

Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського
Міністерство освіти і науки України
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського
Міністерство освіти і науки України

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

МАНДЮК АНДРІЙ БОГДАНОВИЧ

УДК 796.012.3-053.5"372.4"(043.5)

ДИСЕРТАЦІЯ

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

24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Подається на здобуття наукового ступеня доктора наук з фізичного виховання та спорту

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.


А.Б. Мандюк

Науковий консультант:

Приступа Євген Никодимович,
доктор педагогічних наук, професор

Львів - 2021

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 і спорту за спеціальністю 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Львівський державний університет фізичної культури ім. І. Боберського, 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.

Уперше обґрунтовано 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. За результатами експертного оцінювання позитивно оцінені теоретична обґрунтованість та актуальність; напрями реалізації та практичне значення концепції.

Дисертаційне дослідження розкриває особливості рухової активності дітей середнього та старшого шкільного віку у період вільного часу. Уперше виявлено рівень індикаторів, пов'язаних із руховою активністю учнів закладів загальної середньої освіти в Україні. Згідно з стандартами АНКГА (Active Healthy Kids Global Alliance), 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).

Уперше визначено місце форм рухової активності у переліку пріоритетних видів діяльності, що здійснюються у вільний час учнями закладів загальної середньої освіти. 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 найвищими балами також оцінили згадані види діяльності, поставивши їм по 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).

Встановлено фактори, які впливають на показники кореляції між витратами часу на рухову активність та інші види діяльності у вільний час. Це дозволяє підвищити ефективність подальших досліджень, спрямованих на виявлення чинників, які визначають обсяг рухової активності різних груп населення.

У дисертаційному дослідженні уперше визначено відповідність параметрів функціонального призначення відкритих спортивних майданчиків та найпоширеніші види діяльності, які здійснюються у вільний час дітьми шкільного віку на відкритих спортивних майданчиках м. Львова. Найпопулярнішими видами спортивних споруд серед учнів середнього та старшого шкільного віку є відкриті спортивні майданчики для спортивних ігор. За результатами оцінювання параметрів функціонального призначення відкритих спортивних майданчиків м. Львова загальна оцінка вказаного типу споруд на момент проведення дослідження склала 7,7 бала за 12-бальною шкалою.

У роботі систематизовано підходи до вивчення проблем рухової активності різних груп населення, в тому числі й особливостей рухової активності людини у вільний час. Аналіз спеціальної наукової літератури дав змогу виокремити актуальні

норми рухової активності для різних груп населення, а також способи фіксації обсягу рухової активності.

Удосконалено систему знань щодо рівня рухової активності дітей середнього та старшого шкільного віку. Встановлено, що упродовж тижня систематично залучаються до рухової активності тривалістю не менше ніж 30 хв на день 77,4 % учнів віком 12–14 років і 75,5 % учнів віком 15–17 років. До рухової активності високої інтенсивності систематично залучаються 32,6 % учнів середнього та 37,6 % учнів старшого шкільного віку.

Більшість учнів віком 12–14 років (65,7 %) систематично залучаються до рухової активності після занять у школі. Аналогічний показник серед учнів 15–17 років становить 64,4 %. Найпоширенішою формою залучення учнів середнього та старшого шкільного віку до рухової активності у вільний час є різні види прогулянок.

Установлено, що при оптимальних погодних умовах показники щоденної рухової активності у групі учнів віком 12–14 років становив 7268,5 крока на день: 7487,4 крока на день серед хлопців та 7029,8 крока на день серед дівчат. Показники щоденної рухової активності у вихідні були в середньому на 600,5 крока вищими, ніж у будні.

Серед учнів віком 15–17 років середній показник щоденного обсягу рухової активності у хлопців становив 7225,8 крока і був на 83 кроки більшим за аналогічний показник дівчат, який склав 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. Отримані результати підтвердили дані суміжних досліджень стосовно невідповідності обсягу рухової активності сучасних школярів чинним нормам.

За результатами дослідження вдосконалено систему знань про найпопулярніші види рухової активності серед учнів закладів загальної середньої освіти. 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 ці показники становлять 52,7 % та 51,9 % відповідно.

Щодо середніх витрат часу протягом дня, 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 заняття фізичною культурою і спортом у будні учні цього віку в середньому витрачали 19,7 хв на день.

У будні учні старшого шкільного віку на прогулянки витрачають у середньому 67,9 хв на день, а на фізичну культуру і спорт – 19,2 хв на день.

На вихідних прогулянки є найпопулярнішим видом діяльності серед учнів віком 12–14 років (139,5 хв на день). Середній показник витрат часу на фізичну культуру і спорт у вихідні серед вказаної групи учнів склав 14,3 хв. Серед учнів віком 15–17 років цей показник склав 14 хв.

Найпопулярнішими видами рухової активності у вільний час серед учнів 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 %).

Важливим за логікою дослідження було й виявлення тих видів рухової активності, якими хотіли б займатися у вільний час учні, якби мали для цього необмежені можливості. До таких видів учні середнього та старшого шкільного віку зарахували футбол та плавання.

Результати дослідження негативних чинників, які впливають на рухову активність учнів середнього та старшого шкільного віку, показали, що такими чинниками вказаний контингент декларує значне навчальне навантаження та відсутність необхідної кількості вільного часу. Водночас, основними чинниками, які визначають рухову активність цієї вікової групи, є власні смаки й уподобання та бажання забезпечити належний рівень здоров'я.

Подальшого розвитку набули дані досліджень щодо структури вільного часу учнів закладів загальної середньої освіти. Вивчення місця різних форм рухової активності у структурі вільного часу школярів середнього та старшого шкільного віку, дозволило встановити, що 69,4 % учнів віком 12–14 років та 63,1 % учнів віком

15–17 років позитивно або здебільшого позитивно оцінюють кількість власного вільного часу.

Найпопулярнішими видами діяльності, які здійснюють 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 %).

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 факторів залишається такою ж, з відповідними показниками 68,9 %, 47,5 % та 43,6 %.

Установлено, що більшість учнів віком 12–14 років (36,2 %) у вільний час хотіли б займатися різними видами фізичної культури і спорту. У старшому шкільному віці кількість дітей, які хотіли б займатися такою діяльністю, є меншою і становить загалом 27,6 %.

Згідно з даними дослідження популярним способом проведення вільного часу, до якого хотіли б залучатися учні, є різні види активного відпочинку. Загалом 30 % учнів віком 12–14 років хотіли б проводити свій вільний час у такий спосіб. Серед учнів віком 15–17 років аналогічний показник становить 22,3 %.

За результатами дослідження доповнено та розширено дані щодо місця рухової активності в інформаційному середовищі учнів загальноосвітніх шкіл. Встановлено, що інформацію про різні аспекти рухової активності систематично отримують 44,5 % учнів загальноосвітніх шкіл віком 12–14 років. У старшому шкільному віці кількість учнів, які систематично отримують інформацію про рухову активність, становить 38,3 %.

Найзручнішим джерелом отримання інформації учні загальноосвітніх шкіл віком 12–14 років вважають інтернет. Кількість таких учнів складає 93,3 %. Серед учнів віком 15–17 років цей показник становить 93,1 %.

У дисертації описано основні етапи та розкрито методи дослідження, які забезпечували виконання поставлених завдань. Загалом у ході дослідження здійснено п'ять опитувань учнів середнього та старшого шкільного віку. Однією з особливостей дослідження специфіки рухової активності учнів середнього та старшого шкільного віку у вільний час було використання методик «Робінсона - Годбі» (визначення найулюбленіших видів діяльності) та визначення структури вільного часу за методом ATUS (The American Time Use Survey). Згадані методики до цього не використовувалися для вивчення проблем рухової активності у наукових працях відповідного спрямування в Україні.

Денний і тижневий обсяг рухової активності згаданого контингенту дітей визначався за допомогою технології Fitness Tracker. Для визначення додаткових характеристик впливу різних видів діяльності на обсяг рухової активності школярів, використано метод імітаційного моделювання.

Отримані в результаті дослідження емпіричні дані дають змогу оптимізувати процес використання різних форм рухової активності для формування раціональної культури вільного часу дітей різних вікових категорій.

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

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 obtaining the scientific degree of Doctor in Physical Education and Sport, specialty 24.00.02 – Physical culture, physical education of different social groups. – Lviv State University of Physical Culture named after I. Boberskyi, 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 place of physical activity forms in the list of priority activities carried out in free time by students of general secondary education has been determined. According to the standards of AHKGA (Active Healthy Kids Global Alliance) the indicators of physical activity of children in Ukraine, selected for the research, got the following points: "active play" – "C" (50,1 %–51,1 % of children aged 12–17 years old); "organized sport and physical activity" – "D" (32–33% of children aged 12–17 years old); "active transportation" – "B" (78,4% of children aged 12–17 years old).

The paper, for the first time, established the priority ranking of physical activity forms among other kinds of activities performed by pupils of comprehensive secondary schools in their free time. Assessing different kinds of activity, pupils of comprehensive schools aged 12–14 years old assigned the highest points to "communication with friends" and "using Internet network" (8,7). Pupils aged 15–17 years old also assigned the highest points to the mentioned activity types giving each of them 8,8 points.

Among activity types that are related to physical activity and healthy lifestyle, "going for a walk" (8,6), personal hygiene (8,4) and "physical exercises and sport" (8,3) got the highest points from pupils aged 12-14 years. Pupils aged 15–17 years old assigned the following points to the abovementioned activity types: "personal hygiene" (8,5), "going for a walk" (8,3), "physical exercises and sport" (7,6).

Factors influencing the correlation between time spent on physical activity and other leisure activities have been identified. It allows increasing efficiency of further researches

aimed at identification of the factors that define the volume of physical activity of different social groups.

The dissertation was the first to define the correspondence of parameters of functional purpose of outdoor sports grounds and most common kinds of activities that are carried out in free time by children of school age on the outdoor sports grounds in Lviv. The most popular kinds of sport facilities among pupils of middle and senior school age include outdoor sports grounds for sport games. According to the results of functional state of outdoor sports grounds assessment in Lviv, a general grade of this type of facilities at the time of the study was “7,7 points” according to 12-point grading scale.

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.

There was improved the system of knowledge about the level of physical activity of children of middle and senior school age. As a result, it has been found out that during a week 77,4% of pupils aged 12-14 years old and 75,5 % of pupils aged 15–17 years old are consistently involved in physical activity with a duration of more than 30 minutes a day. 32,6% of pupils of middle school age and 37,6 % of pupils of senior school age are involved in physical activity of high intensity on a regular basis.

Most pupils aged 12–14 years old (65,7 %) are consistently involved in physical activity after classes. This figure among pupils aged 15-17 years old is 64,4 %. The most common form of involving pupils of middle and senior school age in physical activity in free time is represented by different types of walk.

It has been established that under optimal weather conditions the figures of everyday physical activity in a group of pupils aged 12-14 years old was 7268,5 steps a day: 7487,4 steps a day among boys and 7029,8 steps a day among girls. Figures of everyday physical activity on the weekend were, in average, higher by 600,5 steps than the figure on weekdays.

Among pupils aged 15–17 years old the average figure of everyday volume of physical activity among boys was 7225,8 steps and was bigger by 83 steps than the figure among girls, which was 7142,7 steps. The average figure of the number of steps in this group was 7185,1 steps a day. Everyday physical activity on the weekend was higher compared to weekdays by 624,6 steps. The findings confirmed the data of related researches concerning discrepancy of the volume of physical activity of nowadays pupils with the current norms.

According to the results of the research, the system of knowledge about the most popular types of physical activity among students of general secondary education has been improved. The most popular kinds of activity in free time, which provide for various types of physical activity, among pupils aged 12–14 years old are outdoor activities (56,5%) and physical culture and sport (54,7 %). In relation to pupils of senior school age these figures are 52,7 % and 51,9 % respectively.

Concerning average expenditure of time during a day, among the activity types related to carrying out certain physical activity, going for a walk got the greatest deal of time (72 minutes a day) on weekdays from pupils aged 12–14 years old. Pupils of this age spent, in average, 19,7 minutes a day on doing physical exercises and sport.

On weekdays pupils of senior school age spend, in average, 67,9 minutes a day on going for a walk, and 19,2 minutes – on physical exercises and sport.

On the weekend going for a walk is the most popular activity type among pupils aged 12–14 years old (139,5 minutes a day). Average figure of expenditure of time on physical exercises and sport on the weekend among the mentioned group of pupils is 14,3 minutes a day. Among pupils aged 15–17 years old this figure is 14 minutes.

Football (24,8%), volleyball (18,4 %) and swimming (14,2 %) are the most popular types of physical activity in free time among pupils aged 12–14 years old. Football (26,7 %), volleyball (21 %) and cycling (11,1 %) are the most popular types of physical activity in free time among pupils of senior school age.

The logic of the research suggested that it was also important to define the types of physical activity pupils would like to perform in their free time if they had unlimited

opportunities for this. According to pupils of middle and senior school age such activity types include football and swimming.

The results of studying negative factors that influence physical activity of pupils of middle and senior school age showed that, according to the abovementioned 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 of general secondary educational institutions acquired further development. Studying the place of different forms of physical activity in the structure of pupils' of middle and senior school age free time made it possible to establish that 69,4 % of pupils aged 12–14 years old and 63,1 % of pupils aged 15–17 years old evaluate the amount of their own free time in a positive or mostly positive light.

The most popular kinds of activity that are taken by pupils of comprehensive schools aged 12–14 years old in their free time are the following: using Internet network (71,5 %), spending time with friends (66,2 %) and listening to music (64,9 %). Among pupils aged 15–17 years old the most popular kinds of activity in their free time are the following: using Internet network (71,7 %), listening to music (69,9 %) and spending time with friends (69,8 %).

Main factors that influence the selection of free-time activity among pupils of comprehensive schools aged 12–14 years old are represented by their own tastes and preferences (general figure 60,1 %), healthy lifestyle (48,6 %) and school (47 %). In relation to pupils of senior school age the first three leading factors are the same, with respective figures 68,9 %, 47,5 % and 43,6 %.

It has been established that most pupils aged 12–14 years old (36,2 %) in their free time would like to be engaged in different kinds of physical training and sport. The number of children of senior school age that would like to be engaged in such kind of activity is smaller and amounts to 27,6 %.

According to data of the research, different kinds of outdoor activities represent a popular way of spending pupils' free time would like to be engaged in. In general 30 % of

pupils aged 12–14 years old would like to spend their free time in such a way. Among pupils aged 15–17 years old this figure is 22,3 %.

The research findings enabled to complete and extend the data regarding the place of physical activity in information environment of pupils of comprehensive schools. It has been found out that the information on different aspects of physical activity is systematically received by 44,5 % of pupils of comprehensive schools aged 12–14 years old. In senior school age the number of pupils who systematically receive the information on physical activity is 38,3 %.

According to pupils of comprehensive schools aged 12–14 years old Internet is the most comfortable source of getting information. The number of such pupils totals to 93,3 %. Among pupils aged 15–17 years old this figure is 93,1 %.

The dissertation 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 pupils of middle and senior school age. One of the peculiarities of studying specific features of physical activity of middle and senior school age pupils was the application of methods of “Robinson-Gothbi” (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 abovementioned 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. In order to define additional features of the influence of different kinds of activity on the volume of pupils’ of middle and senior school age physical activity there was used the method of simulation modeling.

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 free time of children of different age groups.

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

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. Пелешишин // 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. Мандюк А. 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. Пелещишин // 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. V., 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 (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 майданчиків 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. – P. 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.

ЗМІСТ

| | |
|--|------------|
| ВСТУП..... | 22 |
| РОЗДІЛ 1. РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК КОМПОНЕНТ КУЛЬТУРИ | |
| ВІЛЬНОГО ЧАСУ ЛЮДИНИ..... | 31 |
| 1.1. Теоретичні основи категорії «культура вільного часу»..... | 31 |
| 1.2. Вільний час як об’єкт наукового дослідження..... | 40 |
| 1.3. Світовий досвід вивчення вільного часу. Місце рухової активності у культурі вільного часу школярів зарубіжних країн..... | 52 |
| 1.4. Поняття «рухова активність». Форми рухової активності дітей шкільного віку у вільний час..... | 71 |
| 1.5. Норми рухової активності. Підходи до визначення рівня рухової активності людини..... | 77 |
| Висновки до розділу 1..... | 89 |
| РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ..... | |
| 2.1. Методи дослідження..... | 91 |
| 2.1.1. Методи теоретичного рівня дослідження..... | 92 |
| 2.1.2. Методи емпіричного рівня дослідження..... | 94 |
| 2.1.3. Метод імітаційного моделювання..... | 120 |
| 2.1.4. Методи математичної статистики..... | 122 |
| 2.2. Організація дослідження..... | 123 |
| РОЗДІЛ 3. РУХОВА АКТИВНІСТЬ У КУЛЬТУРІ ВІЛЬНОГО ЧАСУ | |
| УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ..... | 125 |
| 3.1. Структура вільного часу учнів закладів загальної середньої освіти віком 12–14 років і місце у ній різних форм рухової активності..... | 125 |
| 3.2. Структура вільного часу учнів закладів загальної середньої освіти віком 15–17 років і місце у ній різних форм рухової активності..... | 143 |

| | |
|--|------------|
| 3.3. Порівняльний аналіз витрат часу на рухову активність та інші види діяльності, які здійснюють учні закладів загальної середньої освіти віком 12–14 років упродовж дня..... | 161 |
| 3.4. Порівняльний аналіз витрат часу на рухову активність та інші види діяльності, які здійснюють учні закладів загальної середньої освіти віком віком 15–17 років упродовж дня..... | 166 |
| 3.5. Імітаційне моделювання оптимальної кореляції показників витрат часу на рухову активність та інші види діяльності учнів закладів загальної середньої освіти | 170 |
| Висновки до розділу 3..... | 182 |
| РОЗДІЛ 4. ХАРАКТЕРИСТИКА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ | 185 |
| 4.1. Рівень залучення учнів закладів загальної середньої освіти віком 12–14 років до різних форм та видів рухової активності..... | 185 |
| 4.2. Рівень залучення учнів закладів загальної середньої освіти віком 15–17 років до різних форм і видів рухової активності..... | 233 |
| 4.3. Порівняльний аналіз індикаторів, пов’язаних з руховою активністю дітей шкільного віку, в Україні та країнах-членах Active Healthy Kids Global Alliance..... | 275 |
| Висновки до розділу 4..... | 296 |
| РОЗДІЛ 5. ІНФРАСТРУКТУРНИЙ ПОТЕНЦІАЛ РЕАЛІЗАЦІЇ ПОЗАШКІЛЬНИХ ФОРМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ..... | 299 |
| 5.1. Особливості рухової активності дітей шкільного віку на різних типах спортивних споруд..... | 299 |
| 5.2. Форми рухової активності дітей шкільного віку на відкритих спортивних майданчиках м. Львова..... | 320 |

| | |
|--|-----|
| 5.3. Оцінювання параметрів функціонального призначення відкритих спортивних майданчиків м. Львова..... | 229 |
| Висновки до розділу 5..... | 333 |
| | |
| РОЗДІЛ 6. РУХОВА АКТИВНІСТЬ В ІНФОРМАЦІЙНОМУ СЕРЕДОВИЩІ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ..... | 335 |
| 6.1. Рухова активність як елемент інформаційного середовища учнів закладів загальної середньої освіти віком 12–14 років..... | 335 |
| 6.2. Рухова активність як елемент інформаційного середовища учнів закладів загальної середньої освіти віком 15–17 років | 356 |
| Висновки до розділу 6..... | 375 |
| | |
| РОЗДІЛ 7. ОБҐРУНТУВАННЯ КОНЦЕПЦІЇ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ВІЛЬНОГО ЧАСУ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВИКОРИСТАННЯМ РІЗНИХ ФОРМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ..... | 378 |
| 7.1. Теоретико-методологічні основи концепції формування культури вільного часу дітей шкільного віку з використанням різних форм рухової активності..... | 378 |
| 7.2. Зміст та потенціал реалізації концепції формування культури вільного часу дітей шкільного віку з використанням різних форм рухової активності..... | 382 |
| Висновки розділ 7..... | 395 |
| | |
| РОЗДІЛ 8. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ..... | 396 |
| | |
| ВИСНОВКИ..... | 408 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | 414 |
| ДОДАТКИ..... | 459 |

ВСТУП

Актуальність теми. 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 [4, 17].

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 [209]; В. Г. Ареф'єв [7], 2017; Т. Ю. Круцевич [127]; Н. В. Москаленко, 2018 [182]).

Період життя, який охоплює навчання в загальноосвітній школі, характеризується впливом низки чинників, які в майбутньому визначають рівень здоров'я індивіда [128, 178, 182]. 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 [4]. 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 [128, 229, 239]. Унаслідок цього, з віком спостерігається збільшення відсотка учнів, які мають певні хронічні захворювання [7, 180, 182, 239]. Недостатній рівень рухової активності може призвести до розвитку низки захворювань і негативно вплинути на загальний функціональний стан організму [474, 475]. Як свідчать дані досліджень, упродовж тривалого періоду спостерігається негативна динаміка збільшення кількості учнів, зарахованих за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, упродовж тривалого періоду спостерігається несприятлива динаміка збільшення кількості учнів,

зарахованих за станом здоров'я до спеціальної медичної групи (М. В. Дутчак, 2012 [77]; Т. Ю. Круцевич, 2013, 2019 [123, 128]; І. Р. Боднар 2017 [25] 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 [259]; Ю. О. Павлова, 2015 [203]; А. В. Цьось [274], 2016; Н. В. Москаленко, 2018 [182]). Сьогодні значення рухової активності у формуванні організму дітей різних вікових категорій є об'єктом вивчення багатьох наукових досліджень у всьому світі (Р. Neuffer, 2015 [405]; Т. Saunders, 2016 [432]; J. Bergier, 2017 [305]). Доведено, що рухова активність дітей різного віку забезпечується сукупністю організованих і неорганізованих форм, здійснюваних упродовж дня [298, 391]. 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 [228, 229, 191]. 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 [361, 419, 431].). Способи проведення вільного часу є однією з причин, що впливають на стан здоров'я школярів [128].

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. Андрєєва, 2014 [123]; О. А. Томенко, 2018 [260]; Л. Я. Чеховська, 2019 [275]). Програми з фізичної рекреації, спрямовані на забезпечення організації ефективного та корисного дозвілля, допомагають раціонально використовувати період вільного часу [4, 119, 220, 255].

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.

Відаючи 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. Е. 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, C. J. Casprersen, C. J. 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. Андреева, 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, дозвіллеву 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 АНКГА;
- *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 із 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 1 курс лекцій, 22 наукові статті у наукових фахових виданнях України, 1 наукова стаття у закордонному виданні за напрямом дисертації, внесеному до наукометричної бази Scopus. 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.

РОЗДІЛ 1

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК КОМПОНЕНТ КУЛЬТУРИ ВІЛЬНОГО ЧАСУ ЛЮДИНИ

1.1. Теоретичні основи категорії «культура вільного часу»

Сьогодні час є не лише мірою хронологічного відрізка, а й найважливішим ресурсом сучасного суспільства [8].

Вільний час — це компонент позаробочого часу, а отже, залежить від його величини і структури. Він і називається вільним, оскільки не залежить від трудових функцій і обов'язків людини, задоволення її фізіологічних потреб, від роботи з ведення домашнього господарства. Вільний час — це простір для людського розвитку. Саме вільний час дозволяє формувати дозвілля людини [133].

Вільний час сьогодні є однією з найдефіцитніших цінностей в житті людини. Можливість реалізації певної діяльності в межах вільного — одна з найважливіших детермінант суб'єктивної якості життя людей. Динамічний розвиток цивілізації, який є наслідком прогресивної науково-технічної еволюції, передбачає зростання ролі вільного часу в суспільстві [423].

Проблеми вільного часу з особливою значущістю окреслюються в період формування нового суспільного ладу, який характеризується зміною структури навчальної, виробничої, трудової та інших видів діяльності людини [307].

Досліджуючи суть категорії «культура вільного часу», слід насамперед визначити поняття, які є дотичними до цієї категорії. Йдеться про такі поняття, як «вільний час», «дозвілля» та «культура».

Незалежно від способу визначення, очевидним є той факт, що вільний час не є сталим явищем із незмінною структурою. Його зміст і специфіку визначає сама людина, здійснюючи певну діяльність, спрямовану на задоволення власних потреб [308].

Ті чи інші аспекти вільного часу є об'єктом дослідження різних дисциплін, включно зі соціологією, психологією, педагогікою, фізичною культурою, медициною та економікою [311, 423]. Це зумовлює досить велику кількість різноманітних визначень поняття «вільний час». Даніель Пучато пропонує

структурувати ці визначення за трьома групами: інструментальні; поведінкові та духовні [423].

З точки зору інструментальної групи визначень, «вільний час» трактується як час, у якому людина не виконує жодної обов'язкової діяльності чи заняття. Цей час є природним компонентом функціональної цілісності, виділеним з 24-годинного бюджету часу [311]. Одне з визначень цієї групи трактує вільний час як надлишковий після сну та виконання певної діяльності економічного характеру (незалежно від того, чи це професійна діяльність, чи робота по дому) [311].

У межах групи поведінкових визначень вільний час трактується через призму конкретної поведінки. При цьому характер такої поведінки передбачає діяльність, спрямовану на ті чи інші види відпочинку. Теоретичною основою цієї течії є концепція «Loisir», сформульована французьким соціологом Жофре Думаз'єдером [335]. Автор визначає три критерії, що характеризують поведінку у вільний час, а саме: добровільність, альтруїзм і задоволення. Якщо будь-який із цих критеріїв відсутній, час не може вважатися вільним [335].

Дефініція вільного часу, запропонована Жофре Думаз'єдером, є однією з найрозповсюдженіших і визначає цей термін так: «... заняття, які людина реалізує з власної волі, добровільно, з метою відпочинку, розваги, добровільної участі у громадському житті після виконання професійних обов'язків» [220, с. 106]. Зазначена дефініція вільного часу, як уже згадувалося, ґрунтується на таких трьох факторах:

- вільний час є часом, який залишається у людини після виконання всіх професійних, сімейних і громадських обов'язків;
- зміст і форми занять упродовж вільного часу людина вибирає добровільно;
- заняття, які реалізуються протягом вільного часу, спрямовані на відпочинок, розвагу, «безінтересовне» вдосконалення особистості чи участь у громадському житті [220].

На думку Кшиштофа Пшеславського (K. Przecławski), вільний час не включає часу сну, особистої гігієни та задоволення фізіологічних потреб, а також виконання сімейних, професійних, релігійних чи соціальних обов'язків [422].

Група духовних визначень передбачає реалізацію потреб вищого рівня впродовж вільного часу. Насамперед це стосується самореалізації, самовдосконалення та саморозвитку. Наприклад, на думку К. Юнга, вільний час є часом, який насамперед надає можливість для самореалізації особистості, а не для здобування інших цінностей. Цей час наповнений діяльністю, що приносить людині задоволення і може бути пов'язаною з культурою, фізичною культурою (спорт, рекреація, туризм), самоосвітою, спілкуванням з друзями, забавами або хобі [368].

Проблеми вільного часу досліджує один із розділів соціології — соціологія вільного часу. Соціологія вільного часу вивчає життєдіяльність, взаємовідносини й орієнтири людей у сфері вільного часу [177, с. 5].

У наукових працях із соціології можна знайти таке визначення вільного часу: «...складова соціального часу, звільнена від виробничих та побутових справ, яка охоплює сферу вільної діяльності людини» [253]. При цьому дозвілля трактується як компонент вільного часу, що є сукупністю занять, спрямованих на відновлення фізичних, розумових і психічних сил людини [253].

Вільний час починається там, де закінчується не тільки робота на виробництві або в установі, а й усяка інша турбота про підтримку фізичного буття людини. Таким чином, вільний час є таким часом, який не поглинається безпосередньо продуктивною працею, а залишається вільним для задоволень, дозвілля, вільної діяльності й розвитку. Вільний час є в цьому сенсі простором для людського розвитку.

