу школярів із використанням різних форм рухової активності; визначенні чинників, які перешкоджають руховій активності учнів у вільний час, а також виявленні оптимальних шляхів залучення дітей різного віку до рухової активності у вільний час.

Мета дослідження – обґрунтувати використання різних форм рухової активності для формування раціональної культури вільного часу школярів.

Завдання дослідження:

1. Виявити особливості зв'язку культури вільного часу та рухової активності учнів закладів загальної середньої освіти.
2. Визначити місце рухової активності серед чинників формування культури вільного часу учнів закладів загальної середньої освіти.
3. Виявити рівень залучення учнів закладів загальної середньої освіти до різних форм рухової активності впродовж дня й установити чинники, що зумовлюють їхню рухову активність.
4. Визначити потенціал реалізації позашкільних форм рухової активності на відкритих спортивних майданчиках.
5. Визначити місце рухової активності в інформаційному середовищі учнів закладів загальної середньої освіти.
6. Обґрунтувати та розробити концепцію формування культури вільного часу дітей шкільного віку з використанням різних форм рухової активності.

Об'єкт дослідження – культура вільного часу учнів закладів загальної середньої освіти.

Предмет дослідження – рухова активність як компонент культури вільного часу учнів закладів загальної середньої освіти.

Методологія дослідження ґрунтувалася на загальній методології наукового дослідження (А.Є. Конверський, С.Є. Важинський, М.Т. Білуха, І.В. Сергієнко, Ю.А. Бріскін та ін.); фундаментальних положеннях теорії та методики фізичного виховання (Т.Ю. Круцевич, Б.М. Шиян, Є.Н. Приступа, Н.В. Москаленко, І.Р. Боднар та ін.); теоретико-методологічних засадах рухової активності різних груп населення (М.В. Дутчак, Т.Ю. Круцевич, О.М. Томенко, L. Miles, С.Ј. Casprersen, С.Ј. Powell та ін.), загальнотеоретичних основах вільного часу людини (Н.Н. Цимбалюк, О.П. Бойко, Є.Н. Приступа, D. Puciato, V.A. Ramey, N.A. Francis, J. Dumazedier та ін.); загальнотеоретичних положеннях оздоровчо-рекреаційної рухової активності (М.В. Дутчак, О.В. Андрєєва, Н.Є. Пангелова, О.М. Жданова, Л.Я. Чеховська, А.Р. Hills, A. Kindal та ін.).

Для виконання поставлених завдань використано такі **методи дослідження**:

1. Методи теоретичного рівня дослідження (аналіз наукової та методичної літератури, індукція, дедукція, порівняння, аналіз і синтез) дали змогу конкретизувати основні дефініції дослідження (вільний час, дозвілля, культуру вільного часу, дозвілльєву діяльність, рухову активність тощо). За допомогою вказаних методів виявлено найпоширеніші підходи до вивчення проблем вільного часу людини в Україні та за кордоном, а також визначено зміст та типову методологію таких досліджень. Установлено, що проблеми рухової активності дітей шкільного віку у вільний час в Україні досліджено епізодично і зазвичай у контексті розв'язання інших завдань. Недостатньо вивченими залишаються такі аспекти, як основні форми діяльності учнів у вільний час, чинники, які перешкоджають руховій активності учнів у вільний час, місце рухової активності в інформаційному середовищі учнів, особливості використання спеціальної інфраструктури для

реалізації різних форм рухової активності у вільний час, бажані види рухової активності, якими б хотіли займатися учні у вільний час.

2. Методи емпіричного рівня дослідження: педагогічне спостереження, опитування (анкетування), оцінювання параметрів функціонального призначення відкритих спортивних майданчиків за авторською методикою, визначення обсягу рухової активності за допомогою технології Fitness Tracker, метод експертного оцінювання. Опитування учнів проведено для визначення структури вільного часу, способів здійснення рухової активності у вільний час, чинників, які перешкоджають руховій активності, та пріоритетів щодо вибору діяльності у вільний час. Також за результатами опитування виявлено місце різних форм рухової активності серед найулюбленіших видів діяльності учнів.

Педагогічне спостереження дало змогу встановити середню відвідуваність відкритих спортивних майданчиків м. Львова дітьми різного віку та визначити найпоширеніші види діяльності, які здійснюють учні на цих типах споруд.

У результаті оцінювання параметрів функціонального призначення відкритих спортивних майданчиків м. Львова виявлено основні недоліки функціонування цього типу споруд.

За допомогою технології Fitness Tracker визначено показники щоденного та тижневого обсягу рухової активності дітей середнього та старшого шкільного віку.

Метод експертного оцінювання дав змогу оцінити актуальність та потенційну ефективність розробленої концепції формування культури вільного часу дітей шкільного віку з використанням різних форм рухової активності.

3. Методи математичної статистики використано для аналізу та статистичної обробки отриманих результатів. Імітаційне моделювання (метод Монте Карло) застосовано для визначення чинників, які впливають на показники кореляції між витратами часу на рухову активність та інші види діяльності у вільний час.

Наукова новизна одержаних результатів:

- *уперше* обґрунтовано концепцію використання різних форм рухової активності для формування раціональної культури вільного часу школярів;
- *уперше* розроблено спосіб оцінювання параметрів функціонального призначення відкритих спортивних майданчиків;
- *уперше* визначено найпоширеніші види діяльності дітей шкільного віку у вільний час на відкритих спортивних майданчиках м. Львова;
- *уперше* обґрунтовано необхідність підвищення рівня рухової активності учнів закладів загальної середньої освіти за індикаторами «неорганізована ігрова діяльність», «організовані заняття спортом і руховою активністю» та «активне переміщення» згідно зі стандартами АНКА;
- *уперше* визначено пріоритетність форм рухової активності серед компонентів культури вільного часу учнів закладів загальної середньої освіти;
- *удосконалено систему знань* щодо найпопулярніших видів та рівня рухової активності учнів закладів загальної середньої освіти;
- *удосконалено наукові дані* щодо впливу спеціальної інфраструктури на рухову активність дітей у вільний час;

- *набули подальшого розвитку* наукові дані про рівень залучення учнів закладів загальної середньої освіти до різних форм рухової активності впродовж навчального дня та у вільний час;
- *набули подальшого розвитку* результати досліджень щодо структури вільного часу учнів закладів загальної середньої освіти та можливості використання періоду вільного часу для підвищення рівня рухової активності дітей;
- *набули подальшого розвитку* наукові дані щодо місця рухової активності в інформаційному середовищі учнів закладів загальної середньої освіти.

Практичне значення одержаних результатів полягає у визначенні першочергових умов та обґрунтуванні загальної концепції використання різних форм рухової активності у процесі формування раціональної культури вільного часу школярів. Раціоналізація структури вільного часу школярів із використанням різних форм рухової активності матиме позитивний вплив на показники стану здоров'я дітей шкільного віку.

Основні результати дослідження впроваджено у практику діяльності Міністерства молоді та спорту України для планування стратегії розвитку фізичної культури і спорту, про що свідчить відповідний акт впровадження.

Положення дисертаційного дослідження застосовано для розроблення та вдосконалення змістовного наповнення навчальних дисциплін «Зарубіжні системи фізичного виховання» та «Організація фізичного виховання різних груп населення» для підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів вищої освіти зі спеціальності 014 «Середня освіта» та предметної спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)».

Результати дослідження впроваджено у навчальний процес Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка та Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, про що свідчать відповідні акти впровадження.

Узагальнені в результаті дослідження дані можуть використовувати заклади загальної середньої освіти для вдосконалення процесу фізичного виховання як в урочний, так і в позаурочний час; державні та приватні організації, діяльність яких спрямована на забезпечення раціонального дозвілля дітей шкільного віку.

Систематизований матеріал доцільно застосовувати під час підготовки лекційних курсів із теорії та методики фізичного виховання у профільних вищих навчальних закладах, а також для підготовки підручників і навчальних посібників, присвячених проблемам рухової активності дітей різного віку.

Особистий внесок здобувача полягає у визначенні напряму, об'єкта, предмета, мети, конкретних завдань дослідження. Автор узагальнив і систематизував теоретичний матеріал, провів аналіз отриманих даних, сформулював висновки й оформив дисертаційну роботу.

Наукові результати, подані в дисертаційній роботі, отримано одноосібно. В опублікованих зі співавторами наукових працях здобувачеві належить обґрунтування та формулювання науково-прикладної проблеми, розроблення алгоритму виконання дослідження, опрацювання та інтерпретація емпіричних результатів дослідження, формулювання висновків.

Кандидатську дисертацію на тему «Ціннісний аспект фізичної культури в усній народній творчості українців» зі спеціальності 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення захищено 2010 року у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника. Матеріали кандидатської роботи у тексті докторської дисертації не використано.

Апробація результатів дисертації. Основні результати дослідження оприлюднено на конференціях різних рівнів: Міжнародній науково-практичній конференції «Молода спортивна наука України» (Львів, 2010, 2015, 2016); Міжнародній науково-практичній конференції «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації» (Дніпро, 2016, 2017, 2018); Міжнародній науково-практичній конференції «Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи» (Дрогобич, 2017); Міжнародному науковому конгресі студентів і молодих учених «Актуальні питання фізичної культури, спорту та ерготерапії» (Чернівці, 2018); Міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку» (Бердянськ, 2018); Всеукраїнській науково-практичній конференції «Фізична культура дітей та молоді на сучасному етапі: досвід та перспективи» (Рівне, 2012); Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю «Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту і туризму в сучасному суспільстві» (Івано-Франківськ, 2017).

Публікації. За результатами досліджень опубліковано 36 наукових праць, серед яких 21 наукова стаття у наукових фахових виданнях України, 1 наукова стаття у закордонному виданні, внесеному до наукометричної бази Scopus, 9 праць апробаційного характеру, 5 публікацій додатково відображають наукові результати. Одноосібно опубліковано 25 наукових статей.

Структура роботи. Дисертація складається з анотацій українською та англійською мовами, вступу, восьми розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Дисертацію викладено на 570 сторінках, з них 395 сторінок основного тексту. Роботу ілюстровано 99 таблицями та 135 рисунками. У роботі використано 482 літературні джерела, з них 195 – іноземних.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У **вступі** обґрунтовано актуальність обраної теми, вказано зв'язок із науковими програмами, планами, темами, сформульовано мету й завдання дослідження, визначено об'єкт та предмет дослідження, окреслено методологію та методи дослідження, розкрито наукову новизну та практичну значущість результатів дослідження, висвітлено особистий внесок здобувача, подано інформацію про апробацію та впровадження результатів дослідження.

У першому розділі дисертаційної роботи «**Рухова активність як компонент культури вільного часу людини**» представлено підходи до визначень основних понять сфери вільного часу. Уточнено визначення дефініцій «рухова активність», «вільний час» та «дозвілля», запропоновано тлумачення поняття «культура вільного часу». Виявлено особливості зв'язку культури вільного часу та рухової активності,

проаналізовано проблематику та спрямованість наукових досліджень вільного часу людини. Установлено основні методи визначення обсягу рухової активності та виявлено проблеми рухової активності дітей шкільного віку в період вільного часу.

Аспекти вільного часу є об'єктом дослідження різних дисциплін, включно із соціологією, психологією, педагогікою, теорією фізичного виховання, медициною та економікою (D. Puciato et al., 2011; K. Włoński, 2014; Н.В. Тихонова та ін., 2014; І.Г. Васкан та ін., 2016). Це зумовлює досить велику кількість різноманітних визначень поняття «вільний час», у яких автори висловлюють своє бачення цієї дефініції (J. Dumazedier, 1960; Є.Н. Приступа та ін., 2007; M. Bombol, 2008).

Фахівці з фізичного виховання вважають терміни «вільний час» і «дозвілля» пов'язаними, проте не тотожними. При цьому саме терміном «дозвілля» позначають період часу, який використовує особа для відновлення власного здоров'я і для внутрішнього розвитку (Т.Ю. Круцевич та ін., 2010).

