



КОНЦЕПТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО  
ВИКОРИСТАННЯ РІЗНИХ ФОРМ РУХОВОЇ  
АКТИВНОСТІ ПРИ ФОРМУВАННІ КУЛЬТУРИ  
ВІЛЬНОГО ЧАСУ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

*Мандюк Андрій, Ріпак Мар'яна, Римар Ольга*  
Львівський державний університет фізичної  
культури імені Івана Боберського

**DOI: 10.32540/2071-1476-2023-1-078**

**Annotation**

**Purpose:** to define theoretical and methodological foundations and to justify conceptual approaches of the formation of culture of school-aged children's free time through the use of different forms of physical activity.

**Material and methods:** pupils of comprehensive schools aged 12-14 and 15-17 as well as leading specialists of specialized higher educational institutions of Ukraine took part in the study. During the study the following methods were used: analysis of scientific and methodical literature, general scientific methods of theoretical cognition (induction, deduction, analysis and synthesis, comparison), survey, expert appraisal, methods of mathematical statistics.

**Results:** On the basis of empirical data obtained based on the results of specially organized sociological surveys and taking into account certain provisions of regulatory legal and legislative acts of Ukraine, there were defined primary problems of children's physical activity in their free time and outlined the directions aimed at the solution of the corresponding tasks. In the study there are presented the results of expert appraisal of suggested directions carried out by a group of specially chosen experts. With the help of expert appraisal there was checked the potential efficiency of the mechanisms of formation of culture of pupil's free time through the use of different forms of physical activity.

**Conclusions:** directions of formation of culture of school-aged children's free time through the use of different forms of physical activity are substantiated, optimal ways of implementing these forms are determined.

**Key words:** physical activity, pupils, free time, leisure, concept.

**Анотація**

**Мета:** визначити теоретико – методологічні основи та обґрунтувати концептуальні підходи формування культури вільного часу дітей шкільного віку з використанням різних форм рухової активності.

**Матеріали та методи:** у дослідженні взяли участь учні загальноосвітніх шкіл віком 12-14 та 15-17 років, а також провідні фахівці профільних ЗВО України. В ході дослідження використано такі методи: аналіз наукової та методичної літератури, загальнонаукові методи теоретичного пізнання (індукція, дедукція, аналіз і синтез, порівняння), опитування, експертне оцінювання, методи математичної статистики.

**Результати:** На основі емпіричних даних, отриманих за результатами спеціально організованих соціологічних опитувань та з урахуванням окремих положень нормативно – правових та законодавчих актів України, визначено першочергові проблеми рухової активності дітей у вільний час та сформульовано напрями, спрямовані на вирішення відповідних завдань. У дослідженні представлено результати експертного оцінювання запропонованих напрямів, здійсненого групою спеціально підібраних експертів. За допомогою експертної оцінки перевірено потенційну ефективність механізмів формування культури вільного часу учнів

з використанням різних форм рухової активності.

**Висновки:** обґрунтовано напрями формування культури вільного часу дітей шкільного віку з використанням різних форм рухової активності та визначено оптимальні шляхи впровадження цих форм.

**Ключові слова:** рухова активність, учні, вільний час, дозвілля, концепція.

**Вступ.** Рухова активність є важливою складовою здорового способу життя, що забезпечує повноцінне фізичне та психічне благополуччя людини. [10, 19]. В Україні на державному рівні оптимальну рухову активність визначено ключовою ланкою здорового способу життя [6, 11].

Необхідність застосування тих чи інших форм рухової активності та засобів фізичного удосконалення зазначено у низці перспективних документів розвитку освітньої галузі в Україні [6, 7]. Поруч з цим у Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року вказується на існуючі проблеми з рівнем рухової активності громадян України, у тому числі, й серед дітей шкільного віку [13].

Зважаючи на проголошену державою орієнтацію на багатовекторну, комплексну політику щодо заохочення громадян до оздоровчої рухової активності [11], підвищення рівня рухової активності громадян та необхідність задоволення потреб суспільства у створенні належних умов для занять фізичною культурою і спортом [4, 13], обґрунтування концептуальних підходів формування культури вільного часу дітей шкільного віку з використанням різних форм рухової активності вважаємо актуальним завданням.