У такому ж контексті згадана категорія трактується й у рекреалогії (науці про рекреацію), де вільний час визначається як та частина доби, яка залишається у людини після виконання всіх обов'язкових справ (трудова діяльність, навчання, домашня і громадська робота) та забезпечення фізіологічно необхідних потреб (сон, споживання їжі тощо) [119]. Зокрема, Тетяна Круцевич вказує на те, що для визначення вільного часу окремої людини з його добового бюджету часу (24 години) слід відняти час, який вона витрачає на таке:

- виробничо-трудова функції, включно з дорогою до місця роботи і назад;
- фізіологічний відпочинок (нічний сон);

- оздоровчі і санітарно-гігієнічні потреби (включно з уранішнім туалетом, гімнастикою, пранням білизни, миттям посуду тощо);
- закупівля продуктів, їх приготування і споживання;
- придбання необхідних речей, товарів повсякденного вжитку і тривалого користування;
- виховання малолітніх дітей, невідкладну допомогу близьким людям (наприклад, догляд за хворим) тощо [119, с. 21].

Частина доби, що залишається у розпорядженні людини після зазначених дій, може бути кваліфікована як її дозвілля або «чистий» вільний час упродовж денного неспання. Саме цією частиною часу людина може розпорядитися на свій розсуд [119].

Важливі категорії вільного часу — це "структура" і "зміст". Структура вільного часу — сукупність видів діяльності, які характеризують проведення вільного часу [70, с. 107]. Сюди належать такі види діяльності як: читання книг, журналів, газет, слухання радіо, перегляд телепередач, відвідування театрів, кіно, концертів, музеїв, спортивних видовищ, спілкування з членами родини, розваги та ігри тощо. Зміст вільного часу — форми занять у вільний час, зумовлені соціальним середовищем, рівнем культури особистості, її самосвідомістю, потребами, інтересами, психологічними якостями [70, с. 107].

Сьогодні вільний час поступово диференціюють як „час вільний” (free time – час, не обмежений працею) та час цільової рекреаційної активності людини (leisure – активний спосіб проведення дозвілля) [220].

Януш Бельський (Janusz Bielski) зазначає, що визначення поняття вільного часу є досить складним процесом, який передбачає аналіз великої кількості відповідних наукових праць [307]. Автор, при виокремленні відповідних термінів, пропонує зважати на певні групи визначень поняття «вільного часу», а саме:

- *структурні* — ті, в яких компоненти часу є певною здійснюваною діяльністю;
- *функціональні* — полягають у перерахунку того, чому саме служить чи може служити цей час;

- *атрибутні* — містять особливі, специфічні для особи атрибути, які характеризують діяльність і стан особи в певний проміжок часу [307, с. 16].

Януш Бельський вказує на те, що не зважаючи на велику кількість визначень поняття «вільного часу» більшість авторів сходяться на думці, що вільний час створює найсприятливіші умови для відпочинку, відновлення сил, особистого розвитку та суспільної діяльності [307, с. 16].

У контексті дослідження вільного часу неодмінно постає потреба виокремлення функцій, які він виконує. Визначення функцій вільного часу, дозволяє встановити роль, яку він відіграє у різних сферах життя людини [314]. Суть згаданих функцій полягає у задоволенні тих чи інших потреб людини.

Дослідження Анни Дабровської (Anna Dąbrowska) та співавторів встановили, що вільний час спрямований на виконання низки функцій [325]. Серед них виділяють такі:

- *функція відпочинку* — найочевидніша функція, пов'язана із забезпеченням відновлення психічних і фізичних сил організму людини. Зміст відпочинку може бути активним або пасивним, що, в свою чергу, зумовлює той чи інший вид діяльності;

- *функція розваги* — має забезпечувати цілком відмінну від фізичної або розумової праці діяльність у формі розваги, забави, певного виду атракції;

- *функція особистого розвитку* — одна з основних функцій вільного часу, пов'язана із забезпеченням реалізації інтересів та розвитку талантів особистості (саме ця функція вільного часу передбачає, окрім реалізації інтелектуального та творчого потенціалу індивіда, підвищення рівня фізичної підготовленості);

- *суспільна функція* — полягає в забезпеченні комунікації з представниками тих чи інших суспільних груп, яких індивід може обирати з урахуванням власних інтересів та зацікавлень [325].

Схожу класифікацію пропонує і Вікентій Окон, який розрізняє такі функції вільного часу:

- *функція відпочинку* — відновлення психічних і фізичних сил упродовж вільного часу;

- *функція розваги* — для отримання задоволення від певної діяльності;
- *соціальна функція* — виконання певної діяльності добровільно, без примусу;
- *функція розвитку здібностей та реалізації інтересів особистості* [410].

Водночас, Казімеж Денек пропонує інші підходи до класифікації функцій вільного часу. Автор так класифікує згадані функції:

- *креативна* — полягає у задоволенні потреби самореалізації особистості, а також розвитку власних інтересів та прагнень;
- *рекреаційна* — проявляється здебільшого в організації відпочинку, забав і розваг;
- *просвітницька* — спрямована на реалізацію зацікавленості наукою і технікою, формування науково-дослідницьких інтересів серед дітей та молоді;
- *опікунська (функція догляду)* — передбачає створення умов для задоволення основних потреб дітей і молоді з профілактикою небезпечних для життя чинників;
- *інтегративна* — спрямована на об'єднання дітей, молоді та дорослих, що проживають у межах певного району, міста чи села; застосовується для встановлення міжособистісних відносин у духовній та соціальній сферах;
- *екологічна* [326].

Дослідниця культурно-дозвіллевої діяльності Л. О. Карпова у своїх наукових працях серед інших функцій вільного часу також виокремлює рекреаційно-оздоровчу [108].

Разом із терміном «вільний час» у науковій літературі постійно використовується й термін «дозвілля». Сьогодні поняття «дозвілля» нерозривно пов'язане з вільним часом [268].

«Великий тлумачний словник української мови» визначає термін дозвілля як вільний від праці час, час відпочинку [34].

Р. Азарова зазначає, що дозвілля — це проміжок часу, який суб'єктивно оцінюється людиною як такий, що належить їй і наповнюється цілеспрямованою корисною діяльністю [2].

Дозвілля трактується і як вільний вибір різних видів діяльності на противагу обов'язковим заняттям, як звільнення від примусу, зобов'язань, монотонності вражень [122].

Сфера дозвілля в усі часи була і залишається однією із вагомих складових людського життя. Саме тому проблема організації вільного часу в центрі уваги і науковців [8, 26].

Сучасне дозвілля, разом із виробничою сферою, потребує постійного оновлення знань, тобто безперервного вивчення. Все це актуалізує дослідження вільного часу та сфери дозвілля зокрема, спонукає до напрацювання певних програм для підвищення ролі дозвілля як у рекреаційному, так і в пізнавальному плані у житті кожної людини [8, 26].

Культура дозвілля формується шляхом розробки і поширення таких форм, які емоційно схвалені та мають соціально прийнятний характер для певної спільноти. Категорію “культура дозвілля” можна визначити як набір ціннісних орієнтирів, систем поведінки на основі загальнолюдських норм моралі в рамках вільного вибору, які сприяють самореалізації внутрішніх потенцій особистості у вільний час [26].

На думку Ірини Олійник, культура дозвілля — це внутрішня культура людини, яка передбачає наявність у неї певних особистісних якостей, які дають змогу змістовно та з користю проводити вільний час [197, с. 207]. Культуру дозвілля характеризують також ті заняття, яким віддається перевага у вільний час. Ідеться про ті види дозвіллевої діяльності, які сприяють формуванню й розвитку особистості. Особливо цінними є заняття, до яких людина залучена особисто. Культура дозвілля визначається також і рівнем розвитку та функціонуванням відповідних закладів й установ культури: клубів, кінотеатрів, стадіонів, бібліотек тощо [197, 198].

Дозвілля активно реагує на зміни в суспільстві як в соціальній системі і виступає певною характеристикою її життєздатності, відображенням потенціалу суспільного розвитку, а найбільш чутливо проявляється щодо політичних та економічних зрушень. Потреби життя вимагають розробки й упровадження нових

наукових підходів до дослідження особливостей цього соціального явища, його змісту, принципів і специфіки функціонування. Актуальним стає також визначення ефективності нових дозвіллевих технологій, поліваріантних способів організації [272].

Оскільки культурно-дозвіллева діяльність є предметом дослідження багатьох наук, то її функціональна визначеність і соціальна роль у модернізації усталених соціальних відносин детермінується соціально-культурним змістом понять “вільний час”, “культурне дозвілля”, “культурно-дозвіллеве середовище” [272].

У науковій літературі дедалі частіше використовується термін «дозвіллева діяльність», який застосовується в контексті вивчення вільного часу різних категорій суспільства [206]. При цьому дозвіллева діяльність вважається компонентом, який, своєю чергою, є частиною вільного часу [139].

Наталія Максимовська, здійснивши аналіз різноманітних дефініцій «дозвілля», пропонує використовувати термін «сфера дозвілля», що постає своєрідною системою, яка поєднує функціонування дозвіллевого простору: починаючи від системи управління в структурі різних відомств, закладів інфраструктури дозвілля, змістовного наповнення діяльності, кадрового та ресурсного потенціалу, і до конкретної практичної реалізації [139].

Тетяна Круцевич та Галина Безверхня вказують на те, що поняття «дозвілля» і «вільний час» взаємозамінні [119, с. 22]. Проте вони не ідентичні за змістом. Вільний час можна варіативно використовувати на що завгодно. Людина в цей період може зайнятися господарством, домашніми справами. Деякі люди проводять його неефективно (в стані «нічогонероблення» або на шкоду власному здоров'ю чи порушуючи громадський порядок і дозвілля тих, хто поруч) [119].

Уявлення про роль дозвілля формується в етнонаціональній культурі та є конкретнішим, ніж тлумачення вільного часу. Суспільство орієнтується на те, що людина повинна використовувати цей час насамперед на відновлення власного здоров'я і для внутрішнього розвитку [119].

Зосередившись на думці науковців щодо тлумачення понять «вільний час» і «дозвілля», зупинимось на трактуванні словосполучення «культура вільного часу».

Загальновідомим є визначення культури як сукупності матеріальних і духовних цінностей, створених людством упродовж його історії [130]. Разом з таким загальноприйнятим трактуванням учені здебільшого деталізують тлумачення поняття «культура» залежно від сфери або ж контексту його використання.

Ми погоджуємося із запропонованим Т. Б. Гриценко та С. П. Гриценко визначенням, за яким культура — це специфічний спосіб організації та розвитку людської життєдіяльності, представлений продуктами матеріальної і духовної праці, системою соціальних норм й настанов, духовними цінностями, сукупністю відносин людей із природою, між собою та ставленням до власної особистості, це система життєвих орієнтирів суб'єкта [62].

Отже, пропонуємо розуміти категорію «культура вільного часу» 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 [148]. Своєю чергою, види діяльності, які здійснює індивід у вільний час, можуть бути дуже різноманітними і зумовлюватися специфічними потребами та смаками людини.

У сучасній науковій літературі до часу дозвілля зараховують такі види діяльності:

1) індивідуальне споживання культури (читання книг, журналів, газет, прослуховування радіо, перегляд телепередач тощо);

2) публічно-видовищне споживання культури (відвідування театрів, кіно, концертів, музеїв, спортивних видовищ тощо);

3) спілкування (із членами родини, родичами, сусідами, друзями тощо);

4) фізичні заняття (ранкова і вечірня гімнастика, водні процедури тощо);

5) розваги й ігри, що знімають розумове і фізичне напруження, забезпечують добрий настрій;

6) пасивний відпочинок (прогулянки без певної мети, спокій, зміна напруженості урівноваженістю й ін.);

7) заняття, які можна вважати явищами антикультури (зловживання алкоголем, хуліганство, злочинність, наркоманія, азартні ігри, безцільне проведення часу як нераціональний спосіб відпочинку) [30].

Отже, як бачимо багато науковців пропонують власні підходи до визначення дефініції «вільний час». Незважаючи на існування різних формулювань згаданого терміна, аналіз наукової та методичної літератури дозволяє встановити спільні особливості майже усіх актуальних для сучасної науки визначень «вільного часу». До вказаних особливостей зараховують такі: вільний час не пов'язаний із виконанням професійних обов'язків та іншої обов'язкової діяльності чи заняття; зміст вільного часу індивід визначає самостійно та добровільно; форми діяльності, які реалізуються у вільний час, спрямовані на отримання людиною задоволення та позитивних емоцій; вільний час дає можливість для самореалізації особистості через самоосвіту та хобі.

Підсумовуючи проведений аналіз зазначимо, що у наукових працях різного спрямування терміни «вільний час» і «дозвілля» часто ототожнюють і використовують як синоніми. У соціології, а також серед фахівців фізичного виховання сфера дозвілля розглядається як сукупність занять, спрямованих на відновлення фізичних, розумових і психічних сил людини, і є елементом вільного часу.

Аналіз спеціальної літератури дав змогу встановити особливості зв'язку культури вільного часу та рухової активності. Зокрема, рухова активність у вільний час розглядається фахівцями як засіб виконання рекреаційно-оздоровчої, розважальної та функції особистого розвитку. Крім цього рухова активність є складником структури вільного часу людини.

1.2. Вільний час як об'єкт наукового дослідження

Надалі зупинимося на спрямованості наукових досліджень, об'єктом вивчення яких є проблеми змісту вільного часу різних верств населення. Слід зазначити, що ця проблематика є актуальною насамперед для досліджень соціологічного спрямування, а основним методом збору інформації є соціологічні опитування

різних соціальних і вікових груп. Водночас навіть застосування стандартних методик не завжди дозволяє отримати дані, схожі до попередніх досліджень аналогічного спрямування. Це пов'язано з низкою соціальних та економічних чинників, які впливають на конкретну групу людей [473].

В останні роки з'явилася низка публікацій [9, 152, 203, 230, 240], що стосуються особливостей вільного часу різних категорій суспільства. Водночас фахівці наголошують на тому, що одним із недоліків сучасних досліджень є недостатнє висвітлення питань щодо пріоритетів різних категорій населення при виборі занять у вільний час відповідно до їхніх загальнокультурних інтересів [122].

Дозвілля є важливим компонентом способу життя дітей, який суттєво впливає на їхнє здоров'я. Уміння правильно розподіляти вільний час на різні види занять упродовж доби є важливим показником, який не лише впливає на формування здоров'я [21, 24], а й визначає якість життя людини [203].

Раціонально організований вільний час суттєво впливає на становлення особистості учня, адже саме в дозвілєвій діяльності переважна більшість учнів шукає емоційне задоволення, сприймає дозвілля як одну з головних сфер самореалізації та самоствердження [15, 16].

Досліджуючи особливості мотивації до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11-х класів, Г. А. Безверхня встановила, що більшість підлітків у вільний час надає перевагу перегляду телевізійних програм різного спрямування. Авторка також констатує, що у різні вікові періоди вплив зовнішніх чинників на формування мотивації підлітків та юнаків, зокрема до занять фізичними вправами для самовдосконалення, є неоднаковий і залежить від статевих та психофізіологічних особливостей формування організму і їх сприйняття навколишнього середовища [12].

Учені констатують зниження рівня залученості дітей до різних форм рухової активності й у вільний від навчання час. Встановлено, що сучасні діти надають перевагу малорухливим видам діяльності у період дозвілля [243, 442].

Анна Мартика (Anna Martyka) наголошує на тому, що в сучасному світі час є дефіцитним товаром, а проблеми його раціонального використання стосуються не

лише дорослих, але й дітей. Авторка досліджувала особливості проведення вільного часу дітьми у трьох різних за величиною та специфікою польських містах. Предметом досліджень були обрані найулюбленіші способи та місця проведення вільного часу серед дітей [397].

За результатами власних досліджень авторка зробила висновок про те, що порівняно з 70-ми роками ХХ століття кількість вільного часу в дітей зросла. Водночас усе більшу частку в структурі вільного часу зайняли телебачення та комп'ютер, витіснивши з кола інтересів дітей інші форми проведення дозвілля [397].

За даними Анни Мартики 51,9 % дітей віком від 7 до 15 років є постійними користувачами мережі, а показник часу, які діти щодня витрачають на роботу з комп'ютером збільшився за період з 2004 до 2007 року на 50 % і становив у середньому 50 хв на добу [397].

Варто зазначити, що основним методом дослідження було анкетування, яке здійснювалося серед учнів відповідного віку. Питання анкети авторка розробила на підставі попередніх наукових досліджень та власного бачення вирішення завдань дослідження. На запитання анкети відповідали учні 4–5 класів загальноосвітніх шкіл. Учням пропонували надати таку інформацію: у який спосіб дістаються і повертаються зі школи; якщо після уроків залишаються у класі, чим найчастіше займаються; яке коло інтересів у школі; скільки часу щодня витрачають для навчання та виконання домашнього завдання; як часто при виконанні навчальних завдань користуються комп'ютером; які додаткові позашкільні заняття відвідують; чи проводять вільний час із ровесниками і де це роблять; чим найохочіше займаються, якщо мають багато вільного часу; у яких домашніх обов'язках допомагають батькам; як часто ходять до кінотеатру; як часто ходять до театру; чи розважаються поза домом без опіки батьків [397].

Подальші дослідження вільного часу школярів авторка здійснювала за 4-ма напрямками, зокрема: форми проведення вільного часу; види позашкільних додаткових занять; комп'ютерні ігри як спосіб проведення вільного часу; відчуття безпеки в місті [397].

Автори Даніель Пучато (Daniel Puciato) і Тереса Щебак (Tereza Szczebak) аналізували особливості впливу середовища, в якому виховується людина, на проведення вільного часу. Емпіричний матеріал збирали за допомогою опитування осіб віком 14–16 років. Метою дослідження було встановити, чи впливають різні методи виховання особистості на раціональне проведення дозвілля [423].

У результаті дослідження встановлено наявність істотних статистичних зв'язків між середовищем, у якому виховується дитина та місцем і способом проведення нею свого дозвілля. Згаданий чинник також впливає й на обсяг рухової активності дитини на дозвіллі [406].

Як бачимо, одним із аспектів, на якому акцентовано дослідження, була рухова активність відповідного контингенту осіб у вільний час.

Досліджуючи структуру вільного часу польських школярів віком 10–13 років, автори Томаш Нев'ядомський (Tomasz Niewiadomski) та Марек Нап'єрала (Marek Napierała) акцентували увагу на з'ясуванні таких питань:

- як діти проводять свій вільний час;
- чи відіграє рухова активність важливу роль у житті дітей;
- чи усвідомлюють діти важливість здорового харчування;
- як діти оцінюють власну фізичну підготовленість та рівень здоров'я [406].

На думку авторів І. Олійник та К. Єрусалимець, ефективність процесу формування культури дозвілля залежить від актуалізації потреби людини у культурно-дозвіллевій діяльності, орієнтації на самореалізацію, а також від розвитку індивідуальних схильностей і здібностей людини у конкретних видах дозвіллевої діяльності. Згадані автори вивчали особливості організації вільного часу серед студентів і дійшли висновку, що фізичне виховання в умовах дозвілля підвищує гуманістичні й культурологічні цінності фізичної культури студентів [198].

Януш Бельський, досліджуючи фізичну активність учнів у вільний час, обрав декілька аспектів аналізу цієї тематики. Насамперед автор порівняв структуру та кількість вільного часу в учнів сільської та міської місцевостей, далі встановив види діяльності, яким надають перевагу учні на дозвіллі, зрештою вивчив найпоширеніші серед учнів різновиди рухової активності.

Автор використав підхід, за яким певний компонент вільного часу можна вивчати на різних рівнях деталізації. Ці рівні можна визначити як загальний, проміжний і рівень деталізації. Варто зазначити, що кількість таких рівнів не є сталою і залежно від завдань дослідження, може варіюватися від двох до трьох і більше [307].

Вирішуючи завдання дослідження, Януш Бельський проводив опитування відповідного контингенту школярів на трьох рівнях. Спочатку встановлював пріоритетні інтереси школярів. Запропонований перелік передбачав такі види діяльності: кіно, театр, книги, телебачення, комп'ютер, інтернет, радіо, спорт, музика, преса/журнали, туризм, майстрування, наука й інше. Як бачимо, серед варіантів відповідей рухова активність розподілялась на два види – спорт і туризм. Далі (на наступному рівні) автор досліджував окремо структуру спортивної і туристичної діяльності. Спортивний компонент містив традиційний перелік видів спорту, серед яких учні обирали найулюбленіші. До різновидів туристичної діяльності автор зарахував такі: піші, велосипедні, автомобільні та автобусні прогулянки, гірський туризм, подорож автостопом, подорож закордон, водний туризм [307].

Організацію вільного часу у студентів вивчали С. А. Савчук і В. Я. Ковальчук, які вважають, що організація вільного часу є сприятливим ґрунтом для випробування своїх творчих потреб і можливостей. У процесі дозвілля набагато простіше формувати повагу до себе, навіть особисті недоліки легше долаються завдяки дозвільній активності [236].

Проблематику раціонального використання вільного часу студентською молоддю вивчав також Сергій Пішун, який вважав, що вільний час безпосередньо впливає на навчально-виховну сферу, бо в його умовах найбільш сприятливо відбуваються рекреаційно-відтворювальні процеси, які знімають інтенсивні фізичні, інтелектуальні, психічні навантаження. Виховання раціонального стилю використання вільного часу пов'язане з виробленням таких особистісних властивостей, як цілеспрямованість, систематичність, активність, увага, вміння швидко «переключатися» з відпочинку на інші заняття, діяти відповідно до

поставленої мети. У своєму дослідженні автор ототожнював поняття «вільного часу» та «дозвілля» [212].

Л. В. Дячук наголошує на важливій ролі інституту дозвілля, який, на думку автора, має бути представлений ефективною інфраструктурою пов'язаних між собою соціально-культурних закладів і надавати відповідні послуги населенню з урахуванням віку, статі та соціального становища людини [83].

Позитивний вплив раціонально організованого вільного часу на духовність, фізичну досконалість, задоволення інтересів і потреб людини у спілкуванні, творчому розвитку відзначає Л. О. Карпова [107, 108]. Авторка вважає, що культурно-дозвіллева діяльність має відігравати важливу інтегративну роль. Серед інших функцій вільного часу автор виокремила рекреаційно-оздоровчу.

Досліджуючи дозвіллеві уподобання і ставлення різних груп населення до культурно-дозвіллевих закладів, Н. М. Цимбалюк встановила чотири базові заклади культури – театри, кафе-клуби, спортивно-оздоровчі клуби та клуби сімейного дозвілля. Саме ці заклади, за даними проведеного дослідження, респонденти схильні найчастіше вказувати як об'єкти відвідування за місцем проживання [272].

Позитивні результати навчально-виховного процесу, зокрема, у вищих навчальних закладах, залежать у тому числі й від створених умов для організації дозвіллевої діяльності студентів. Сфера дозвіллевої діяльності, на думку І. Шевчук, є вагомим засобом соціалізації й усебічного розвитку людини на основі вільного вибору видів діяльності [278].

Раціональна організація дозвілля сьогодні є важливим завданням сфери фізичної культури. Актуальність проблематики використання фізичного виховання для формування раціонального змістовного дозвілля зумовлена, насамперед, потребою суспільства у вихованні здорового працездатного покоління [27, 28, 29, 254]. Загалом, сфера дозвілля у наукових дослідженнях фізичного виховання, аналізується насамперед у контексті мотивації до занять руховою активністю різних груп населення. Як стверджують О. І. Жданова та Л. Я. Чеховська, привабливість різних варіантів проведення дозвілля залежить від урахування потреб та інтересів відповідних груп населення. На думку авторів, дозвілля має насамперед

спрямовуватись на забезпечення здорового способу життя. Досягнення цієї мети повинні забезпечувати відповідні інституції, оперативно реагуючи на зміну суспільних запитів щодо раціонального проведення вільного часу [88, 89].

Схожий напрям досліджень обрав для себе й Кшиштоф Блонський (Krzysztof Włoński), який вивчав особливості вільного часу мешканців великих міст Польщі. Для оцінювання способу, змісту та якості проведеного вільного часу автор застосовував анкетування відповідного контингенту мешканців польських міст.

Суб'єктивне оцінювання власного вільного часу респонденти здійснювали за допомогою бальної шкали, яка б мала характеризувати ступінь задоволеності людини. Оцінка виставлялася за шкалою від 0 до 5 балів, де «5» – бал, що характеризує максимальний рівень сатисфакції власним вільним часом.

У результаті дослідження автор встановив, що вільний час і способи його проведення є тими аспектами повсякденного життя, якими польські громадяни задоволені найменше. Основним чинником, який визначає зміст форм проведення вільного часу, є власні переконання й уподобання людини [308].

Місце рухової активності у структурі вільного часу дорослих жінок досліджувала М. Ріпак. Авторка встановила, що спеціально організована рухова активність, тобто заняття фізичними вправами у структурі вільного часу дорослих жінок, які проживають у сільській місцевості, посідає лише 9 рейтингове місце серед усіх захоплень, а у міських жінок – 5 рейтингове місце [231, с. 112].

Американські автори Д. Робінсон та Г. Годбі в дослідженні способів проведення вільного часу американцями теж застосовували підхід, при якому респонденти повинні були оцінити ступінь задоволеності тією чи іншою діяльністю, якою вони займаються впродовж доби. Оцінювання здійснювали за 10-бальною шкалою, де «10» – найвищий бал, «0» – найнижчий. Види діяльності були умовно розділені на дві підгрупи – діяльність на дозвіллі та «недозвілле» діяльність. Критерієм зарахування виду діяльності до діяльності на дозвіллі було отримання морального задоволення від неї й не отримання матеріальної чи фінансової вигоди. До діяльності на дозвіллі автори зарахували такі: спорт, секс, рибальство, мистецтво, музика, відвідування барів та кафе, ігри з дітьми, обійми та поцілунки,

розмови/читання з дітьми, сон, відвідування церкви, відвідування кінотеатру, читання, прогулянки, перерви / перекуси на роботі, гостини, розмови в сім'ї, обідні перерви, харчування вдома, перегляд ТВ, читання газети, в'язання, шиття, відпочинкові подорожі, хобі, виконання фізичних вправ, зустрічі, садівництво. До «недозвідлєвої» діяльності, в свою чергу, належали – догляд за немовлям, професійна діяльність, допомога з домашнім завданням, купання, додаткова робота, робота вдома, догляд за дітьми, шопінг, допомога дорослим, відвідування занять, виконання доручень, робота по господарству, ремонт домашнього приладдя, оплата рахунків, прасування тощо [429].

Валері Ремі та Невіл Френсіс у дослідженні «Століття праці та дозвілля» запропонували вивчати різновиди діяльності людини через призму порівняння змін цих різновидів у певні історичні періоди [425]. Використавши метод компаративістики автори змогли простежити еволюцію структури вільного часу та дозвілля громадян США впродовж XX століття. Такий підхід дозволяє виявити вплив тих чи інших чинників на повсякденну життєдіяльність людини. Порівнюючи певні види діяльності в різні історичні періоди можна встановити домінуючі чинники, які визначали структуру вільного часу та дозвілля людини. Це дозволяє також виокремити нові види діяльності, які почали з'являтися внаслідок еволюційного розвитку суспільства та навпаки – встановити час, коли певні види діяльності втратили своє значення або ж узагалі перестали бути актуальними.

Як приклад, можна навести актуальну на початку XX століття зайнятість дітей віком від 10 років у виробничій сфері. Така зайнятість становила приблизно 5 годин у 1900 році, тоді як від початку 40-х років XX століття діти шкільного віку масово більше не використовувалися як робоча сила на підприємствах США [425].