Зважаючи на дефініції понять «культура» та «вільний час», узагальнене поняття «культура вільного часу» можна трактувати як специфічний спосіб організації життєдіяльності людини, який охоплює сферу її дозвілля та спрямований на відпочинок, оздоровлення, розвагу та добровільну участь у громадському житті після виконання професійних обов'язків.

Рухова активність є важливим компонентом раціональної культури вільного часу учнів закладів загальної середньої освіти. У структурі вільного часу фізкультурно-оздоровча діяльність має низку специфічних ознак, а саме: оздоровче спрямування; урахування різноманітності умов життя та потреб соціально-демографічних груп; оптимальне поєднання різних видів рухової активності; демократичність форм фізкультурно-оздоровчої роботи; необов'язковість систематичного відвідування спортивних закладів; доступність спортивних центрів, майданчиків і павільйонів (Б.П. Пангелов, 2016). Рухову активність у культурі вільного часу фахівці вважають засобом виконання рекреаційно-оздоровчої функції та окремим видом діяльності, що належить до структури вільного часу (W. Okoń, 2001; A. Dąbrowska, 2010; P. Badura et al., 2016).

Сьогодні низький рівень рухової активності у вільний час серед громадян різного віку спостерігається в багатьох економічно розвинутих країнах (A. Kindal et al., 2010). Фахівці вказують на те, що на тлі змін дозвіллевих уподобань молоді спостерігається радикальне підвищення залученості до мережі Інтернет (Ю.А. Бабенко, 2016).

Недоліки в організації вільного часу є однією з вагомих причин низки проблем розвитку молодого покоління (Л.Є. Просандеєва, 2015). Більшість молоді у вільний час надає перевагу пасивним формам відпочинку, які за характером нагадують навчальну діяльність (І.В. Бакіко, 2016; О.А. Томенко, 2019). Майже 40 % учнів середнього шкільного віку у вільний час захоплюються комп'ютерними іграми, ще 28 % переглядають телевізійні програми (С.В. Гудим, 2015).

Така тенденція характерна не лише для України. Так, згідно з даними досліджень, у Польщі молодь віком 13–15 років дедалі частіше обирає пасивні форми діяльності для проведення власного вільного часу (R. Grad, 2013; P. Wojtyła-Vucióra, 2014; P. Kaczor-Szkodny et al., 2016), а 45 % шведських школярів не залучені до рухової активності у вільний час (I. Ericsson et al., 2015). Науковці Техаського

технічного університету наголошують на тому, що рівень залученості учнів старшого шкільного віку до рухової активності тривалістю не менше ніж 60 хв на день у розвинутих країнах є критично низьким (M. Lochbaum et al., 2016). За дослідженнями університету Північного Техасу встановлено, що від 1980 року кількість дітей віком 6–11 років, які страждають від ожиріння, збільшилася вдвічі. Серед дітей віком 12–15 років цей показник зріс утричі. Дженіфер Маркс виявила, що рівень рухової активності австралійських учнів знижується по мірі переходу дітей у старші класи (J. Marks, 2015).

Водночас організація змістовного дозвілля сприяла б підвищенню ефективності усього процесу фізичного виховання в загальноосвітній школі (Ю.А. Бабенко, 2016; Л.О. Ляховець та ін., 2016), адже зміст уроків і занять із фізичної культури, організація та методика їх проведення не можуть ліквідувати дефіцит рухів. Окрім цього, створення належних умов для організації змістовної дозвіллевої діяльності дітей та молоді сприяє моральному, духовному, фізичному та ціннісному розвитку молодого покоління (І.В. Петрова, 2014; І.Г. Рошкін, 2016; О.Г. Платонова, 2017). Установлено, що рухова активність поліпшує ефективність засвоєння нових даних. Натомість комп'ютерні ігри як спосіб відпочинку від навчальної діяльності не сприяють процесам запам'ятовування (H. Kindermann, 2016).

Аналіз спеціальної літератури засвідчив, що рухова активність є важливим засобом формування раціональної культури вільного часу індивіда, забезпечуючи виконання специфічної оздоровчої та рекреативної функції. Форми рухової активності у вільний час сприяють не лише зміцненню здоров'я, але й емоційному та фізичному відновленню. Водночас спеціальні наукові дослідження вказують на низький рівень залучення до рухової активності дітей шкільного віку в період вільного часу. Ще одним негативним чинником є загальне переважання пасивних способів проведення вільного часу, що негативно впливає на загальний рівень рухової активності школярів.

Проведений аналіз спеціальної літератури дав змогу виявити особливості зв'язку культури вільного часу та рухової активності учнів закладів загальної середньої освіти. Згадані особливості полягають у тому, що рухова активність є не лише структурним компонентом культури вільного часу учнів, але й засобом реалізації специфічних функцій вільного часу. За результатом аналізу наукових досліджень вільного часу виявлено проблеми рухової активності як компонента культури вільного часу дітей шкільного віку. Виявлені проблеми актуалізують необхідність обґрунтування напрямів формування культури вільного часу дітей шкільного віку з використанням різних форм рухової активності.

У другому розділі **“Методи та організація дослідження”** розкрито методологію дослідження та конкретизовано застосування сукупності методів дослідження, подано відомості про респондентів та етапи дослідження. Під час виконання дисертаційної роботи використано методи теоретичного рівня дослідження (аналіз наукової та методичної літератури, індукцію, дедукцію, порівняння, аналіз і синтез); методи емпіричного рівня дослідження: педагогічне спостереження, опитування (анкетування), оцінювання параметрів функціонального призначення відкритих спортивних майданчиків за авторською методикою,

визначення обсягу рухової активності за допомогою технології Fitness Tracker, метод експертного оцінювання та методи математичної статистики.

Дослідження здійснено впродовж 2015–2020 рр. декількома етапами, що передбачали послідовне розв'язання поставлених завдань.

Перший етап дослідження (жовтень 2015 р. – квітень 2016 р.) був спрямований на визначення об'єкта, предмета, мети, завдань дослідження, вироблення методології, аналіз літературних джерел. Проаналізовано джерельну базу щодо особливостей вивчення структури вільного часу школярів у США, Великій Британії, Польщі та інших країнах. Результати аналізу оформлено як окремих підрозділ дослідження. На основі зібраної інформації розроблено анкети для подальшого опитування учнів загальноосвітніх шкіл різних міст України.

На *другому етапі* дослідження (квітень 2016 р. – вересень 2018 р.) проведено опитування в загальноосвітніх школах м. Львова, м. Тернополя, м. Івано–Франківська та м. Хмельницького. Опрацьовано анкети, оформлено підсумкові таблиці, проаналізовано отримані результати. Упродовж вказаного періоду також визначено частоту відвідуваності дітьми різних вікових категорій спортивних майданчиків м. Львова та оцінено функціональний стан інфраструктурних об'єктів м. Львова. Опрацьовано, проаналізовано і систематизовано отримані дані.

На *третьому етапі* дослідження (вересень 2018 р. – березень 2019 р.) проаналізовано звіти з різних країн щодо особливостей рухової активності учнів, які систематизував Глобальний альянс «Активні здорові діти», порівняно ці звіти з даними, отриманими у процесі власного дослідження, і оформлено відповідний підрозділ дисертації. Проведено імітаційне моделювання кореляційного зв'язку між витратами часу на заняття фізичною культурою і спортом та іншими видами діяльності серед учнів середнього шкільного віку.

Четвертий етап дослідження (квітень 2019 р. – травень 2020 р.) присвячено формулюванню та обґрунтуванню концепції формування культури вільного часу дітей шкільного віку з використанням різних форм рухової активності, експертному оцінюванню запропонованої концепції.

Упроваджено результати дослідження в освітній процес ЗВО України та в діяльність Міністерства молоді та спорту України.

У вказаний період підготовлено текст розділів дисертації, сформульовано висновки дослідження, оформлено первинну документацію.

У третьому розділі **«Рухова активність у культурі вільного часу учнів закладів загальної середньої освіти»** визначено структуру вільного часу учнів середнього та старшого шкільного віку та чинники, які впливають на вибір видів діяльності. Установлено пріоритетність форм рухової активності серед видів діяльності, що здійснюються у вільний час учні закладів загальної середньої освіти, та визначено час, який витрачають учні на різні види діяльності. Визначено чинники, які впливають на кореляцію між показниками витрат часу на рухову активність та інші види діяльності впродовж вільного часу

Найпопулярнішими видами діяльності, які здійснюються у вільний час учні загальноосвітніх шкіл віком 12–14 років, є використання мережі Інтернет (71,5 %), проведення часу з друзями (66,2 %) та прослуховування музики (64,9 %). Серед учнів віком 15–17 років найпопулярнішими видами діяльності у вільний час

виявилися такі: використання мережі Інтернет (71,7 %), прослуховування музики (69,9 %) та проведення часу з друзями (69,8 %).

Найпопулярнішими видами діяльності у вільний час, які передбачають здійснення різних видів рухової активності, серед учнів віком 12–14 років є активний відпочинок (56,5 %) і заняття фізичною культурою та спортом (54,7 %).

У старшому шкільному віці загальний показник учнів, залучених у вільний час до різних форм активного відпочинку, зменшується до показника 52,7 %. Загальна кількість учнів віком 15–17 років, які у вільний час залучені до різних форм фізичної культури і спорту, становить 51,9 %.

Основними чинниками, які впливають на вибір діяльності у вільний час серед учнів загальноосвітніх шкіл віком 12–14 років, є власні смаки й уподобання (загальний показник 60,1 %), здоровий спосіб життя (48,6 %) та школа (47 %). У старшому шкільному віці перша трійка чинників впливу на вибір діяльності у вільний час залишається такою ж з відповідними показниками 68,9 %, 47,5 % та 43,6 %.

Оцінюючи різні види діяльності, учні загальноосвітніх шкіл віком 12–14 років поставили найвищі бали «спілкуванню з друзями» та «використанню мережі Інтернет» (8,7). Учні віком 15–17 років найвище оцінили аналогічні види діяльності, поставивши їм 8,8 бала.

Серед видів діяльності, які пов'язані з руховою активністю та здоровим способом життя, найвищі бали учні віком 12–14 років поставили «прогулянкам» (8,6), «особистій гігієні» (8,4) та «заняттям фізичною культурою і спортом» (8,3). Учні віком 15–17 років поставили згаданим видам діяльності такі оцінки: «особиста гігієна» – 8,5, «прогулянки» – 8,3, «заняття фізичною культурою і спортом» – 7,6.

Фізична культура та спорт були оцінені середнім балом, який дав змогу потрапити цьому виду до першої десятки найулюбленіших видів діяльності серед учнів середнього шкільного віку. Кількість учнів, котрі поставили фізичній культурі та спорту найвищий бал (10), загалом становила 39,5 %. Серед учнів старшого шкільного віку найвищими балами фізичну культуру і спорт оцінило загалом 47 % школярів.

Підсумовуючи цей етап дослідження, констатуємо, що найвищу оцінку серед учнів отримали саме ті види діяльності, які зазвичай здійснюють у вільний час. Такі способи проведення часу здебільшого не пов'язані з виконанням тих чи інших обов'язків, натомість передбачають отримання індивідом певного задоволення від діяльності.

Використовуючи щоденники режиму дня ($n = 310$), встановили, що найбільше часу учні віком 12–14 років у будні витрачають на навчальну діяльність (382 хв на день), спілкування (88,4 хв на день) та виконання домашнього завдання (84,9 хв на день). Серед видів діяльності, які пов'язані з виконанням певної рухової активності, найбільшу кількість часу у будні учні віком 12–14 років витрачають на прогулянки (72 хв на день).