Актуальність розробки вказаної концепції базується також на завданнях, визначених Національною доктриною розвитку фізичної культури і спорту, Стратегією сталого розвитку «Україна – 2020», Державною цільовою соціальною програмою розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року, Стратегією роз-

витку фізичної культури і спорту на період до 2028 року [4, 13, 14].

**Метою дослідження** було визначити теоретико-методологічні основи та обґрунтувати концептуальні підходи формування культури вільного часу дітей шкільного віку з використанням різних форм рухової активності.

**Матеріал і методи.** Учасники. У процесі дослідження проведено загалом 8 опитувань за допомогою анкетування учнів загальноосвітніх шкіл віком 12-14 років та 15-17 років. Вказані вікові групи охоплювали, відповідно, 7-9 та 10-11 класи. Опитування проводили впродовж 2016 року у загальноосвітніх школах чотирьох обласних центрів: № 1, № 2, № 9, № 34, № 54, № 87, № 89 (м. Львів); № 9, № 16, № 20 (м. Тернопіль); № 5, № 7, № 17, № 24 (м. Івано-Франківськ); № 3, № 19 (м. Хмельницький).

Опитування «А». У віковій категорії 12-14 років загальна кількість опитаних учнів становила 1949 осіб (916 осіб – хлопці, 1033 – дівчата), що становить 4 % від генеральної сукупності. Похибка дослідження склала  $\pm 3$  %. У групі учнів віком 15-17 років в опитуванні взяли участь загалом 907 осіб (451 осіб – хлопці, 456 – дівчата), що становить 6 % від генеральної сукупності. Похибка дослідження склала  $\pm 3$  %

Опитування «В». Серед учнів віком 12-14 років загальна кількість опитаних становила 1958 осіб (944 осіб – хлопці, 1014 – дівчата), що становить 4 % від генеральної сукупності. Похибка дослідження склала  $\pm 3$  %. Серед учнів віком 15-17 років загальна кількість опитаних становила 846 осіб (420 осіб – хлопці, 426 – дівчата), що становить 6 % від гене-

ральної сукупності. Похибка дослідження склала  $\pm 3$  %.

Опитування «С». Серед учнів віком 12-14 років загальна кількість опитаних становила 1893 особи (899 осіб – хлопці, 994 – дівчата), що складає 4 % від генеральної сукупності. Похибка дослідження склала  $\pm 3$  %. Серед учнів віком 15-17 років загальна кількість опитаних становила 925 осіб (449 осіб – хлопці, 476 – дівчата), що становить 6 % від генеральної сукупності. Похибка дослідження склала  $\pm 3$  %.

Опитування «D». Серед учнів загальноосвітніх шкіл віком 12-14 років загальна кількість опитаних становила 1874 особи (876 осіб – хлопці, 998 – дівчата), що становить 4 % від генеральної сукупності. Похибка дослідження склала  $\pm 3$  %. Серед учнів загальноосвітніх шкіл віком 15-17 років загальна кількість опитаних становила 840 осіб (401 особа – хлопці, 439 – дівчата), що становить 6 % від генеральної сукупності. Похибка дослідження склала  $\pm 3$  %.

Відповідні дозволи на проведення досліджень підписані керівниками зазначених навчальних закладів.

За допомогою технології Fitness Tracker обсяг рухової активності визначали серед учнів загальноосвітніх шкіл № 4, № 5, № 7 (м. Долина) та № 45 (м. Львів). Кількість учнів віком 12-14 років становила 46 осіб, кількість учнів віком 15-17 років – 51 особа.

Відповідні дозволи на проведення досліджень підписані керівниками зазначених навчальних закладів, опитування здійснено зі згоди батьків та учнів та не суперечать етичним нормам.

