

УДК 796.011.3-053.5"372.4"

**МІСЦЕ ФОРМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
СЕРЕД ПРІОРИТЕТНИХ ВИДІВ ДІЯЛЬНОСТІ,  
ЩО ЗДІЙСНЮЮТЬ У ВІЛЬНИЙ ЧАС  
УЧНІ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ ВІКОМ 15–17 РОКІВ**

**Андрій МАНДЮК**

*Львівський державний університет фізичної культури,  
м. Львів, Україна, e-mail: a.b.mandyuk@gmail.com*

**Анотація.** Дослідження проведено з метою визначення місця форм фізичного виховання серед пріоритетних видів діяльності учнів загальноосвітніх шкіл віком 15–17 років. *Методи:* аналіз та узагальнення відомостей наукової літератури, методи теоретичного рівня дослідження, опитування за методикою Робінсона–Голдбі. *Результати:* представлено результати дослідження думки учнів загальноосвітніх шкіл віком 15–17 років щодо різних видів діяльності, які можна здійснювати впродовж дня. *Висновки:* встановлено, що найулюбленішими серед учнів віком 15–17 років видами діяльності є «спілкування з друзями» та «використання мережі Інтернет». Серед видів діяльності, які пов'язані з фізичним вихованням, найбільше учням цього віку подобаються прогулянки, особиста гігієна та заняття фізичною культурою і спортом.

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

**МЕСТО ФОРМ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
СРЕДИ ПРИОРИТЕТНЫХ  
ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ,  
ОСУЩЕСТВЛЯЕМОЙ  
В СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ УЧЕНИКАМИ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ  
В ВОЗРАСТЕ 15–17 ЛЕТ**

**Андрей МАНДЮК**

*Львовский государственный университет  
физической культуры, г. Львов, Украина,  
e-mail: a.b.mandyuk@gmail.com*

**Аннотация.** Исследование проведено с целью определения места форм физического воспитания среди приоритетных видов деятельности учеников общеобразовательных школ в возрасте 15–17 лет. *Методы:* анализ и обобщение сведений научной литературы, методы теоретического уровня исследования, опрос по методике Робинсона–Голдби. *Результаты:* Представлены результаты исследования мнения учеников общеобразовательных школ в возрасте 15–17 лет касательно различных видов деятельности, которые могут осуществляться в течение дня. *Выводы:* установлено, что самыми любимыми среди учеников в возрасте 15–17 лет видами деятельности являются «общение с друзьями» и «использование сети Интернет». Среди видов деятельности, связанных с физическим воспитанием, больше всего ученикам этого возраста нравятся прогулки, личная гигиена и занятия физической культурой и спортом.

**Ключевые слова:** свободное время, двигательная активность, физическое воспитание, досуг, ученики.

**THE PLACE OF PHYSICAL EDUCATION  
FORMS IN PRIORITY TYPES  
OF ACTIVITIES PRACTICED  
BY SECONDARY SCHOOL PUPILS  
AGED 15–17 YEARS  
IN THEIR SPARE TIME**

**Andrii MANDIUK**

*Lviv State University of Physical Culture, Lviv,  
Ukraine, e-mail: a.b.mandyuk@gmail.com*

**Abstract.** Research was conducted to determine the place of physical education forms in priority types of activities among secondary school pupils aged 15–17 years in their spare time. *Methods:* data analysis and synthesis of scientific literature, methods of theoretical research level, method "Robinson Goldby". *Results:* the results of secondary school pupils aged 15–17 years opinion research, concerning different types of activities that can be practiced during the day, are presented. *Conclusions:* it was determined that the most favorite activities among pupils aged 15–17 years are "communication with friends" and "use of the Internet". Among the activities related to physical education, most of the pupils of this age enjoy walks, personal hygiene and physical education and sport lessons.

**Keywords:** spare time, motor activity, physical culture, leisure, pupils.

**Постановка проблеми.** Підлітковий вік, за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, визнаний критичним етапом для розвитку багатьох хронічних хвороб. Науковці довели зв'язок рівня здоров'я школярів із проблемою дефіциту рухової активності. Низький рівень останньої посідає четверте місце серед чинників ризику, які є причинами захворюваності та смертності у світі [5, 8].