На вихідних найпопулярнішими видами діяльності серед учнів віком 12–14 років є прогулянки (139,5 хв на день), спілкування (127,3 хв на день) та робота за комп'ютером (106 хв на день). Середній показник витрат часу на фізичну культуру і

спорт у вихідні дні становив 14,3 хв. Показники хлопців і дівчат досить суттєво відрізнялися, дорівнюючи відповідно 18,1 та 10,2 хв на день.

Учні старшого шкільного віку ($n = 206$) найбільшу кількість часу присвячують навчальній діяльності (396 хв на день), спілкуванню (92,9 хв на день) та роботі за комп'ютером (90 хв на день). На прогулянки учні старшого шкільного віку витрачають у середньому 67,9 хв на день. У будні показник залучення до фізичної культури і спорту становив 19,2 хв на день.

У цій групі учнів показники витрат часу на різні види діяльності у вихідні відрізнялися залежно від гендерної ознаки. Серед хлопців найпопулярнішими були такі види діяльності: робота за комп'ютером (184,2 хв), відпочинок (147 хв) та спілкування (141,7 хв); серед дівчат – спілкування (178,7 хв), прогулянки (136,2 хв) та відпочинок (125,7 хв).

Для визначення додаткових характеристик впливу різних видів діяльності на обсяг рухової активності школярів використано метод імітаційного моделювання. В основі нашого підходу застосовано кореляцію між групами показників витрат часу на певні види діяльності.

Із використанням відповідних вхідних даних змодельовано кореляцію між показниками витрат часу на «ФК і С» та «роботу за комп'ютером». У кожній групі було 50 показників, які обирали випадково відповідно до визначених вихідних параметрів. Вказаний добір показників здійснено на I етапі імітаційного моделювання. На II етапі генеровані випадковим чином показники збільшувалися або зменшувалися для отримання необхідних середніх значень для кожної групи даних.

Наступним кроком (III етап) був добір необхідної пропорції різниці показників.

Із застосуванням триетапного алгоритму, здійснено 100 окремих числових експериментів, які дали змогу виявити значення кореляції, які трапляються найчастіше за умови використання відповідних вхідних даних (табл. 1).

Таблиця 1

Результати імітації кореляційної залежності між групами показників витрат часу на «ФК і С» та «Роботу за комп'ютером» ($n = 100$, $p < 0,01$)

Значення коефіцієнта кореляції Пірсона	Кількість випадків	Середнє значення ($n = 50$)	Значення коефіцієнта кореляції Спірмена	Кількість випадків	Середнє значення ($n = 50$)
(- 0,7) – (- 0,79)	5	- 0,57	(- 0,7) – (- 0,79)	5	- 0,58
(- 0,6) – (- 0,69)	31		(- 0,6) – (- 0,69)	36	
(- 0,5) – (- 0,59)	49		(- 0,5) – (- 0,59)	45	
(- 0,4) – (- 0,49)	14		(- 0,4) – (- 0,49)	12	
- 0,39	1		- 0,39	2	

Результати імітаційного моделювання засвідчили, що запропонована вихідна модель забезпечує середню кореляцію (коефіцієнт Пірсона) між показниками витрат часу на «ФК і С» та «роботу за комп'ютером» у 94 % випадків, високу кореляцію – у 5 % випадків і слабку кореляцію – у 1 % випадків.

Ця ж модель, відповідно до показників коефіцієнта Спірмена, забезпечує середню кореляцію у 93 % випадків, високу кореляцію у – 5 % випадків і слабку кореляцію – у 2 % випадків.

Установлено, що основним чинником, який впливає на кореляцію між показниками витрат часу на рухову активність та інші види діяльності впродовж вільного часу, є співвідношення значень різниці показників, більших за 0, менших за 0, або які дорівнюють 0. Використання таких моделей для вивчення та прогнозування змін структури вільного часу дітей шкільного віку, на нашу думку, є важливим науковим інструментом, який потрібно широко застосовувати у відповідних дослідженнях.

За допомогою використання імітаційних моделей, які базуються на попередньо визначених вихідних даних, можна моделювати умови, необхідні для забезпечення потрібних значень коефіцієнта кореляції показників витрат часу на різні види діяльності.

У четвертому розділі **«Характеристика рухової активності учнів закладів загальної середньої освіти»** визначено кількість дітей, залучених до рухової активності згідно з нормами, запропонованими у спеціальній науковій літературі, та які рекомендують спеціалізовані організації, що займаються відповідними проблемами.

Систематично до рухової активності перед заняттями у школі залучено загалом 58,1 % учнів загальноосвітніх шкіл віком 12–14 років. Загалом 41,9 % учнів цього віку вказали на те, що здійснюють рухову активність перед заняттями у школі менше ніж тричі на тиждень або ж узагалі не здійснюють такої активності.

У старшому шкільному віці спостерігається тенденція до зниження кількості учнів, систематично залучених до рухової активності перед заняттями у школі. Кількість таких учнів загалом становить 52,4 %.

Американська асоціація серця для профілактики порушень здоров'я в період навчання у школі рекомендує щоденну рухову активність тривалістю не менше ніж 30 хв. Згідно з даними нашого дослідження, більшість учнів 7–9 (77,4 %) та 10–11 (75,5 %) класів упродовж тижня систематично здійснюють рухову активність тривалістю не менше ніж 30 хв на день.

Дослідження рухової активності різних груп населення, які здійснює Всесвітня організація охорони здоров'я, передбачають визначення обсягу рухової активності, яка спричиняє в людини задишку або значне потовиділення. Згідно з рекомендаціями Департаменту охорони здоров'я та соціальних послуг США, позитивно впливає на здоров'я людини рухова активність високої інтенсивності обсягом 75–150 хв на тиждень. У результаті наших досліджень вдалося виявити, що до рухової активності високої інтенсивності систематично залучені 32,6 % учнів середнього та 37,6 % учнів старшого шкільного віку.

Установлено, що 48,3 % учнів 7–9 класів задіяно у різних формах рухової активності впродовж навчального дня не частіше ніж тричі на тиждень. У старшому шкільному віці динаміка залученості учнів загальноосвітніх шкіл до рухової активності протягом навчального дня погіршується. Про це свідчить збільшення до 54,1 % кількості учнів 10–11 класів, які систематично не залучені до такої рухової активності.

Отримані дані свідчать про загальний низький рівень фізкультурно-спортивної роботи в загальноосвітніх навчальних закладах, які не забезпечують належної систематичної організації та проведення різних форм рухової активності впродовж навчального дня.

За результатами дослідження встановлено, що більшість учнів віком 12–14 років (65,7 %) систематично здійснюють рухову активність після занять у школі. Відмінностей у показниках з урахуванням гендерних ознак не виявлено. Аналогічний показник серед учнів віком 15–17 років суттєво не змінюється і становить 64,4 %.

Найпоширенішою формою залучення учнів віком 12–14 років до рухової активності у вільний час є різні види прогулянок (57,9 %). У старшому шкільному віці прогулянки залишаються найпопулярнішою формою рухової активності, досягаючи показника 66,6 %.

До організованих занять у спортивних секції долучається 33 % учнів середнього та 32,3 % старшого шкільного віку.

Основними чинниками, які заважають систематично здійснювати рухову активність учням середнього та старшого шкільного віку, є значне навчальне навантаження та відсутність необхідної кількості вільного часу. У 12–14 років значне навчальне навантаження та дефіцит вільного часу є перешкодою відповідно для 67,2 % та 50,9 % учнів. У віці 15–17 років ці показники досягають рівня 66,7 та 59,5 %.

Основними чинниками, які визначають рухову активність учнів середнього та старшого шкільного віку, є бажання бути здоровим та власні смаки й уподобання. Вказані чинники впливають на рухову активність понад 50 % учнів.

Найпопулярнішими видами рухової активності у вільний час серед учнів віком 12–14 років є футбол (24,8 %), волейбол (18,4 %) та плавання (14,2 %). Серед учнів старшого шкільного віку найпопулярнішими видами рухової активності у вільний час є футбол (26,7 %), волейбол (21 %) та їзда на велосипеді (11,1 %).

Серед видів рухової активності, якими б хотіли займатися у вільний час учні 7–9 класів, найпопулярнішими є футбол (21,6 %) та плавання (14,2 %). Зазначені види є найпопулярнішими серед хлопців цього віку, тоді як дівчата хотіли б займатися насамперед танцями (14,9 %) та плаванням (13 %).

У старшому шкільному віці узагальнений показник дітей, які у вільний час хотіли б займатися футболом, зменшується до 10,5 % ($p < 0,05$). Показник учнів, які хотіли б займатися плаванням, статистично не змінюється.

Однією з негативних обставин, встановлених у процесі дослідження, є значний відсоток учнів закладів загальної середньої освіти, яких не цікавить потенційна можливість займатися певним видом спорту. Так, 21,6 % учнів середнього шкільного віку на пропозицію вказати будь-який вид спорту, яким вони хотіли б займатися за наявності усіх необхідних для цього можливостей, не вказали жодного варіанту. У старшому шкільному віці цей показник виявився ще більшим – 27,3 %. На нашу думку, це може свідчити про негативну тенденцію, спричинену незадовільним рівнем поінформованості учнів не лише щодо необхідності регулярних занять різними формами рухової активності, але й щодо способів здійснення рухової активності, які є найвідповіднішими для окремо взятого учня.

Водночас позитивним є факт наявності стабільної групи учнів, які не лише позитивно оцінюють різні форми рухової активності, але й систематично залучені до цих форм. Дані дослідження засвідчили, що улюбленою навчальною дисципліною серед учнів 7–9 класів є фізична культура, на що вказало загалом 38,4 % опитаних. У старшому шкільному віці цей показник становить 28,9 %, зберігаючи високий рівень серед хлопців (37,3 %).

Основною перешкодою для систематичної рухової активності учнів віком 12–14 років є значне навчальне навантаження. На це вказало загалом 67,2 % опитаних учнів 7–9 класів. Надмірне навчальне навантаження як негативний чинник виокремили також загалом 66,7 % учнів старшого шкільного віку.

У результаті дослідження встановлено, що основними чинниками, які визначають рухову активність учнів 7–9 класів, є бажання бути здоровими, власні смаки та уподобання, а також прагнення бути красивими (рис. 1).



Рис. 1. Чинники, які визначають рухову активність учнів закладів загальної середньої освіти віком 12–14 років у вільний час (% , n = 1893)

Учні старшого шкільного віку найвагомішими визнали аналогічні чинники (див. рис. 2). При цьому в обох вікових групах суттєвими були відмінності в

показниках між хлопцями та дівчатами щодо прагнення бути красивим / красивою як чинника, який зумовлює необхідність та визначає зміст рухової активності. Серед дівчат старшого шкільного віку цей чинник вказали 63,7 % опитаних.