**Характеристика експертної групи**

Критерії формування експертної групи	Місце проживання/праці експерта				
	Дніпро 1	Київ 2	Луцьк 1	Львів 1	Харків 2
Науковий ступінь доктор наук	+	++	+	+	++
Вчене звання професор	+	++	+	+	++
Наявність наукових публікацій щодо проблем рухової активності різних груп населення за останні 5 років	+	++	+	+	++
Наявність наукових публікацій щодо проблем фізичної рекреації за останні 5 років	+	++	+	-	++
Заклад вищої освіти у якому Ви працюєте	+	++	+	+	++
Стаж роботи у сфері фізичного виховання	+	++	+	+	++

У результаті опрацювання анкет потенційних експертів була сформована експертна група у складі 7 фахівців. Характеристику експертної групи представлено у таблиці 1.

**Методи.** Під час дослідження застосовували такі методи наукового дослідження: методи теоретичного рівня дослідження: аналіз наукової та методичної літератури, загальнонаукові методи теоретичного пізнання (індукція, дедукція, аналіз і синтез, порівняння); методи емпіричного рівня дослідження: соціологічні методи (опитування учнів загальноосвітніх шкіл), оцінювання параметрів функціонального призначення відкритих спортивних майданчиків, метод визначення обсягу рухової активності за допомогою технології Fitness Tracker, експертне оцінювання; методи математичної статистики.

**Процедура.** Метою першого анкетування (опитування «А») було вирішення кількох завдань, а саме: визначити основні види діяльності, які здійснюють учні загальноосвітніх шкіл у вільний час; установити роль форми фізкультурно-спортивної діяльності учнів загальноосвітніх шкіл серед інших видів діяльності, які вони здійснюють у вільний час; встановити кількість учнів загальноосвітніх шкіл, які задово-

лені змістом і кількістю власного вільного часу.

Опитування «В» проводили для виявлення ролі інформації про рухову активність у загальному інформаційному середовищі учнів загальноосвітніх шкіл, опитування «С» проводили для визначення особливостей рухової активності учнів загальноосвітніх шкіл віком 12-14 та 15-17 років.

Метою опитування «D» було визначити місце форм фізкультурно-спортивної діяльності серед інших видів діяльності, які здійснюються учнями загальноосвітніх шкіл віком 12-14 та 15-17 років.

У визначенні обсягу рухової активності за допомогою технології Fitness Tracker брали участь лише ті діти, які зараховані за станом здоров'я до основної медичної групи. Фіксацію результатів здійснювали у період, який не охоплював час канікул і на який не припадали державні вихідні. Ще однією особливістю дослідження було те, що параметри рухової активності фіксували у періоди року, коли температура повітря перевищувала 15°C, а саме в такий час: друга половина квітня – травень та вересень – перша половина жовтня. Результати, зафіксовані фітнес-трекером, аналізували за допомогою спеціального додатка Mi Fit.

Метод експертної оцінки (методика Дельфі) застосовувався для оцінки теоретичної обґрунтованості, доцільності напрямів упровадження та потенційної ефективності «Концепції формування культури вільного часу дітей шкільного віку з використанням різних форм рухової активності». Вибір експертів для експертного оцінювання відбувався у два етапи, які передбачали виявлення кола потенційних експертів (I етап) і формування вузької експертної групи (II етап). Критерії вибору експертів базувалися на методі аналізу результатів попередньої діяльності фахівця. Згідно існуючих рекомендацій, одним з критеріїв вибору експертів була географічна різноманітність закладів вищої освіти. Це також дозволило забезпечити представництво провідних наукових шкіл сфери фізичного виховання.

Таким чином, критеріями формування експертної групи були: науковий ступінь, вчене звання, наявність наукових публікацій щодо проблем рухової активності різних груп населення за останні 5 років, наявність наукових публікацій щодо проблем фізичної рекреації за останні 5 років, заклад вищої освіти у якому працює фахівець, стаж роботи у сфері фізичного виховання (табл. 1).