Навчальний заклад суттєво впливає на життєдіяльність дитини, підвищені вимоги, які висуває сучасна школа, можуть бути причиною різноманітних стресових станів [12]. Науково-технічний прогрес генерує зміни в багатьох галузях науки, зумовлюючи ускладнення процесу навчання у школі. Обсяг засвоєної інформації, який збільшується з кожним роком, вимагає від учнів великих психічних напружень і фізичних зусиль [9]. Навіть у найсприятливіших умовах загальноосвітня школа не в змозі забезпечити необхідний обсяг рухової активності учнів [11].

Актуальним залишається вивчення наслідків нестачі рухової активності в дітей, однією з причин якої є пасивне проведення вільного часу [8].

Науковці дійшли висновку стосовного того, що раціонально організоване дозвілля на основі застосування різноманітних форм і заходів оздоровчо-рекреаційного спрямування є перспективним напрямом підвищення рівня рухової активності [11].

Вибір форми й змісту дозвілля, окрім особистих мотивів дітей і молоді, нерідко зумовлений соціокультурними, технологічними, політичними, демографічними, економічними, місцевими традиціями регіону й країни загалом [1]. Саме тому актуальною залишається проблематика вивчення структури вільного часу учнів різних вікових категорій. З'ясування мотивів та побажань учнів щодо вибору того чи іншого виду діяльності у вільний час дасть змогу надалі ефективніше застосовувати різні форми фізичного виховання для підвищення рівня рухової активності.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У вітчизняній науці особливості діяльності учнів різного віку у вільний час найчастіше стають об'єктом вивчення досліджень соціологічного спрямування. Проте окремі наукові праці, у яких досліджено фізкультурно-спортивну діяльність як складову частину структури вільного часу школярів, наявні й у сфері фізичного виховання. У цьому контексті згадуємо дослідження О. Ажиппо та А. Бондар, які, вивчаючи фізкультурно-спортивну діяльність молоді у вільний час, визначили чинники, що формують фізкультурно-спортивне дозвілля [1].

Так, І. Боднар, досліджуючи особливості рухової активності під час дозвілля учнів середнього шкільного віку, встановила вікові та гендерні особливості улюблених форм проведення дозвілля серед школярів середнього шкільного віку [2].

Проблеми оптимізації фізичної активності школярів у позаурочний час досліджувала А. Кіндзера [4].

Можливість корекції режиму дня школярів завдяки засобам фізичної культури вивчав А. Г. Істомін. У результаті дослідження встановлено, що більшість школярів не дотримуються режиму дня, що в поєднанні з недостатньою руховою активністю може негативно позначитися на їхньому здоров'ї [3].

Поширеними є наукові праці, об'єктом вивчення яких є позакласні форми фізичного виховання. У згаданих дослідженнях акцентовано увагу на ефективності позакласних форм для розв'язання відповідних завдань фізичного виховання [6, 7, 10].

Сферу дозвілля регулярно висвітлюють й у працях іноземних авторів.

Американські учені Мішель Паггі, Даніела Джопп та Крістофер Хертцок, досліджуючи вплив дозвілля на самопочуття та здоров'я людей різних вікових груп, дійшли висновку, що раціонально організована діяльність у вільний час позитивно відображається на рівні здоров'я [15].

Види та структуру дозвілля людини, з погляду їхнього впливу на психічний компонент здоров'я, вивчали Родні Б. Дизер та Якоб Крістенсон [13].

Група науковців з Австралії та Бразилії на чолі з Районом Халтіном, вивчаючи найпоширеніші серед осіб різних вікових категорій види рухової активності у вільний час, уста-

новили, що популярність тих чи інших видів залежить від географічних чинників. Зокрема встановлено, що у США та Південно-Східній Азії серед дорослого населення найпопулярнішою є ходьба, у Європі та Африці – футбол [14].

Водночас малодослідженими залишаються мотиваційні аспекти вибору видів діяльності учнями різних вікових категорій у вільний час. Додаткового вивчення потребує місце різних форм фізичного виховання у структурі вільного часу учнів. Указані положення зумовили вибір теми дослідження.