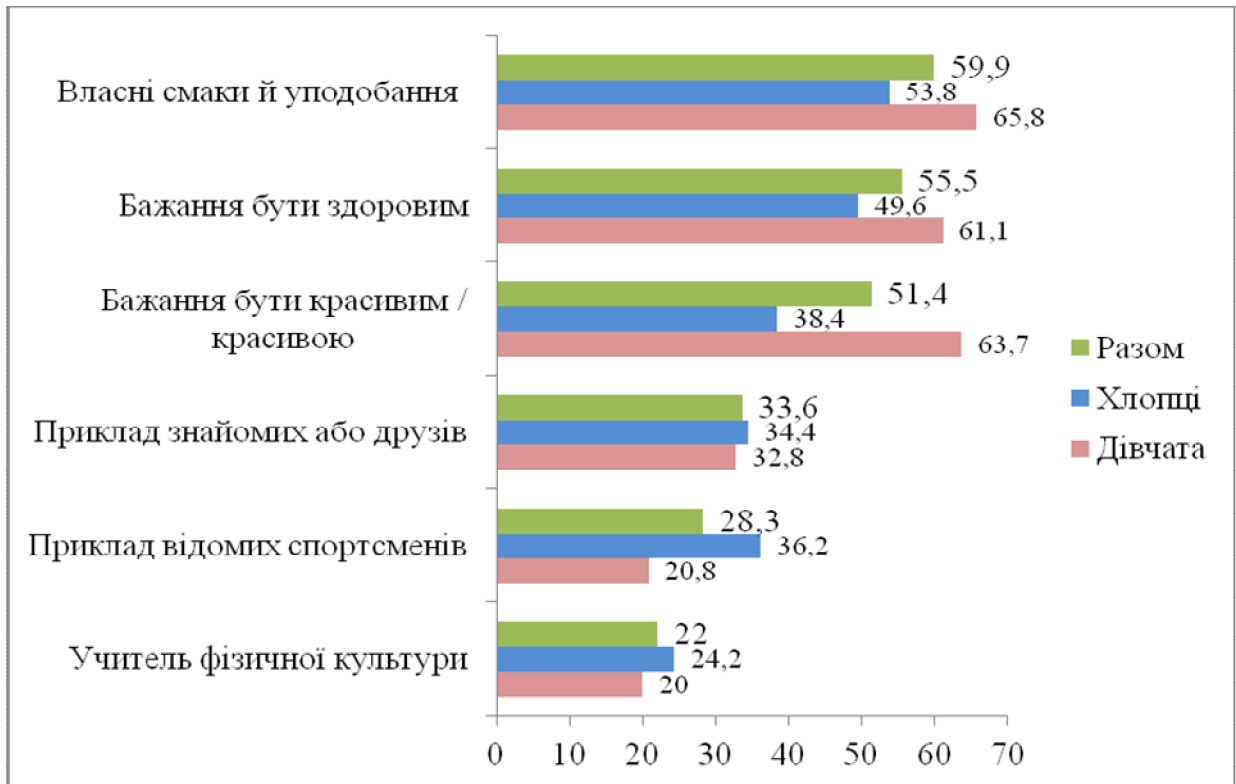


Рис. 2. Чинники, які визначають рухову активність учнів закладів загальної середньої освіти віком 15–17 років у вільний час (% , n = 925)

Для визначення обсягу рухової активності учнів загальноосвітніх шкіл використовували фітнес-трекер Xiaomi Mi Band. Установлено, що за оптимальних погодних умов обсяг рухової активності впродовж навчального тижня серед учнів віком 12–14 років становив у середньому 50879,8 крока. Серед хлопців цей показник відповідав 52411,6 крока на тиждень, серед дівчат – 49208,7 крока на тиждень.

Хоча різниця в тижневому обсязі рухової активності між дівчатами та хлопцями становила 3202 кроки, відносно показників щоденної рухової активності вона була не такою значною. Так, хлопці здійснювали в середньому 7487,4 крока на день, тоді як серед дівчат цей показник дорівнював 7029,8 крока на день. Різниця в показниках була 457,6 крока на день. Загальний показник денної рухової активності в досліджуваній групі учнів становив 7268,5 крока на день (див. табл. 2).

Серед учнів віком 15–17 років показники рухової активності впродовж навчального тижня становили 50295,5 крока. Серед хлопців цей показник був вищим – 50580,7 крока, серед дівчат – 49998,8 крока. Середній показник щоденного обсягу рухової активності у хлопців становив 7225,8 крока і був на 83 кроки більшим за аналогічний показник дівчат, який дорівнював 7142,7 крока. Середній показник кількості кроків у цій групі учнів становив 7185,1 крока на день. Щоденна рухова активність у вихідні була вищою порівняно із буднями на 624,6 крока (див. табл. 3).

Таблиця 2

**Показники рухової активності учнів закладів загальної середньої освіти
віком 12–14 років м. Долина у будні та на вихідних**

Обсяг РА	Хлопці (n=24)		Дівчата (n=22)		Разом (n=46)	
	будні	вихідні	будні	вихідні	будні	вихідні
Загалом кроків	880686	377193	751619	330972	1632305	708165
Кроки на день	7339,1	7858,2	6832,9	7522,1	7097,0	7697,4
X±s	7339,1± 228,7	7858,2± 596,3	6832,9± 165,3	7522,1± 259,9	7096± 146,5	7697,4± 332,5
Різниця	519,1		689,2		600,5	

Таблиця 3

**Показники рухової активності учнів закладів загальної середньої освіти
віком 15–17 років м. Долина у будні та на вихідних**

Обсяг РА	Хлопці (n=26)		Дівчата (n=25)		Разом (n=51)	
	будні	вихідні	будні	вихідні	будні	вихідні
Загалом кроків	927164	387935	859519	390450	1786683	778385
Кроки на день	7132	7460,3	6876,2	7522,1	7006,6	7631,2
X±s	7132± 83,5	7460,3± 154,4	6876,2± 78,9	7809± 186,3	7006,6± 59,7	7631,2± 121,9
Різниця	328,3		689,2		624,6	

Останнім завданням цього етапу дослідження було визначення рівня окремих індикаторів рухової активності згідно зі стандартами АНКГА (Глобальний альянс «Активні здорові діти»). Емпіричні дані рухової активності оцінюють за стандартною шкалою, яка є загальноприйнятою для усіх країн. Згадана шкала передбачає рівні оцінювання від «А» (найвищий рівень) до «F» (найнижчий рівень). Незважаючи на те, що АНКГА пропонує уніфіковані алгоритми та методологію збору емпіричних даних, карти звітів із різних країн досить часто містять різні підходи до представлення відповідних результатів дослідження. Однак спільним в усіх звітах залишають оцінки того чи іншого розділу, що дає змогу порівнювати стан ситуації з руховою активністю дітей та молоді у різних країнах.

Обрані для дослідження індикатори рухової активності дітей в Україні отримали такі оцінки: «неорганізована ігрова діяльність» (active play) – «С» (50,1–51,1 % дітей віком 12–17 років); «організовані заняття спортом та руховою активністю» (organized sport and physical activity) – «D» (32–33 % дітей віком 12–17 років); «активне переміщення» (active transportation) – «В» (78,4 % дітей віком 12–17 років).

Найвищі оцінки індикатор «неорганізована ігрова діяльність» отримав у Гані та Кенії (оцінка «В»). Найвищі показники залученості дітей до організованих занять спортом і руховою активністю зафіксовано в Данії («А») та Швеції («В+»). Найвищі

показники («А») залучення дітей до активного переміщення встановлено в Нідерландах і Зімбабве.

Під час дослідження не виявлено чітких закономірностей впливу показників економічного розвитку країн на обрані індикатори рухової активності. Лише у випадку з «активним переміщенням» найнижчі оцінки зафіксовано здебільшого в економічно розвинутих країнах.

У п'ятому розділі дослідження **«Інфраструктурний потенціал реалізації позашкільних форм рухової активності учнів закладів загальної середньої освіти»** представлено результати щодо найпопулярніших видів спортивних споруд серед дітей шкільного віку. Встановлено мету та систематичність відвідування спортивних споруд дітьми різного віку, а також чинники, які перешкоджають заняттям руховою активністю на об'єктах фізкультурно-спортивної інфраструктури. Визначено найпопулярніші види діяльності учнів різного віку на відкритих спортивних майданчиках. Подано результати оцінювання параметрів функціонального призначення відкритих спортивних майданчиків м. Львова.

Найпопулярнішими видами спортивних споруд серед учнів загальноосвітніх шкіл віком 12–14 років є відкриті спортивні майданчики для спортивних ігор (49,5 %). До трійки найпопулярніших спортивних споруд учні цього віку зарахували також шкільний спортивний зал (34,5 %) та відкритий спортивний майданчик для гри у футбол (30,4 %).

Серед учнів старшого шкільного віку найпопулярнішими видами спортивних споруд виявилися відкриті спортивні майданчики для спортивних ігор (47 %), тренажерні зали (39,7 %) та відкриті спортивні майданчики для гри у футбол (27,2 %).

Основними чинниками, які перешкоджають відвідуванню спортивних споруд різних типів у вільний час, учні віком 12–14 років вважають несправність або погану обладнаність спортивних споруд (24,4 %), відсутність належної кількості вільного часу (23,8 %) та незручне розміщення відповідних об'єктів (22,6 %). Учні віком 15–17 років такими чинниками вважають несправність або погану обладнаність спортивних споруд (41,4 %), відсутність належної кількості вільного часу (32,3 %) та незручне розміщення спортивних споруд (20,3 %).

Кількість унікальних відвідувачів відкритих спортивних майданчиків є піковою у період від 17 до 18 год. У цей період на майданчиках перебували у середньому 36,5 % учнів різних вікових категорій. У період від 15 до 17 год кількість унікальних відвідувачів становила 35,4 %, у період від 18 до 19 год кількість таких відвідувачів дорівнювала 28,2 %.

Найпопулярнішими видами діяльності учнів віком 6–10 років під час перебування на відкритих спортивних майданчиках у позанавчальний час є рухливі ігри (24,6 %), футбол (18 %) і вправи на гімнастичному обладнанні (13,1 %). Серед учнів віком 11–14 років найпопулярнішими видами діяльності на відкритих спортивних майданчиках є футбол (27,5 %), спілкування з друзями (10,5 %) та прогулянки (9,3 %). Учні віком 15–17 років, відвідуючи відкриті спортивні майданчики у позанавчальний час, найчастіше спілкуються з друзями (22,2 %), грають у футбол (18,6 %) або пасивно відпочивають (16,1 %).

Запропоновано спосіб оцінювання параметрів функціонального призначення відкритих спортивних майданчиків. Під час дослідження оцінювали 5 груп характеристик, які загалом визначали загальний стан об'єкта. До оцінюваних характеристик належали такі:

- функціональність (визначення кількості функціональних зон, розташованих на майданчику);
- відповідність спортивного обладнання та розмітки чинним правилам із видів спорту / справність обладнання;
- обладнання споруди / справність обладнання;
- вид / стан покриття;
- доступність / безпека;
- благоустрій / комфорт.

Кожну групу вказаних характеристик оцінено окремо. Згідно з розробленими критеріями кожна група могла отримати від 0 до 12 балів. Загальна оцінка функціонального стану споруди була середньою від суми оцінок усіх груп характеристик.

У результаті оцінювання параметрів функціонального призначення відкритих спортивних майданчиків м. Львова загальна оцінка вказаного типу споруд становила 7,7 бала. Групи характеристик, які оцінювали під час дослідження, отримали такі результати: функціональність – 8,9 бала; відповідність спортивного обладнання та розмітки / справність обладнання – 6,7 бала; вид / стан покриття – 6,9 бала; доступність / безпека – 9,2 бала; благоустрій / комфорт – 7 балів.

Результати дослідження дали змогу встановити особливості функціонального стану відкритих спортивних майданчиків у м. Львові:

1. На більшості спортивних майданчиків передбачено від 3 до 4 функціональних зон для певного різновиду рухової активності.

2. На багатьох функціональних зонах майданчика недостатньо відповідного спортивного інвентарю. При цьому наявний інвентар із фізичними пошкодженнями, але зі збереженим загальним функціональним станом конструкції.

На трав'яних футбольних полях відсутня розмітка. На баскетбольних і волейбольних майданчиках розмітка або відсутня узагалі, або наявні окремі елементи розмітки.

3. Покриття більшості баскетбольних, мініфутбольних і волейбольних майданчиків асфальтове або ґрунтове, з нерівними поверхнями та наявними фізичними ушкодженнями (яма, тріщини), що ускладнює здійснення відповідних видів рухової активності.

Футбольні поля з трав'яним покриттям хоч і мають відносно рівну поверхню, проте на ній зазвичай наявні ділянки з пошкодженим або відсутнім покриттям.

На усіх майданчиках наявні лише окремі елементи водовідведення (спеціальні стоки, дренаж або «рівень»), що унеможливорює використання відповідних споруд за несприятливих погодних умов, а також призводить до пошкодження цілісності покриття.

4. На значній кількості спортивних майданчиків виявлено постійне джерело шуму від транспорту або господарських об'єктів.