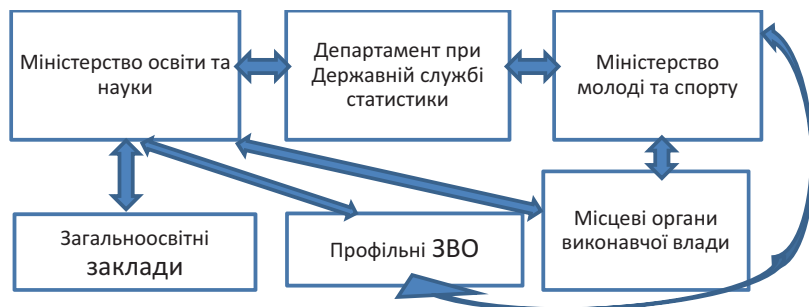


Рис. 1. Структурна взаємодія в процесі реалізації концепції

**Статистичний аналіз.** У дослідженні використано загальновідомі методи описової статистики. Зокрема в процесі обробки емпіричних даних визначалися найменше ( $X_{\min}$ ) та найбільше значення, ( $X_{\max}$ ), середнє арифметичне ( $\bar{X}$ ) та середнє квадратичне відхилення ( $\sigma$ ). Коефіцієнт кореляції Кендалла використовувався для визначення рівня узгодженості думок експертів.

**Результати.** Розробка та формулювання положень концепції базувалися на таких теоретико – методологічних основах:

- нормативно-правові та законодавчі акти України;
- 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. Casprersen та ін.).

В основі побудови концепції лежали теоретико-методологічних основи фізичного виховання та існуючі принципи дозвілєвої діяльності. Зокрема враховано принципи інтересу; системності; добровільності; доступності та спільності діяльності [12].

Застосування принципу інтересу полягало у формулюванні пропозицій, які стосуються науково обґрунтованих шляхів розвитку тих чи інших видів рухової активності та відповідної інфраструктури з урахуванням вподобань дітей шкільного віку. На нашу думку, це дозволить не лише враховувати відповідні потреби та запити, але й сприятиме збільшенню кількості дітей, які бажають займатися руховою активністю у вільний час.

**Принцип системності.** У концепції запропоновано підходи, за яких вплив на формування раціональної культури вільного часу дітей шкільного віку системно здійснюватиметься такими струк-

турами:

- Міністерство освіти та науки України, Міністерство молоді та спорту України та їхні структури на місцях;
- профільні заклади вищої освіти;
- заклади загальної середньої освіти;
- спеціально створений департамент при Державній службі статистики України (або альтернативна структура з такими ж функціями), який займається проблемами вивчення структури вільного часу різних груп населення України.

Схематично взаємодія зазначених структур представлена на рисунку 1.

Детальні алгоритми і технологія співпраці між цими структурами повинні додатково визначатися затвердженими на державному рівні програмами.

Залучення фахівців профільних ЗВО повинно відбуватися двома шляхами:

- 1) У межах виконання наукових досліджень ініційованих МОН України (з відповідним матеріальним забезпеченням передбаченим попередньо затвердженим кошторисом);
- 2) Залучення фахівців профільних ЗВО як підрядників з оплатою їхніх послуг згідно відповідних договорів.

Діяльність вказаних на рисунку структур повинна спрямовуватися на вирішення таких завдань:

- оптимізація шляхів розвитку різних видів спорту та рухової активності до яких залучаються діти шкільного віку у вільний час;
- зменшення впливу чинників, які перешкоджають руховій активності дітей у вільний час;
- збільшення кількості дітей, які систематично займаються руховою активністю у вільний час;
- формування загальнодоступної бази науково обґрунтованих рекомендацій щодо раціональних шляхів використання різних форм рухової активності у вільний час

Таблиця 2

Експертне оцінювання обґрунтованості Концепції (n = 7)

Складові концепції	Оцінка, $X \pm S$	V, %
Актуальність проблеми	5 $\pm$ 0	0
Теоретичне обґрунтування	4,8 $\pm$ 0,2	8,4
Логічність побудови/цілісність	4,7 $\pm$ 0,2	11,1



Таблиця 3

Оцінювання напрямів реалізації концепції (n = 7)

№ напрямку	Доцільність напрямку	Практичні заходи у межах напрямку
	оцінка X±S	оцінка X±S
I	4,8±0,2	4,5±0,2
II	4,8±0,2	4,5±0,2
III	4,8±0,2	4,5±0,2
IV	4,8±0,2	4,6±0,2
V	4,9±0,1	4,8±0,2

для вчителів, батьків та громадських організацій відповідного спрямування;

- розробка єдиних стандартів розвитку фізкультурно-спортивної інфраструктури, яка забезпечує реалізацію різних форм рухової активності у вільний час.