**Зв'язок дослідження 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).

**Мета дослідження** – визначити місце форм фізичного виховання серед пріоритетних видів діяльності, які здійснюють учні загальноосвітніх шкіл віком 15–17 років.

**Методи дослідження:** аналіз наукової і методичної літератури, аналіз та синтез, оцінювання видів діяльності за методикою Робінсона–Голдбі.

У дослідженні взяли участь учні загальноосвітніх шкіл м. Львова, м. Тернополя, м. Івано-Франківська та м. Хмельницького. Загальна кількість учнів становила 704 особи. Вибірка становила 4% від генеральної сукупності. Похибка отриманих даних  $\pm 3\%$ .

**Результати дослідження та їх обговорення.** У процесі дослідження використано методику авторів Робінсона та Голдбі, які, вивчаючи задоволеність громадян США тими чи іншими видами діяльності, запропонували оцінювати певні види діяльності за 10-бальною шкалою, де 10 балів – найвища оцінка, 0 – найнижча [16]. Позитивною особливістю вказаної методики є те, що наявна система шкільного оцінювання є 12-бальною, що полегшує розуміння учнями підходу, який передбачає 10-бальну систему оцінювання.

Аналіз оцінок щодо різних видів діяльності розпочнемо, окремо вирізнявши ті з них, які так чи інакше пов'язані з фізичним вихованням, і які були внесені до відповідного списку, запропонованого учням. До такої діяльності належать заняття фізичною культурою та спортом, прогулянки, заняття туризмом, гігієнічні процедури (особиста гігієна), ігри з однолітками, відвідування спортивних змагань та загартування.

Найвищі оцінки серед вказаних видів діяльності учні старшого шкільного віку поставили гігієнічним процедурам (8,5 бала), прогулянкам (8,3 бала) та заняттям фізичною культурою і спортом (7,6 бала) (рис. 1). Різниця у відповідях за гендерною ознакою була найбільшою щодо особистої гігієни і становила 0,9 бала.

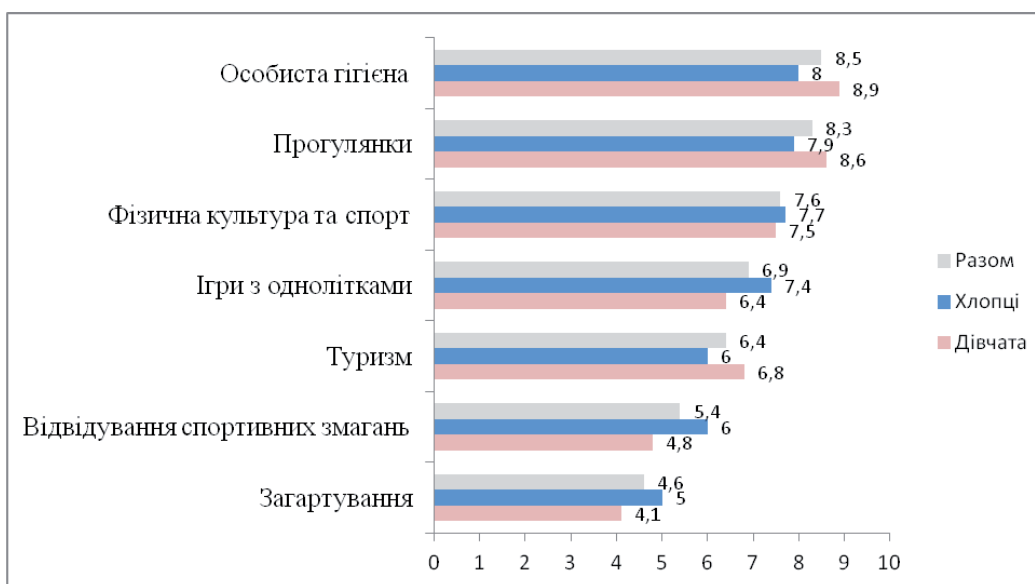


Рис. 1. Оцінювання учнями віком 15–17 років видів діяльності, які пов'язані зі здоровим способом життя та руховою активністю (бали, n = 704)

Ігри з однолітками та туризм учні старшого шкільного віку оцінили відповідно 6,9 та 6,4 бала.