5. Лише 10 % майданчиків обладнано спеціальним штучним освітленням, яке зазвичай не функціонує в повному обсязі через зношеність або фізичні ушкодження. Це фактично унеможливорює здійснення багатьох видів рухової активності в темну пору доби.

6. Практично на усіх відкритих спортивних майданчиках відсутні спеціально обладнані туалети, джерела питної води та сміттєві урни чи контейнери. Незадовільним є функціональний стан або ж повна відсутність спеціально обладнаних місць для сидіння.

7. Наявність сторонніх пішохідних шляхів, які пролягають через функціональні зони спортивного майданчика, значно погіршують умови занять фізичними вправами.

Шостий розділ дослідження **«Рухова активність в інформаційному середовищі учнів загальноосвітніх шкіл»** розкриває особливості формування інформаційного середовища учнів та найпопулярніші джерела інформації про рухову активність серед цього контингенту.

Систематично інформацію про рухову активність отримують 44,5 % учнів загальноосвітніх шкіл віком 12–14 років. Узагалі не отримує такої інформації 11 % учнів цієї вікової категорії. У старшому шкільному віці кількість учнів, які систематично отримують інформацію про рухову активність, становить 38,3 %. Не отримує інформацію про рухову активність 11,6 % учнів цього віку.

Основними джерелами інформації про рухову активність серед учнів загальноосвітніх шкіл віком 12–14 років є інтернет (63,3 %), спілкування з друзями й однолітками (56,5 %) та спілкування з батьками (37,5 %). Інформацію про рухову активність від учителя фізичної культури отримують 33,8 % учнів.

Серед учнів загальноосвітніх шкіл віком 15–17 років основними джерелами інформації про рухову активність залишаються інтернет (67,7 %) і спілкування з друзями чи однолітками (55,1 %). До трійки найпопулярніших джерел інформації серед учнів цієї вікової групи належить також учитель фізичної культури (32,2 %). Кількість учнів, які отримують інформацію про рухову активність від батьків, у старшому шкільному віці становить 23,8 %.

Інтернетом користуються загалом 99,8 % учнів загальноосвітніх шкіл віком 12–14 років. Серед учнів старшого шкільного віку аналогічний показник становить 99,3 %.

Основними видами діяльності, які здійснюють у мережі учні віком 12–14 років, є перегляд фільмів (79,3 %), спілкування (78,7 %) та прослуховування музики (78,5 %). Трансляції спортивних подій в інтернеті переглядають загалом 26,9 % опитаних учнів 7–9 класів, із них – 36,4 % хлопців та 18,1 % дівчат.

У старшому шкільному віці найпопулярнішим видом діяльності в мережі є спілкування (83,8 %). До трійки найпопулярніших видів діяльності в інтернеті увійшли також прослуховування музики (83,1 %) та перегляд фільмів (79,2 %). Переглядають трансляції спортивних подій за допомогою мережі загалом 27,5 % учнів старшого шкільного віку. Серед дівчат цей показник є суттєво нижчим і становить 12 %, серед хлопців цей показник дорівнює 43,3 %.

У соціальних мережах зареєстровано загалом 98,1 % учнів загальноосвітніх шкіл віком 12–14 років. Серед учнів віком 15–17 років цей показник становить 98,3 %.

Основною метою використання соціальних мереж для учнів загальноосвітніх шкіл віком 12–14 років є спілкування (89 %), прослуховування музики (80,1 %) та перегляд фільмів (60,8 %). Учні віком 15–17 років також найчастіше використовують соціальні мережі для спілкування (89 %), прослуховування музики (84,8 %) та перегляду фільмів (59,9 %).

Серед видів інформації, якою цікавляться учні віком 12–14 років в інтернеті, найпопулярнішими є музика (77,9 %), кіно (67,2 %) та гумор (52,7 %).

Спортивною тематикою цікавиться загалом 43 % учнів цієї вікової групи. Серед хлопців цей показник становить 53,7 %, серед дівчат – 33,1 %. Інформацією про здоров'я цікавиться загалом 30,2 % учнів, із них 24,2 % хлопців і 35,8 % дівчат.

Учні старшого шкільного віку найчастіше шукають у мережі Інтернет інформацію про музику (81 %), кіно (66,9 %) та гумор (48,8 %). Спортивна інформація з мережі є цікавою для 42,7 % учнів. Кількість хлопців, яка цікавиться такою інформацією, є суттєво більшою і становить 54,8 %, тоді як серед дівчат цей показник дорівнює 30,8 %.

Інформацією про здоров'я цікавиться загалом 30,4 % учнів старшого шкільного віку, серед них – 24,5 % хлопців і 36,2 % дівчат.

Найпопулярнішим телевізійним контентом серед хлопців віком 12–14 років є гумористичні програми (59,8 %), спорт (50,4 %) і серіали (38,9 %). Серед дівчат цього віку найпопулярнішими телевізійними програмами є серіали (73,4 %), гумористичні програми (59,7 %) та мультфільми (57,9 %). Програми спортивної тематики переглядає 27,7 % дівчат.

Серед учнів чоловічої статі віком 15–17 років найпопулярнішими телевізійними програмами є спортивні програми (53,6 %), гумористичні програми (53,3 %) та серіали (43,8 %). Дівчата цього віку надають перевагу перегляду серіалів (67,1 %), гумористичних програм (59,4 %) і мультфільмів (50,9 %). Програми спортивної тематики переглядають 23,2 % дівчат.

Найзручнішим джерелом отримання інформації учні загальноосвітніх шкіл віком 12–14 років вважають інтернет (93,3 %). Такою ж значною є кількість учнів віком 15–17 років (93,1 %).

Другим за зручністю джерелом інформації учні обох вікових категорій назвали спілкування з друзями й однолітками (61,1 % та 61,2 % відповідно).

До трійки найзручніших інформаційних джерел учні віком 12–14 років зарахували також спілкування з батьками (55,6 %). Серед учнів старшого шкільного віку третім за популярністю інформаційним джерелом виявилось телебачення, на що вказало загалом 50,6 % дітей.

Урахування побажань учнів щодо способу отримання інформації є однією з умов формування концепції залучення дітей шкільного віку до різних форм рухової активності у вільний час.

У цьому розділі **«Обґрунтування концепції формування культури вільного часу дітей шкільного віку з використанням різних форм рухової**

активності» представлено теоретичне обґрунтування та результати експертного оцінювання вказаної концепції.

На основі власних емпіричних даних та з урахуванням мети і завдань, сформульованих у низці спеціальних нормативно-правових документів, обґрунтовано та розроблено концепцію формування культури вільного часу дітей шкільного віку з використанням різних форм рухової активності. Під час розроблення напрямів реалізації концепції враховано дані щодо залученості дітей шкільного віку до різних форм рухової активності у вільний час, чинники, які перешкоджають здійсненню рухової активності дітей шкільного віку у вільний час, інфраструктурний потенціал реалізації різних форм рухової активності та особливості інформаційного середовища дітей шкільного віку.

Актуальність розроблення концепції ґрунтується на завданнях, визначених у Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту, Стратегії сталого розвитку «Україна–2020», Державній цільовій соціальній програмі розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року, Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року. Серед завдань, визначених указаних документах, у контексті обґрунтування нашої концепції виокремимо такі:

- створення умов для забезпечення оптимальної рухової активності кожної людини впродовж усього життя;
- удосконалення форм залучення різних груп населення до регулярних та повноцінних занять фізичною культурою і спортом;
- розроблення та реалізація концепції сімейного активного дозвілля;
- активізація діяльності фахівців закладів загальної середньої освіти щодо надання консультацій та методичного забезпечення рухової активності дітей шкільного віку у вільний час;
- стимулювання у молоді прагнення до здорового способу життя;
- створення умов для використання дітьми засвоєних навичок з окремих видів спорту протягом усього життя для оптимізації своєї рухової активності.

Розроблення та формулювання положень концепції ґрунтувалися на таких теоретико-методологічних основах:

- нормативно-правові та законодавчі акти України: Конституція України, Закон України «Про фізичну культуру і спорт», Закон України «Про освіту», Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту (Указ Президента України від 21 жовтня 2005 р. № 1505), Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», постанова Кабінету Міністрів «Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року», Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року, Стратегія розвитку спорту і фізичної активності України до 2032 року;
- базові положення теорії та методики фізичного виховання (Т.Ю. Круцевич, Б.М. Шиян, Є.Н. Приступа, М.В. Дутчак, Н.В. Москаленко та ін.);
- теоретико-методичні основи вільного часу та дозвілля (І.В. Петрова, Є.Н. Приступа, О.П. Бойко, Н.М. Цимбалюк, В.О. Артюх);
- теоретико-методичні основи рухової активності (М.В. Дутчак, А.М. Томенко, Т.Ю. Круцевич, С.І. Caspersen та ін.).

Для побудови Концепції використано наявні принципи дозвіллевої діяльності (І.В. Петрова, 2014). Зокрема, ураховано принципи інтересу; системності; добровільності, доступності та спільності діяльності.

Концепцію оформлено за традиційною структурою, яка містить такі розділи:

I. Проблема, яка потребує розв'язання.

II. Аналіз причин виникнення проблеми та обґрунтування необхідності її розв'язання за допомогою програмного методу.

III. Мета концепції.

IV. Визначення оптимального варіанта розв'язання проблеми на основі порівняльного аналізу можливих варіантів.

V. Шляхи і способи розв'язання проблеми, терміни виконання концепції.

Для визначення потенційної ефективності положень концепції проведено експертне оцінювання її змісту. До оцінювання згідно з попередньо визначеними критеріями було залучено 7 експертів. Експертам за п'ятибальною шкалою запропонували оцінити такі компоненти концепції: обґрунтованість, напрями реалізації та практичне значення.

Результати оцінювання *обґрунтованості концепції* засвідчили, що найвище експерти оцінили актуальність проблеми (5 балів). Теоретичне обґрунтування та логічність побудови концепції було оцінено відповідно 4,8 та 4,7 бала.

Оцінювання напрямів реалізації концепції передбачало оцінювання доцільності попередньо визначених напрямів та практичних заходів, які мають реалізовуватися в їх межах. Запропоновано такі напрями реалізації концепції:

1) систематичний моніторинг особливостей вільного часу різних груп населення України;

2) забезпечення наукового супроводу використання різних форм рухової активності в період вільного часу;

3) систематичний моніторинг обсягу рухової активності дітей різних вікових категорій;

4) розвиток фізкультурно-спортивної інфраструктури для реалізації різних форм рухової активності у вільний час;

5) формування інформаційного середовища дітей на засадах здорового способу життя (див. рис. 3).