Виконання вказаних завдань дозволить реалізувати принцип добровільності. Якомога ширше врахування потреб та запитів різних соціальних груп щодо вибору тих чи інших видів рухової активності у вільний час сприятиме максимальному залученню до систематичних занять на добровільній основі.

Як стверджує І. Петрова, реалізація принципу доступності відбувається через відповідність послуг сфери дозвілля актуальним соціально-демографічним, економічним, культурно-освітнім та політичним умовам [12]. Визначенням таких умов, на нашу думку, повинен займатися окремий департамент при Державній службі статистики України, а також

профільні заклади вищої освіти, – шляхом виконання теми комплексного загальнодержавного наукового дослідження, затвердженого МОН України, з метою вивчення різноманітних аспектів рухової активності населення у вільний час.

Окрім вказаних принципів, А. Воловик та В. Воловик визначають також принцип спільності діяльності, відповідно до якого спільна дозвіллева діяльність формує ціннісно-орієнтаційну єдність групи, традиції, організаційну структуру, емоційну ідентифікацію і дозволяє реалізовувати виховний потенціал [2].

Перелік проблем, представлених у концепції, сформульований на основі власних емпіричних даних, отриманих за результатами проведення декількох окремих соціологічних опитувань, а також даних актуальних досліджень проблем рухової активності дітей шкільного віку [9]. Серед зазначених проблем виокремлено такі:

- загальне зниження обсягу ру-

хової активності дітей різних вікових категорій [8];

- перевага малорухливих способів проведення вільного часу серед дітей шкільного віку (найпоширенішими видами діяльності у вказаній групі – є використання мережі інтернет і прослуховування музики) [8];

- негативна динаміка залучення учнів середнього та старшого шкільного віку до підготовчої та спеціальної медичних груп для занять фізичною культурою в загальноосвітніх навчальних закладах;

- негативна тенденція зменшення загальної кількості ДЮСШ в Україні;

- низький рівень залучення учнів до позакласних, позашкільних і самостійних форм рухової активності (до активного відпочинку та занять фізичною культурою і спортом у вільний час залучається лише трохи більше 50 % учнів середнього та старшого шкільного віку) [9];

- відсутність єдиних загальнодержавних стандартів розвитку спеціальної інфраструктури для забезпечення занять руховою активністю у вільний час [8];

- відсутність систематичного загальнодержавного моніторингу рівня рухової активності різних груп населення в Україні.

Результати власних досліджень дали змогу окреслити напрями реалізації концепції та визначити конкретні практичні кроки, які, на нашу думку, дозволяють досягнути поставленої мети. Визначено такі напрями реалізації концепції:

I. Систематичний моніторинг особливостей вільного часу різних груп населення України.

II. Забезпечення наукового супроводу використання різних форм рухової активності у період вільного часу.

III. Систематичний моніторинг обсягу рухової активності дітей різних вікових категорій.

IV. Розвиток фізкультурно-

Таблиця 4

Узгодженість думок експертів (n = 7)

№ напрямку	Коефіцієнт кореляції Кендала, (K)
I	0,83 (p<0,05)
II	0,55
III	0,73(p<0,05)
IV	0,75(p<0,05)
V	0,65(p<0,05)

Таблиця 5

**Експертне оцінювання практичного значення Концепції формування культури вільного часу дітей шкільного віку з використанням різних форм рухової активності, (n = 7)**

Практичне значення Концепції	Оцінка X±S	V, %
Ймовірність результатів, очікуваних від реалізації концепції	4,2	0,2
Ефект від реалізації концепції	4,3	0,2
Ймовірність практичної реалізації концепції у найближчі 10 років	4,2	0,2

спортивної інфраструктури для реалізації різних форм рухової активності у вільний час.