Інформаційний центр здоров'я та соціальної опіки Міністерства охорони здоров'я Великої Британії, досліджуючи особливості рухової активності громадян у вільний час, встановлював причини, які впливають на рівень рухової активності громадян на дозвіллі. Анкета, яку заповнювали респонденти віком від 16 років, містила перелік так званих бар'єрів, які найчастіше заважають займатися фізичною культурою та спортом на дозвіллі. Зазначений перелік складався із таких пунктів:

виконання робочих обов'язків; недостатня кількість вільного часу; догляд за дітьми чи літніми людьми; нестача грошей; відсутність компанії для спільних занять; фізичні обмеження або погане здоров'я; травми, які заважають руховій активності; відсутність зручних місць для занять; відсутність необхідного обладнання або спортивного одягу; відсутність потреби в такій діяльності [435].

Заняття фізичною культурою та спортом входять до переліку різновидів діяльності на дозвіллі, залученість до яких регулярно моніторять Управління національної статистики Великої Британії та спеціальні структури, які збирають інформацію для згаданого Управління. Щодо особливостей діяльності громадян на дозвіллі, то їх досліджує структура під назвою Національний огляд культури, дозвілля та спорту [435]. У статистичних звітах, які надає ця структура, міститься перелік таких видів діяльності: перегляд телепрограм; час, проведений із сім'єю/друзями; прослуховування музики; шопінг; читання; харчування у ресторані/кафе; день поза домом; інтернет; заняття спортом, тренування; садівництво; відвідування пабів/барів/клубів; відвідування кінотеатрів [435].

На думку Л. О. Ляховець, поняття активного дозвілля наближається до поняття рекреації [138, с. 49]. При цьому типи активного дозвілля можуть бути виокремлені за різними параметрами (періодичністю, тривалістю, напрямками діяльності тощо). У рамках організації активного дозвілля населення за місцем проживання можуть проводитися організовані (на базі спеціалізованих закладів та фізкультурно-спортивних організацій) та самостійні фізкультурні заняття. Організоване дозвілля для громадян станом на сьогодні недоступне. Для забезпечення активного дозвілля важливо, щоб відповідні послуги надавалися за місцем проживання. Організація такої роботи передбачає з'ясування фізкультурно-рекреаційних потреб населення, планування оздоровчо-рекреаційної діяльності, забезпечення її необхідними ресурсами. Визначено проблеми у цій сфері, основною з яких є невідповідність оздоровчо-рекреаційної інфраструктури сучасним вимогам [138].

Олексій Садовський, конкретизуючи визначення поняття «рекреаційна культура», вказує на те, що вона є сукупністю засвоєних форм людської поведінки,

надбаних знань і видів діяльності, орієнтованих на задоволення фізичних, духовних і соціальних потреб людей у вільний час на основі використання засобів оздоровчо-рекреаційної активності [239, 240].

Українські фахівці з фізичного виховання та фізичної рекреації вказують на те, що сучасне суспільство вважає діяльність на дозвіллі самостійною сферою життєдіяльності, що тісно перетинається з такими важливими сферами, як спорт і подорожі, релігія і мистецтво, сімейні відносини і побут, система соціальних комунікацій і практика масових видовищ, індивідуальні захоплення. У міру розвитку культури вільний час і дозвілля також еволюціонували, інтегруючи технічні новинки, освоюючи ефективніші організаційні технології [119].

Тетяна Круцевич та Галина Безверхня виокремлюють такі типи дозвілля:

- культурно-мистецький тип (знайомство із творами мистецтва, з історичними пам'ятками тощо);
- освітньо-розвиваючий тип (навчання у вільний від роботи час, участь у роботі гуртків, відвідини просвітницьких заходів тощо);
- природно-рекреаційний тип (перебування на природі, спілкування з домашніми тваринами і спостереження за дикими тваринами);
- санаторно-оздоровчий і туристичний тип (подорожі, відпочинок на курорті тощо);
- спортивно-видовищний тип (безпосередні заняття спортом і спостереження за спортивними змаганнями);
- самодіяльно-любительський тип (хобі, самодіяльне заняття художньою творчістю);
- розважальний та видовищний тип [119].

Людмила Карпова серед функцій культурно-дозвіллевої діяльності, поміж інших, виокремлює й рекреаційно-оздоровчу функцію [108].

У структурі дозвілля фізкультурно-оздоровча діяльність має низку специфічних ознак, а саме: підкреслено оздоровчий характер; 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 [204].

Сьогодні низький рівень рухової активності у вільний час серед громадян різного віку спостерігається у багатьох економічно розвинених країнах [373]. Фахівці вказують на те, що на тлі змін дозвіллевих уподобань молоді спостерігається радикальне підвищення залученості до мережі Інтернет [9].

Недоліки в організації вільного часу є однією з вагомих причин низки проблем розвитку молодого покоління [225]. Більшість молоді у вільний час надає перевагу пасивним формам відпочинку, які за характером нагадують навчальну діяльність [10]. Майже 40 % учнів середнього шкільного віку у вільний час захоплюється комп'ютерними іграми, ще 28 % переглядають телевізійні програми [63].

Така тенденція характерна не лише для України. Так, згідно з даними досліджень, у Польщі молодь віком 13–15 років усе частіше обирає пасивні форми діяльності для проведення власного вільного часу [353, 370, 477], а 45 % шведських школярів не залучаються до рухової активності у вільний час [340]. Науковці Техаського технічного університету Марк Лохбаум та Яван Джин-Ноел у своєму дослідженні зв'язку фізичного виховання та часу дозвілля учнів наголошують на тому, що рівень залученості учнів старшого шкільного віку до рухової активності тривалістю не менше 60 хв на день у розвинутих країнах є критично низьким [386]. Дослідження університету Північного Техасу встановили, що з 1980 року кількість дітей віком 6–11 років, які страждають на ожиріння, збільшилися вдвічі. Серед дітей віком 12–15 років цей показник зріс утричі [394]. Дженіфер Маркс встановила, що рівень рухової активності австралійських учнів знижується в міру переходу дітей у старші класи [395]. Негативну динаміку залучення дітей до рухової активності у вільний час зафіксовано й у Хорватії [421].

Водночас, раціонально організована діяльність у вільний час позитивно впливає на рівень здоров'я [411]. Організація змістовного дозвілля сприяє підвищенню ефективності усього процесу фізичного виховання в загальноосвітній школі [9, 137], адже зміст уроків і занять із фізичної культури, організація та методика їх проведення не можуть ліквідувати дефіцит рухів [187]. Крім цього,

створення належних умов для організації змістовної дозвіллевої діяльності дітей та молоді сприяє моральному, духовному, фізичному та ціннісному розвитку підростаючого покоління [211, 214, 235]. Встановлено, що рухова активність покращує ефективність засвоєння нових даних. Натомість комп'ютерні ігри як спосіб відпочинку від навчальної діяльності не сприяють процесам запам'ятовування [374].

У «Державній цільовій соціальній програмі розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року» наголошується на тому, що відсутність системного підходу щодо розв'язання нагальних проблем організації дозвілля населення є однією з причин, які сприяють загостренню кризової ситуації з руховою активністю в Україні [74]. Одним з завдань вказаної програми є щорічне підвищення рівня охоплення населення руховою активністю на 1–2 відсотки. Реалізація цього завдання мала б сприяти покращенню економічної, демографічної та соціальної ситуації у країні [247, 255].

Слід однак зазначити, що останнім часом спостерігається позитивна динаміка щодо зростання кількості українців, які використовують різні види та форми рухової активності під час дозвілля. Зокрема, за даними експертів вітчизняна фітнес-індустрія забезпечує щорічне зростання обсягів в межах 0,5 % [78].

Загалом, сучасне дозвілля, поряд з виробничою сферою, потребує постійного оновлення знань, тобто безперервного вивчення. Все це актуалізує дослідження вільного часу та сфери дозвілля зокрема, спонукає до напрацювання певних програм для підвищення ролі дозвілля як у рекреаційному, так і в пізнавальному плані в житті кожної людини [236].

Підсумовуючи матеріали цього пірозділу зазначимо, що серед інших складових вільного часу людини, фахівці з різних країн досліджують й проблеми рухової активності осіб різних вікових категорій. При цьому сфера дозвілля розглядається як важлива складова формування раціональної культури вільного часу.

Водночас, слід визнати недостатню вивченість місця різних форм рухової активності у структурі вільного часу дітей шкільного віку в Україні. Наявні

дослідження концентруються переважно на невеликих соціальних групах та мають дуже різну методологію. Зокрема, майже відсутні комплексні дослідження пріоритетів дітей шкільного віку щодо вибору видів діяльності у вільний час.

Аналітична інформація, яка міститься в офіційних документах структур виконавчої влади України [74] та дані наукових досліджень [10, 63, 119] свідчать про відсутність системної державної політики та уніфікованих підходів до впровадження різних форм рухової активності в культуру вільного часу дітей шкільного віку.

Як бачимо, фахівці з фізичного виховання та інших галузей наголошують на важливості рухової активності як компонента раціональної культури вільного часу індивіда. 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 фактором є загальне переважання пасивних способів проведення вільного часу, що негативно впливає на загальний рівень рухової активності школярів.

1.3. Світовий досвід вивчення вільного часу. Місце рухової активності у культурі вільного часу школярів зарубіжних країн

У цьому підрозділі зупинимося на аналізі підходів до вивчення змісту вільного часу громадян, зокрема дітей різних вікових категорій, у деяких зарубіжних країнах.

Учені зазначають, що фізичне виховання в школах багатьох економічно розвинених країн спрямоване, поміж іншим, на формування особистих інтересів при організації активного дозвілля й відпочинку школярів [90, 179, 342, 374].

США. Аналіз вказаної тематики розпочнемо з наукових робіт, об'єктом яких був вільний час громадян США. Саме у цій країні вперше почали вивчати сферу дозвілля, використовуючи детальний науковий інструментарій, що зрештою сприяло утворенню спеціалізованих державних структур, які моніторять особливості проведення вільного часу громадянами цієї країни. Зазначимо, що

дослідження вільного часу у США проводять із кінця XIX століття. Це дозволило сформувати певні підходи, своєрідну школу дослідження структури вільного часу. Однією з особливостей вивчення вільного часу науковцями США є чітке визначення видів діяльності, які можуть бути зараховані до сфери дозвілля [290]. При цьому, багато авторів наполягають на тому, що діяльність на дозвіллі має передбачати отримання певного задоволення. Та діяльність, яка передбачає отримання матеріальних благ чи інших вигод, – не може бути класифікованою як діяльність на дозвіллі [425].

Структура діяльності людини на дозвіллі зазнає змін із кожним наступним десятиліттям. Дані, наведені у таблиці 1.1, показують, які види діяльності громадяни США у віці від 14 років полюбили найбільше у 1985 році.

Таблиця 1.1

Задоволеність громадян США різновидами діяльності у 1985 році
(Робінсон і Годбі, 1999 рік)

| Місце | Бал | Вид діяльності | Місце | Бал | Вид діяльності |
|-------|-----|-------------------------------------|-------|-----|----------------------------|
| 1 | 9,3 | Секс | 20 | 6,7 | Додаткова робота |
| 2 | 9,2 | Заняття спортом | 21 | 6,6 | Робота вдома |
| 3 | 9,1 | Рибальство | 22 | 6,4 | Допомога дітям чи дорослим |
| 4 | 9 | Мистецтво, музика | 23 | 6,1 | Одягання |
| 5 | 8,9 | Відвідування барів, кафе | 24 | 6 | Навчальні заняття |
| 6 | 8,8 | Ігри з дітьми | 25 | 5,9 | Виконання доручень |
| 7 | 8,6 | Читання для дітей | 26 | 5,7 | Догляд за будинком |
| 8 | 8,5 | Сон, церква, кіно | 27 | 5,5 | Ремонт |
| 9 | 8,3 | Читання, прогулянки | 28 | 5,4 | Робота по дому |
| 10 | 8,2 | Робочі перерви, гостини | 29 | 5,2 | Оплата рахунків |
| 11 | 8 | Розмови з сім'єю | 30 | 5 | Робота на подвір'ї |
| 12 | 7,9 | Обідня перерва | 31 | 4,9 | Прибирання, миття посуду |
| 13 | 7,8 | Читання газети, ТВ | 32 | 4,8 | Прання |
| 14 | 7,7 | В'язання, шиття | 33 | 4,7 | Лікування |
| 15 | 7,5 | Подорожі | 34 | 4,6 | Ремонт авто |
| 16 | 7,3 | Хоббі | | | |
| 17 | 7,2 | Догляд за немовлям, виконання вправ | | | |
| 18 | 7,1 | Садівництво | | | |
| 19 | 7 | Допомога з домашнім завданням | | | |

Якщо проаналізувати наведені результати, можна побачити очевидну закономірність – найпопулярнішими видами діяльності є саме ті, які здійснюються у вільний час. Як уже зазначалось, низка науковців наполягають на тому, що діяльність у вільний час має приносити задоволення [430]. Цю тезу чітко

підтверджують наведені емпіричні дані, які показують, що в переліку пріоритетів на чільних позиціях є саме ті види діяльності, які приносять індивіду певне задоволення. Водночас ті види діяльності, які пов'язані з виконанням зобов'язань, отримали найнижчі оцінки респондентів.

Як бачимо, у переліку видів діяльності відсутні такі популярні у наш час види, як користування комп'ютером, мобільним телефоном чи смартфоном, комп'ютерні ігри, інтернет. Можна припустити, що в середині XXI століття відмінності у повсякденному житті людей будуть ще виразнішими. Це ще раз засвідчує необхідність систематичного моніторингу структури дозвілля різних соціальних категорій.

Сандра Хоффер та Саллі Каррін з університету Меріленд, досліджуючи діяльність на дозвіллі дітей віком 6–12 років, встановили, що загалом доступний вільний час у будні для цього контингенту дітей становить 5,5–6 год на день. На вихідних кількість вільного часу збільшується до 10,5–11,25 год, що логічно пояснюється відсутністю навчального навантаження. Згідно з отриманими даними, п'ятниця є тим днем тижня (за винятком вихідних), у якому кількість вільного часу є найбільшою. Для порівняння – кількість вільного часу в четвер у середньому на годину менша, ніж у п'ятницю. Якщо порівняти кількість вільного часу у вихідні, то більшою вона є у суботу, ніж у неділю через збільшення тривалості сну саме в неділю [362].

У 1997 році проведено дослідження структури вільного часу дітей віком 6–8 років. Емпіричні дані збирали за допомогою спеціально розробленого щоденника, який заповнював відповідний контингент дітей. У результаті встановлено, що найуніверсальнішим способом проведення дозвілля дітьми 6–8 років у 1997 році у США був перегляд телевізійних програм. До цієї діяльності залучалося 96 % дітей. Більше, ніж 9 з 10 дітей цього віку залучалися до гри на дозвіллі і приблизно 8 з 10 дітей виконували ту чи іншу домашню роботу. Близько 2 % дітей витрачали частину вільного часу на певні хобі, 13 % – на користування комп'ютером, 14 % – на діяльність поза домом (не враховуючи ігор). Дівчатка цього віку проявляли більшу зацікавленість до занять певним видом мистецтва та шопінгу

на дозвіллі, а також трішки більше були схильними до читання для задоволення, тоді як хлопчики витрачали більше вільного часу на навчання [362].

Уже в 1998 році суттєво зросла частка сімей, у яких діти отримали регулярний доступ до персонального комп'ютера, використовуючи його для навчання та розваг, що суттєво вплинуло на структуру вільного часу. Сьогодні проблеми витрат вільного часу учнями різного віку на діяльність, пов'язану з використанням комп'ютера або перегляду телевізійних програм, регулярно стають об'єктом наукових досліджень. Автори намагаються визначити структуру вільного часу дітей різного віку та місце у ній різних видів діяльності [302, 312, 321].

Марі Дорінда Аллард у своїй статті «Як старшокласники проводять час» наводить дані дослідження вільного часу учнів віком 15–19 років. Дослідження проводили впродовж 2003–2007 років у період з вересня до травня. Такі часові межі досліджень є загальноприйнятими, адже охоплюють період навчальної діяльності без тривалих літніх канікул [331].

Загалом, за даними згаданого дослідження, навчальна діяльність і сон займають майже дві третини часу типового шкільного дня. У середньому учні витрачають на сон 8,1 год та 7,5 год на навчальну діяльність (відвідування обов'язкових занять і виконання домашнього завдання). Решта часу розподілена між іншими видами діяльності таким чином: дозвілля та спортивна діяльність (4 год); переміщення (час у дорозі) (1,1 год); збирання (одягання) – 0,8 год; споживання їжі – 0,8 год; праця – 0,5 год; інша діяльність, така як громадська діяльність, шопінг, робота по дому – 1,2 год [331].

Існує певна різниця в структурі щоденної діяльності між учнями старшого шкільного віку жіночої та чоловічої статей. Наприклад, 79 % хлопців щодня переглядають телепередачі, тоді як серед дівчат цей показник становить 75 % (див. рис. 1.1).

Дівчата старшого шкільного віку частіше за хлопців виконують домашнє навчальне завдання – 50 % та 37 % відповідно. Схожий розподіл часу між дівчатками та хлопцями й стосовно виконання щоденних домашніх обов'язків (як-от

робота по дому, готування, прибирання тощо) – 54 % дівчаток та 37 % хлопців щодня здійснюють такий вид діяльності.

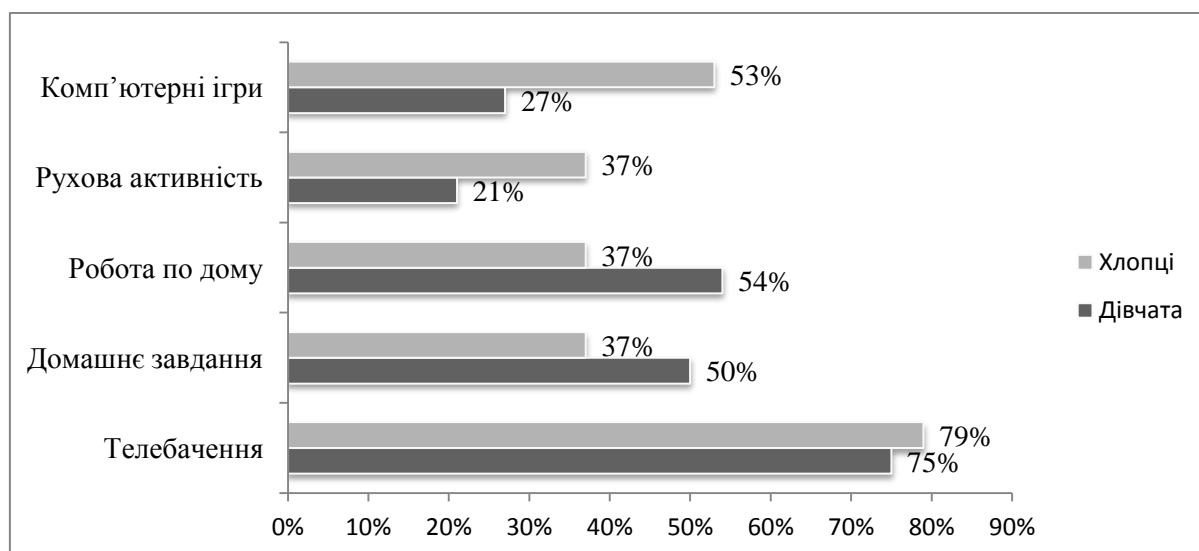


Рис. 1.1. Розподіл витрат часу учнів старшого шкільного віку США на види діяльності залежно від статі (2008 рік)

Хлопці старшого шкільного віку, порівняно з однолітками жіночої статі, частіше залучені до різновидів рухової активності – 37 % та 21 % відповідно. 53 % хлопців та 27 % дівчат щодня грають комп'ютерні ігри або використовують комп'ютер для проведення дозвілля.

Загалом, хлопці старшого шкільного віку порівняно з дівчатками щоденно витрачають більше часу саме на дозвілля. Цей показник у хлопців становить 5 год та 4,5 год у дівчат. Хлопці витрачають більше, ніж дівчата часу на перегляд телепередач (2,2 год / 1,9 год), комп'ютерні ігри та роботу за комп'ютером (1,1 год / 0,5 год), а також певну рухову активність (0,9 год / 0,4 год). Дівчата дещо більше часу витрачають на соціальну комунікацію («живе» спілкування), – приблизно 1 год на день, тоді як серед хлопців цей показник становить 0,8 год [330, 331].

Структура дня у старшокласників США змінюється залежно від віку. Науковці встановили, що час, відведений на ті чи інші види діяльності, відрізняється у школярів 15–16 та 17–19 років.

51 % школярів віком 17–19 років щодня керують автомобілем, тоді як серед учнів 15–16 років цей показник становить 25 %. Слід зазначити, що такий вид

діяльності не характерний для українських школярів, що пов'язано з особливостями законодавства, певною культурою життя та з рівнем доходів.

Школярі віком 17–19 років також більше часу витрачають на працю, шопінг і громадську діяльність. Скажімо, на працю вони витрачають у середньому 4,4 години, тоді як учні віком 15–16 років – 3,5 години.

Учні віком 15–16 років більше часу витрачають на виконання домашніх обов'язків, комп'ютерні ігри та роботу за комп'ютером на дозвіллі, а також заняття спортом і фізичною культурою.

У цьому контексті цікавою є інформація щодо особливостей здійснення рухової активності учнями старшого шкільного віку. Отож близько 13 % цього контингенту займаються спортом і руховою активністю самостійно. З однолітками цю діяльність здійснює 67 % старшокласників, з членами сім'ї – 20 % учнів.

Цікаво, що серед типових занять, які виконували діти шкільного віку у США, певний час актуальною була праця на виробництві або інші різновиди трудової діяльності. Характерно, що до такої діяльності в певний час залучалися не лише діти старшого шкільного віку, але й діти віком 10–13 років. У таблиці 1.2 наведено дані зміни витрат часу дітьми на таку діяльність упродовж ХХ століття [425].

Таблиця 1.2

Динаміки зміни середньої кількості тижневого робочого часу упродовж ХХ століття серед громадян США (Ramey, 2009)

| Рік | Вік | | | | | |
|------|------------------------------------|-------|-------|-------|-------|------|
| | 10–13 | 14–17 | 18–24 | 25–54 | 55–64 | 65+ |
| | Кількість робочих годин на тиждень | | | | | |
| 1900 | 5,2 | 20,7 | 29,4 | 29,6 | 26,8 | 19,3 |
| 1910 | 3,8 | 19,3 | 29,1 | 31,1 | 29,2 | 19,0 |
| 1920 | 1,6 | 16,9 | 30,2 | 30,5 | 27,3 | 16,3 |
| 1930 | 0,9 | 11,5 | 26,5 | 27,6 | 24,5 | 14,8 |
| 1940 | 0,0 | 5,5 | 24,2 | 26,2 | 21,4 | 10,5 |
| 1950 | 0,0 | 6,1 | 23,9 | 26,6 | 21,9 | 9,3 |
| 1960 | 0,0 | 4,5 | 23,5 | 27,0 | 22,4 | 6,6 |
| 1970 | 0,0 | 4,1 | 22,2 | 27,4 | 22,5 | 4,8 |
| 1980 | 0,0 | 4,5 | 22,5 | 28,0 | 19,0 | 3,2 |
| 1990 | 0,0 | 3,9 | 23,0 | 31,6 | 19,8 | 3,3 |
| 2000 | 0,0 | 3,9 | 22,6 | 32,1 | 21,5 | 3,6 |
| 2005 | 0,0 | 2,9 | 20,9 | 31,3 | 23,1 | 4,2 |

Як бачимо, під впливом соціально-економічних відносин, які склалися в певні історичні періоди, змінювалася структура діяльності школярів. Починаючи від 1940 року діти шкільного віку все рідше залучалися до виконання трудових обов'язків. У наш час праця з отриманням відповідної зарплатні займає серед учнів старшого шкільного віку США близько 3 годин на тиждень [425]. Припускаємо, що такі зміни є наслідком впливу двох чинників: I – збільшення витрат часу на освіту та самоосвіту; II – підвищення матеріальних доходів батьків, що дозволяє достатньо фінансово забезпечувати ті чи інші потреби дитини.

Далі наведемо дані аналізу показників витрати часу дітей шкільного віку на навчальну діяльність в освітньому закладі. Як видно з таблиці 1.3, час, витрачений на навчальну діяльність у США, стало зростав від 1900 року. Ці дані чітко ілюструють зміну суспільних цінностей із підвищенням пріоритету інтелектуальної праці.

Таблиця 1.3

Динаміки зміни середньої кількості тижневого навчального часу впродовж ХХ століття серед юнаків і підлітків США (Ramey, 2009)

| Рік | Вік | |
|------|----------------------------|----------|
| | 14–17 р. | 18–24 р. |
| | Кількість годин на тиждень | |
| 1900 | 6,3 | 0,9 |
| 1910 | 9,7 | 2,0 |
| 1920 | 10,5 | 1,5 |
| 1930 | 13,9 | 2,5 |
| 1940 | 16,3 | 2,6 |
| 1950 | 18,4 | 2,9 |
| 1960 | 20,9 | 5,1 |
| 1970 | 22,3 | 6,9 |
| 1980 | 22,5 | 6,3 |
| 1990 | 23,7 | 7,6 |
| 2000 | 24,0 | 7,6 |
| 2005 | 24,0 | 8,1 |

Варто зазначити, що дослідженнями структури вільного часу, крім певних науковців, у США займається ціла структура державного підпорядкування. Йдеться про Американську організацію з огляду використання часу (ATUS), яка є державним федеральним органом, що здійснює постійний моніторинг різновидів діяльності, на

які витрачають свій час різні категорії громадян США. Організація є структурним підрозділом Департаменту праці США. Усі спеціалізовані дослідження проводять за уніфікованою методикою, охоплюють досить значну кількість громадян різного віку та фінансуються державою [293, 295].

Департамент праці США на своєму офіційному електронному ресурсі наводить дані дослідження структури вільного часу громадян віком від 15 років за 2014 рік. Характерно, що зазначені дані подаються як загальне дозвілля та спортивний час, тобто час, витрачений на рухову активність, актуалізується як особливий елемент дозвілля. Згідно з наведеними даними, щодня протягом тижня та року час дозвілля громадян США у середньому становить 5 год та 5 хв. Щодо структури дозвілля, то найбільшу частку тут становить час, який громадяни витрачають на перегляд телевізійних програм. Показник цієї діяльності становить 2 год 49 хв щодня впродовж тижня. Наступний різновид діяльності, який щодня займає відносно вагомий часовий період, є спілкування та суспільна діяльність (38 хв на день). Інші види активності займають суттєво менше часу і є приблизно однаковими у своїй тривалості, серед них: ігри на приставці чи комп'ютері / час, проведений за комп'ютером – 27 хв; читання – 19 хв; пасивний відпочинок (релаксація) – 17 хв; заняття спортом, фізичними вправами, рекреація – 17 хв; інша активність на дозвіллі – 18 хв [295].

Польща. Стиль наукових досліджень вільного часу в Польщі схожий до підходів, які застосовують українські науковці. Традиційно методика досліджень у цьому напрямі базується на аналізі емпіричних даних, отриманих за допомогою опитування певного контингенту респондентів. Залежно від мети та завдань досліджень, автори пропонують власні інтерпретації запитань, що використовуються у відповідних анкетах.

Зазвичай емпіричні дані, пов'язані з особливостями вільного часу певних суспільних категорій, мають локальну прив'язку й ураховують специфіку не лише контингенту респондентів, а й місцевості, у якій проводили те чи інше дослідження [397].

Як приклад, наведемо дані, що відображають пріоритети в проведенні вільного часу учнів 4–5 класів загальноосвітніх міських шкіл Польщі (див. рис.1.2).