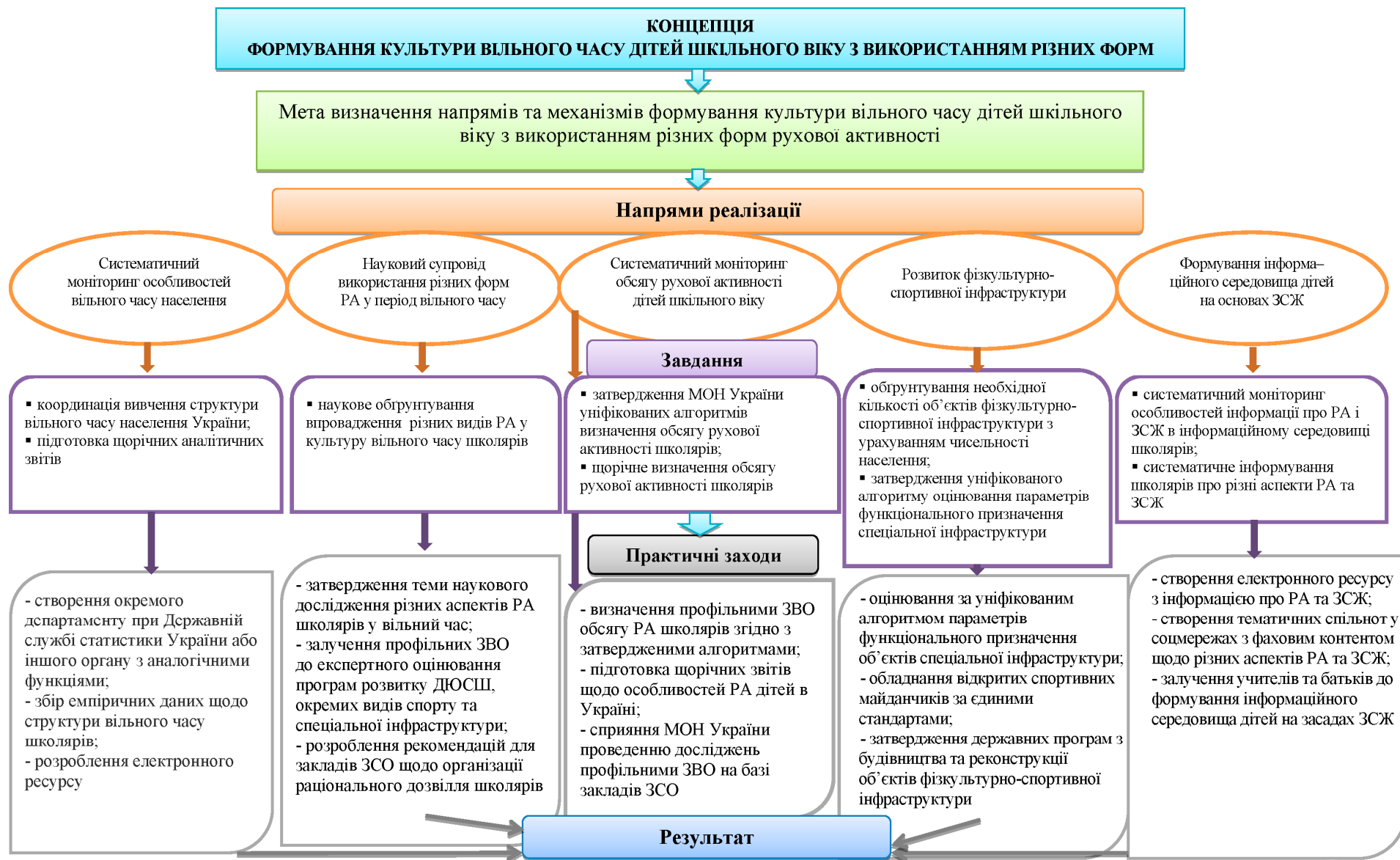


Рис. 3. Схема концепції формування культури вільного часу дітей шкільного віку з використанням різних форм рухової активності

У результаті експертного оцінювання отримано високі оцінки запропонованих напрямів (табл. 4).

Таблиця 4

**Експертне оцінювання напрямів реалізації концепції
формування культури вільного часу дітей шкільного віку
з використанням різних форм рухової активності, (n = 7)**

Напрями реалізації концепції	Доцільність напрямку		Запропоновані практичні заходи	
	оцінка $\bar{X} \pm S$	V, %	оцінка $\bar{X} \pm S$	V, %
Напрямок № 1	4,8±0,2	8,4	4,5±0,2	12,2
Напрямок № 2	4,8±0,2	8,4	4,5±0,2	12,2
Напрямок № 3	4,8±0,2	8,4	4,5±0,2	12,2
Напрямок № 4	4,8±0,2	8,4	4,6±0,2	11,1
Напрямок № 5	4,9±0,1	7,8	4,8±0,2	8,4

Статистичний аналіз отриманих результатів виявив високу узгодженість думок експертів щодо оцінювання конкретних практичних кроків у межах запропонованих напрямів (табл. 5). Статистично значущого зв'язку не зафіксовано лише щодо забезпечення наукового супроводу використання різних форм рухової активності в період вільного часу.

Таблиця 5

**Узгодженість думок експертів щодо напрямів
та практичних заходів реалізації концепції, (n = 7)**

Напрями реалізації концепції	Коефіцієнт кореляції Кендала, (K)	Рівень значущості, (p)
Напрямок № 1	0,83	p<0,05
Напрямок № 2	0,55	-
Напрямок № 3	0,73	p<0,05
Напрямок № 4	0,75	p<0,05
Напрямок № 5	0,65	p<0,05

Останнім змістовним компонентом, який оцінювали експерти, було практичне значення концепції. Цей компонент концепції оцінено дещо нижчими балами. Зокрема, «імовірність результатів, очікуваних від реалізації концепції» оцінено 4,2 бала; «ефект від реалізації концепції» – 4,3 бала; «імовірність практичної реалізації концепції у найближчі 10 років» – 4,2 бала.

Практичне реалізації концепції дасть змогу суттєво підвищити рівень залучення дітей шкільного віку до різних форм рухової активності у вільний час, забезпечить підвищення ефективності цих форм щодо збільшення рівня локомоцій та сприятиме оптимізації формування раціональної культури вільного часу.

У восьмому розділі “Аналіз та узагальнення результатів дослідження” узагальнено результати дисертаційного дослідження, окреслено їх практичну і теоретичну значущість, висвітлено питання, які потребують подальшого вивчення.

Отримано наукові дані трьох рівнів новизни: дані, які набули подальшого розвитку, які удосконалили наявні дані, та нові наукові дані.

Набули подальшого розвитку:

- наукові дані (О.С. Іщенко, 2014; Т.Ю. Круцевич, 2015; І.О. Калиниченко, 2015; М.М. Завадська, 2016; А.В. Соловей, 2017, Н.О. Белікова, 2019) про рівень залучення учнів закладів загальної середньої освіти до різних форм рухової активності впродовж навчального дня та у вільний час;
- наукові дані (О.Ю. Ажиппо 2015; Ю.А. Бабенко, 2016; А.Б. Кіндзера, 2016, 2017; І.В. Бакіко 2016) щодо структури вільного часу учнів закладів загальної середньої освіти та наукові дані (J. Bielski, 2008; Л.О. Карпова, 2009; 2017; Т.Ю. Круцевич, 2010; D. Puciato, 2011; A. Martyka, 2012; І.О. Олійник, 2013; І.Р. Боднар, 2013, 2016; Н.В. Тихонова, 2014; О.М. Жданова, 2014; T. Niewiadomski, 2015; Б.П. Пангелов, 2016) щодо можливості використання періоду вільного часу для підвищення рівня рухової активності дітей шкільного віку;
- наукові дані (Ю.В. Юрчишин, 2017; О.А. Томенко, 2018) щодо місця рухової активності в інформаційному середовищі учнів закладів загальної середньої освіти.

Удосконалено:

- систему знань (Н.С. Сороколіт; 2017, А.В. Яковенко, 2018) щодо найпопулярніших видів та рівня рухової активності дітей середнього та старшого шкільного віку (R. Grad, 2013; I. Prskalo, 2013; С.В. Гудим, 2015; Т.Ю. Круцевич, 2015; J. Marks, 2015; I. Ericsson, 2015; І.В. Бакіко 2016; P. Kaczor-Szkodny, 2016; А.В. Соловей, 2017);
- наукові дані (Ю.О. Павлова, 2015; V. Sharma-Brymer, 2016; Є.Н. Приступа, 2017) щодо впливу спеціальної інфраструктури на рухову активність дітей у вільний час.

Уперше:

- обґрунтовано концепцію використання різних форм рухової активності для формування раціональної культури вільного часу школярів;
- розроблено спосіб оцінювання параметрів функціонального призначення відкритих спортивних майданчиків;
- визначено найпоширеніші види діяльності дітей шкільного віку у вільний час на відкритих спортивних майданчиках м. Львова;
- обґрунтовано необхідність підвищення рівня рухової активності учнів закладів загальної середньої освіти за індикаторами «неорганізована ігрова діяльність», «організовані заняття спортом і руховою активністю» та «активне переміщення» згідно зі стандартами АНКА;
- визначено пріоритетність форм рухової активності серед компонентів культури вільного часу учнів закладів загальної середньої освіти.

ВИСНОВКИ

Результати дослідження, подані в дисертаційній роботі, розв'язують науково-прикладну проблему недостатньої наповненості культури вільного часу дітей шкільного віку змістовними формами рухової активності.

1. Аналіз наукової і методичної літератури дав змогу встановити такі особливості зв'язку культури вільного часу та рухової активності учнів закладів загальної середньої освіти: 1) рухова активність є окремим видом діяльності, який належить до структури вільного часу; 2) рухова активність є засобом виконання рекреаційно-оздоровчої та розважальної функцій вільного часу, а також функції особистого розвитку. Проблемами рухової активності як компонента культури вільного часу учнів закладів загальної середньої освіти є низький рівень залученості учнів до змістовних форм рухової активності у вільний час, переважання пасивних форм проведення вільного часу, низька зацікавленість учнів можливістю залучення до різних форм рухової активності, недостатня забезпеченість самостійних занять руховою активністю спеціалізованою інфраструктурою. Разом із відсутністю системної державної політики та уніфікованих підходів до впровадження різних форм рухової активності в культуру вільного часу учнів закладів загальної середньої освіти зазначені положення формують проблемне поле рухової активності дітей шкільного віку в період вільного часу.

На основі аналізу категоріально-поняттєвого апарату дослідження подано авторське тлумачення поняття «культура вільного часу», яке слід розуміти як специфічний спосіб організації життєдіяльності людини, який охоплює сферу її дозвілля, здійснюється для відпочинку, оздоровлення, розваги та добровільної участі у громадському житті після виконання професійних обов'язків. Рухова активність є важливим компонентом культури вільного часу людини, спрямованим на виконання рекреаційно-оздоровчої функції.

2. Найпоширенішими видами діяльності в культурі вільного часу учнів віком 12–14 та 15–17 років є використання мережі Інтернет (71,5 % і 71,7 %), проведення часу з друзями (66,2 % і 69,8 %) та прослуховування музики (64,9 % і 69,9 %). Найпопулярнішим видом діяльності, який передбачає здійснення рухової активності, в обох вікових групах є активний відпочинок, рівень залучення до якого істотно (на 3,8 %, $p < 0,05$) зменшується у старшому шкільному віці, досягаючи показника 52,7 %.

Установлено, що серед видів діяльності, які пов'язані з руховою активністю, учні середнього та старшого шкільного віку найвище оцінюють прогулянки та заняття фізичною культурою і спортом. Незважаючи на загалом позитивну оцінку, вказані види діяльності займають лише 7 та 10 місця серед улюблених способів проведення часу. Такі уподобання щодо вибору видів діяльності зумовлюють переважання пасивних способів проведення вільного часу учнями різного віку.

Основними чинниками, які впливають на вибір діяльності у вільний час серед учнів закладів загальної середньої освіти, є власні смаки та вподобання, здоровий спосіб життя та школа.

3. У результаті дослідження встановлено, що найпоширенішою формою рухової активності впродовж дня учнів віком 12–14 та 15–17 років є прогулянки. До трійки найпопулярніших форм рухової активності у вільний час увійшли також спортивні ігри та їзда на велосипеді. Найпопулярнішими видами рухової активності учнів віком 12–14 років є футбол (24,8 %), волейбол (18,4 %) та плавання (14,2 %). Серед учнів старшого шкільного віку такими видами є футбол (26,7 %), волейбол (21 %) та їзда на велосипеді (11,1 %).

Попри те, що більшість учнів середнього (77,4 %) та старшого (75,5 %) шкільного віку протягом тижня систематично здійснюють рухову активність тривалістю не менше ніж 30 хв на день, у руховій активності високої інтенсивності обсягом понад 2 год на тиждень задіяні лише 32,6 та 37,6 % учнів відповідно. Цей показник відповідає показникові рівня залученості школярів до систематичних занять у секціях із видів спорту, який становить 33 % у середньому та 32,3 % у старшому шкільному віці.