V. Формування інформаційного середовища дітей на основах здорового способу життя.

Для визначення потенційної ефективності положень Концепції проведено експертне оцінювання її змісту. Експертам за 5-бальною шкалою запропонували оцінити такі складові концепції: обґрунтованість, напрями реалізації та практичне значення.

Результати оцінювання обґрунтованості концепції показали, що найвищим балом (5 балів) було оцінено актуальність проблеми. Теоретичне обґрунтування експерти оцінили у 4,8 бала, логічність побудови концепції була оцінена на 4,8 та 4,7 бала.

Експерти загалом високо оцінили запропоновані напрями реалізації концепції та практичні заходи, які мають здійснюватися в межах цих напрямів (табл. 3)

Узгодженість думок експертів виявилася високою, що засвідчив статистичний аналіз отриманих результатів (табл. 4). Статистично значущого зв'язку не зафіксовано лише щодо напрямку.

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

що застереження щодо практичної реалізації положень концепції пов'язані насамперед з можливістю фінансового забезпечення запропонованих практичних заходів.

**Дискусія.** Сьогодні вільний час дітей і молоді вивчають як важливий компонент педагогічного процесу. Він вважається важливим ресурсом відновлення працездатності, рекреації та загалом раціонально організованого дозвілля дорослого населення. У багатьох країнах функціонують спеціально організовані інституції, які постійно аналізують специфіку діяльності різних груп населення у вільний час, а також вплив цієї діяльності на економіку відповідних держав.

Загалом українські й іноземні науковці з різних галузей наголошують на важливості раціональної організації вільного часу, що мало б сприяти всебічному розвитку дітей [1]. Цю тезу підтверджено результатами нашого дослідження, які показали, що період вільного часу є сприятливим для підвищення рівня рухової активності учнів середнього та старшого шкільного віку.

Водночас однією з ключових проблем структури вільного часу дітей і молоді сучасні наукові дослідження називають саме проблему низького рівня залученості до різних форм рухової активності [15, 16, 17,18, 21]. Результати нашого дослідження показали, що сьогодні діти середнього та старшого шкільного віку у вільний час залучаються насамперед до малорухливих способів прове-

дення часу, таких як використання інтернету і прослуховування музики. Отримані дані доповнюють результати низки досліджень, якими встановлено, що пасивні форми діяльності сьогодні переважають у структурі вільного часу дітей вказаної вікової категорії. У цьому контексті згадуємо наукові праці українських авторів С. Гудим та І. Боднар [1, 3]. Вказані фахівці проводили свої дослідження з дітьми у різних містах України, проте встановлена тенденція до зниження рівня рухової активності у вільний час виявилася спільною.

Слід також виокремити актуальну, на нашу думку, проблему української теорії фізичного виховання. Йдеться про відсутність загально визнаних науково обґрунтованих і закріплених у відповідних програмно-нормативних документах норм добової та тижневої рухової активності для різних груп населення. Сьогодні більшість праць українських науковців щодо проблем рухової активності за орієнтири використовують норми, якими оперують міжнародні організації (такі як ВООЗ чи АНКА) [21], або ж якими послуговуються у тих чи інших країнах (зокрема норми рухової активності, що діють у США, Канаді та Великій Британії) [20].

Розроблена та обґрунтована концепція є першим кроком у системному підході до оптимізації рухової активності учнів в період вільного часу. Важливим аспектом є постійний моніторинг та оновлення актуальних емпі-

ричних даних на яких базуються запропоновані напрями реалізації концепції, що, на нашу думку є одним з важливих завдань подальших досліджень.

**Висновки.** На основі власних емпіричних даних та з урахуванням мети і завдань, сформульованих у низці спеціальних нормативно-правових документів, визначено теоретико-методологічні основи та обґрунтовано концептуальні підходи до 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.

У результаті експертної оцінки доведено потенційну ефективність запропонованої концепції. Зокрема позитивно оцінені такі складові концепції: теоретична обґрунтованість та актуальність (4,8 бала); доцільність запропонованих напрямів (4,8 бала) та практичні кроки реалізації концепції (4,6 бала); практичне значення концепції (4,2 бала).