Відвідування різноманітних спортивних змагань учні вказаної вікової категорії оцінили загалом 5,4 бала. Такий бал дозволив посісти згаданій діяльності 28 місце у списку «найулюбленіших». Як видно з рисунка, серед хлопців оцінка цієї діяльності виявилася суттєво вищою, становлячи 6 балів, тоді як дівчата оцінили її як 4,8 бала.

Ще нижче учні старшого шкільного віку оцінили заняття загартувальними процедурами. Загартування отримало загальних 4,6 бала та 32 місце в узагальненому списку видів діяльності.

Результати дослідження виявили, що загалом найвищі оцінки серед учнів старшого шкільного віку отримали два види діяльності – «користування мережею Інтернет» та «прослуховування музики». Вказані види діяльності отримали узагальнений бал 8,8. Дівчата оцінили «користування мережею Інтернет» та «прослуховування музики» відповідно як 8,8 та 9 балами. Серед хлопців аналогічні оцінки становили 8,8 та 8,5 бала (табл. 1).

Таблиця 1

**Види діяльності, які отримали оцінку «8» балів і вище  
серед учнів загальноосвітніх шкіл віком 15–17 років (бали, n=704)**

Місце	Вид діяльності	Хлопці	Дівчата	Разом
1–2	Користування мережею Інтернет	8,8	8,8	8,8
	Прослуховування музики	8,5	9	8,8
3	Спілкування з друзями	8,5	8,9	8,7
4	Особиста гігієна	8	8,9	8,5
5–7	Власне хобі	8,4	8,2	8,3
	Прогулянки	7,9	8,6	8,3
	Сон	8,2	8,4	8,3
8	Спілкування з членами сім'ї	7,9	8,5	8,2
9	Споживання їжі	8	8,1	8,1

Щодо групи видів діяльності, які оцінили учні 10–11 класів у межах 7–7,9 бала, згадані види в умовному рейтингу найпопулярнішої діяльності посіли 10 та 11 місця.

До вказаної групи, за підсумком оцінювання учнів старшого шкільного віку, увійшли, зокрема, «фізична культура і спорт» та «подорожі». Узагальнені оцінки вказаних видів діяльності становили відповідно 7,6 та 7,2 бала. Хлопці оцінили «фізичну культуру і спорт» вищим балом (7,7), тоді як серед дівчат середня оцінка дорівнювала 7,5 бала. Натомість подорожі отримали вищу оцінку серед дівчат, які оцінили цю діяльність 7,5 бала. Хлопці оцінили цю діяльність 6,8 бала (табл. 2).

Таблиця 2

**Види діяльності, які учні загальноосвітніх шкіл  
віком 12–14 років оцінили 7–7,9 бала (бали, n=704)**

Місце	Вид діяльності	Хлопці	Дівчата	Разом
10	Фізична культура та спорт	7,7	7,5	7,6
11	Подорожі	6,8	7,5	7,2
12	Ігри з однолітками	7,4	6,4	6,9
13	Робота за комп'ютером	7,4	6,1	6,7

Повертаючись до оцінок, які учні старшого шкільного віку поставили фізичній культурі та спорту, проаналізуємо співвідношення школярів, які оцінили цю діяльність високими, середніми та низькими балами. Незважаючи на те, що середній бал під час оцінювання фізичної культури та спорту становив 7,6 бала, більшість учнів старшого шкільного віку все ж оцінили цю діяльність найвищою оцінкою 10 балів. Кількість таких учнів становила загалом 35,2%. Серед хлопців цей показник виявився суттєво вищим і дорівнював 40,9%, тоді як серед дівчат – 29,6% (рис. 2).