За сприятливих погодних умов щоденний обсяг рухової активності учнів віком 12–14 років становить $7096 \pm 146,5$ крока у будні ($V = 14$ %) та $7697,4 \pm 332,5$ крока на вихідних ($V = 29,3$ %). У старшому шкільному віці відповідні показники істотно не змінюються і становлять $7006,6 \pm 59,7$ крока у будні ($V = 6,1$ %) та $7631,2 \pm 121,9$ крока на вихідних ($V = 11,4$ %).

4. За результатами дослідження виявлено рівень окремих індикаторів рухової активності дітей віком 12–17 років в Україні. Рівень жодного з обраних для дослідження індикаторів не відповідав найвищій оцінці «А». Найвищим виявився рівень «активного переміщення» (оцінка «В», 78,4 % дітей). «Неорганізована ігрова діяльність» українських дітей має середній рівень (оцінка «С», 50,1–51,1 %), а «організовані заняття спортом та руховою активністю» – нижчий за середній рівень (оцінка «D», 32–33 %). Вказані індикатори окреслюють потенційні напрями підвищення загального обсягу рухової активності учнів закладів середньої освіти.

Основними чинниками, які заважають систематичному здійсненню рухової активності, учні середнього та старшого шкільного віку вважають значне навчальне навантаження та відсутність необхідної кількості вільного часу. Вказане положення підтверджено власними емпіричними даними, які свідчать, що у будні навчальне навантаження є домінантним видом діяльності, на який учні 7–9 класів витрачають у середньому $382,1 \pm 27,5$ хв на день ($V = 7,2$ %), а учні 10–11 класів – $396,6 \pm 23,3$ хв на день ($V = 5,9$ %).

Установлено, що основними чинниками, які визначають рухову активність учнів цих вікових груп є власні смаки і вподобання, бажання бути здоровими та прагнення бути красивими.

5. На основі аналізу нормативних документів та спеціалізованої літератури розроблено алгоритм оцінювання параметрів функціонального призначення відкритих спортивних майданчиків. Запропоновано оцінювати такі групи характеристик: функціональність; відповідність спортивного обладнання та розмітки / справність обладнання; вид / стан покриття; доступність / безпека; благоустрій / комфорт. Розроблено 12-бальну шкалу оцінювання. У результаті оцінювання параметрів функціонального призначення відкритих спортивних майданчиків м. Львова ($n = 52$) загальна оцінка вказаного типу споруд становила 7,7 бала.

За результатом дослідження встановлено, що в учнів старшого шкільного віку відвідуваність відкритих спортивних майданчиків у вільний час суттєво ($p < 0,05$) знижується. Якщо серед дітей віком 11–14 років цей показник становить 38,3 %, то у віці 15–17 років – лише 26,3 %.

Найпопулярнішими видами діяльності дітей віком 6–10 років під час перебування на відкритих спортивних майданчиках у позанавчальний час є рухливі

ігри (24,6 %), футбол (18 %) та вправи на гімнастичних приладах (13,1 %). Серед дітей віком 11–14 років найпопулярнішими видами діяльності є футбол (27,5 %), спілкування з друзями (10,5 %) та прогулянки (9,3 %). Водночас значна частина дітей старшого шкільного віку надає перевагу пасивним способам проведення часу, зокрема старшокласники, перебуваючи на відкритих спортивних майданчиках, найчастіше спілкуються з друзями (22,2 %), грають у футбол (18,6 %) або пасивно відпочивають (16,1 %).

6. Аналіз інформаційного середовища учнів закладів загальної середньої освіти встановив, що в їхньому інформаційному середовищі переважає розважальний контент. Найпопулярнішою тематикою в мережі Інтернет для учнів віком 12–14 та 15–17 років є музика (77,9 % і 81 %), кіно (67,2 % і 66,9 %) та гумор (52,7 % і 48,8 %). Рівень зацікавленості інформацією, пов'язаною з руховою активністю, з мережі Інтернет має виражені гендерні відмінності. Зокрема, такою інформацією цікавиться 53,7 % хлопців середнього та 54,8 % старшого шкільного віку, що відповідає 4 місцю серед іншого інформаційного контенту. Водночас відповідний показник серед дівчат є суттєво нижчим і становить 33 % (10 місце) у віці 12–14 років та 31 % (11 місце) у віці 15–17 років

Схожа тенденція простежується й щодо телепередач. Телевізійні програми спортивної тематики є популярними серед хлопців середнього (50,4 %, 2 місце) та старшого (53,6 %, 1 місце) шкільного віку, тоді як серед дівчат ці показники є суттєво нижчими і становлять 27,7 % (9 місце) у середньому та 23,2 % (12 місце) у старшому шкільному віці. Такі показники свідчать про загальний невисокий рівень наповненості інформаційного середовища учнів закладів загальної середньої освіти відомостями про рухову активність.

Більшість школярів середнього (55,5 %) та старшого (61,7 %) шкільного віку не отримують інформацію про рухову активність систематично. При цьому основними джерелами інформації про рухову активність є такі ненадійні джерела, як мережа Інтернет та спілкування з друзями й однолітками. Інформацію про рухову активність від учителя фізичної культури отримують лише 33,8 % учнів віком 12–14 та 32,2 % учнів віком 15–17 років.

7. Обґрунтовано та розроблено концепцію формування культури вільного часу дітей шкільного віку з використанням різних форм рухової активності. Запропонована концепція базується на власних емпіричних даних щодо залученості дітей шкільного віку до різних форм рухової активності у вільний час, даних щодо чинників, які перешкоджають здійсненню рухової активності дітей шкільного віку у вільний час, даних щодо інфраструктурного потенціалу реалізації різних форм рухової активності та особливостей інформаційного середовища дітей шкільного віку. Концепцію розроблено з урахуванням мети і завдань, сформульованих у низці спеціальних нормативно-правових та законодавчих актів України. У концепцію закладено базові положення теорії та методики фізичного виховання, теоретико-методичні основи вільного часу та дозвілля, а також теоретико-методичні основи рухової активності.

Доведено потенційну ефективність запропонованої концепції. У результаті експертного оцінювання за 5-бальною шкалою отримано такі оцінки: доцільність систематичного моніторингу особливостей вільного часу різних груп населення

України – 4,8 бала, практичні заходи у межах напряму – 4,5 бала ($K = 0,83$, $p < 0,05$); доцільність систематичного моніторингу обсягу рухової активності дітей – 4,8 бала, практичні заходи у межах напряму – 4,5 бала ($K = 0,73$, $p < 0,05$); доцільність розвитку фізкультурно-спортивної інфраструктури для реалізації різних форм рухової активності у вільний час – 4,8 бала, практичні заходи у межах напряму – 4,6 бала ($K = 0,75$, $p < 0,05$); доцільність формування інформаційного середовища дітей на основах здорового способу життя – 4,9 бала, практичні заходи у межах напряму – 4,8 бала ($K = 0,65$, $p < 0,05$).

Реалізація концепції на практиці дасть змогу підвищити рівень залученості школярів до різних форм рухової активності у вільний час, забезпечить підвищення ефективності цих форм щодо збільшення рівня локомоцій та сприятиме оптимізації формування раціональної культури вільного часу дітей шкільного віку.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Мандюк А. Фізичне виховання в системі середньої освіти США / Андрій Мандюк // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – №. 2. – С. 210–213.
2. Мандюк А. Б. Програмно-нормативне забезпечення процесу фізичного виховання в США / А. Мандюк, О. Літкевич, В. Кійко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – №. 2. – С. 96–101.
Особистий внесок здобувача: визначення мети та завдань дослідження, аналіз спеціальної літератури, формулювання висновків, оформлення статті.
3. Мандюк А. Особливості здійснення рухової активності у вільний час учнями загальноосвітніх шкіл м. Львова / Андрій Мандюк // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – №. 3. – С. 128–132.
4. Мандюк А. Б. Рухова активність як складова культури вільного часу учнів 12–17 років загальноосвітніх шкіл м. Львова / А. Мандюк // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. – 2016. – № 24. – С. 65–72.
5. Мандюк А. Б. Особливості використання спортивних майданчиків школярами для здійснення рухової активності під час дозвілля / Андрій Мандюк // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. – 2017. – № 27–28. – С. 182–188.
6. Мандюк А. Особливості рухової активності учнів загальноосвітніх шкіл віком 15–17 років у вільний час / А. Мандюк // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2017. – № 2. – С. 53–57.
7. Мандюк А. Б. Фактори, які визначають рухову активність учнів загальноосвітніх шкіл віком 15–17 років / А. Мандюк, Р. Пелешин // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. “Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт”. – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова. – 2017. – № 5 К (86)17. – С. 187–192.

Особистий внесок здобувача: визначення мети та завдань дослідження, збір емпіричних даних (проведення соціологічного опитування), формулювання висновків, оформлення статті.

8. Мандюк А. Б. Рухова активність в інформаційному середовищі учнів старшого шкільного віку / Андрій Мандюк, Марта Ярошик, Ольга Римар // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А.В. Цьось, С.Я. Індіка. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. – 2017. – № 4(40). – С. 60–67.

Особистий внесок здобувача: визначення мети та завдань дослідження, збір емпіричних даних (проведення соціологічного опитування), формулювання висновків, оформлення статті.

9. Мандюк А. Б. Особливості факторів, що впливають на рухову активність учнів старшого шкільного віку / А. Мандюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2017. – № 1(37). – С. 59–65.

10. Мандюк А. Б. Рухова активність в культурі вільного часу учнів старшого шкільного віку / А. Мандюк // Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. – Дніпро: Інновація. – 2017. – № 3. – С. 86–90.

11. Мандюк А. Б. Форми фізкультурно-спортивної діяльності у структурі вільного часу учнів загальноосвітніх шкіл віком 12–14 років / А.Б. Мандюк // Фізична активність здоров'я і спорт. – 2017 – № 2 (28). – С. 13–21.

12. Мандюк А. Б. Місце форми фізичного виховання серед пріоритетних видів діяльності, що здійснюються у вільний час учні загальноосвітніх шкіл віком 15–17 років / Андрій Мандюк // Спортивна наука України. – 2017. – № 6(82). – С. 27–33.

13. Мандюк А. Б. Форми фізичного виховання серед пріоритетних видів діяльності, що здійснюються у вільний час учнями загальноосвітніх шкіл віком 12–14 років / А. Мандюк // Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. – Дніпро: Інновація. – 2018. – № 1. – С. 192–196.

14. Форми фізкультурно-спортивної діяльності учнів загальноосвітніх шкіл віком 15–17 років у вільний час / А. Мандюк // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2018. – № 1 (64). – С. 42–46.

15. Мандюк А. Рівень залученості дітей та підлітків до різних форм рухової активності в Україні та країнах членах Active Healthy Kids Global Alliance / А. Мандюк // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2018. – № 3 (65). – С. 42–47.

16. Мандюк А. Використання фітнес-трекерів для визначення обсягу рухової активності учнів загальноосвітніх шкіл віком 13–14 років / А. Мандюк // Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. – Дніпро: Інновація. – 2018. – № 2. – С. 69–73.

17. Мандюк А. Особливості витрат часу учнями 12–14 років на рухову активність протягом дня / А. Мандюк // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – 2019. – № 32. – С. 91–96.

18. Мандюк А. Порівняльний аналіз витрат часу на рухову активність та інші види діяльності, що здійснюються протягом дня учнями загальноосвітніх шкіл віком 15–16 років / А. Мандюк, Г. Мандюк, Р. Пелешишин // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15.

Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова. – 2019. – № 5 К (113)17. – С. 204–208.

Особистий внесок здобувача: визначення мети та завдань дослідження, збір емпіричних даних (проведення соціологічного опитування), формулювання висновків, оформлення статті.

19. Мандюк А. Використання фітнес-трекерів для визначення обсягу рухової активності учнів загальноосвітніх шкіл віком 15–16 років / Андрій Мандюк // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2019. – Вип. 3 (71). – С. 43–47.