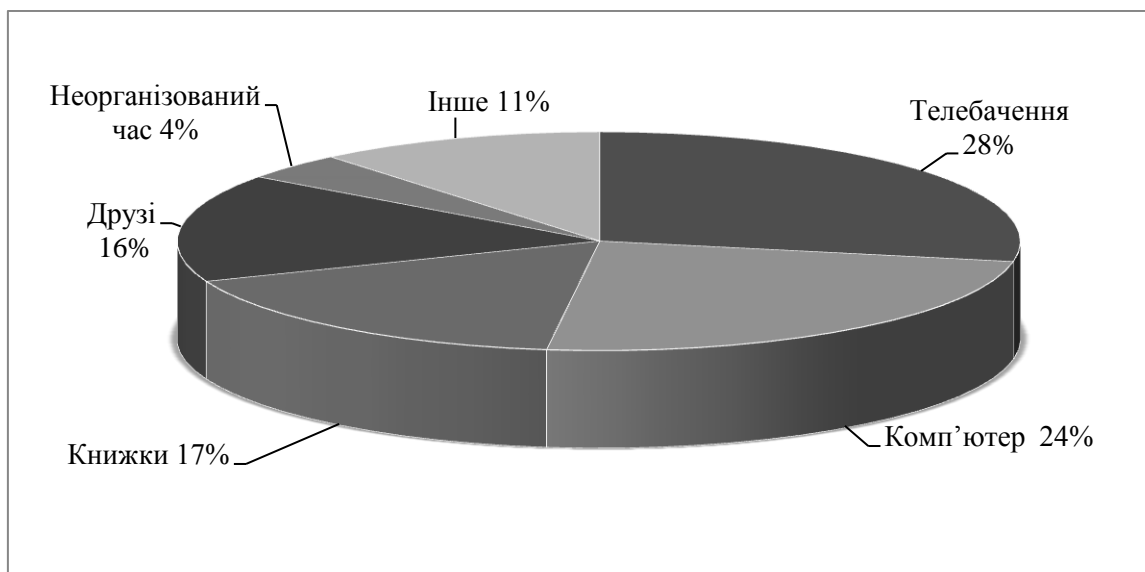


Рис.1.2. Пріоритети в проведенні вільного часу учнів 4–5 класів загальноосвітніх міських шкіл Польщі (Martyka Anna, 2012)

Як бачимо, серед форм проведення вільного часу учні надають перевагу перегляду телепрограм. Показник таких дітей становить 28 %. На другому місці за поширеністю серед способів проведення дозвілля є діяльність, пов'язана із використанням комп'ютера (24 % дітей). Наступним видом діяльності є читання книжок – 17 %. Приблизно такий же відсоток дітей любить проводити вільний час у колі друзів (16 %). Чотири відсотки польських учнів витрачають вільний час на неорганізовану діяльність. До інших видів діяльності залучається 11,3 % дітей [397].

Близько 40 % учнів польських загальноосвітніх шкіл залишаються після обов'язкових навчальних занять у групах продовженого дня. Згадана форма проведення часу по суті визначає зміст дозвілля цих учнів і, разом із забезпеченням відповідного нагляду на час відсутності батьків, має сприяти раціональній організації діяльності дітей.

Заняття різноманітного спрямування поза школою відвідує 82 % польських дітей. Щодо безпосередніх зацікавлень учнів, то найвідвідуванішими позашкільними заняттями є гуртки та секції фізкультурно-спортивного спрямування (див. рис. 1.3). Такі заняття відвідує приблизно 38 % учнів 4–5 класів. Відносно значна кількість учнів відвідує додаткові заняття з різних навчальних дисциплін

(як-от англійська мова чи математика) – 26 %. Гуртки мистецького спрямування регулярно відвідує 8 % учнів. Близько 7 % дітей залучені до музичних гуртків та секцій і 3 % займаються танцями. Інші 18 % дітей не відвідують позашкільних гуртків і секцій [397].

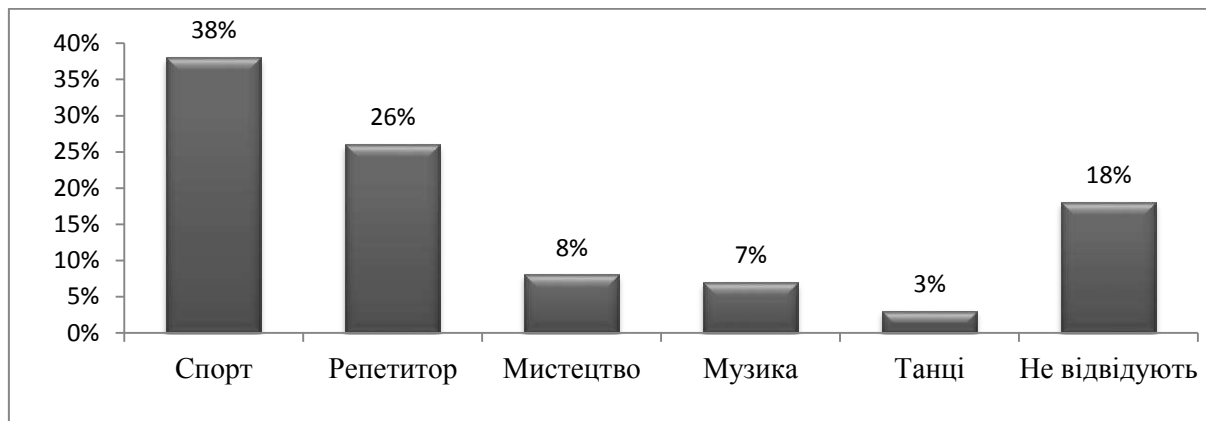


Рис. 1.3. Залучення учнів 4–5 класів до позашкільних гуртків і секцій
(Martyka Anna, 2012)

Як і в інших країнах, у Польщі спостерігається стала тенденція до збільшення часу, який діти різного віку проводять за комп'ютером. Це насамперед зумовлює широке коло можливостей, яке ПК може надати людині. Спілкування, навчання, пізнання, розвага – це ті функції, які виконує сучасний комп'ютер. Згідно з даними досліджень, станом на 2012 рік, у залежності від місцевості проживання, від 54 % до 85 % учнів 4–5 класів загальноосвітніх шкіл Польщі щодня проводять за комп'ютером годину або більше вільного часу. Досить суттєва різниця у кількості залучених до цього виду діяльності пояснюється легшим або ж навпаки важчим доступом до всесвітньої мережі. Знову ж таки, чим краще розвинена місцевість, у якій проживає дитина, тим легше їй отримати необхідний сервіс, і відповідно, тим більше часу вона проводить за комп'ютером [397].

Як відомо, характер і зміст вільного часу досить часто визначається місцем проживання людини. Відповідна інфраструктура, культура та звичаї впливають на особливості діяльності особи на дозвіллі. У таблиці 1.4 наведені дані щодо кількості годин, які витрачають учні загальноосвітніх шкіл Польщі в міській і сільській місцевостях протягом тижня на різні види діяльності [307].

Прикметним є показник, що характеризує рухову активність польських дітей упродовж тижня. Тижневі витрати часу на різновиди рухової активності серед міських дітей є на 1 годину більшими, ніж у дітей сільської місцевості – 4,9 год та 3,6 год відповідно. Найпоширенішими видами рухової активності серед польських школярів у вільний час є їзда на велосипеді та гра у футбол. Ці види діяльності є відносно легкими для організації й не потребують значних фінансових та організаційних затрат [307].

Таблиця 1.4

Середня кількість годин, яку витрачають польські учні на різні види діяльності у вільний час (Bielski Janusz, 2008)

| Вид діяльності | Місто (год) | Село (год) |
|---|----------------|---------------|
| Відвідування уроків | 9,0 | 3,8 |
| Читання книжок | 3,9 | 2,0 |
| Забави з друзями на повітрі | 5,6 | 4,2 |
| Прогулянки | 2,6 | 1,7 |
| Спорт (тренування, змагання) | 4,2 | 3,1 |
| Експерсії та інші рекреаційні заняття | 1,8 | 1,1 |
| Оплачувана праця | 0,3 | 0,8 |
| Допомога батькам або іншим особам в різній діяльності | 4,4 | 4,9 |
| Майстрування чи інші заняття в приміщеннях | 1,0 | 0,9 |
| Комп'ютерні ігри | 4,9 | 3,6 |
| Користування Інтернетом | 4,2 | 1,2 |
| Перегляд телепрограм | 6,7 | 5,4 |
| Читання книжок іноземною мовою | 0,9 | 0,1 |
| Дискотеки та інші розваги | 2,0 | 2,0 |
| Інші заняття | 1,6 | 0,5 |

Вільний час розглядається як цінність, вартість якої суттєво зросла за соціально-економічних умов, що склалися на початку XXI століття [397]. У цьому контексті представимо дані суб'єктивного оцінювання аспектів повсякденного життя мешканців польських міст віком від 16 років (див. рис. 1.4) [308].

У будні найпопулярнішим способом проведення вільного часу є діяльність у колі сім'ї. На вихідних громадяни Польщі надають перевагу прогулянкам на свіжому повітрі, а у період відпусток і канікул пріоритетнішими в проведенні вільного часу цілком природно стають подорожі, туризм тощо.

Щодо занять спортом і фізичною культурою, варто констатувати не дуже високий відсоток зацікавленості цим видом діяльності з боку мешканців польських міст. У будні такий формі проведення вільного часу надає перевагу 19 % опитаних, на вихідних цей показник знижується до 12%. Спорт і фізична культура посідають 8 місце в серед інших форм проведення вільного часу в будні та в період відпусток чи канікул [308].

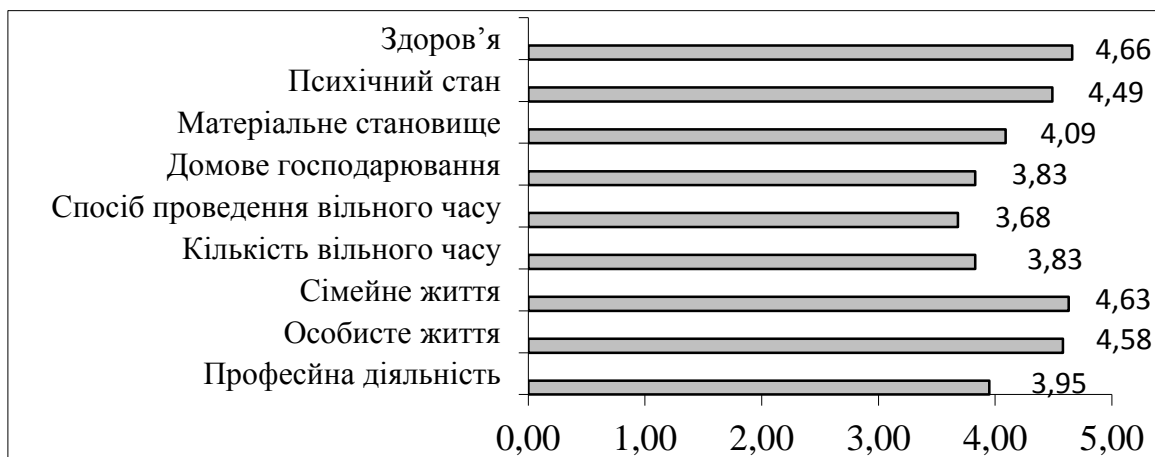


Рис. 1.4. Значення деяких аспектів життя для мешканців міст Республіки Польща (Błoński Krzysztof, 2014)

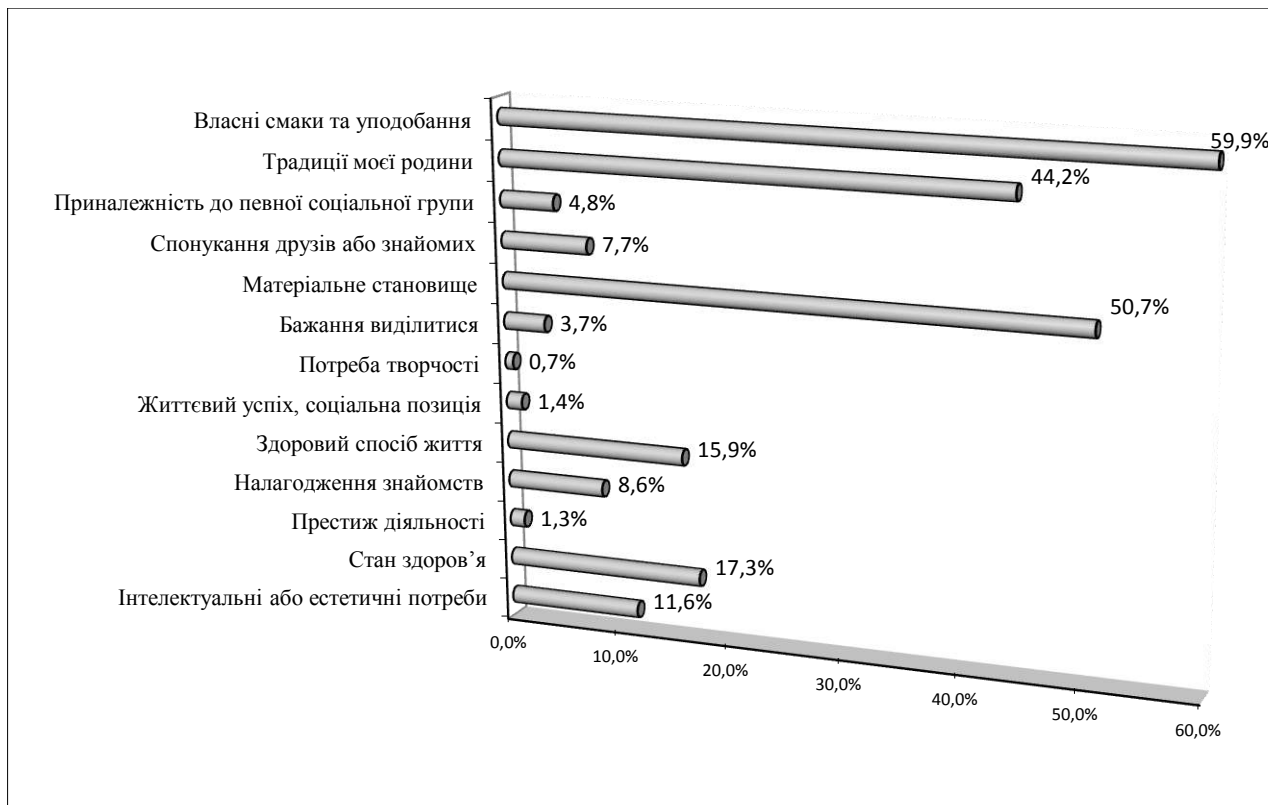


Рис. 1.5. Причини, які зумовлюють вибір способу проведення вільного часу польськими громадянами (Błoński Krzysztof, 2014)

Серед причин, які впливають на вибір форм проведення вільного часу, польські громадяни відзначили власні смаки та уподобання (див. рис 1.5).

Суттєвий вплив при виборі способу проведення вільного часу відіграє й матеріальне становище, на що вказує приблизно 50 % опитаних. Спосіб і традиції повсякденного життя сім'ї також дуже часто визначають зміст вільного часу [308].

Велика Британія. Вивченням структури дозвілля громадян Великої Британії займається спеціальний підрозділ Управління у справах культури, ЗМІ та спорту, який на основі статистичних даних готує звіти під назвою Національний огляд культури, дозвілля та спорту. Згадана організація є аналогом структури, що виконує такі ж функції у США. Здійснюючи систематичний моніторинг видів діяльності громадян Великої Британії, Управління у справах культури, ЗМІ та спорту надає статистичну інформацію, за якою можна оцінити особливості дозвілля осіб різних вікових категорій. У своїх дослідженнях організація послуговується сталим алгоритмом моніторингу відповідних аспектів суспільного життя, що дозволяє вивчати динаміку зміни пріоритетів діяльності британців на дозвіллі [446, 447]. Вивченням пріоритетних видів діяльності британців займаються також вузькоспеціалізовані організації, серед них такі:

- Ofcom – урядовий регулятор радіомовлення, телекомунікації та пошти;
- Національний огляд культури, дозвілля та спорту;
- National Literacy Trust (Національний фонд грамотності);
- Рада фільмів Великої Британії;
- Британський інститут кінематографії;
- Британська асоціація серця;
- Управління національної статистики;
- Спортивна Англія;
- Управління у справах дітей, шкіл та сім'ї;
- Огляд громадян, громад і місцевого самоуправління;
- Інформаційний центр здоров'я та соціальної допомоги;
- Національний центр соціальних досліджень.

Кожна із зазначених структур на спеціальних ресурсах подає статистичну інформацію щодо відповідних аспектів соціального життя, які досліджують спеціалісти цих організацій. Інформацію щодо національних особливостей діяльності громадян можна також почерпнути з ресурсу структури Європейської комісії – Євростату.

Управління національної статистики Великої Британії систематично подає узагальнені звіти, які містять цифрові дані з різних соціально-економічних сфер. Зібрані дані є вихідними для формування урядової політики та розподілу ресурсів у різних галузях [435]. Згідно з даними звіту «Національний огляд культури, дозвілля та спорту» серед улюблених видів діяльності жителів Англії віком від 16 років на дозвіллі є перегляд різноманітних телевізійних програм (табл. 1.5) [435].

Таблиця 1.5

Діяльність жителів Англії різного віку у вільний час, 2007/08 та 2009/10 (%)

| Вид діяльності | 16–24 | | 25–34 | | 35–44 | | 45–64 | | 65 і старші | | Загалом | |
|-----------------------------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|-------------|------|---------|------|
| | 2008 | 2010 | 2008 | 2010 | 2008 | 2010 | 2008 | 2010 | 2008 | 2010 | 2008 | 2010 |
| Перегляд телепрограм | 82 | 88 | 83 | 85 | 84 | 88 | 85 | 89 | 89 | 92 | 85 | 89 |
| Сім'я/друзі | 83 | 87 | 84 | 85 | 82 | 85 | 79 | 83 | 76 | 82 | 80 | 84 |
| Прослуховування музики | 83 | 90 | 74 | 78 | 72 | 76 | 70 | 74 | 65 | 69 | 72 | 76 |
| Шопінг | 69 | 71 | 67 | 73 | 65 | 74 | 64 | 69 | 67 | 69 | 66 | 71 |
| Читання | 47 | 53 | 60 | 62 | 63 | 65 | 71 | 72 | 74 | 73 | 65 | 67 |
| Харчування в ресторані/кафе | 55 | 66 | 66 | 71 | 66 | 70 | 66 | 72 | 58 | 65 | 63 | 69 |
| День поза домом | 50 | 54 | 63 | 65 | 66 | 68 | 65 | 67 | 58 | 59 | 61 | 63 |
| Інтернет | - | 79 | - | 77 | - | 71 | - | 57 | - | 24 | - | 59 |
| Спорт, тренування | 59 | 63 | 58 | 63 | 57 | 60 | 51 | 55 | 34 | 35 | 51 | 54 |
| Садівництво | 12 | 16 | 32 | 36 | 48 | 51 | 61 | 64 | 61 | 62 | 47 | 49 |
| Відвідування пабів/барів | 60 | 59 | 56 | 63 | 47 | 50 | 42 | 44 | 25 | 33 | 45 | 48 |
| Відвідування кінотеатрів | 64 | 72 | 53 | 61 | 48 | 55 | 37 | 42 | 18 | 21 | 42 | 48 |

Як видно з таблиці, пропорція показників залученості громадян до різних видів діяльності суттєво не відрізняється протягом 2008–2010 років. Прикметним є лише введення у перелік видів діяльності користування інтернетом. Цей показник фігурує в статистичних звітах від 2009 року. З наведених даних видно, що користуванню мережею у вільний час залежно від віку надають перевагу 57–79 %

британців. Навіть серед людей віком 65 р та старших цей показник становить 24 %, що є досить вагомою часткою [446].

До занять спортом у вільний час упродовж 2008–2010 років залучалося близько 50 % дорослого населення. Науковці констатують, що за останні 10 років кількість громадян, які дотримуються рекомендацій стосовно норм щоденної рухової активності, не перевищує третини [387].

Перегляд телепрограм на дозвіллі є популярною діяльністю серед громадян усіх вікових категорій. Стала тенденція до захоплення телевізійним продуктом почала спостерігатися у Британії з початку 50-х років ХХ століття, коли телевізор став доступним для більшості сімей. З 1990-х телевізором користується понад 90 % громадян, 85 % з яких, станом на 08/2007, надають перегляду телепрограм у вільний час пріоритетного значення. Згідно з даними Ofcom, понад 50 % громадян Великої Британії у випадку зменшення власних доходів не будуть скорочувати витрати на телекомунікаційні послуги, зменшуючи при цьому витрати на харчування, розваги та відпочинок [446]. У цьому контексті важливим моментом є визначення змісту телевізійного контенту, який систематично переглядають британці. У таблиці 1.6 зафіксовано дані щодо пріоритетів у виборі тематики телевізійних програм серед громадян Великої Британії.

Таблиця 1.6

Пріоритети у виборі тематики телевізійних програм серед британців (%)

| Тематика телевізійних програм | Чоловіки | Жінки | Загалом |
|-------------------------------|----------|-------|---------|
| Новини | 73 | 71 | 72 |
| Фільми | 68 | 64 | 66 |
| Гумор, комедія | 64 | 54 | 59 |
| Спортивні трансляції наживо | 72 | 37 | 54 |
| Природничі програми | 52 | 50 | 51 |
| Серіали | 29 | 58 | 44 |
| Історія | 44 | 34 | 39 |
| Приготування їжі | 30 | 46 | 39 |
| Сучасні та історичні драми | 25 | 45 | 35 |
| Вікторини | 31 | 37 | 35 |
| Політичні програми | 36 | 29 | 33 |
| Інші спортивні програми | 46 | 17 | 31 |

Серед уподобань перегляду тих чи інших телепрограм досить суттєві відмінності спостерігаються між чоловіками та жінками стосовно програм спортивної тематики, яким надають перевагу 72 % чоловіків і 37 % жінок, і телевізійних серіалів, які люблять 58 % жінок та 29 % чоловіків.

Як уже згадувалося, одним із популярних видів діяльності на дозвіллі серед британців є читання літератури. При цьому тенденція до збільшення відсотка громадян, які залучаються до цієї діяльності, спостерігається починаючи з 25 років. Серед осіб віком 16–24 років цей показник становить 47 %.

Згідно з даними Національного трасту грамотності за 2007 рік, серед дітей віком 8–16 років в Англії регулярно люблять читати ту чи іншу літературу 58 % опитаних. Знову ж таки, серед хлопців цей показник є нижчим і становить 51 %, тоді як серед дівчаток – 64 %. Регулярно читають у позанавчальний час 42 % дівчат і 34 % хлопців. Узагалі не отримують задоволення від читання літератури та практично не роблять цього 10 % хлопців і 6 % дівчат [383].

Щодо діяльності, яка здійснюється дітьми різного віку у вільний час, то згідно зі звітом «Про рухову активність», підготованим Британською асоціацією серця, витрати часу на «сидячі» види діяльності серед дітей усіх вікових категорій зростає на вихідних [464].

Для моніторингу поточної ситуації на замовлення організації під назвою Спортивна Англія протягом 2007/08 років було проведено дослідження для виявлення найпопулярніших серед британців форм рухової активності. В дослідженні взяло участь 6,9 мільйона громадян віком від 16 років. Систематичною руховою активністю при цьому вважали заняття тривалістю не менше ніж 30 хв, не рідше, ніж тричі на тиждень [383]. За результатами проведеного соціологічного дослідження було отримано дані, представлені у таблиці 1.7.

Цікавим підходом, що практикується у школах Великої Британії є спеціалізовані програми під назвою Спортивне партнерство у школі. Згадані програми передбачають співпрацю між загальноосвітніми школами, а також коледжами, які утворюють певні об'єднання для створення оптимальних умов для занять фізичною культурою та спортом у позанавчальний час. Такий підхід дозволяє

ефективніше впроваджувати різні форми рухової активності в діяльність учнів на дозвіллі, збільшуючи рівень їхньої рухової активності. У 2008/09 навчальному році до таких програм були залучені близько 21526 загальноосвітніх шкіл [416].

Таблиця 1.7

Найпопулярніші види спорту, якими займаються британці віком 16 років і старші (%)

| Чоловіки | | Жінки | |
|--------------------------------|----|--------------------------------|----|
| Плавання або дайвінг у басейні | 28 | Плавання або дайвінг у басейні | 35 |
| Снукер, більярд | 23 | Фітнес, тренажерний зал | 22 |
| Велоспорт | 21 | Аеробіка, танці | 16 |
| Фітнес, тренажерний зал | 21 | Плавання або дайвінг | 14 |
| Футбол | 20 | Боулінг | 13 |
| Гольф | 18 | Велоспорт | 13 |
| Плавання або дайвінг | 16 | Біг підтюпцем | 8 |
| Боулінг | 15 | Снукер, більярд | 7 |
| Дартс | 12 | Бадмінтон | 7 |
| Біг підтюпцем | 12 | Йога | 6 |

Упродовж 2007/08 років частка учнів 1–13 класів в Англії, які щонайменше 2 години протягом тижня займалися кваліфікованим фізичним вихованням або позашкільним спортом, становила 90 %. Згідно з даними Департаменту у справах дітей, школи та сім'ї понад 50 % дітей віком від 5 до 19 років у 2008/09 навчальному році регулярно залучалися до занять фізичною культурою та спортом щонайменше 3 години на тиждень [383].

На рисунку 1.6 показано кількість учнів ЗОШ Англії, залучених до щонайменше 3 годин організованої рухової активності на тиждень. Кількість учнів, які регулярно залучені до вказаної діяльності, поступово зростає з першого до шостого року навчання, відповідно з 47 % до 65 %. Починаючи з сьомого року навчання кількість таких дітей поступово зменшується і на останньому році навчання у загальноосвітній школі становить лише 19 %.

Негативна динаміка рівня рухової активності школярів Англії впродовж навчання у загальноосвітній школі серед іншого пов'язана з особливостями навчальної програми, відповідно до якої кількість обов'язкових годин, виділених на

фізичне виховання, становить 2,5 год для учнів 1–9 класів, 1 год 40 хв – для учнів 10–11 класів і близько 30 хв – для учнів 12–13 класів.

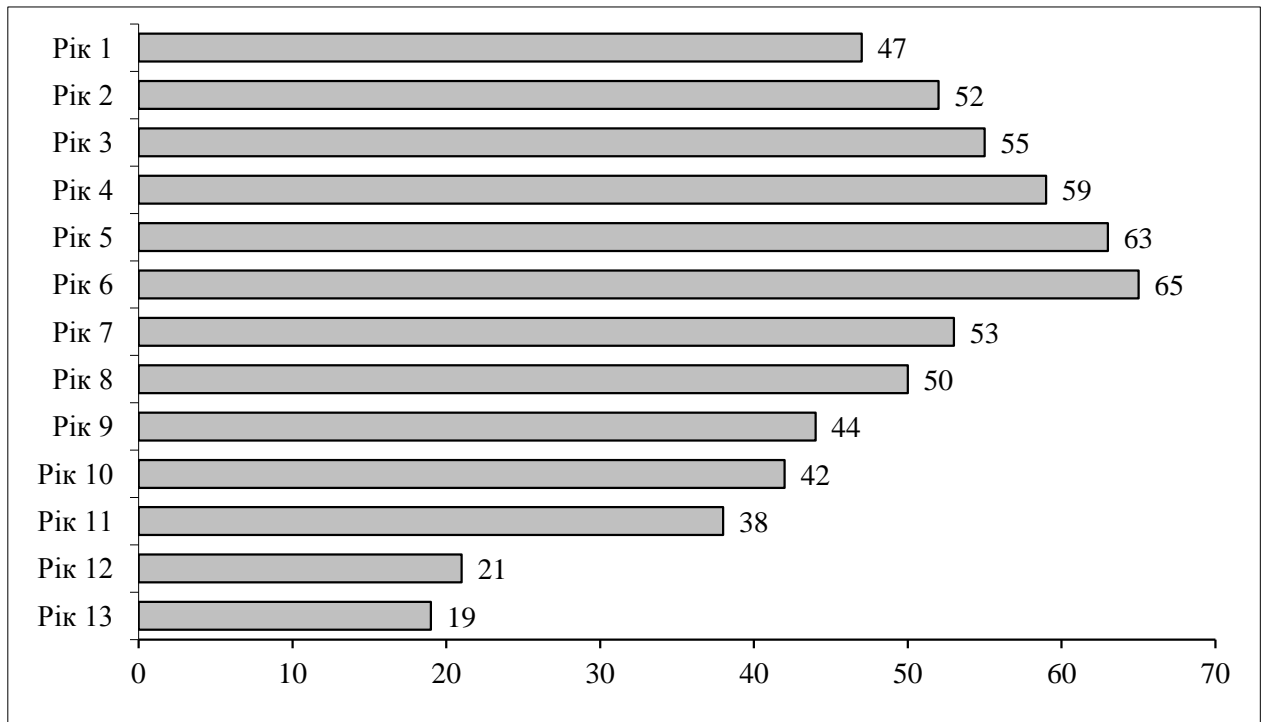


Рис. 1.6. Кількість учнів ЗОШ Англії, залучених до щонайменше 3-годинної організованої рухової активності на тиждень (%)

У звіті Британської асоціації серця за 2015 рік наведено статистичні дані щодо деяких особливостей рухової активності британських школярів. Зокрема, встановлено, що 85 % школярів Великої Британії залучені до неформальних занять спортом і фізичними вправами (див. рис. 1.7). Близько половини дітей віком 2–15 років регулярно займаються різними формами ходьби (не враховуючи добирання до та зі школи). Загальна кількість дітей, залучених до тих чи інших форм рухової активності, становить 90 % [416].