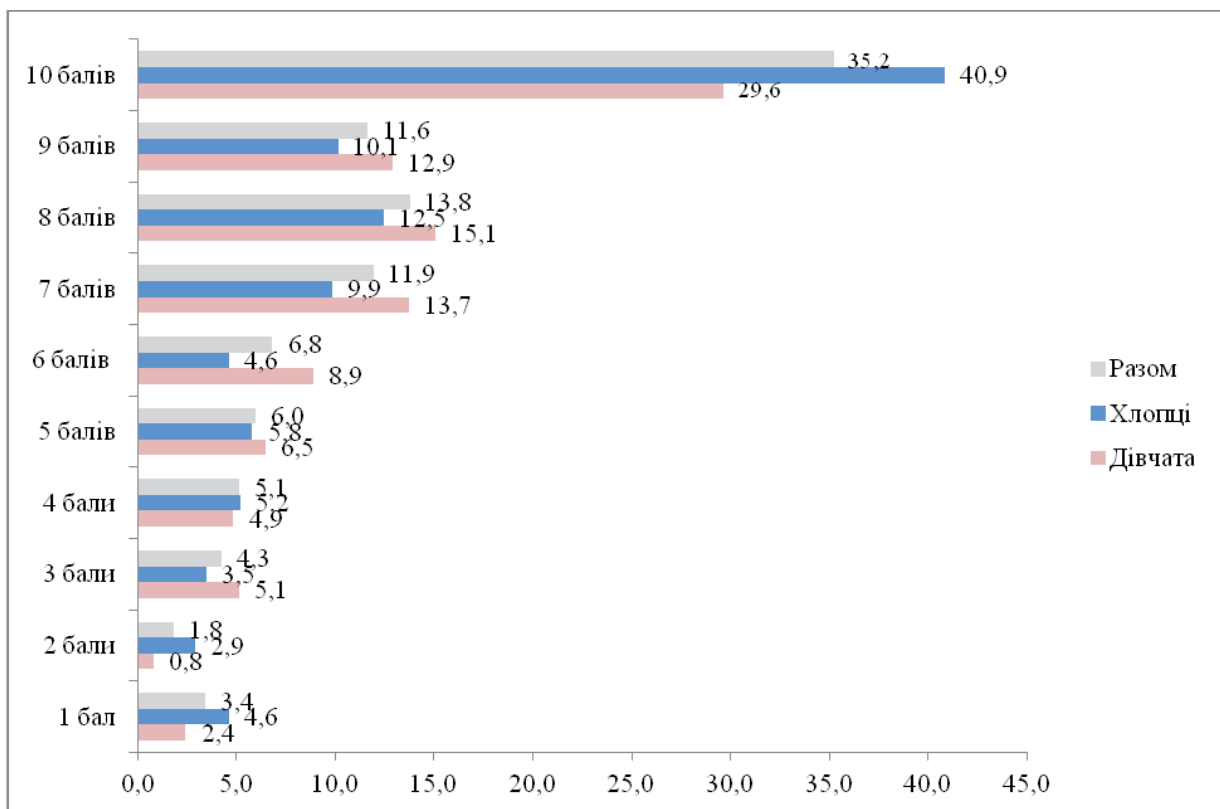


Рис. 2. Розподіл балів під час оцінювання діяльності «фізична культура та спорт» учнями віком 15–17 років (% , n=704)

Другою за кількістю виявилася група учнів, які оцінили фізичну культуру та спорт 8 балами. Загальна кількість таких учнів становила 13,8%. Кількість дівчат була більшою і становила 15,1%, тоді як хлопців – 12,5%.

Як 9 балів згадану діяльність оцінило загалом 11,6% учнів. Серед хлопців цей показник становив 10,1%, серед дівчат – 12,9%.

Узагальнення даних дало змогу визначити кількість учнів, які загалом позитивно оцінюють «фізичну культуру та спорт». Для визначення кількості таких учнів ми об'єднали показники дітей, які оцінили цю діяльність не нижче ніж 8 балів. Це дозволило встановити, що загалом 60,7% учнів старшого шкільного віку позитивно оцінюють вид діяльності «фізична культура та спорт». Відповідні показники серед хлопців та дівчат дорівнювали – 63,5% та 57,7%.

До групи учнів, які негативно, або здебільшого негативно ставляться до фізичної культури та спорту, ми зараховували тих, хто оцінив згадану діяльність не вище ніж 3 бали. Загальний показник таких дітей становив 9,5%. Серед хлопців цей показник становив 11%, серед дівчат – 8,4%.