20. Bartoszewicz R. Estimation of indices related to physical activity in Ukraine, Poland, and member countries of active healthy kids global alliance / Bartoszewicz R., Mandyuk A. B., Prystupa Y. N. // Human Movement. – 2019. – Vol. 20(4). – P. 79–88.

Особистий внесок здобувача: визначення мети та завдань дослідження, збір емпіричних даних (проведення соціологічного опитування), здійснення порівняльного аналізу даних рухової активності дітей в Україні та Польщі, формулювання висновків, оформлення статті.

21. Мандюк А. Імітаційне моделювання оптимальної кореляції показників витрат часу на рухову активність та інші види діяльності школярів / Станіслав Куніковський, Кшиштоф Гандзіарський, Андрій Мандюк, Василь Матвіїв // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2019. – № 1(33). – С. 12–19.

Особистий внесок здобувача: визначення мети та завдань дослідження, проведення числових експериментів та імітаційного моделювання з визначеними групами даних, формулювання висновків, оформлення статті.

22. Ярошик М. Я. Обґрунтування концепції формування культури вільного часу дітей шкільного віку з використанням різних форм рухової активності / Марта Ярошик, Андрій Мандюк // Спортивна наука України – 2019. – № 2(90) – С. 145–151.

Особистий внесок здобувача: визначення мети та завдань дослідження, формулювання положень концепції, оброблення результатів експертного оцінювання.

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

23. Мандюк А. Б. Рухова активність в культурі вільного часу як об'єкт наукового дослідження / А. Б. Мандюк // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2016. – № 139(2). – С. 101–105.

24. Мандюк А. Б. Особливості рухової активності учнів загальноосвітніх шкіл віком 12–14 років з різних медичних груп / А. Б. Мандюк // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2017. – № 147(2). – С. 76–81.

25. Мандюк А. Б. Форми рухової активності дітей шкільного віку на відкритих спортивних майданчиках м. Львова / Андрій Мандюк, Марта Ярошик, Ольга Римар, Галина Маланчук // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. У 2-х томах. Том 2 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка ; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів : ЧНПУ. – 2018. – № 152. – С. 106–110.

Особистий внесок здобувача: визначення мети та завдань дослідження, збір емпіричних даних (проведення педагогічного спостереження), формулювання висновків, оформлення статті.

26. Мандюк А. Б. Рухова активність в інформаційному середовищі учнів загальноосвітніх шкіл віком 12–14 років / Андрій Мандюк // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. У 2-х томах. Том 2 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів : ЧНПУ. – 2018. – № 152. – С. 97–101.

27. Мандюк А. Б. Особливості рухової активності учнів загальноосвітніх шкіл віком 15–17 років з різних медичних груп / А. Мандюк // Молодий вчений. – 2018. – № 3.3 (55.3). – С. 63–66.

28. Мандюк А. Б. Оцінка функціонального стану відкритих спортивних майданчиків м. Львова / Андрій Мандюк, Мар'яна Ріпак // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. У 2-х томах. Том 2 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів : ЧНПУ, 2018. – № 152. – С. 102–105.

Особистий внесок здобувача: визначення мети та завдань дослідження, збір емпіричних даних (оцінювання функціонального стану вказаних споруд за авторською методикою), формулювання висновків, оформлення статті.

29. Мандюк А. Функціональний стан відкритих спортивних айданчиків у м. Львові / А. Мандюк // Наука III тисячоліття : пошуки, проблеми, перспективи розвитку : матеріали II Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (25-26 квітня 2018 року) : збірник тез. – Бердянськ : БДПУ. – 2018. – Ч. 2. – С. 80–82.

30. Мандюк А. Зарубіжні системи фізичного виховання : курс лекцій / Андрій Мандюк, Наталія Сороколіт. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 64 с.

Особистий внесок здобувача: збір емпіричних даних, аналіз спеціальної літератури, підготовка лекційних матеріалів, оформлення лекцій.

31. Мандюк А. Б. Рухова активність у структурі вільного часу школярів зарубіжних країн / А. Мандюк, М. Линдюк // Priority directions of science development. Abstracts of the 4th International scientific and practical conference. SPC “Sci-conf.com.ua”. Lviv, Ukraine. – 2020. – Pp. 453–457.

Особистий внесок здобувача: визначення мети та завдань дослідження, збір емпіричних даних (проведення соціологічного опитування), формулювання висновків, оформлення статті.

Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації

32. Мандюк А. Б. Особливості програм із фізичного виховання в системі середньої освіти США / А. Мандюк // Нова педагогічна думка. Рівне : Принт-Хауз. – 2013. – № 4. – С. 150–153.

33. Мандюк А. Б. Особливості процесу фізичного виховання в міських та сільських загальноосвітніх школах (на прикладі шкіл Львівської області) / А. Б. Мандюк // Наука і освіта. – 2015. – № 4. – С. 124–129.

34. Мандюк А. Б. Особливості позакласної фізкультурно-спортивної роботи у середніх загальноосвітніх школах міської та сільської місцевості / А. Б. Мандюк //

Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2015. – № 3. – С. 214–217.

35. Мандюк А. Б. Організація процесу фізичного виховання в загальноосвітніх школах сільської та міської місцевостей / А. Мандюк // Матеріали VI Міжнародної заочної науково-практичної конференції «Психологічні, педагогічні і медико-біологічні аспекти фізичного виховання і спорту». – 2015. – С. 163–166.

36. Мандюк А. Б. Особливості рухової активності школярів у США / А. Мандюк // Молода спортивна наука України – 2015. – № 19. – С. 167–172.

АНОТАЦІЯ

Мандюк А. Б. Теоретико-методичні основи формування культури вільного часу школярів з використанням різних форм рухової активності. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора наук з фізичного виховання та спорту зі спеціальності 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, 2021.

У дисертаційній роботі подано шляхи розв'язання науково-прикладної проблеми недостатньої наповненості культури вільного часу дітей шкільного віку змістовними формами рухової активності, здатними забезпечувати необхідний рівень локомоцій. Систематизовано підходи до вивчення проблем рухової активності різних груп населення у вільний час. Визначено структуру вільного часу учнів середнього та старшого шкільного віку, витрати часу на різні види діяльності та чинники, які впливають на їх вибір. Установлено чинники, які впливають на показники кореляції між витратами часу на рухову активність та інші види діяльності у вільний час. Визначено обсяг, основні форми та види рухової активності дітей шкільного віку у вільний час. Виявлено чинники, які впливають на рухову активність учнів, та встановлено найзручніші для дітей шкільного віку джерела інформації про рухову активність. Обґрунтовано концепцію формування культури вільного часу дітей шкільного віку з використанням різних форм рухової активності. Доведено потенційну ефективність запропонованої концепції.

Ключові слова: рухова активність, вільний час, дозвілля, діти, підлітки, учні, здоров'я, активний відпочинок.

АННОТАЦИЯ

Мандюк А. Б. Теоретико-методические основы формирования культуры свободного времени школьников с использованием различных форм двигательной активности. – Квалификационный научный труд на правах рукописи.

Диссертация на соискание ученой степени доктора наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 – физическая культура, физическое

воспитание разных групп населения. – Львовский государственный университет физической культуры имени Ивана Боберского, г. Львов, 2021.

В диссертационной работе представлены пути решения научно-прикладной проблемы недостаточной наполненности культуры свободного времени детей школьного возраста содержательными формами двигательной активности, способными обеспечивать необходимый уровень локомоций. Систематизированы подходы к изучению проблем двигательной активности различных групп населения в свободное время. Определена структура свободного времени учащихся среднего и старшего школьного возраста, затраты времени на различные виды деятельности и факторы, влияющие на их выбор. Установлены факторы, влияющие на показатели корреляции между затратами времени на двигательную активность и другие виды деятельности в свободное время. Определен объем, основные формы и виды двигательной активности детей школьного возраста в свободное время. Выявлены факторы, влияющие на двигательную активность учащихся, и удобные для детей школьного возраста источники информации о двигательной активности. Обоснована концепция формирования культуры свободного времени детей школьного возраста с использованием различных форм двигательной активности. Доказана потенциальная эффективность предложенной концепции.

Ключевые слова: двигательная активность, свободное время, досуг, дети, подростки, учащиеся, здоровье, активный отдых.

ABSTRACT

Mandiuk A. B. Theoretical and methodical foundations of the pupils' free time culture development using different forms of physical activity. – Qualifying scientific work on the rights of the manuscript.

Thesis for the degree of Doctor in Physical Education and Sport in specialty 24.00.02 – Physical Culture, Physical Education of Different Social Groups. – Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyj, Lviv, 2021.

This thesis presents the ways of solving scientific and applied problem of insufficient completeness of pupils' free time culture by means of substantive forms of physical activity able to ensure necessary level of locomotion.

For the first time there was substantiated the concept of school-aged children's free time culture formation through the use of different forms of physical activity. Suggested concept is based on own empirical data on the involvement of school-aged children in different forms of physical activity in their free time, data on the factors that prevent pupils from doing physical activity in their free time, data on infrastructure potential of different forms of physical activity implementation and special features of school-aged children information environment. On the results of expert assessment there were positively evaluated theoretical validity and currency; directions of implementation and practical value of the concept.

This thesis focuses on the peculiar features of middle and senior school age children's physical activity in the period of free time.

For the first time the priority ranking of physical activity forms among other kinds of activities performed by pupils of comprehensive secondary schools during their free time was established. The factors that influence indices of correlation between time spent on physical activity and other kinds of activities in free time were established.

The paper systematizes the approaches to studying problems of physical activity of different social groups, including the peculiar features of physical activity of a person in free time. The analysis of professional literature allowed singling out current norms of physical activity for different social groups as well as the ways to record the volume of physical activity.

The system of knowledge about the level of middle and senior school age children's physical activity was improved.

On the results of the research the system of knowledge about the most popular kinds of physical activity among pupils of general secondary education institutions was improved.

The results of studying negative factors that influence physical activity of middle and senior school age pupils showed, that according to the above mentioned group, such factors include heavy teaching loads and the absence of necessary amount of free time. At the same time the main factors that define physical activity of this age group include personal tastes and preferences as well as the wish to ensure a proper level of health.

Data of the researches regarding the structure of pupils' free time at general secondary educational institutions acquired further development.

The research findings enabled to complete and extend the data regarding the place of physical activity in information environment of pupils at comprehensive schools.

Empirical data, received due to the research, make it possible to optimize the process of using different forms of physical activity for establishing rational structure of different age groups children's free time.

The thesis describes main stages and covers methods of the researches that supported implementation of set tasks. In general, as part of the study there were carried out five opinion polls of middle and senior school age pupils. One of the peculiarities of studying specific features of middle and senior school age pupils' physical activity was the determination of the most favorite activity types and the determination of the structure of free time according to ATUS method (The American Time Use Survey). The above mentioned methods hadn't been used for studying problems of physical activity in academic papers of appropriate direction in Ukraine before.

Daily and weekly volume of physical activity of the mentioned group of children was being determined by using the technology Fitness Tracker.

The method of simulation modeling in order to define additional features of the influence of different kinds of activity on the volume of middle and senior school age pupils' physical activity was used.

Empirical data, received due to the research, make it possible to optimize the process of using different forms of physical activity for establishing rational structure of different age groups children's free time.

Key words: physical activity, free time, leisure, children, teenagers, pupils, health, outdoor activities.

Підписано до друку 05.04.2021 р.
Формат 60×84/16.
Папір друкарський. Ум. друк. арк. 1,9.
Зам. № 39. Наклад 100 пр.

Видавництво «ПАІС»
Регістраційне свідоцтво ДК № 3173 від 23 квітня 2008 р.
вул. Гребінки 5, оф. 1, м. Львів, 79007
тел.: (032) 255-49-00, (032) 261-24-15
e-mail: pais.druk@gmail.com; <http://www.pais.com.ua>