Цікавим є факт залученості до занять спортом 28 % британських дітей віком 2–4 роки. Починаючи з 5-річного віку цей показник у дітей наближається до 50 % і зберігається на цьому ж рівні протягом усього періоду навчання у школі. Це свідчить про те, що у Великій Британії забезпечена можливість надання послуг для занять спортом дітям дошкільного віку і на ці послуги є сталий попит.

Згідно зі статистичними даними, 68 % громадян Великої Британії віком від 16 років хотіли б збільшити кількість часу, відведеного на рухову активність [416].

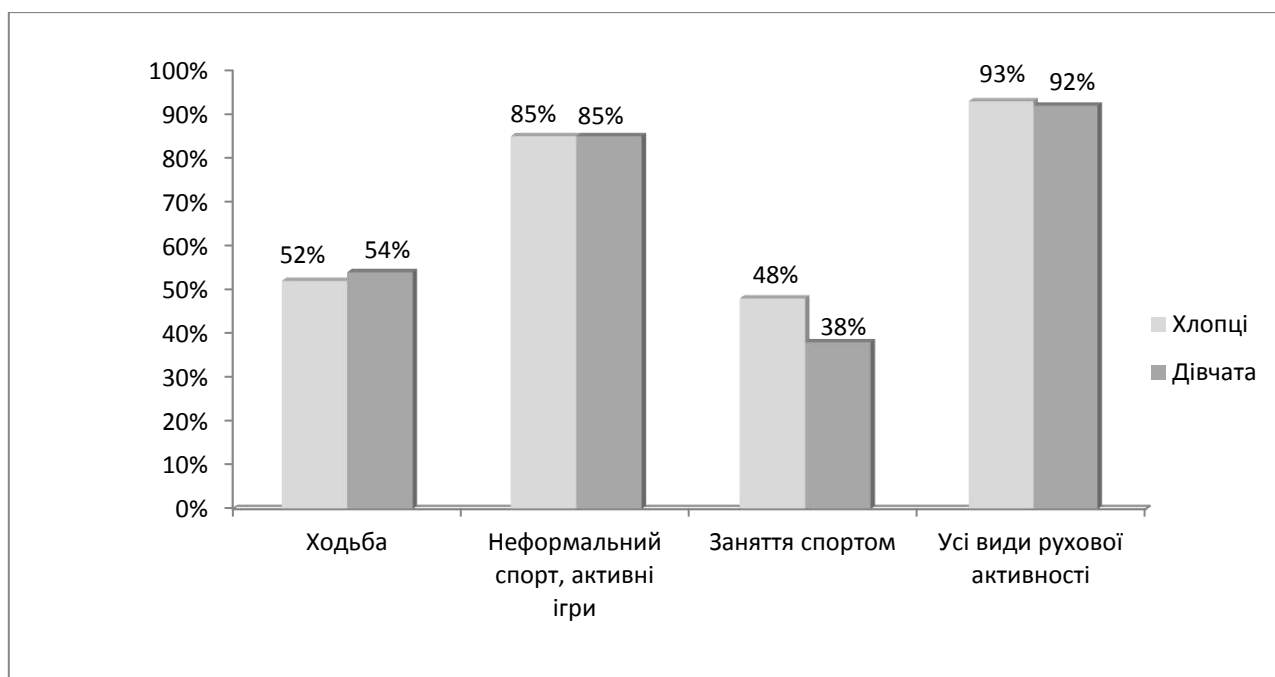


Рис. 1.7. Залученість до різних видів рухової активності дітей віком 2–15 років у Великій Британії

Серед основних причин, які не дозволяють регулярно займатися руховою активністю, британці вказують зайнятість на роботі та відсутність достатньої кількості вільного часу [416].

Завершуючи проведений аналіз, окреслимо основні характеристики наукових досліджень сфери вільного часу людини, які здійснюють іноземні фахівці. Насамперед слід відзначити, що у більшості випадків відповідний емпіричний матеріал збирають за допомогою соціологічних методів. Широко розповсюдженим є використання різноманітних авторських анкет, питання у яких зазвичай добирають під завдання конкретного дослідження і враховують такі особливості респондентів: вік, стать, регіон проживання, основна сфера діяльності тощо [148].

У США та Великій Британії дослідження сфери вільного часу громадян здійснюють не лише окремі науковці, але й спеціально створені державні інституції, які проводять ці дослідження за певними стандартними алгоритмами. Такі дослідження дозволяють охопити практично усе населення, адже мають відповідне організаційне та матеріальне забезпечення. Методологія цих досліджень передбачає використання спеціальних щоденників режиму дня, які заповнюють відповідні

групи респондентів, і передбачають фіксацію витрат часу на усі види діяльності, що здійснюються впродовж доби.

Окрім фіксації основних видів діяльності, які здійснює людина у вільний час, у закордонних дослідженнях вільного часу автори звертають увагу на визначення факторів, які зумовлюють вибір тих чи інших видів діяльності у вільний час, а також визначають види діяльності, які приносять людині найбільше задоволення [172, 207, 416].

Підсумовуючи дані, викладені у цьому підрозділі, зазначимо, що основою для збору емпіричних матеріалів стосовно різних аспектів вільного часу є соціологічні дослідження. Спрямованість таких досліджень визначається специфікою контингенту, який вони охоплюють.

Отже, опитування відповідних соціальних груп є неодмінною складовою вивчення структури та змісту вільного часу людини. Зміст та підходи до організації таких опитувань залежать від основної тематики дослідження та особистого бачення автора.

1.4. Поняття «рухова активність». Форми рухової активності дітей шкільного віку у вільний час

Ефективне використання рухової активності в різних сферах життєдіяльності особи сьогодні є одним із пріоритетних суспільних завдань [79, 463]. Оптимальна рухова активність є не лише одним із валеологічних чинників, який сприяє формуванню основ здоров'я підростаючого покоління, але й однією із важливих умов збереження здоров'я і підвищення рівня фізичного стану дітей різного віку [6, 55, 262]. Доведено, що рухова активність є важливим інструментом для запобігання не лише фізичним, але й психічним розладам, зокрема депресії та підвищеної тривожності [296, 333].

Рухова активність різних груп населення є постійним об'єктом дослідження серед науковців, адже має тісний зв'язок з рівнем здоров'я та якістю життя індивіда [201, 203].

Аналізуючи особливості форм рухової активності у вільний час, слід насамперед проаналізувати підходи до визначення поняття рухової активності.

М. О. Берштейн визначив рухову активність як обсяг рухів, які людина виконує у процесі життєдіяльності [14].

Професор Т. Ю. Круцевич пропонує визначати рухову активність людини як будь-який рух тіла, зроблений скелетними м'язами, в результаті якого відбувається суттєве збільшення енергозатрат, що є вищими від основного обміну [118]. У сучасній теорії фізичного виховання рухову активність трактують як невід'ємну частину способу життя і поведінки людини, котра визначається соціально-економічними і культурними чинниками, залежить від організації фізичного виховання, морфофункціональних особливостей організму, типу нервової системи, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивних споруд і місць відпочинку дітей та молоді [118].

За визначенням В. К. Бальсевича рухова активність є цілеспрямованим здійсненням людиною рухових дій, спрямованих на удосконалення різних показників її фізичного потенціалу і засвоєння рухових цінностей фізичної та спортивної культури [11].

Професор М. В. Дутчак визначив рухову активність як свідоме переміщення тіла та (або) його частин у просторі й у часі, яке здійснюється завдяки роботі скелетних м'язів, що потребує додаткових витрат енергії та спрямоване на досягнення визначеної мети [80, 81]. Науковець також запропонував використовувати поняття «оздоровчо-рекреаційної рухової активності», яка, на його думку, є спеціально організованою руховою активністю належного обсягу й оптимальної інтенсивності, форми і види якої добровільно обирає та реалізує людина під час дозвілля для відновлення працездатності, сприяння всебічному особистому розвитку, зменшення ризику хронічних захворювань і дотримання здорового способу життя [80, 81].

Рухова активність може вимірюватися одиницями витраченої енергії за певний час або кількістю здійснених рухових дій (локомоцій), наприклад, кроків при ходьбі. У цьому контексті можна згадати про таку дефініцію поняття «рухова

активність»: «будь-який рух тіла, здійснений скелетною мускулатурою, що зумовлює енерговитрати» [316]. Власне, це визначення сьогодні є найпоширенішим у англomовній науковій літературі. Дотичним до нього є й визначення, яке пропонується ВООЗ, за яким руховою активністю вважається будь-який рух тіла людини, що здійснюється завдяки роботі скелетних м'язів і супроводжується додатковими енерговитратами [417].

Ще одну модифікацію цього визначення пропонує Національний інститут здоров'я США. У цьому визначенні рухова активність – це будь-який рух тіла, здійснений скелетною мускулатурою, що зумовлює енерговитрати та позитивно впливає на здоров'я (або ж є корисним для здоров'я) [404]. Цей термін охоплює увесь спектр людського руху – від спеціалізованих занять спортом і фізичними вправами до хобі або повсякденної рухової активності [399].

У рекомендаціях для громадян США, які 2008 року оприлюднило Міністерство охорони здоров'я та соціальних послуг США, руховою активністю вважають рухові дії, пов'язані з поліпшенням здоров'я [418]. Варто зазначити, що англomовні джерела найчастіше використовують поняття «physical activity» (дослівно – фізична активність).

ВООЗ, досліджуючи проблеми рухової (або фізичної) активності різних груп населення, пропонує вживати низку дотичних термінів або індикаторів, а саме: тип фізичної активності, тривалість, частота, інтенсивність та об'єм [50].

Відповідно до вказаних індикаторів, рухова активність класифікується на ті чи інші види. Зокрема, ВООЗ виділяє звичну та спеціально організовану рухову активність.

До звичної рухової активності, за визначенням ВООЗ, належать види рухів, спрямовані на задоволення природних потреб (сон, особиста гігієна, прийом їжі, зусилля, витрачені на її приготування, придбання продуктів), а також навчальна і виробнича діяльність. Спеціально організована рухова активність передбачає різні форми занять фізичними вправами [50].

При характеристиці рухової активності фахівці також послуговуються терміном «спеціально організована м'язова діяльність» або «фізкультурна активність» [121].

У шкільному віці спеціально організована фізкультурна активність може здійснюватися як обов'язкова, регламентована спеціальними програмами, або ж добровільна, яка здійснюється у вільний від навчання час у формі організованих або самостійних занять [123].

Якщо спонтанна або довільна рухова активність є сукупністю певних рухових дій (цілеспрямованих рухових актів, які свідомо здійснюються для вирішення певного рухового завдання), то організовані форми рухової активності передбачають виконання фізичних вправ, тобто рухових дій, спрямованих на вирішення певних завдань фізичного виховання [280]. Є й інші визначення поняття «фізична вправа». Зокрема, фізична вправа визначається як будь-яка фізична діяльність, що поліпшує або підтримує фізичну форму і загальне здоров'я та самопочуття. Це визначення запропонували автори А. Кулясов і С. Гавров [379].

Досліджуючи підходи до визначення поняття «рухова активність», група авторів під керівництвом Карла Касперсена у 1985 році запропонувала розрізняти такі види щоденної рухової активності: професійну, спортивну, кондиційну, побутову та інші [316].

Національний інститут серця, легень та крові США на своєму електронному ресурсі позділяє рухову активність на два види – аеробна активність та інші види рухової активності.

Аеробна рухова активність пов'язана з залученням великих м'язових груп. Прикладом такої активності є біг, плавання, ходьба, їзда на велосипеді, стрибки на місці. До «інших видів рухової активності» зараховують такі види, які спрямовані на зміцнення м'язів, кісток та стретчинг [418].

Рухова активність є важливим компонентом фізичної культури. У Законі України «Про фізичну культуру і спорт» вказано, що фізична культура – це діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей для їх гармонійного, передусім фізичного розвитку та

ведення здорового способу життя [93]. Отже, саме рухова активність визнається першочерговим компонентом здорового способу життя. Залучення дітей, підлітків і студентської молоді до активних і регулярних занять фізичною культурою і спортом є одним із найважливіших напрямів з подолання негативної ситуації зі станом здоров'я молодого покоління [45, 56, 190–192, 221].

Рухова активність дітей шкільного віку може реалізовуватись у різних формах. Сучасна теорія виокремлює дві основні групи форм фізичного виховання – урочні та позаурочні. Урочні форми є основними організаційними одиницями, які мають визначати не лише зміст фізичного виховання дітей, але й позитивно впливати на рухову активність у вільний час. Якщо урочні форми реалізуються протягом навчального дня, зумовлюються розкладом занять, а їхній зміст має узгоджуватися з відповідною навчальною програмою, то інші форми, у яких може реалізовуватись рухова активність учнів, є менш регламентованими. Фізкультурно-оздоровчі заходи у загальноосвітньому навчальному закладі є необхідною і невід'ємною частиною фізичного виховання учнів [92].

Перелік обов'язкових організаційних форм фізичного виховання в режимі навчального дня визначено у Наказі Міністерства освіти і науки України № 486 від 21.07.2003 року «Про систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів» [224]. Позитивний вплив цих форм на здоров'я дітей різного віку доведений багатьма науковими дослідженнями [5, 121, 280].

У вільний від навчання час учні можуть залучатися до рухової активності у формі позакласних і позашкільних занять, які організуються на базі загальноосвітнього закладу або до організації яких залучені учителі та керівництво навчального закладу.

До позакласних форм фізичного виховання належать такі: секції з видів спорту; секції ЗФП; масові фізкультурні заходи; туристичні походи; фізкультурні свята і вечори; дні здоров'я; змагання [121, 176].

У більшості випадків вказані організаційні форми є добровільними, хоча їх й організують фахівці з фізичного виховання та погоджують з адміністрацією

школи. Зважаючи на добровільність участі, такі форми рухової активності можна зарахувати до сфери вільного часу учнів [121, 176, 280].

Чимало форм рухової активності організовують позашкільні навчальні заклади. Специфікою позашкільних навчальних закладів є можливість самостійно визначати зміст, форми і засоби організації фізкультурно-оздоровчої роботи, шляхи збільшення рухової активності, методи проведення гурткових занять і спортивно-масових заходів із урахуванням інтересів і запитів учнів та батьків [46, 175, 191].

Більшість організаційних форм спортивного спрямування також проводять у вільний час, адже організовують їх переважно позашкільні заклади. Перелік цих організаційних форм визначає Наказ Міністерства освіти і науки України № 486 [224].

Фахівці акцентують увагу на важливості пошуку сучасних організаційно-педагогічних технологій проведення урочних, позаурочних і позакласних занять з урахуванням індивідуальних і вікових характеристик школярів, врахуванням особистісних потреб, інтересів, мотивів учнів загальноосвітніх навчальних закладів щодо підвищення рівня рухової активності за допомогою занять фізичними вправами [42, 99, 199, 234].

Держава зі свого боку зобов'язується усіляко сприяти організації та здійсненню відповідних заходів шляхом залучення до цього процесу державних закладів різного типу.

Зокрема, нормативними документами визначено, що відповідні структури мають всебічно сприяти участі дітей та учнівської молоді в спортивно-масових заходах у позаурочний та канікулярний час, залучати до організації і проведення цих заходів педагогічні колективи навчальних закладів, позашкільні спортивні установи, спеціалістів ДЮСШ та спортивних товариств, видатних спортсменів, медичних працівників [224].

Згідно зі статтею 15 Закону України «Про позашкільну освіту» фізкультурно-спортивний або спортивний напрям позашкільної освіти, окрім іншого, повинен забезпечувати необхідні умови для повноцінного оздоровлення, загартування, змістовного відпочинку і дозвілля [94].

Здійснений аналіз дозволяє констатувати, що поняття «рухова активність» має декілька актуальних визначень, які використовують у сучасній теорії фізичного виховання. Не зважаючи на стилістику формулювань, такі визначення вказують на зв'язок локомоцій, роботи скелетних м'язів та енерговитрат у процесі відповідної активності.

Перелік форми рухової активності дітей шкільного віку в Україні визначені відповідними нормативними документами. До цього переліку входять обов'язкові форми, які реалізуються впродовж навчального дня, а також позашкільні форми рухової активності.

1.5. Норми рухової активності. Підходи до визначення рівня рухової активності людини

Норми рухової активності. Обсяг рухової активності є настільки важливим для людини, що впродовж усього життя визначає стан її здоров'я [40, 176, 274, 318]. Брак рухової активності було визначено четвертим основним фактором ризику в оцінках рівня смертності у світі (причина 6 % смертей у всьому світі). Трьома факторами, що його випереджають, є високий кров'яний тиск (13 %), тютюнопаління (9 %) і високий рівень глюкози в крові (6 %). Надмірна вага й ожиріння є причиною 5 % глобальної смертності. Гіподинамія населення зростає у багатьох країнах, спричиняючи переважання таких НІЗ, як серцево-судинні захворювання, діабет і рак через їх фактори ризику, до яких належать підвищений кров'яний тиск, підвищений цукор у крові і надмірна вага. Фізична неактивність оцінюється як основна причина раку грудей і товстої кишки у приблизно 21–25 % випадків, 27 % випадків діабету і приблизно 30 % випадків ішемічної хвороби серця [259, 350]. На додаток, НІЗ тепер становлять близько половини загальної кількості випадків захворювань в усьому світі. За поточними оцінками, 6 із кожних 10 смертей є смертями від неінфекційних захворювань [380]. Згідно з даними ВООЗ, 1,9 млн смертей у світі пов'язані з гіподинамією, а надмірна вага та ожиріння спричиняють як мінімум 2,6 млн смертей щороку [328, 461].

Недостатність належного рівня рухової активності, спричинена пасивними формами проведення часу, порушує нормальну роботу всіх систем організму, знижує його резистентність [23, 465]. Гіподинамія є причиною багатьох порушень здоров'я [6, 445], а також займає четверте місце серед чинників ризику, які є причинами захворюваності та смертності у світі [98, 202].

Офіційні статистичні дані свідчать про те, що за останні 17 років чисельність населення громадян України зменшилась практично на 10 млн. Негативна тенденція до зменшення кількості населення на жаль залишається актуальною й сьогодні [73].

Сучасне суспільство висуває до індивіда низку вимог, що зазвичай супроводжується зменшенням кількості вільного часу, в тому числі й зменшенням можливості займатися руховою активністю. Науковці довели прямий зв'язок між рівнем рухової активності людини та ризиком розвитку надмірної ваги [450]. Спосіб життя населення України у поєднанні зі станом сфери фізичної культури та спорту спричинили демографічну кризу, що є серйозною проблемою загальнонаціонального значення [98].

Згадані негативні чинники не оминули й навчальний процес загальноосвітніх шкіл. Великий обсяг навчального навантаження учнів та стресові умови призводять до систематичного накопичення втоми, що негативно впливає на загальний стан їхнього здоров'я [51, 115, 217, 299]. Через ускладнення навчальних програм та значну кількість письмових завдань учні тривалий час проводять сидячи, що також призводить до порушень опорно-рухового апарату [49, 65]. Водночас, раціональна рухова активність у режимі шкільного дня сприяє не лише профілактиці гіподинамії, але й відновленню та покращенню розумової працездатності дітей [66, 124, 135, 374].

Діти з низьким рівнем рухової активності мають знижені показники розвитку усіх рухових якостей, а також схильні до надлишкової ваги й ожиріння [319]. Зниження рівня рухової активності школярів, викликане низкою об'єктивних та суб'єктивних причин, неминуче призводить до зниження фізичного здоров'я й фізичної підготовленості дітей усіх вікових груп [38, 47, 102, 105]. Як наслідок, кількість випускників українських загальноосвітніх шкіл, які є практично

здоровими, складає від 5 до 25 %, а до завершення навчання в школі різноманітні відхилення в стані здоров'я має кожен другий учень [65, 134]. Окрім цього, навчальний матеріал для учнів середньої школи не забезпечує змістовне продовження формування культури рухової діяльності [71].

Проблеми з регулярною руховою активністю констатують й закордонні дослідження. Зокрема, дослідження рухової активності шведських школярів встановили, що гіподинамія не дозволяє виконати обов'язковий базовий мінімум з предмету фізичне виховання 12 % випускників загальноосвітніх шкіл. Аналогічні дослідження в Австралії показали, що рівень рухової активності 25 % австралійських дітей не задовольняє мінімальну потребу в руховій діяльності і не сприяє профілактиці порушень стану здоров'я [339]. Дослідження рухової активності школярів США віком 12-15 років показали, що до рухової активності не менше 60 хв на день залучається близько 25 % учнів [344].

Негативні тенденції спостерігаються й у студентські роки, зокрема, дані окремих досліджень вказують на те, що серед способів проведення вільного часу студентської молоді переважають пасивні форми діяльності [480].

Від другої половини ХХ століття посилюється роль оздоровчої рухової активності, що зумовлено в тому числі й наявністю результатів наукових досліджень, які обґрунтовують ефективність використання рухової активності для підвищення функціональних та фізичних показників [186].

Фахівці вказують на те, що індекси соматичного здоров'я, рухової активності й окремі показники фізичної культури особистості школярів загалом мають статистично вірогідний прямий взаємозв'язок [258].

Значення рухової активності для гармонійного фізичного розвитку та здоров'я людини зумовило необхідність визначення певних норм такої активності для різних вікових категорій.

Аналізуючи норми рухової активності людини, зупинимося насамперед на визначенні самого поняття «норма».

У тлумачному словнику української мови серед інших визначень подається таке: «Норма – це установлена міра, розмір чого-небудь» [34].

Нормою рухової активності в дитячому віці визнано таку величину, яка повністю задовольняє біологічні потреби в рухах, відповідає можливостям організму, сприяє його розвитку й зміцненню здоров'я [121].

Критерій оптимальної норми рухової активності – надійність функціонування всіх систем організму, здатність адекватно реагувати на умови навколишнього середовища, що змінюються. Порушення гомеостазу та неадекватність реакцій вказують на вихід за межі оптимальної норми, що, у підсумку, приводить до погіршення здоров'я [121].

Для означення показників оптимальної рухової активності використовують поняття гігієнічної норми. *Гігієнічна норма рухової активності* спирається на науково обґрунтовані кількісні параметри, які відповідають біологічним потребам людського організму в русі; реалізація таких норм у повсякденному житті сприяє гармонійному фізичному розвитку, зміцненню та збереженню здоров'я [121].

Біологічними критеріями гігієнічної норми рухової активності вважають економічність і надійність функціонування всіх систем організму, його здатність адекватно реагувати на соціальні, біологічні, гігієнічні умови навколишнього середовища, що постійно змінюється. Крім того, поняття гігієнічної норми охоплює також ту міру рухової активності, яка максимально враховує індивідуальні особливості організму й за рахунок цього здійснює сприятливий вплив на нього на різних рівнях – клітин, тканин, органів і систем. Порушення гомеостатичної рівноваги організму, надмірне напруження механізмів саморегуляції його основних адаптивних систем, що виявляється в неадекватних пристосувальних реакціях, вказують на невідповідність рухової активності величинам її гігієнічної норми [121].

Однією з перших концепцій нормування рухової активності дітей шкільного віку була концепція О. Сухарева. Вчений запропонував три види орієнтирів, за якими можна було оцінити рівень рухової активності. Запропоновані норми вимірювалися кількістю локомоцій (кроками), добовими витратами часу та добовими енерговитратами [252].

Згідно з підходом, запропонованим О. Сухаревим, добова норма локомоцій для дітей 6–10 років складає 15–20 тис. кроків, для підлітків 11–14 років (незалежно

від статі) і для дівчат 15–17 років – 20–25 тис. кроків, для юнаків 15–17 років – 25–30 тис. кроків. Норма середньодобової тривалості рухової активності: для дітей 6–10 років – 4–5 години, для підлітків 11–14 років – 3,4–4,5 години, для юнаків 15–17 років – 3–4 години, для дівчат 15–17 років – 3–4,5 годин. Норма енерговитрат: для дітей 6–10 років – 2500–3000 ккал/добу, для підлітків 11–14 років – 3000–3500 ккал/добу, для юнаків 15–17 років – 3500–4300 ккал/добу, для дівчат 15–17 років – 3000–4000 ккал/добу. Отже, згідно із вказаними нормами, у старшому шкільному віці часова тривалість рухової активності зменшується, а кількість локомоцій та енерговитрати – збільшуються [37, 252]. Не зважаючи на те, що ці норми розроблені в кінці 80-х років ХХ століття, у науковій літературі, присвяченій проблемам рухової активності дітей, постійно посилаються саме на них. Однією з причин цього може бути те, що саме ці норми представлені у таких одиницях виміру, як кроки. Тому отримані під час використання спеціальних крокомірів дані зручно порівнювати саме з ними. Проте, вказані норми абсолютно не враховують актуальну структуру діяльності сучасних школярів.

Фундаментальні аналітичні дослідження рівня рухової активності, здійснені на замовлення уряду Канади, вказують на такі актуальні показники рухової активності сучасних дітей шкільного віку: хлопчики – у середньому від 12 000 до 16 000 кроків/день; дівчата – від 10 000 до 13 000 кроків/день. Серед підлітків аналогічні показники складають 8000–9000 кроків/день [470].

У 2010 році ВООЗ опублікувала документ під назвою «Глобальні рекомендації щодо фізичної активності для здоров'я» [351]. Ці рекомендації стосуються людей різних вікових категорій. У рекомендаціях зазначено, що для дітей і молоді віком 5–17 років фізична активність охоплює ігри, спорт, пересування, рекреацію, фізичну освіту чи організовані фізичні вправи під час щоденних занять у сім'ї, школі і громаді. Для поліпшення кардіореспіраторної тренуваності і тренуваності м'язів, біомаркерів здоров'я серцево-судинної системи і метаболічного здоров'я, зменшення виразності симптомів тривожності і депресії, рекомендують таке:

1) діти і молоді люди віком 5–17 років повинні мати щонайменше 60 хвилин фізичної активності від помірної до високої інтенсивності щодня;

2) фізична активність в кількостях, більших, ніж 60 хвилин щодня, є джерелом додаткових переваг для здоров'я;

3) щоденна фізична активність має бути переважно аеробною. Активність високої інтенсивності, включно з такою, що зміцнює м'язи і кістки, має відбуватися принаймні тричі на тиждень [351].