Аналогічне узагальнення кількості учнів, які оцінили найвищими балами види діяльності, які виявилися найпопулярнішими серед учнів цього віку, установило, що «прослуховування музики» позитивно оцінює загалом 80,7% учнів старшого шкільного віку, а «користування мережею Інтернет» – 82,2%. Ураховуючи те, що фізичну культуру та спорт загалом позитивно оцінило 60,7%, бачимо, що найпопулярніші види діяльності отримали на 20% більше позитивних оцінок (рис. 3).

Значна кількість учнів віком 15–17 років, які позитивно оцінюють фізичну культуру та спорт, є, безумовно, позитивним фактом, який свідчить про сприятливі умови для реалізації різноманітних методик, спрямованих на підвищення рівня рухової активності серед дітей цієї вікової групи.

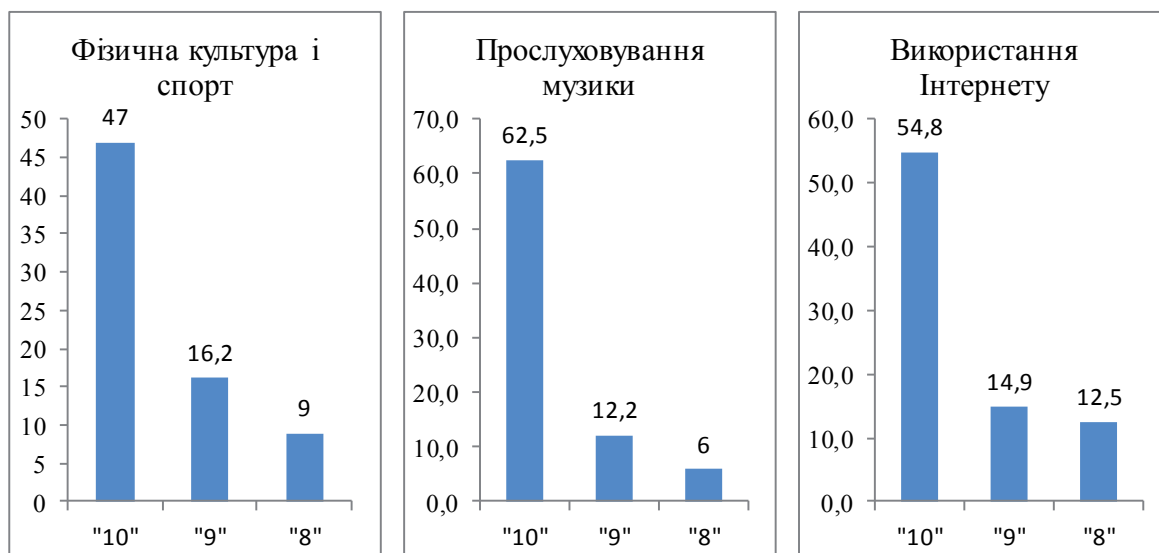


Рис. 3. Співвідношення кількості учнів віком 15–17 років, які поставили не менше ніж 8 балів найпопулярнішим видам діяльності (% , n=704)

**Висновки.** Оцінюючи різні види діяльності за методикою Робінсона та Голдбі, серед видів діяльності, які пов'язані з фізичним вихованням, найвище учні загальноосвітніх шкіл віком 15–17 років оцінили гігієнічні процедури (8,5 бала), «прогулянки» (8,3 бала) та заняття фізичною культурою і спортом (7,6 бала). Ці види діяльності, за підсумками проведеного дослідження, потрапили до десятки найулюбленіших серед учнів цього віку.

Такі види діяльності, як «відвідування спортивних змагань» та «загартування» отримали відносно низькі оцінки, що дає змогу констатувати низьку зацікавленість ними в учнів вказаної вікової категорії.

Загалом найвищі бали учні старшого шкільного віку поставили таким видам діяльності, як «спілкування з друзями» та «використання мережі Інтернет».

**Перспективи подальших досліджень.** Подальші дослідження цієї тематики будуть спрямовуватимуться на підготовку моделі оптимізації культури вільного часу учнів із використанням різних форм рухової активності. Урахування пріоритетів учнів щодо найпопулярніших форм фізичного виховання та спорту повинно слугувати одним із чинників, що підвищуватиме об'єктивність цієї моделі.