**Конфлікт інтересів.** Автори заявляють, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

### Література

1. Боднар І.Р., Кіндзера А.Б. Дозвілля українських школярів і місце рухової активності у ньому. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2016. № 5. С. 10-18.
2. Воловик А., Воловик В. Педагогіка дозвілля. Харків: ХДАК; 1999. 332 с
3. Гудим С.В., Гудим М.П. Особливості організації дозвілля дітей шкільного віку. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2015;7:237-42.
4. Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року: постанова Кабінету Міністрів України від 1 березня 2017 р. № 115.
5. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Відомості Верховної Ради України. 1994;14:80.
6. Закон України «Про позашкільну освіту» від 22.06.2000, № 1841-III.
7. Закон України «Про освіту». Відомості Верховної Ради України. 2017, № 38-39, ст.380.
8. Мандюк А.Б. Форми фізкультурно-спортивної діяльності учнів загальноосвітніх шкіл віком 15-17 років у вільний час. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2018;1(64):42-46.
9. Мандюк А. Рівень залученості дітей та підлітків до різних форм рухової активності в Україні та країнах членах Active Healthy Kids Global Alliance. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2018;3(65):42-47.
10. Москаленко Наталія, Кошелева Олена, Татарченко Лариса, Рузанов Віктор, Максимов Андрій. Особливості впливу рухової активності на психофізичний стан здобувачів вищої освіти. Спортивний вісник Придніпров'я. – 2022. № 2. С. 45- 56. № 1. С.128-135. DOI: 10.32540/2071-1476-2022-2-045

### References

1. Bodnar I.R., Kindzera A.B. Leisure time of Ukrainian schoolchildren and the place of physical activity in it. Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu, 2016. №5; S.10-18. (in Ukrainian)
2. Volovyk A., Volovyk V. Leisure pedagogy. Kharkiv: KhDAK; 1999. S.322. (in Ukrainian)
3. Hudym S.V., Hudym M.P. Peculiarities of organising leisure activities for school-age children. Pedagogichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii, 2015. №7; S.237-242. (in Ukrainian)
4. State targeted social program of the development of physical culture and sport for the period up to the year 2020: decree of the Cabinet of Ministers of Ukraine dated March 01 st, 2017 No. 115.
5. Law of Ukraine “On Physical Culture and Sport”. Bulletin of the Verkhovna Rada of Ukraine (The Supreme Council of Ukraine). 1994;14:80.
6. Law of Ukraine “On Out-of-school Education” dated 22.06.2000, No.1841-III.
7. Law of Ukraine “On Education”. Bulletin of the Verkhovna Rada of Ukraine (The Supreme Council of Ukraine). 2017, No.38-39,art.380.
8. Mandiuk A.B. Forms of physical culture and sports activities of secondary school students aged 15-17 in their free time. Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk, 2018. 1(64); S.42-46. (in Ukrainian)
9. Mandiuk A. Level of involvement of children and adolescents in various forms of motor activity in Ukraine and member countries Active Healthy Kids Global Alliance. Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk, 2018. 3(65); S.42-47. (in Ukrainian)
10. Moskalenko N., Kosheleva O., Tatarchenko L., Ruzanov V., Maksymov A. Peculiarities of the influence of physical activity on the psychophysical state of higher education students. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. – 2022. № 2. S. 45-56. № 1. S.128-

11. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»: Указ Президента України від 9 лютого 2016 р. № 42/2016.
12. Петрова І. Індустрія дозвілля у контексті сучасних культурних трансформацій. Вісник національної академії керівних кадрів культури і мистецтв. 2014;1:28-34.
13. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року. Постанова Кабінету міністрів України від 4 листопада 2020 р. № 1089.
14. Указ Президента України № 1505/2005 Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту від 21.10.2005.
15. Ericsson I, Cederberg M. Physical activity and school performance: a survey among students not qualified for upper secondary school. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 2015;20.1:45–66.
16. Erfle S, Gamble A. Effects of daily physical education on physical fitness and weight status in middle school adolescents. *Journal of School Health*. 2015;85.1:27-35.
17. Junger J, Kačúr P, Tlučáková L, Čech P, Bebcáková V. Physical activity of female students in secondary schools in the context of physical activity recommendations fulfilment. *Human Movement*. 2017;18(3):67-73.
18. Kaczor-Szkodny P, et al. Aktywność fizyczna i formy spędzania czasu wolnego wśród uczniów w wieku 12-15 lat. *MONZ*. 2016;22.2:113–9.
19. Podrihalo, O., Jagiełło, W., Podrihalo, L., Iermakov, S., & Yermakova, T. (2022). The influence of health-improving fitness classes on the degree of fat deposition in women of the second mature age. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 26(1), 19-25. <https://doi.org/10.15561/26649837.2022.0103>
20. The 2017 United States Report Card on Walking and Walkable Communities. 2017. 34 p.
21. Tremblay MS, Barnes JD, González SA, Katzmarzyk PT, Onywera VO, Reilly JJ, Tomkinson GR. The global matrix 2.0 on physical activity for children and youth. *J Phys Act Health*. 2016;13;11;2:343–366.
135. DOI: 10.32540/2071-1476-2022-2-045 (in Ukrainian)
11. National strategy for health-improving physical activity in Ukraine for the period up to the year 2025 “Physical activity – healthy lifestyle – healthy nation”: Decree of the President of Ukraine dated February 09 th , 2016 No.42/2016.
12. Petrova I. Leisure industry in the context of modern cultural transformations. *Visnyk natsionalnoi akademii kerivnykh kadriv kultury i mystetstv*, 2014. 1; S.28–34. (in Ukrainian)
13. Strategy for the development of physical culture and sport for the period up to the year 2028. Decree of the Cabinet of Ministers of Ukraine dated November 04 th , 2020 No.1089
14. Decree of the President of Ukraine No.1505/2005 On National Doctrine of the development of physical culture and sport dated 21.10.2015
15. Ericsson I., Cederberg M. Physical activity and school performance: a survey among students not qualified for upper secondary school. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 2015. 20.1; S.45–66.
16. Erfle S., Gamble A. Effects of daily physical education on physical fitness and weight status in middle school adolescents. *Journal of School Health*, 2015. 85.1; S.27-35.
17. Junger J., Kačúr P., Tlučáková L., Čech P., Bebcáková, V. Physical activity of female students in secondary schools in the context of physical activity recommendations fulfilment. *Human Movement*, 2017. 18(3); S.67–73.
18. Kaczor-Szkodny P., Horoch C., Kulik T., Pacian A., Kawiak-Jawor E., Kaczoruk M. Aktywność fizyczna i formy spędzania czasu wolnego wśród uczniów w wieku 12-15 lat. *MONZ*, 2016. 22.2; S.113-119.
19. Podrihalo O., Jagiełło W., Podrihalo L., Iermakov S., Yermakova T. The influence of health-improving fitness classes on the degree of fat deposition in women of the second mature age. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 2022. 26(1), S.19-25. <https://doi.org/10.15561/26649837.2022.0103>
20. The 2017 United States Report Card on Walking and Walkable Communities. 2017. 34 p.
21. Tremblay M., Barnes J., González S., Katzmarzyk P., Onywera V., Reilly J., Tomkinson G. The global matrix 2.0 on physical activity for children and youth. *J Phys Act Health*, 2016. 13; S.343–366.

### Мандюк Андрій

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського  
м. Львів, вул. Костюшки 11, 79007, Україна  
e-mail: a.b.mandyuk@gmail.com, тел.: +380676610436  
<https://orcid.org/0000-0003-1376-191X>



**Ріпак Мар'яна**

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського  
м. Львів, вул. Костюшки 11, 79007, Україна  
e-mail: m.ripak.27@gmail.com, тел.: +380679323579  
<https://orcid.org/0000000227998726>

**Римар Ольга**

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського  
м. Львів, вул. Костюшки 11, 79007, Україна  
e-mail: okoriy@ukr.net, тел.: +380986034644  
<https://orcid.org/0000-0001-6947-0420>