Схожі рекомендації наводяться в «Систематичному огляді позитивного впливу фізичної активності і фітнесу на здоров'я дітей шкільного віку та молоді». Зокрема, за результатами аналітичного дослідження встановлено, що для позитивного впливу на організм діти та молодь у віці від 5 до 17 років повинні залучатися до помірної фізичної активності у середньому від щонайменше 60 хвилин і до декількох годин на день [337]. Певний позитивний вплив на здоров'я в окремих випадках може мати також помірна рухова активність у середньому обсязі 30 хв на день. При цьому рухова активність має бути здебільшого аеробною, а рухові дії, спрямовані на розвиток та зміцнення м'язів та опорно-рухового апарату, повинні виконуватись хоча б тричі на тиждень [367].

У 2008 році Департамент охорони здоров'я та соціальних послуг США вперше опублікував рекомендації щодо обсягу рухової активності громадян. Згідно з цими рекомендаціями позитивно впливає на здоров'я рухова активність середньої інтенсивності обсягом 150–300 хв на тиждень, або рухова активність високої інтенсивності обсягом 75–150 хв на тиждень [415].

До початку навчання в закладах освіти більшість дітей практично не обмежуються у руховій активності [208]. Незалежно від статі, географічних, кліматичних, етнічних чи культурних особливостей діти та підлітки з віком стають менш активними. На жаль, суттєво впливають на це й заклади освіти, навчання у яких не сприяє підтриманню належного рівня здоров'я та фізичної підготовленості у більшості учнів [309]. Зменшення рухової активності відображається на обсязі добових енерговитрат загалом та енерговитрат на заняття руховою активністю – значення обох цих показників з віком знижується [119]. У шкільному віці ця тенденція фіксується насамперед серед учнів старшого шкільного віку [369, 481]. Зниження обсягу рухової активності продовжується й у студентські роки, адже

традиційні форми занять фізичною культурою, які регламентують навчальні плани, не забезпечують достатній рівень рухової активності студентів ЗВО [469]. У зрілому та літньому віці більшість осіб проявляють пасивний інтерес до рухової активності [117, 443].

Недотримання рекомендацій щодо вікових норм рухової активності зазвичай призводить до гіпокінезії. Гіпокінезія – це обмеження рухової активності, зумовлене способом життя, особливостями професійної діяльності, а також іншими чинниками. Часто гіпокінезія супроводжується гіподинамією, тобто зменшенням м'язових зусиль, що витрачаються для утримання пози, при переміщенні тіла в просторі, виконання фізичної роботи [119].

Способи визначення обсягу рухової активності людини. Рухову активність людини можна визначати різними методиками. В основі цих методик є різні величини, які реєструються під час дослідження. Серед них найпоширенішими є такі підходи: 1) за витратами часу, необхідного на здійснення певної рухової діяльності (за певний відрізок часу); 2) за кількістю локомоцій або переміщень тіла у просторі (за певну одиницю часу, як правило, за добу); 3) за функціональними показниками частоти серцевих скорочень, тобто "пульсовою вартістю" певних видів рухової діяльності; 4) за витратами енергії (в кал або Дж на одиницю часу) [121]. Останній спосіб найбільш трудомісткий, але при цьому найбільш об'єктивний при визначенні обсягу рухової активності. Витрати енергії можна визначити методом непрямой калориметрії, тобто шляхом визначення кількості кисню, використаного організмом. Це класичний метод, але він громіздкий і, як правило, неприйнятний для практичного застосування. Тому на практиці частіше застосовують розрахункові методи визначення енерговитрат.

Сьогодні застосовують такі методи визначення рівня рухової активності людини: спостереження; ведення щоденника; анкетування/інтерв'ю; застосування датчиків руху; моніторинг ЧСС; методи визначення споживання кисню; тестування в калориметричній камері [120, 121].

Професор Т. Ю. Круцевич вказує більш розгорнутий перелік методів визначення рівня рухової активності людини. Окрім уже згаданих методик,

застосовують також й такі: уповільнена відеозйомка або відеофотографія; акселераметрія; метод двічі маркованої води [120, 121].

Усі підходи до визначення рівня рухової активності людини мають як позитивні характеристики, так й окремі недоліки. Основними індикаторами для вибору того чи іншого методу є його доступність, необхідність витрат певного ресурсу (час, гроші), а також валідність отриманих даних.

Спостереження є одним із суб'єктивних методів. Перевагою цього методу є те, що за його допомогою можливо визначати середні стандарти поведінкових рис людини, які можуть суттєво впливати на рухову активність. Ефективність методу значною мірою залежить від навичок спостерігача.

До переваг цієї методики фахівці зараховують також відсутність суб'єктивного впливу особи, яка залучена до дослідження.

У цьому контексті слід згадати про так звану фремінгемську методику. Ця методика дозволяє кількісно та якісно визначати добову рухову активність на основі хронометражу добової діяльності різного характеру з реєстрацією інтенсивності кожного виду фізичних зусиль. Величину цих вимірів подають у вигляді цифрового значення індексу фізичної активності у хронометражі, де реєструється вся діяльність, що займає за часом більше, ніж 5 хвилин [242]. Методика передбачає фіксацію кількох рівнів рухової активності, зокрема: базовий, сидячий, малий, середній і високий [96, 103].

Вказана методика є дуже поширеною у сучасних дослідженнях проблем рухової активності осіб різних вікових груп. Фремінгемську методику використовували для характеристики рухової активності студентської молоді [242, 269], дітей старшого шкільного віку [85, 86], дітей середнього шкільного віку [103, 113] та учнів молодшого шкільного віку [3]. Ця методика використовувалась і для порівняння рівня рухової активності учнів з різним рівнем здоров'я [22].

Ведення щоденника. Цей метод також суб'єктивний, хоча й застосовується в медичній практиці. Його результати охоплюють певний період спогадів людини щодо власної рухової діяльності; він інтерактивний і повністю залежить від інтерпретацій особи, яка веде щоденник.

Анкетування, інтерв'ювання. Це прості й економні методи, які також базуються на спогадах і суб'єктивних інтерпретаціях. Їхнім недоліком є те, що вони важко піддаються якісному оцінюванню і мають низьку валідність (результати інтерв'ювання більш валідні). Чим коротший період, який охоплюють результати цих опитувань, тим вищою є вірогідність отримати достовірні дані [120].

Застосування датчиків руху. Цей метод об'єктивний і досить економний, його можна застосовувати як додатковий засіб мотивації до оптимізації рухової активності. З іншого боку, він не реєструє окремих видів рухової діяльності. У цьому його недолік. При застосуванні акселерометрії датчик вимірює рух із прискоренням.

Об'єктивне вимірювання фізичної активності дітей у школі та поза нею, використовуючи педометрію, акселерометрію, дозволяє отримати точніші дані про звичну повсякденну діяльність, наближаючи ці дані до рівня амбулаторного дослідження [324, 388, 470].

Використання сучасних інформаційно-технічних засобів фахівці зараховують до сучасних підходів підвищення рухової активності учнів [182]. Фітнес-гаджети є перспективним напрямком інформаційних технологій у сфері фізичного виховання і створюють оптимальні умови для здійснення комплексного моніторингу фізіологічних показників життєдіяльності людини, її фізичного вдосконалення й розвитку [188].

Під впливом інтенсивного розвитку технологій методика, в основі якої є використання певних датчиків руху, стає відносно доступною. Технічний прогрес з одного боку здешевлює відповідні пристрої, а з другого – робить ці пристрої ще більш функціональними, дозволяючи одночасно фіксувати низку показників (ЧСС, тривалість сну тощо). Як наслідок останнім часом у наукових дослідженнях усе частіше фігурують дані щодо рівня рухової активності людини, які зібрані за допомогою так званих фітнес-трекерів [216, 315]. Цифрові датчики активності (в тому числі фітнес-трекери) більше не обмежуються дослідницькими лабораторіями, вони стали загальнодоступними, впливаючи не лише на фізичний, але й на соціокультурний стан людини [400].

Потенційні переваги мобільних фітнес-трекерів мають здатність мотивувати людину до здорового способу життя, розвивати спільноту однодумців, які прагнуть поліпшити своє здоров'я, а також дозволяють створити середовище стійкості та відповідальності за довгострокове просування здоров'язберезувальних технологій [292].

Здебільшого фітнес-трекери мають форму браслета, але за бажанням можна легко знайти й інші: годинники, нагрудні ремені та датчики для взуття. Більшість з них використовують вбудовані акселерометри для відстеження впродовж усього дня таких показників, як кількість зроблених кроків, пройдена відстань, кількість витрачених калорій і загальний час активної діяльності [193]. Деякі з них можуть рахувати кількість сходинок, по яких ви піднімаєтеся, тривалість і якість сну та частоту пульсу. Одні трекери активності є водонепроникними, а інші – просто водостійкими; одні оснащені невеликими OLED-дисплеями для оперативного зворотного зв'язку, а інші – ні. Всі фітнес-браслети працюють спільно з додатком для смартфона з iOS або Android і підключаються через блютуз, дозволяючи оцінити свій прогрес і внести корективи до свого життя.

Одні з перших досліджень впливу спеціальних фітнес-трекерів на фізичну підготовленість людини проводили для підвищення ефективності програм підготовки військовослужбовців у США [348, 437]. Спеціальними науковими дослідженнями доведено доцільність використання фітнес-трекерів у медицині. Зокрема, встановлено, що фітнес-трекери сприяли підвищенню рухової активності серед дітей, які лікувались від лейкемії. Підвищення рухової активності, своєю чергою, сприяло профілактиці втоми від кортикостероїдного пульсу [363]. Сьогодні науковці усе частіше вказують на те, що використання сучасних крокомірів є одним із найзручніших способів дослідження проблем рухової активності серед дітей різного віку [356, 375]. Низька вартість та широка доступність фітнес-трекерів може зробити їх привабливою альтернативою при моніторингу не лише поточної рухової активності, але й повсякденного ритму сну [327].

Моніторинг частоти серцевих скорочень. Ця методика допомагає визначати енерговитрати. Метод потребує індивідуального "маркування" відносно споживання

кисню. Застосовується в рамках лабораторної функціональної діагностики. Недоліком методу є те, що на ЧСС може впливати не тільки метаболізм, але й особливості діяльності нервової системи людини, стан здоров'я, самопочуття тощо.

Методи визначення споживання кисню (VO₂). Застосовують за допомогою комплексів для аналізу метаболізму, портативного обладнання або спеціальних дихальних моніторів. Ці методи дозволяють визначати метаболізм, хоча кожен із них має свої недоліки, як-от: застосування портативного обладнання має сильнодіючий ефект; дороге застосування комплексів для аналізу метаболізму створює обмеження можливостей для рухової діяльності, потребує використання маски; застосування дихальних моніторів визначає тільки метаболічний обмін у стані спокою. Комплекси для аналізу метаболізму придатні для ергометрії та калібрування залежності споживання кисню від частоти серцевих скорочень. Визначення споживання кисню за допомогою дихальних моніторів застосовують одночасно з моніторингом частоти серцевих скорочень.

Тестування в калориметричній камері. Застосування цього методу дозволяє найбільш точно вимірювати енерговитрати, дозволяє обґрунтовувати результати інших тестів. Цей метод ідеальний для визначення основного обміну речовин, але водночас дорогий і непридатний для медичної практики [118].

Як уже зазначалося, розповсюдженим методом визначення рівня рухової активності певної групи людей є опитування [149, 150]. Такі опитування практикуються як серед дорослих, так і серед дітей шкільного віку, включно з дітьми молодшого шкільного віку [174]. Згаданий підхід поширений не лише в українській науковій практиці, ним послуговуються також й у країнах Європейського Союзу, США, Канаді та ін. Зокрема, за даними опитування, проведеного у 28 країнах Європейського Союзу у 2013 році Special Eurobarometer 412 "Sport and Physical Activity", 8 % жителів цих країн мають достатній рівень рухової активності (5 разів на тиждень не менше ніж 30 хвилин), кожен третій громадянин ЄС (33 %) здійснює рухову активність з меншою регулярністю (від 1 до 4 разів на тиждень), 17 % – рідко займаються (3 рази на місяць або менше), а 42 % не залучаються до спеціально організованої рухової активності. Найвищий цей

показник у Болгарії (78 %), Португалії (64 %), Румунії (60 %) та Греції (59 %), а найменший – у Швеції (9 %), Данії (14 %), Фінляндії (15 %), Словенії (22 %) [82, 444].

У наукових дослідженнях рухової активності людей різних вікових категорій використовують й метод моделювання. Серед українських наукових праць трапляються, зокрема, дослідження, які базуються на побудові теоретичних моделей, спрямованих на раціоналізацію рухового режиму [1]. Зокрема, такий підхід використали при вивченні проблем рухової активності дошкільнят Н. Москаленко, А. Полякова та В. Решетилова. Автори розробили модель організації раціонального рухового режиму дітей 3–4 років у дошкільних навчальних закладах різного типу, яка мала б забезпечити комплексний підхід до розв'язання поставленої проблеми [181].

Підсумовуючи викладені положення, бачимо, що у сучасній теорії фізичного виховання нормою рухової активності прийнято вважати таку величину, яка повністю задовольняє біологічні потреби в рухах, відповідає можливостям організму, сприяє його розвитку й зміцненню здоров'я.

Рухова активність людини може нормуватися тривалістю (хв, год), відстанню (км), кількістю здійснених локомоцій (кількість кроків) та енерговитратами (ккал).

Наявність об'єктивних норм рухової активності є важливим компонентом для здійснення будь-яких досліджень. Водночас, вибір конкретних методів визначення обсягу рухової активності залежить від наявних організаційних та фінансових ресурсів. Некоректне застосування відповідних методів може суттєво спотворити емпіричні дані, що загалом нівелюватиме цінність дослідження.

Сучасні технології суттєво полегшують фіксацію, збір та обробку відповідних емпіричних даних щодо обсягу рухової активності людини. Саме тому використання сучасних пристроїв фіксації різних параметрів рухової активності, на нашу думку, є обов'язковим компонентом для сучасних досліджень різних проблем рухової активності. Водночас, спостерігаємо недостатнє використання згаданих методик у сучасних наукових дослідженнях в Україні. Можливою причиною цього може бути їхня висока ціна, або ж брак досвіду застосування відповідних технологій.

Слід також констатувати, що кількість систематичних досліджень обсягу рухової активності дітей шкільного віку в Україні за уніфікованими методиками є недостатньою. У свою чергу це ускладнює можливість визначення динаміки відповідних змін.

Висновки до розділу 2

1. Аналіз спеціальної літератури дав змогу виявити особливості зв'язку культури вільного часу та рухової активності учнів закладів загальної середньої освіти. Рухова активність є важливим компонентом культури вільного часу учнів, який слід розглядати у двох аспектах: по-перше, як окремий вид діяльності, що входить до структури вільного часу, по-друге, як засіб виконання певних функцій вільного часу, зокрема рекреаційно-оздоровчої, розважальної та функції особистого розвитку.

2. Представлено підходи до визначень основних понять сфери вільного часу. Уточнено визначення дефініцій «рухова активність», «вільний час» та «дозвілля». Термін «дозвілля», який часто ототожнюють з «вільним часом», розглядається фахівцями як складова вільного часу, яка використовується людиною для відновлення власного здоров'я та внутрішнього розвитку.

Запропоновано тлумачення поняття «культура вільного часу», яке 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.

3. Найпоширенішими напрямками наукових досліджень культури вільного часу людини в Україні та закордоном є: визначення структури вільного часу різних соціальних груп; визначення витрат часу на ті чи інші види діяльності у вільний час; встановлення видів діяльності, які приносять людині найбільше задоволення; виявлення чинників, які зумовлюють вибір тих чи інших видів діяльності; виявлення чинників, що зумовлюють загальну структуру вільного часу людини.

3. Проведений аналіз спеціальної літератури дозволив виявити такі проблеми рухової активності як засобу формування культури вільного часу учнів закладів загальної середньої освіти:

- низький рівень залученості учнів закладів загальної середньої освіти до змістовних форм рухової активності у вільний час;
- переважання пасивних форм проведення вільного часу серед учнів закладів загальної середньої освіти;
- низька зацікавленість учнів закладів загальної середньої освіти можливістю залучення до різних форм рухової активності у вільний час;
- недостатня забезпеченість самостійних занять руховою активністю у вільний час спеціалізованою інфраструктурою;
- відсутність системної державної політики з уніфікованими підходами до впровадження різних форм рухової активності в культуру вільного часу учнів закладів загальної середньої освіти.

Виявлені проблеми актуалізують необхідність обґрунтування напрямів формування культури вільного часу дітей шкільного віку з використанням різних форм рухової активності.

Основні положення цього розділу викладені у публікаціях автора [148, 149, 150, 172, 174].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

У ході дослідження застосовано актуальні групи методів наукового пізнання в поєднанні з відповідною методологічною базою та сучасними підходами до організації наукового дослідження. Обрані підходи та інструментарій забезпечили достовірність результатів та формулювання коректних висновків дослідження.

Для логічної побудови дослідження застосовано загальні підходи наукового пізнання [19, 33, 35, 241,116], фундаментальні положення теорії та методики фізичного виховання [22, 77, 90, 121, 280, 182,], а також теоретико-методологічні засади рухової активності різних груп населення [78, 124, 259, 399, 316].

Важливими компонентами методології дослідження були актуальні наукові праці щодо загальнотеоретичних основ вільного часу людини [26, 220, 272, 335, 423, 425], які дозволили сформуванню відповідний понятійний апарат та визначити ефективні підходи до вивчення цієї проблематики.

Загальнотеоретичні положення оздоровчо-рекреаційної рухової активності, відображені у відповідних наукових працях [79, 88, 89, 123, 124, 361, 373], дали змогу виявити актуальні проблеми рухової активності різних груп населення у вільний час.

Загалом, при виборі методів наукового дослідження враховувалися сучасні підходи до вивчення проблем вільного часу людини, які актуальні для досліджень соціологічного спрямування, фізичного виховання та фізичної рекреації. Такий підхід дозволив системно дослідити сферу вільного часу та комплексно вирішити поставлені завдання дослідження.

2.1. Методи дослідження

У роботі застосовано 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*: педагогічне спостереження, 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;
- *імітаційне моделювання*;
- *методи математичної статистики*.

2.1.1. Методи теоретичного рівня дослідження.

Метод *аналізу наукової та методичної літератури* застосовували на етапі формулювання теми, мети, об'єкта і предмета дослідження. Аналіз спеціальної наукової літератури дозволив уточнити постановку завдань дослідження, а також ступінь їх актуальності.

Джерельною базою дослідження стали насамперед наукові праці, присвячені вивченню проблематики вільного часу. Вивчення вказаних наукових робіт дозволило встановити підходи до визначення таких категорій: *вільний час, дозвілля та культура вільного часу*. За допомогою аналізу літературних джерел виявлено також контекст, у якому найчастіше використано вказані категорії у наукових дослідженнях різного спрямування.

У процесі аналізу спеціальної наукової літератури окремо розглядали праці, об'єктом вивчення яких була загальна структура вільного часу різних груп населення та праці, присвячені вивченню проблематики організації форм рухової активності у вільний час [458, 149]. Своєю чергою при вивченні проблем рухової активності у вільний час аналізували українські наукові дослідження та аналогічні дослідження зарубіжних авторів, що дозволило доповнити методологію відповідними групами методів, призначених для вивчення сфери вільного часу.

Аналіз наукових праць і спеціалізованих звітів щодо особливостей структури вільного часу громадян із різних країн дозволив виокремити методи, які потім застосовували для визначення структури вільного часу учнів ЗОШ з різних міст України.

Аналіз спеціальної наукової та методичної літератури дозволив також виявити підходи до визначення обсягу рухової активності, а також установити типові форми рухової активності, до яких залучаються учні різних вікових категорій у вільний час.

Значну групу літературних джерел становили звіти щодо особливостей рухової активності учнів із різних країн. Указані звіти оформлені згідно з вимогами організації Глобальний альянс «Активні здорові діти», і найчастіше мають типову назву («Карта звіту рухової активності») [288]. Дані таких звітів порівнювали з аналогічними даними, отриманими під час дослідження. Загалом проаналізовано 64 звіти рухової активності дітей шкільного віку з різних країн.

Загальнонаукові методи теоретичного пізнання. Як відомо, метод *індукції* дозволяє одержати загальний висновок на основі окремих фактів [35, 60, 279]. Саме тому у контексті нашого дослідження він застосований насамперед для коректного формулювання категорії «культура вільного часу», при визначенні якої існувала потреба чіткого розуміння термінів *вільний час, дозвілля та культура*. Також цей метод застосовано при формулюванні висновків до відповідних розділів роботи, зокрема, на основі даних щодо рухової активності учнів удалося встановити наявний стан їх залучення до різних форм рухової активності у вільний час.

Дедуктивний метод, при якому окремі положення логічно виводяться із загальних положень дослідження, застосовано при аналізі узагальнених даних щодо обсягу рухової активності учнів і визначення того обсягу рухової активності, який припадає на період вільного часу [70]. Дедуктивний метод застосовано також для уточнення поняття *дозвілля* як елемента вільного часу.

У сучасній науці досить поширеним методом дослідження є так званий *системний аналіз* (похідний від класичного методу аналізу), який передбачає вивчення об'єкта як структурно організованої системи, у якій усі елементи органічно й нерозривно взаємопов'язані і впливають один на одного [218]. У нашій роботі такою системою була структура вільного часу школярів різних вікових категорій. Елементами вказаної системи, які аналізували під час дослідження, були види діяльності, котрі здійснюють діти упродовж дня.

Для узагальнення результатів дослідження та поєднання їх у логічне ціле у вигляді висновків використано класичний метод теоретичного пізнання – *синтез* [19, 35, 248]. Використання вказаного методу дозволило узагальнити та логічно поєднати отримані емпіричні дані щодо місця форм рухової активності у структурі вільного часу школярів, реального обсягу рухової активності дітей і пріоритетів у виборі діяльності, яку здійснює вказаний контингент у вільний час.

2.1.2. Методи емпіричного рівня дослідження

Соціологічні методи. 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. Учні відповідали на запитання спеціально розроблених анкет чотирьох видів. У вказаних групах учнів проведено симетричні опитування, результати яких потім порівнювали з урахування вікових особливостей респондентів. Для зручності аналізу усі анкети позначали латинськими літерами («А», «В», «С» і т. д.).

Анкети, які використовували під час дослідження, мали традиційну структуру, кожна анкета складалася з 4-х частин [213, 253].

Вступна частина містила інструкцію щодо доцільного способу заповнення анкети.

У так званій *демографічній* частині передбачено пункти для фіксації віку і статі учнів, міста проживання, № школи, а також медичної групи, до якої за станом здоров'я зараховано учня. Такий підхід дозволив потім аналізувати дані з урахуванням трьох параметрів: вікові особливості, статеві особливості та рівень здоров'я.

Основна частина анкет містила набір запитань, спрямованих на виконання відповідних завдань дослідження. Запитання формулювали певними блоками, у чіткій логічній послідовності. Про зміст і кількість запитань йтиметься далі при характеристиці кожної окремої анкети.

Завершальна частина анкети традиційно передбачала подяку респондентам за співпрацю.

Серед функціональних або так званих допоміжних запитань застосовували “контактні”, “контрольні” та “фільтри” [205].

“Контактні” запитання містилися на початку анкет. Їх використано для створення відповідного емоційного фону, який мав посприяти ефективному залученню опитуваних до процесу анкетування.

Згідно з чинними стандартами прийнято вважати, що достатньо опитати 400 людей для генеральної сукупності більше ніж 10 000 (похибка близько 3 %). При такому підході можна здійснювати лише загальний аналіз. Водночас для порівняння між собою чоловіків та жінок вибірка повинна бути удвічі більшою і становити не менше ніж 800 ($400 \cdot 2$) [205, 300].

Опитування проводили впродовж 2016 року у загальноосвітніх школах чотирьох обласних центрів (м. Львів, м. Тернопіль, м. Івано-Франківськ та м. Хмельницький).

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 задоволені змістом та кількістю власного вільного часу.

Анкета, яку використовували під час цього опитування, була позначена літерою «А» та містила п'ять запитань, із них – 2 закриті, 2 напівзакриті та одне відкрите (дод. А.А.1). В опитуванні взяли участь учні двох вікових груп: 12–14 років та 15–17 років. Опитування проводили на базі таких навчальних закладів: № 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).

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 ± 3 % (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Характеристика респондентів віком 12–14 років, залучених до опитування «А»

| Кількість | Львів | Тернопіль | Івано-Франківськ | Хмельницький | Разом |
|-----------|---|--------------------|-------------------------|--------------|---------|
| ЗОШ | № 1, № 2, № 9, № 34, № 54, № 87, № 89 | № 9, № 16, № 20 | № 5, № 7, № 17, № 24 | № 3, № 19 | 16 шкіл |
| Хлопців | 474 | 147 | 149 | 146 | 916 |
| Дівчат | 514 | 175 | 176 | 168 | 1033 |
| Разом | 988 | 322 | 325 | 314 | 1949 |

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 ± 3 % (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Характеристика респондентів віком 15–17 років, залучених до опитування «А»

| Кількість | Львів | Тернопіль | Івано-Франківськ | Хмельницький | Разом |
|-----------|---|--------------------|-------------------------|--------------|---------|
| ЗОШ | № 1, № 2, № 9, № 34, № 54, № 87, № 89 | № 9, № 16, № 20 | № 5, № 7, № 17, № 24 | № 3, № 19 | 16 шкіл |
| Хлопців | 197 | 84 | 80 | 90 | 451 |
| Дівчат | 186 | 92 | 83 | 95 | 456 |
| Разом | 383 | 176 | 163 | 185 | 907 |

Опитування «В» проводили для виявлення ролі інформації про рухову активність у загальному інформаційному середовищі учнів загальноосвітніх шкіл.

У процесі опитування вирішували такі завдання:

- встановити відсоток дітей, які систематично користуються інтернетом;
- визначити, з якою метою діти шкільного віку найчастіше користуються мережею;
- установити відсоток дітей, які зареєстровані та користуються соціальними мережами;

- встановити найпопулярніші серед дітей шкільного віку соціальні мережі;
- виявити мету використання соціальних мереж дітьми шкільного віку;
- установити різновиди інформації, яку найчастіше шукають в інтернеті діти шкільного віку;
- визначити телевізійний контент, який зазвичай цікавить дітей шкільного віку;
- визначити джерела інформації, які є найзручнішими для дітей шкільного віку.

Анкета, яку використовували під час опитування, містила загалом 11 запитань, із них – 3 закриті та 8 напівзакриті запитання (дод. А.А.2). Опитування проводили на базі уже згаданих навчальних закладів із тими ж групами учнів.

Серед учнів віком 12–14 років загальна кількість опитаних становила 1958 осіб (944 особи – хлопці, 1014 – дівчата), що становить 4 % від генеральної сукупності. Похибка дослідження склала ± 3 % (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Характеристика респондентів віком 12–14 років, залучених до опитування «В»

| Кількість | Львів | Тернопіль | Івано-Франківськ | Хмельницький | Разом |
|-----------|---|--------------------|-------------------------|--------------|---------|
| ЗОШ | № 1, № 2, № 9, № 34, № 54, № 87, № 89 | № 9, № 16, № 20 | № 5, № 7, № 17, № 24 | № 3, № 19 | 16 шкіл |
| Хлопців | 480 | 144 | 151 | 153 | 944 |
| Дівчат | 488 | 172 | 194 | 176 | 1014 |
| Разом | 968 | 316 | 345 | 329 | 1958 |

Таблиця 2.4

Характеристика респондентів віком 15–17 років, залучених до опитування «В»

| Кількість | Львів | Тернопіль | Івано-Франківськ | Хмельницький | Разом |
|-----------|---|--------------------|-------------------------|--------------|---------|
| ЗОШ | № 1, № 2, № 9, № 34, № 54, № 87, № 89 | № 9, № 16, № 20 | № 5, № 7, № 17, № 24 | № 3, № 19 | 16 шкіл |
| Хлопців | 188 | 81 | 77 | 74 | 420 |
| Дівчат | 172 | 85 | 73 | 96 | 426 |
| Разом | 360 | 166 | 150 | 170 | 846 |

Серед учнів віком 15–17 років загальна кількість опитаних становила 846 осіб (420 осіб – хлопці, 426 – дівчата), що становить 6 % від генеральної сукупності. Похибка дослідження склала $\pm 3\%$ (див. табл. 2.4).