### Список літератури

1. Ажиппо О. Модель залучення дітей та молоді до фізкультурно-спортивної дозвілдової діяльності / О. Ажиппо, А. Бондар, Н. Тихонова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – № 1 (29). – С. 23–27.
2. Боднар І. Р. Місце рухової активності у дозвіллі учнів середнього шкільного віку / І. Боднар // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 2 – С. 257–264.
3. Істомін А. Г. Особливості режиму дня школярів та заходи корекції засобами фізичної культури / А. Г. Істомін, О. Г. Лукавенко, О. В. Ленська, О. В. Лобаньова, М. О. Тимбота // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – № 5 (38). – С. 112–116.
4. Кіндзера А. Оптимізація фізичної активності школярів у позаурочний час / Анна Кіндзера // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2016. – Вип. 20, т. 1/2. – С. 222–226.
5. Калиниченко І. О. Оцінка рівня спеціально організованої рухової активності дітей 14–17 років / І. О. Калиниченко, О. В. Савчук // тези доп. Міжнар. наук.-метод. конф. – Суми : Сумський держ. ун-т, 2015. – С. 83–84.

6. Ковальова Н. Особливості проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників / Наталія Ковальова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2017. – № 1. – С. 62–67.
7. Носко М. О. Удосконалення здоров'язбережувальної системи позакласної та позаурочної роботи з фізичного виховання / М. О. Носко, О. А. Архипов, С. В. Гаркуша, Воеділова О. М., Ю. М. Носко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. – Чернігів, 2017. – № 143. – С. 291–299.
8. Павлова Ю. О. Модель оцінювання рухової активності школярів / Павлова Ю. О. // Теорія та методика фізичного виховання. – 2013. – № 2. – С. 28–33.
9. Ріпак М. Рівень залучення учнів середнього шкільного віку до самостійних занять фізичними вправами / Мар'яна Ріпак, Олександр Смолінський, Ігор Ріпак // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2016. – Вип. 20, т. 1/2. – С. 294–298.
10. Тихонова Н. В. Удосконалення фізкультурно-спортивної дозвіллевої діяльності дітей та молоді в позашкільних навчальних закладах / Н. В. Тихонова, А. С. Бондар // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2014. – № 5. – С. 77–81.
11. Томенко О. А. Рівень рухової активності підлітків та шляхи його підвищення на основі використання заходів оздоровчо-рекреаційного спрямування / О. А. Томенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – № 3. – С. 19–24.
12. Badura P. Is Participation in Organized Leisure-Time Activities Associated with School Performance in Adolescence? / P. Badura, E. Sigmund, A. M. Geckova, D. Sigmundova, J. Sirucek, J. P. van Dijk, S. Reijneveld // PloS one. – 2016. – № 11(4).
13. Dieser Rodney B. Integrating Positive Psychology, Behavioral Activation, and the Serious Leisure Perspective in Mental Health Counseling: a Case Report / Rodney B. Dieser, Jacob Christenson // International Journal of Applied Positive Psychology. – 2016. – № 1. – P. 57–68.
14. Hulteen Ryan M. Global participation in sport and leisure-time physical activities: A systematic review and meta-analysis / Ryan M. Hulteena, Jordan J. Smitha, Philip J. Morgana, Lisa M. Barnett, Pedro C. Hallalc, Kim Colyvas, David R. Lubansa // Preventive medicine. – 2017. – № 95. – P. 14–25.
15. Paggi Michelle E. The importance of leisure activities in the relationship between physical health and well-being in a life span sample / Michelle E. Paggi, Daniela Jopp, Christopher Hertzog // Gerontology. – 2016. – № 62.4 – P. 450–458.
16. Robinson John P. Time for Life: The Surprising Ways Americans Use Their Time / John P. Robinson, Geoffrey Godbey. – University Park: Pennsylvania State University, 1997. – 367 p.

*Стаття надійшла до редколегії 11.12.2017*

*Прийнята до друку 27.12.2017*

*Підписана до друку 29.12.2017*