Опитування «С» проводили для визначення особливостей рухової активності учнів загальноосвітніх шкіл віком 12–14 та 15–17 років. У процесі опитування вирішували такі завдання:

- визначити систематичність залучення учнів загальноосвітніх шкіл віком 12–14 і 15–17 років до форм рухової активності, які здійснюють перед заняттями у школі, впродовж навчального дня та після занять у школі;

- установити систематичність рухової активності тривалістю не менше ніж 30 хв протягом тижня серед зазначених груп учнів;

- визначити тижневий обсяг рухової активності високої інтенсивності учнів загальноосвітніх шкіл віком 12–14 і 15–17 років;

- виявити форми рухової активності, до яких найчастіше залучаються учні у вільний від навчання час;

- установити чинники, які заважають систематичній руховій активності учнів загальноосвітніх шкіл віком 12–14 і 15–17 років;

- встановити чинники, які визначають рухову активність учнів загальноосвітніх шкіл віком 12–14 та 15–17 років у вільний час;

- визначити улюблені види спорту, якими найчастіше займаються діти вказаних вікових груп у вільний час;

- виявити види рухової активності, якими б хотіли займатися учні загальноосвітніх шкіл віком 12–14 і 15–17 років у вільний час.

Окрім перелічених основних завдань, під час опитування також з'ясовано періоди року, які є найсприятливішими для занять руховою активністю, найпоширеніші способи добирання до навчального закладу, тривалість долаття відстані від дому до школи та контингент, із яким учням віком 12–14 та 15–17 років найзручніше займатися руховою активністю.

Анкета, яку використовували для опитування, містила загалом 18 запитань, із них – 10 закриті, 4 напівзакриті та 4 відкриті запитання (дод. А.А.3). 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 $\pm 3\%$ (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Характеристика респондентів віком 12–14 років, залучених до опитування «С»

| Кількість | Львів | Тернопіль | Івано-Франківськ | Хмельницький | Разом |
|-----------|---|--------------------|-------------------------|--------------|---------|
| ЗОШ | № 1, № 2, № 9, № 34, № 54, № 87, № 89 | № 9, № 16, № 20 | № 5, № 7, № 17, № 24 | № 3, № 19 | 16 шкіл |
| Хлопців | 444 | 148 | 152 | 155 | 899 |
| Дівчат | 462 | 189 | 177 | 166 | 994 |
| Разом | 906 | 337 | 329 | 321 | 1893 |

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 $\pm 3\%$ (табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Характеристика респондентів віком 15–17 років, залучених до опитування «С»

| Кількість | Львів | Тернопіль | Івано-Франківськ | Хмельницький | Разом |
|-----------|---|--------------------|-------------------------|--------------|---------|
| ЗОШ | № 1, № 2, № 9, № 34, № 54, № 87, № 89 | № 9, № 16, № 20 | № 5, № 7, № 17, № 24 | № 3, № 19 | 16 шкіл |
| Хлопців | 187 | 93 | 80 | 89 | 449 |
| Дівчат | 197 | 101 | 82 | 96 | 476 |
| Разом | 384 | 194 | 162 | 185 | 925 |

Опитування «D» відрізнялося від інших, проведених у процесі дослідження, опитувань і передбачало використання спеціальної анкети, розробленої за аналогією з підходом, використаним Робінсоном та Годбі [429]. Методика передбачала виставлення оцінки від 0 до 10 балів тим чи іншим видам діяльності, які були запропоновані у спеціальному опитувальнику. Відповідно оцінювання кожного виду діяльності відбувалося за 10 бальною шкалою, де 10-балів – найвища оцінка, 0 – найнижча. Оригінальний підхід передбачав оцінювання близько 40 видів діяльності і був спрямований на вивчення смаків серед дорослого населення.

Метою нашого опитування було визначити місце форм фізкультурно-спортивної діяльності серед інших видів діяльності, які здійснюються учнями загальноосвітніх шкіл віком 12–14 та 15–17 років. У межах дослідження ми використали модифіковану анкету, складену з урахуванням віку учнів, а також реалій життя сучасного школяра. Йдеться про те, що до переліку видів діяльності, які пропонували для оцінювання учням загальноосвітніх шкіл, вводили лише ті, до яких залучаються або потенційно можуть залучатися саме учні. Водночас до переліку не включалися види діяльності, які притаманні дорослим людям працездатного віку (як-от «оплата рахунків», «особисте життя» тощо).

Загалом відповідна анкета передбачала оцінку 42 видів діяльності, а також давала можливість указати вид діяльності, який не був у списку, але до якого залучається учень. У цьому випадку респондент вказував власний варіант і виставляв відповідну оцінку (дод. А.А.4). Для зручності подальшого аналізу види діяльності розміщували в анкеті за абеткою. До переліку видів діяльності були зараховані ті, що пов'язані з фізичною культурою і спортом, а саме: відвідування спортивних змагань; загартування; ігри з однолітками; особиста гігієна; прогулянки; туризм; фізична культура та спорт. 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 ± 3 % (табл. 2.7).

Таблиця 2.7

Характеристика респондентів віком 12–14 років, залучених до опитування «D»

| Кількість | Львів | Тернопіль | Івано-Франківськ | Хмельницький | Разом |
|-----------|---|--------------------|-------------------------|--------------|---------|
| ЗОШ | № 1, № 2, № 9, № 34, № 54, № 87, № 89 | № 9, № 16, № 20 | № 5, № 7, № 17, № 24 | № 3, № 19 | 16 шкіл |
| Хлопців | 454 | 151 | 130 | 141 | 876 |
| Дівчат | 472 | 173 | 176 | 177 | 998 |
| Разом | 926 | 324 | 306 | 318 | 1874 |

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 ± 3 % (табл. 2.8).

Таблиця 2.8

Характеристика респондентів віком 15–17 років, залучених до опитування «D»

| Кількість | Львів | Тернопіль | Івано-Франківськ | Хмельницький | Разом |
|-----------|---|--------------------|-------------------------|--------------|---------|
| ЗОШ | № 1, № 2, № 9, № 34, № 54, № 87, № 89 | № 9, № 16, № 20 | № 5, № 7, № 17, № 24 | № 3, № 19 | 16 шкіл |
| Хлопців | 191 | 75 | 65 | 70 | 401 |
| Дівчат | 186 | 84 | 77 | 92 | 439 |
| Разом | 377 | 159 | 142 | 162 | 840 |

У межах дослідження інфраструктурного потенціалу реалізації форм рухової активності школярів м. Львова, за аналогією до попередніх анкетувань, проведено опитування учнів загальноосвітніх шкіл м. Львова у вікових групах 12–14 і 15–17 років. Опитування здійснено для визначення особливостей використання спортивних споруд різного типу учнями вказаних вікових категорій.

Завдання цього сегмента дослідження передбачали визначення відсотка школярів, які користуються спортивними спорудами у вільний від навчання час та виявлення найпопулярніших видів спортивних об'єктів та основної мети їх відвідування учнями середнього та старшого шкільного віку.

Результати опитування дозволили також з'ясувати систематичність відвідування фізкультурно-спортивних майданчиків, тривалість основних видів діяльності і причини, які заважають учням вказаного віку користуватися спортивними спорудами у вільний від навчання час.

Спеціально розроблена анкета містила 12 питань (8 закритих, 3 напівзакритих та 1 відкрите). Похибка результатів дослідження склала $\pm 3\%$ (див. табл. 2.9).

Таблиця 2.9.

Характеристика респондентів

| Кількість | 12–14 років | 15–17 років |
|-----------|---|---|
| ЗОШ | № 34, № 43, № 54, № 55, № 62, № 65, № 66, № 81, № 87, № 91 | № 34, № 43, № 54, № 55, № 62, № 65, № 66, № 81, № 87, № 91 |
| Хлопців | 270 | 163 |
| Дівчат | 344 | 240 |
| Разом | 614 | 303 |

З метою визначення структури вільного часу учнів середнього та старшого шкільного віку, застосовано підходи, які використовує Державний департамент

праці США. Ця структура щорічно публікує звіт під назвою *The American Time Use Survey* (ATUS). Українською назва звіту перекладається як *Американський огляд використання часу*. Департамент є державним федеральним органом, що здійснює постійний моніторинг різновидів діяльності, на які витрачають свій час різні категорії громадян США. Основним способом збирання інформації при цьому є аналіз спеціальних щоденників, які заповнюють відповідні групи людей з фіксацією необхідного періоду часу (окремий день, тиждень тощо). Респонденти описують вид діяльності, до якої вони були залучені, після цього зазначені види діяльності кодуються відповідно до спеціально розробленої трирівневої шестизначної кодової системи, яка передбачає наявність 17 головних категорій. Своєю чергою, ці категорії містять перелік підкатегорій, до яких може бути зарахована та чи інша діяльність [293–295]. До переліку згаданих 17 категорій ATUS зараховує такі:

- особисте піклування (здебільшого сон);
- сімейна діяльність;
- допомога та догляд за членами сім'ї;
- допомога та догляд за «не членами» сім'ї;
- трудова та пов'язана з трудовою діяльність;
- навчання;
- споживчі покупки;
- отримання певних послуг (наприклад, медичних);
- отримання господарсько-побутових послуг;
- виконання громадянських обов'язків та отримання послуг державних установ;
- споживання їжі / напоїв;
- спілкування, відпочинок, дозвілля;
- спорт, рухова активність і рекреація;
- релігійна та духовна діяльність;
- громадська діяльність;
- розмови по телефону;
- подорожі.

Якісно проведене дослідження обов'язково має містити опис усієї діяльності індивіда впродовж 24 годин.

Так звані «щоденники режиму дня» використовувалися в науковій практиці й для вивчення структури вільного часу школярів загальноосвітніх шкіл США [362]. Сьогодні такий спосіб дослідження витрат часу на різні види діяльності є найпоширенішим у світовій науці [320].

У нашому дослідженні також використано аналогічну методику. Метою цього сегмента дослідження було визначення тижневих витрат часу на різні види діяльності учнів середнього та старшого шкільного віку. Паралельно визначали витрати часу на ту чи іншу діяльність у будні та вихідні. Основну увагу було звернено на аналіз даних щодо витрат часу на види діяльності, пов'язані із залученням дітей до рухової активності.

Для вирішення поставлених завдань ми, на основі наявних аналогів, розробили щоденник режиму дня, який передбачав можливість щоденної фіксації витрат часу на вказані види діяльності. У щоденнику запропоновано перелік типових видів діяльності, до яких міг би залучатися учень, а також передбачено можливість указати власний варіант виду діяльності (якщо такого не було у списку) (дод. А.А.5).

Щоденник режиму дня містив такі види діяльності:

- навчання у школі;
- прийом їжі (а також споживання води, чаю, кави тощо);
- відпочинок (а також денний сон);
- перегляд телепередач;
- спілкування з друзями /знайомим поза домом;
- робота за комп'ютером (ігри, інтернет, навчання);
- виконання домашнього завдання;
- заняття спортом, фізичною культурою;
- дорога (до школи, до крамниці тощо);
- робота по дому (прибирання, приготування їжі);
- трудова діяльність (за платню);

- особиста гігієна / збирання / одягання;
- розваги (кіно, шопінг, танці, атракціони тощо);
- прогулянки на свіжому повітрі.

Дослідження проводили на базі середньої загальноосвітньої школи № 45, № 54 та № 54 (м. Львів). Загалом у дослідженні прийняли участь 310 осіб віком 12–14 років та 206 осіб віком 15–17 років.

Таблиця 2.10

Характеристика респондентів, залучених до опитування «Е» на базі середніх загальноосвітніх шкіл № 45, № 54 та № 87 (м. Львів)

| Вік | 12–14 р | 15-17 р |
|---------|---------|---------|
| Хлопців | 159 | 103 |
| Дівчат | 151 | 103 |
| Разом | 310 | 206 |

Педагогічне спостереження. Метою педагогічного спостереження, яке проводили у процесі дослідження, було визначити частоту відвідуваності дітьми різних вікових категорій відкритих спортивних майданчиків м. Львова та виявити основні види діяльності, які здійснюють при використанні цих інфраструктурних об'єктів.

У дослідженні використано так зване *приховане* спостереження, яке відбувається в умовах, коли учасники не відчують підконтрольності, що дає об'єктивнішу картину емпіричного процесу. Таке спостереження дозволяє аналізувати неспотворений через присутність сторонньої людини педагогічний процес [33].

Спостереження проводили за алгоритмом, який передбачав фіксацію таких показників:

- адреса споруди;
- день тижня;
- час здійснення спостереження;
- температура повітря;
- кількість учнів, які перебувають на майданчику;

- вік учнів;
- стать учнів;
- діяльність, яку здійснюють учні.

Серед видів діяльності під час спостереження передбачали фіксацію не лише різних форм рухової активності, але й загалом способу проведення часу. Зокрема, фіксували такі види діяльності, як пасивний відпочинок, споживання їжі тощо (табл. 2.11).

Таблиця 2.11

Види діяльності, які фіксувалися у процесі педагогічного спостереження

| № | Вид діяльності |
|-----|--|
| 1. | Прогулянка |
| 2. | Спілкування з друзями |
| 3. | Споживання їжі |
| 4. | Вигулювання собаки |
| 5. | Пасивний відпочинок |
| 6. | Виконання ЗРВ |
| 7. | Легкоатлетичні вправи (біг, ходьба, стрибки) |
| 8. | Футбол |
| 9. | Баскетбол |
| 10. | Волейбол |
| 11. | Їзда на велосипеді |
| 12. | Вправи на гімнастичних приладах |
| 13. | Рухливі ігри |
| 14. | Інша рухова активність |
| 15. | Інша діяльність |

Спостереження здійснювали у будні з 15.30 до 19.00 год. Такі часові межі обрано для охоплення періоду світлового дня, адже більшість відкритих спортивних споруд, на яких проводили спостереження, не обладнані відповідним штучним освітленням, що значно ускладнює здійснення різних форм рухової активності у темну пору доби. Спостереження не проводили при температурі повітря нижчій ніж 15° С та за несприятливих погодних умов. Очевидно, що зазначені фактори негативно впливають на здійснення різних видів діяльності на спортивних спорудах відкритого типу, тому отримані за таких обставин результати були б некоректними. У період канікул та у вихідні дні педагогічне спостереження не проводили.

Однією з особливостей процесу фіксування залученості учнів різного віку до певної діяльності було розподілення спостереження на три часових етапи. Дані

фіксували, а згодом аналізували, у період з 15.30 до 17.00 год; з 17.00 до 18.00 год та з 18.00 до 19.00 год. Такий підхід обрано для отримання чіткішої картини щодо періоду дня, коли учні різного віку можуть здійснювати рухову активність у вільний час, і для додаткової фіксації кількості цього часу.

Педагогічне спостереження проведено на 35-ти відкритих спортивних майданчиках м. Львова. Отримані дані фіксували у протоколі педагогічного спостереження (додаток Р).

Оцінювання параметрів функціонального призначення відкритих спортивних майданчиків. Для оцінювання та визначення основних недоліків функціонування фізкультурно-спортивних інфраструктурних об'єктів у м. Львові проведено педагогічне спостереження на 52 майданчиках.

Згідно з державними будівельними нормами України спортивні споруди слід розташовувати у місцях відпочинку населення та на інших спеціально виділених земельних ділянках, забезпечених зручними під'їздами і підходами від зупинок громадського транспорту [75, 76].

Для фіксації відповідних показників, на основі санітарно-гігієнічних вимог до відкритих спортивних споруд, ми розробили спеціальний протокол педагогічного спостереження. У протоколі педагогічного спостереження фіксували оцінки таких груп показників спортивної споруди:

- Функціональність;
- обладнання;
- покриття;
- доступність / безпечність;
- благоустрій / комфорт [68, 69, 223, 226, 251].

Оцінювання проведено за 12-бальною шкалою згідно з розробленою авторською методикою. Отримані дані зафіксовані у спеціальному протоколі оцінювання.

Нижче подаємо методику оцінювання функціонального стану відкритих спортивних майданчиків, яку використовували під час дослідження.

МЕТОДИКА ОЦІНЮВАННЯ ПАРАМЕТРІВ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ ВІДКРИТИХ СПОРТИВНИХ МАЙДАНЧИКІВ

1. Функціональність (0 –12 балів):

1) гімнастичні прилади:

- бруси;
- перекладини різної висоти;
- шведська стінка;

2) бігова доріжка;

3) майданчик для гри у футбол;

- футбольне поле;
- поле для мініфутболу;

4) майданчик для гри у баскетбол;

5) майданчик для гри у волейбол;

6) майданчик для гри у бадмінтон;

7) столи для настільного тенісу;

8) тенісний корт;

9) інші зони.

Оцінювання:

- 1–4 бали – 1–2 зони з переліку;
- 5–10 балів – 3–4 зони з переліку;
- 11–12 балів – 5 і більше зон із переліку.

Примітка. Бали слід виставляти з розрахунку 2 бали за одну функціональну зону для певного різновиду рухової активності, якщо на майданчику наявні не більше ніж дві зазначені зони.

При наявності від 3-х до 4-х функціональних зон для певного різновиду рухової активності бали виставляють із розрахунку 3 бали за кожну зону.

При наявності 5-ти і більше зон для певного різновиду рухової активності бали виставляють із розрахунку 2 бали за одну зону.

При наявності спеціального штучного освітлення додатково нараховують від 1 до 2 балів залежно від величини охоплення ним функціональних зон майданчика.

Максимальна оцінка функціональності певного майданчика може становити не більше ніж 12 балів.

2. Обладнання майданчика (0–12 балів).

1) Наявність необхідного спортивного інвентарю у відповідних функціональних зонах:

- ворота для гри у футбол / гандбол;
- щити для гри у баскетбол;
- стійки для кріплення сітки для гри у волейбол / теніс / бадмінтон;
- столи для настільного тенісу;
- гімнастичні бруси, перекладини, шведські стінки, «лабіринти» у гімнастичній зоні.

2) Наявність розмітки відповідно до вимог правил певного виду спорту.

3) Справність інвентарю та обладнання:

- наявність фізичних пошкоджень обладнання;
- відсутність певних елементів обладнання.

Оцінювання:

- 0–2 бали – пункт I;
- 1–5 балів – пункт II;
- 1–5 бали – пункт III.

Пункт I:

- повна відсутність необхідного інвентарю у відповідній функціональній зоні – 0 балів;
- наявність окремих елементів необхідного інвентарю у відповідній функціональній зоні – 1 бал;
- наявність необхідного інвентарю у відповідній функціональній зоні – 2 бали.

Пункт II:

- повна відсутність розмітки – 0 балів;
- наявність окремих елементів розмітки неінформативного характеру – 1 бал;
- розмітка, що не відповідає загальним правилам виду спорту – 2 бали;

- наявність окремих елементів розмітки зі збереженням інформативного наповнення – 3 бали;
- наявність розмітки з несуттєвими пошкодженнями або порушенням чіткості – 4 бали;
- розмітка у повному обсязі згідно з вимогами спортивних правил хорошої чіткості – 5 балів.

Пункт III:

- наявність суттєвих фізичних пошкоджень (тріщини, ум'ятини, зміщення ланок) обладнання або відсутність певних ланок конструкцій без збереження функціонального стану конструкції – 1 бал;
- наявність суттєвих фізичних пошкоджень (тріщини, ум'ятини, зміщення ланок) обладнання або відсутність певних ланок конструкцій із частковим збереженням функціонального стану конструкції – 2 бали;
- наявність фізичних пошкоджень обладнання зі збереженням загального функціонального стану конструкції – 3 бали;
- наявність дрібних фізичних пошкоджень обладнання – 4 бали;
- відсутність фізичних пошкоджень обладнання – 5 балів.

3) Вид / стан покриття (0-12 балів).

1. Вид покриття:

- ґрунтова суміш (керамічна суміш, мелена цегла + глина, вапняно-цегляна суміш, мелена цегла + мелений вапняк, глинисто-піщана суміш);
- трава;
- штучна трава;
- асфальт;
- бетон;
- гума;
- асфальтобетон;
- асфальт + гума;
- інші штучні покриття (гумові суміші, каучук, пластик тощо).

2. Рівність покриття.
3. Наявність фізичних дефектів.
4. Атмосферостійкість (водопроникність).

Оцінювання:

- 0–4 бали – пункт I;
- 0–3 бали – пункт II;
- 0–3 бали – пункт III;
- 0–2 бали - пункт IV.

Пункт I:

- покриття з неоднорідною структурою, трав'яне покриття природного походження або ґрунт із неоднорідною структурою, щебінь – 0 балів;
- довільно вкладене ґрунтове або трав'яне покриття природного походження з невеликими порушеннями однорідності структури – 1 бал;
- не спеціально вкладене ґрунтове або трав'яне покриття природного походження без порушення однорідності структури – 2 бали;
- спеціально підготовлений газон або ґрунтова суміш з однорідною структурою – 3 бали;
- звичайне асфальтове чи бетонне покриття з однорідною структурою – 3 бали;
- поєднання асфальту і гуми, асфальтобетон, гума, штучна трава й інші види спеціального штучного покриття – 4 бали. При наявності фізичних дефектів і зношення знімається один бал.

Пункт II:

- нерівна поверхня, що унеможливорює здійснення рухової активності – 0 балів;
- нерівна поверхня, що суттєво ускладнює здійснення рухової активності – 1 бал;
- загалом рівна поверхня з окремими дефектами, які дещо ускладнюють здійснення рухової активності – 2 бали;
- рівна поверхня або поверхня з несуттєвими дефектами – 3 бали.

Пункт III:

- суттєві фізичні ушкодження поверхні (ями, тріщини) або відсутність певної частини покриття, що унеможлиблює здійснення рухової активності (пошкодження 50 % покриття і більше); *враховуються ті дефекти, які є травмонебезпечними, а також унеможливають ігри з м'ячем чи іншим спортивним інвентарем (ями та тріщини понад 20 см в діаметрі та глибиною від 5 см)* – 0 балів;
- фізичні ушкодження поверхні (ями, тріщини) або відсутність певної частини покриття, що суттєво ускладнюють здійснення рухової активності або дозволяють виконувати її лише частково (наприклад, грати ігри лише на одній частині майданчика) (пошкодження 20 % – 50 % покриття) – 1 бал;
- незначні фізичні ушкодження поверхні (ями, тріщини) або відсутність певної частини покриття, які дещо ускладнюють здійснення рухової активності (до 20 %) – 2 бали;
- відсутні фізичні ушкодження поверхні – 3 бали.

Пункт IV:

- відсутність спеціальних стоків і дренажу, відсутність спеціального «рівня» поверхні майданчика для водовідведення – 0 балів;
- наявність окремих елементів водовідведення (спеціальних стоків, дренажу або «рівня») – 1 бал;
- наявність спеціальних конструкцій для водовідведення – 2 бали.

4) Доступність/Безпека (0–12 балів).

1. Кількість входів (0–2 бали).
2. Близькість до житлового масиву(0–3 бали).
3. Зручність добирання (0–2 бали).
4. Ізольованість від автомобільних шляхів, житлового чи виробничого сектора – (0–3 бали).
5. Наявність постійного джерела забруднення чи шуму (0–2 бали).

Пункт I:

- ізольовані від загального користування майданчики, майданчики з ускладненим фізичним доступом – 0 балів;
- майданчики з одним доступним входом / виходом – 1 бал;
- майданчики з кількома доступними входами / виходами – 2 бали;

Пункт II:

- майданчики, які розташовані на відстані понад 3 км від житлових масивів – 0 балів;
- майданчики, розташовані на відстані 2–3 км від житлових масивів – 1 бал;
- майданчики, розташовані на відстані до 2 км від житлових масивів – 2 бали;
- майданчики, розташовані на відстані до 1 км від житлових масивів – 3 бали.

Пункт III:

- відсутність можливості доїзду громадським транспортом або приватним автотранспортом – 0 балів;
- можливість доїзду лише приватним автотранспортом – 1 бал;
- можливість доїзду громадським і приватним транспортом – 2 бали.

Пункт IV:

- повна відсутність або неналежний стан спеціальної загорожі (понад 50 % ушкодження або відсутності елементів загорожі), що відділяє майданчик від автомобільних шляхів, житлового чи виробничого сектора – 0 балів;
- відсутність окремих частин спеціальної загорожі (10–50 %), що відділяє майданчик від автомобільних шляхів, житлового чи виробничого сектора – 1 бал;
- відсутність окремих частин спеціальної загорожі або несуттєві фізичні пошкодження (до 10 %), що відділяє майданчик від автомобільних шляхів, житлового чи виробничого сектора – 2 бали;
- наявність спеціальної загорожі у належному стані, що відділяє майданчик від автомобільних шляхів, житлового чи виробничого сектора – 3 бали.

Пункт V:

- наявність постійного джерела забруднення повітря чи шуму від виробництва, транспорту, будівельних майданчиків тощо – 0 балів;
- наявність постійного джерела шуму від виробництв, транспорту, будівельних майданчиків тощо при відсутності постійного джерела забруднення повітря – 1 бал;
- відсутність постійного джерела забруднення повітря чи шуму від виробництва, транспорту, будівельних майданчиків тощо – 2 бали.

5. Благоустрій / Комфорт.

1. Наявність сторонніх пішохідних шляхів (0–1 бал).
2. Наявність спеціально обладнаного туалету (0–1 бал).
3. Наявність джерела питної води (0–1 бал).
4. Наявність зон, ізольованих від потрапляння прямого сонячного проміння (0–1 бал).
5. Прибраність (0–2 бали).
6. Наявність смітників (0–2 бали).
7. Наявність місць для сидіння (0–2 бали).
8. Стан зелених насаджень (0–2 бали).

Пункт I:

- наявність сторонніх пішохідних шляхів, які пролягають через функціональні зони спортивного майданчика – 0 балів;
- відсутність сторонніх пішохідних шляхів, які пролягають через функціональні зони спортивного майданчика – 1 бал.

Пункт II:

- відсутність спеціально обладнаного туалету – 0 балів;
- наявність спеціально обладнаного туалету – 1 бал.

Пункт III:

- відсутність джерела питної води – 0 балів;
- наявність джерела питної води – 1 бал.

Пункт IV:

- відсутність зон, ізольованих від попадання прямого сонячного проміння – 0 балів;
- наявність зон, ізольованих від попадання прямого сонячного проміння – 1 бал.

Пункт V:

- забрудненість сміттям органічного та неорганічного походження понад 2/3 території спортивного майданчика – 0 балів;
- забрудненість сміттям органічного та неорганічного походження понад 1/3 території спортивного майданчика – 1 бал;
- повна відсутність або незначна забрудненість (до 10 % площі майданчика) сміттям органічного та неорганічного походження території спортивного майданчика – 2 бали.

Пункт VI:

- відсутність спеціальних сміттєвих контейнерів – 0 балів;
- наявність довільно обладнаних сміттєві контейнерів або спеціально обладнані сміттєві контейнери у кількості, що не забезпечує зручний доступ до них у всіх зонах майданчика та 100 % утилізацію сміття – 1 бал;
- наявність спеціально обладнаних сміттєвих контейнерів, що забезпечує зручний доступ до них у всіх зонах майданчика та 100 % утилізацію сміття – 2 бали.

Пункт VII:

- повна відсутність або незадовільний функціональний стан спеціально обладнаних місць для сидіння – 0 балів;
- наявність окремих спеціально обладнаних місць для сидіння, розташованих не в усіх функціональних зонах спортивного майданчика, або задовільний функціональний стан таких місць – 1 бал;
- наявність спеціально обладнаних місць для сидіння в доброму функціональному стані, які розташовані в усіх функціональних зонах спортивного майданчика – 2 бали.

Пункт VIII:

- повна відсутність спеціальних зелених насаджень на території спортивного майданчика або наявність поодиноких зелених насаджень природного походження – 0 балів;
- наявність спеціальних зелених насаджень біля окремих функціональних зонах спортивного майданчика або зелених насаджень без спеціального догляду – 1 бал;
- наявність спеціальних зелених насаджень зі спеціальним доглядом, рівномірно розподілених по території майданчика – 0–2 бали.

Визначення обсягу рухової активності за допомогою технології Fitness Tracker. Для визначення обсягу рухової активності учнів загальноосвітніх шкіл віком 12–14 і 15–17 років під час дослідження використовували пристрій під назвою фітнес-трекер. У сучасній теорії фізичного виховання такий спосіб визначення обсягу рухової активності належить до групи методів, які передбачають використання детекторів руху. Дані, зібрані за допомогою фітнес-трекерів, смартфонів чи «розумних» годинників, уже зараз використовують не лише для фіксації показників рухової активності, але й як допоміжні при лікуванні тих чи інших розладів [360].

У нашому дослідженні використано фітнес-трекер Xiaomi Mi Band.

Його будова дуже проста, корпус браслета виконаний у вигляді металевої капсули, яка знизу містить пластикове покриття для передачі даних через Bluetooth (рис. 2.1).

Ремінець трекера є змінним. Застібка цього ремінця надійна, за весь період використання браслета вона не відкривалася самостійно. Трекер Xiaomi Mi Band водостійкий, з ним можна комфортно митися в душі і навіть приймати ванну, але в басейні плавати з ним все ж не варто, тому що його водозахист передбачає нетривалі занурення на глибину до 1 метра. За 2 місяці використання на металі з'явилися невеликі подряпини, які виникають досить легко, якщо випадково зачепити браслет за щось тверде або гостре [187].



Рис. 2.1. Будова трекера Xiaomi Mi Band

На металевій частині самого треку є три світлодіоди, які можуть світитися кількома різними кольорами [194]. Наприклад, якщо браслет розряджається, то вони мигають червоним кольором (рис 2.2).



Рис. 2.2. Трекер Xiaomi Mi Band

Для повноцінної роботи браслета необхідно мати смартфон, який працює на операційній системі Android, починаючи з версії 4.3 і далі, або iOS. Крім цього смартфон має мати Bluetooth версії 4.0. Ці дві умови є обов'язковими. Без підключення до смартфона використання браслета є неможливим [195].

Після синхронізації браслета зі смартфоном можна переглянути статистику різних параметрів, які фіксує трекер [44]. На діаграмах, які відображаються на дисплеї, видно, скільки було пройдено кроків, час, витрачений на рухову активність, скільки годин ви спали й інші показники (див. рис.2.3).

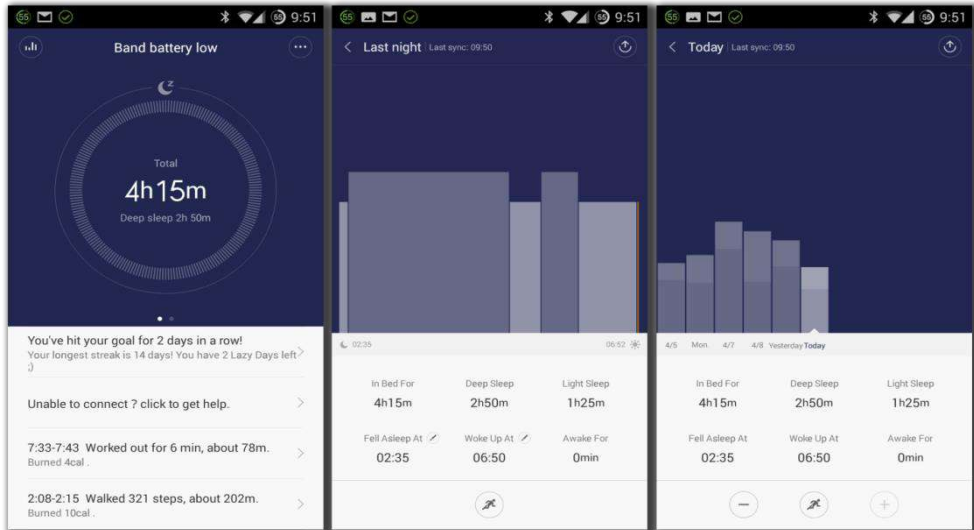


Рис. 2.3. Відображення показників у трекері Xiaomi Mi Band

Якщо у користувача виникають певні проблеми з доступом до смартфона, браслет можна синхронізувати зі смартфоном навіть один раз на сім днів, адже вбудована пам'ять дозволяє зберігати усі дані за цей період [194].

Основні характеристики фітнес-трекера Xiaomi Mi Band представлено у таблиці 2.12 [193].

Таблиця 2.12

Характеристики фітнес-трекера Xiaomi Mi Band

| | |
|----------------------|--|
| Матеріали капсули | магнієвий сплав, полікарбонат |
| Матеріали браслета | термопластичний силіконовий вулканізатор |
| Клас захисту корпусу | IP67 |
| Функції | крокомір, підрахунок дистанції і витрачених калорій, моніторинг сну, розумний будильник, повідомлення про дзвінки, розблокування планшета / смартфона (тільки для ОС MIUI v6). |
| Детектори | триосьовий акселерометр |
| Індикація | 3 білих світлодіоди, вібромотор |
| Акумулятор | вбудований літій-полімерний ємністю 45 мА/год |
| Автономна робота | офіційно – до 30 днів, фактично – 10–15 днів |
| Бездротовий зв'язок | Bluetooth 4.0 / 4.1 LE |
| Робоча температура | від -20 до +70 ° C |
| Розміри | 37 × 13,6 × 9,9 мм |
| Вага | 5,5 г |

Під час дослідження визначали обсяг тижневої рухової активності серед учнів загальноосвітніх шкіл № 4, № 5, № 7 (м. Долина) та № 45 (м. Львів). Зазначимо, що

у дослідженні 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° С, а саме в такий час: друга половина квітня – травень та вересень – перша половина жовтня. Вказані періоди року обрано тому, що вони є найсприятливішими для рухової активності у вільний час поза навчальним закладом. Такий підхід дозволив, на нашу думку, уникнути потенційного негативного впливу чинника несприятливих погодних умов.

Результати, зафіксовані фітнес-трекером, аналізували за допомогою спеціального додатка Mi Fit, який можна встановити на будь-який сучасний смартфон. Через додаток браслет синхронізувався з відповідним смартфоном і передавав за допомогою Bluetooth усі необхідні дані.

Метод експертної оцінки (методика Дельфі).

Вказаний метод 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».

Зазвичай експертна оцінка здійснюється спеціально підібраними висококваліфікованими експертами у складі від 7 до 15 осіб, які висловлюють свою думку стосовно відповідних параметрів, положень проєктів тощо [35]. Експертне оцінювання виконує низку функцій. У нашому дослідженні вказаний підхід використано для прогнозування ефективності положень (передбачення можливих наслідків поточної ситуації) та планування напрямів реалізації (визначення послідовності дій для досягнення мети) концепції [189].

У спеціальній літературі цей метод дослідження позначається як методика Дельфі. Її використання здійснюється у декілька етапів і передбачає використання результатів попереднього туру опитувань для отримання максимально достовірних результатів [57, 131]. При цьому особисте спілкування експертів і колективні

обговорення виключаються [132]. Вказана методика вважається однією з найефективніших у експертному оцінюванні [57].

Вибір експертів відбувався у два етапи, які передбачали виявлення кола потенційних експертів (I етап) та формування вузької експертної групи (II етап) [59]. Критерії вибору експертів базувалися на методі аналізу результатів попередньої діяльності фахівця. Такий підхід вважається об'єктивнішим, ніж метод самооцінки та метод групової оцінки потенційних експертів [59]. Відповідно до чинних рекомендацій [59], 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 (додаток Б.Б.1).

У результаті опрацювання анкет потенційних експертів була сформована експертна група у складі 7 фахівців. Характеристику експертної групи представлено у таблиці 2.13.

Таблиця 2.13

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 працює експерт | + | ++ | + | + | ++ |
| Стаж роботи у сфері фізичного виховання | + | ++ | + | + | ++ |

Наступний етап експертного оцінювання передбачав безпосередню оцінку запропонованої концепції експертною групою. З цією метою кожному експерту

надсилалися спеціально розроблена анкета та супровідний інформаційний лист (додатки Б.Б.2, Б.Б.3).

Не зважаючи на те, що зміст та форма анкети визначаються метою конкретного дослідження, уніфікованою вимогою все ж є необхідність кількісної фіксації відповідей експертів [59]. У нашому дослідженні кожне з запропонованих у анкеті положень оцінювалося за 5-бальною шкалою, де «5» – найвищий бал, «1» – найнижчий бал (додаток Б.Б.2). Запитання анкети були розділені на три блоки: обґрунтованість концепції, напрями реалізації концепції та практичне значення концепції. Також анкета передбачала необхідність вказання зауважень до тих положень, які отримали оцінку «3» або нижче (додаток Б.Б.3).

Додатково до анкети долучався проєкт концепції та відповідне теоретико-методичне обґрунтування її змісту.

Після підведення підсумків першого туру опитування, узагальнені результати у формі відповідного звіту надсилалися експертам. Крім цього, експертам надсилалися, відкоректовані відповідно до попередніх зауважень проєкт концепції та анкета для другого туру опитування.

Завершальний етап передбачав узагальнення результатів, статистичний аналіз та підведення підсумків експертного оцінювання.

2.1.3. Метод імітаційного моделювання

Імітаційне моделювання – це метод дослідження, при якому досліджувана система замінюється моделлю, яка з достатньою точністю описує реальну систему, і з нею проводяться експерименти з метою отримання інформації про цю систему [101]. Загалом модель розуміють як деякий зразок, аналог, подібність якого-небудь об'єкта [232].

В основі нашого підходу застосовано експеримент з числовими маніпуляціями, які в науці позначається як метод Монте-Карло. Це загальна назва групи числових методів, заснованих на одержанні великої кількості реалізацій стохастичного (випадкового) процесу, який формується у такий спосіб, щоб його ймовірнісні характеристики збігалися з аналогічними величинами задачі, яку потрібно розв'язати [306].

Цей метод дає змогу побудувати модель, мінімізуючи дані, а також максималізувати значення даних, які використовуються в моделі. Побудова моделі починається з визначення функціональних залежностей у реальній системі. Після чого можна одержати кількісний розв'язок, використовуючи теорію ймовірності й таблиці випадкових чисел.

Не існує єдиного методу Монте-Карло, проте ці підходи використовують у своїй основі єдиний шаблон:

1. Визначити область можливих вхідних даних.
2. Випадковим чином згенерувати вхідні дані із визначеної вище області за допомогою деякого заданого розподілу ймовірностей.
3. Виконати детерміновані обчислення над вхідними даними.
4. Проміжні результати окремих розрахунків звести у кінцевий результат [306].

Ми використали кореляцію між групами показників витрат часу на певні види діяльності. При цьому в процесі моделювання кореляції між різними групами показників неважливим був вибір конкретної вікової групи учнів. Методологія отримання «бажаної» кореляції є універсальною і може застосовуватись для показників дівчат і хлопців різного віку.

При створенні відповідної моделі ми враховували показники середнього арифметичного, коефіцієнта варіації та кількість пар з певним значенням різниці показників.

За основу було взято вихідні дані витрат часу на «роботу за комп'ютером» та «ФК і С» у групі хлопців віком 12–14 років. При виборі випадкових чисел за допомогою відповідного сервісу у програмі EXCEL вказувалися вихідні параметри максимального та мінімального значень, які відповідали відповідним реальним показникам у зазначеній групі. Враховувалось також реальні середні значення двох груп показників.

Виконання детермінованих обчислень передбачало інтеграцію у згенеровану випадковим чином залежність попередньо обрахованої моделі із сталою пропорцією значень різниці між двома групами показників. Надалі фіксувалися показники

коефіцієнтів варіації та кореляції, отримані у результаті інтеграції відповідної моделі.

Імітація результатів здійснювалася 100 разів, що дало змогу визначити середній показник коефіцієнта варіації, а також значення цього коефіцієнту, які за результатами експерименту траплялися найчастіше.

2.1.4. Методи математичної статистики

У дисертаційному 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 (σ).

Коефіцієнт варіації як оцінка змінності значень вибірки [35] використовувався при обробці даних щодо обсягу рухової активності учнів загальноосвітніх шкіл віком 12–14 і 15–17 років. В імітаційному моделюванні показник коефіцієнта варіації витрат часу на різні види діяльності застосовувався для перевірки його впливу на кореляцію між групами показників.

Коефіцієнт кореляції Пірсона – показник, який використовують для вимірювання щільності зв'язку між результативними і факторними ознаками у кореляційно-регресійній моделі за лінійної залежності [184]. У нашому дослідженні цей коефіцієнт використовувався для визначення зв'язку між показниками витрат часу, які здійснюються школярами протягом дня. У результаті вдалося визначити ступінь взаємовпливу видів діяльності. Також коефіцієнт кореляції застосовувався в ході імітаційного моделювання для виявлення факторів, які впливають на показники кореляції між витратами часу на рухову активність та іншими видами діяльності у вільний час.

Коефіцієнт кореляції рангу Спірмена – непараметрична міра статистичної залежності між двома змінними, яка оцінює, наскільки добре можна описати співвідношення між двома змінними за допомогою монотонної функції [286]. Особливістю цього методу є те, що він дозволяє визначити, чи не впливає на зв'язок між даними певна третя змінна. У нашому дослідженні за

допомогою цього коефіцієнту додатково перевірялась дієвість експериментальної моделі в ході імітаційного моделювання.

Статистична значущість отриманих результатів визначалась за уніфікованим підходом [97] у ході імітаційного моделювання. Для $p < 0,05$, при $n = 50$, t табличне становило 2,008. В усіх випадках імітаційного моделювання ($n = 100$), t розрахункове було вищим за табличні значення на рівні $p < 0,01$ (додаток Е).

Коефіцієнт кореляції Кендалла використовувався для визначення рівня узгодженості думок експертів [18].

2.2. Організація дослідження

Дисертаційну роботу виконано у Львівському державному університеті фізичної культури імені Івана Боберського. Дослідження здійснено впродовж 2015–2020 рр. у декілька етапів, 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 окремий 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 у 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 параметри функціонального призначення 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.

Автореферат і дисертаційну роботу подано для попереднього обговорення на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського.

Апробація основних результатів дослідження та їх оприлюднення відбувалися на всіх етапах виконання дисертаційної роботи.

РОЗДІЛ 3

РУХОВА АКТИВНІСТЬ У КУЛЬТУРІ ВІЛЬНОГО ЧАСУ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

3.1. Структура вільного часу учнів закладів загальної середньої освіти віком 12–14 років і місце у ній різних форм рухової активності

Визначення місця форм фізкультурно-спортивної діяльності в загальній структурі видів діяльності, які здійснюють учні 7–9 класів у вільний час, передбачало вирішення декількох завдань. Ідеться про встановлення різновидів діяльності, до яких зазвичай залучають учнів цієї вікової групи у вільний час, чинників, які впливають на вибір діяльності у вільний час, ступінь задоволення кількістю та змістом власного вільного часу [153].

На початковому етапі дослідження ми з'ясували думку учнів віком 12–14 років стосовно ступеня задоволеності кількістю власного вільного часу. Учням запропонували відповісти на запитання: «Чи задоволені ви кількістю власного вільного часу?». Отримані результати показали, що загалом 39,3 % учнів цього віку задоволені кількістю власного вільного часу. Показник хлопців при цьому виявився на 10 % більшим за показник дівчат і склав 43,6 %. Показник дівчат становив 35,5 % (рис. 3.1).

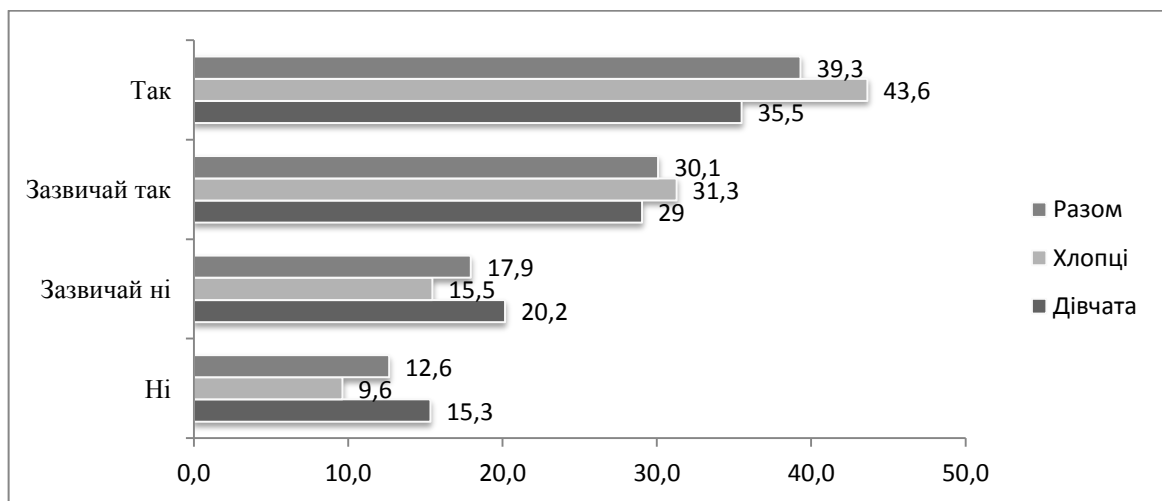


Рис. 3.1. Задоволеність учнів загальноосвітніх шкіл віком 12–14 років кількістю власного вільного часу (% , n = 1949)

Зазвичай задоволені кількістю власного вільного часу загалом 30,1 % учнів 7–9 класів. У цій групі респондентів результати дівчат і хлопців відрізнялися несуттєво і становили відповідно 29 % та 31,3 %.

Здебільшого незадоволені кількістю власного вільного часу загалом 17,9 % опитаних учнів. Серед дівчат цей показник є дещо вищим і становить 20,2 %. Серед хлопців – 15,5 %.

Незадоволені кількістю власного вільного часу загалом 12,6 % учнів загальноосвітніх шкіл віком 12–14 років. Кількість дівчат у цій групі респондентів виявилася більшою і становила 15,3 %, при аналогічному показникові серед хлопців – 9,6 %.

Як бачимо, більшість учнів 7–9 класів вказали на те, що загалом вони задоволені кількістю часу, який можуть витратити на власне дозвілля. Якщо об'єднати групи учнів, які позитивно оцінили кількість власного вільного часу, отримаємо загальний показник – 69,4 %. Аналогічні розрахунки з урахуванням гендерних особливостей показують, що серед хлопців віком 12–14 років позитивно оцінюють кількість власного вільного часу загалом 74,9 % учнів. Серед дівчат цей показник складає 64,5 %.

Водночас, загалом 30,5 % учнів віком 12–14 років незадоволені або зазвичай незадоволені кількістю часу власного дозвілля. Серед хлопців цей показник становить 25,1 %, серед дівчат він є вищим і складає 35,5 %.

Аналіз отриманих результатів із урахуванням фактора медичної групи показав, що серед дітей з різним рівнем здоров'я найбільше задоволені кількістю власного вільного часу учні основної медичної групи (40,6 %). Серед учнів підготовчої та спеціальної медичних груп аналогічний показник склав відповідно 36,9 % та 25,8 % (рис. 3.2).

Зазвичай задоволені кількістю власного вільного часу 28,7 % учнів основної та 32,8 % учнів підготовчої медичних груп. Серед учнів СМГ цей показник виявився суттєво більшим і склав 41,9 %.

Найбільшим виявився показник учнів СМГ й у групі респондентів, які зазвичай незадоволені кількістю власного вільного часу, склавши 26 %. Серед учнів

основної та підготовчої медичних груп цей показник становив відповідно 17,9 % та 18,5 %.

Незадоволені кількістю власного вільного часу 12,8 % учнів основної, 11,8 % учнів підготовчої та 6,5 % учнів спеціальної медичних груп.

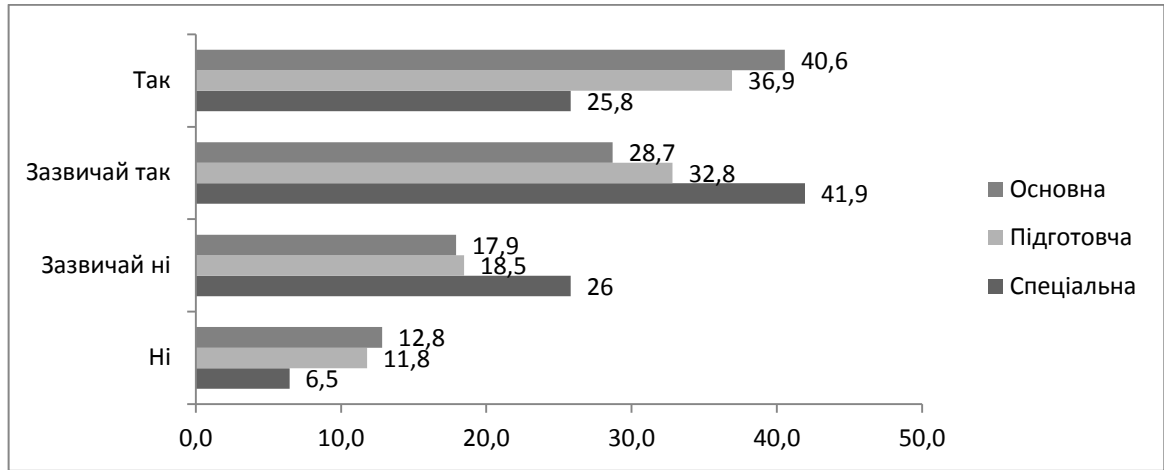


Рис. 3.2. Задоволеність учнів загальноосвітніх шкіл віком 12–14 років з різних медичних груп кількістю власного вільного часу (% , n = 1949)

Узагальнення даних засвідчує, що загалом 69,3 % учнів основної медичної групи задоволені або зазвичай задоволені кількістю власного вільного часу. Серед учнів підготовчої та спеціальної медичних груп аналогічні показники склали відповідно 69,7 % та 67,7 %.

Як бачимо, суттєвих відмінностей у результатах з урахуванням фактора медичної групи не виявлено. Це дозволяє зробити висновок про те, що рівень здоров'я учнів віком 12–14 років не впливає на ступінь задоволеності кількістю власного вільного часу.

Наступним етапом вивчення структури вільного часу школярів загальноосвітніх шкіл віком 12–14 років було визначення найпоширеніших видів діяльності, які здійснюються цією групою учнів на дозвіллі. Визначення структури діяльності учнів у вільний час проводили за допомогою аналізу результатів відповідей на запитання: «Якою діяльністю Ви зазвичай займаєтесь у вільний час?». Вказане запитання передбачало можливість вибору одного із запропонованих або власного варіанту відповіді.

Результати дослідження показали, що найпопулярнішим видом діяльності, до якого залучаються учні 7–9 класів у вільний час, є використання мережі Інтернет. На це вказали загалом 71,5 % учнів (рис. 3.3).

Використання мережі Інтернет у вільний час є однаково популярним як серед хлопців, так і серед дівчат. Показники залученості до цієї діяльності становлять відповідно 72,4 % та 70,8 %.

Загальний другий показник, серед найпопулярніших видів діяльності у вільний час, отримало проведення часу з друзями. На це вказали загалом 66,2 % опитаних учнів. Серед хлопців цей показник склав 62,4 %, серед дівчат він становив 69,7 %.

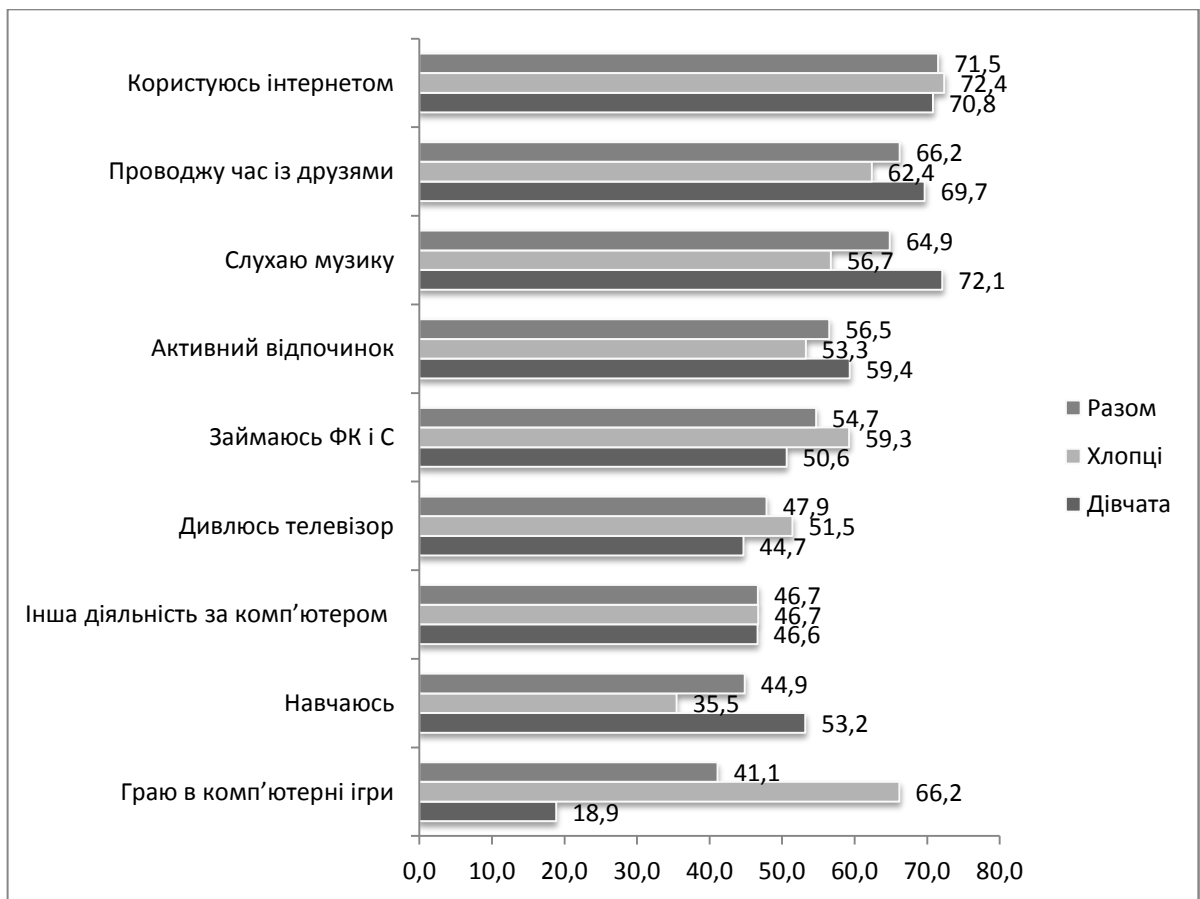


Рис. 3.3. Найпопулярніші види діяльності учнів загальноосвітніх шкіл віком 12–14 років у вільний час (% , n = 1949)

Третім за популярністю видом діяльності, якому надають перевагу учні 7–9 класів у вільний час, виявилось прослуховування музики, на що вказало загалом 64,9 % опитаних. Зазначимо, що прослуховування музики є найпопулярнішим заняттям у вільний час серед дівчат віком 12–14 років. До прослуховування музики

на дозвіллі залучається 72,1 % опитаних дівчат. Серед хлопців цей показник становить 56,7 %.

Щодо виду діяльності у вільний час, який є суттєво популярнішим серед хлопців, виокремимо комп'ютерні ігри. У комп'ютерні ігри грають у вільний час 66,2 % хлопців, що робить цей вид діяльності третім за популярністю серед учнів чоловічої статі віком 12–14 років. Серед дівчат аналогічну діяльність у вільний час здійснює лише 18,9 %.

До різних видів активного відпочинку у вільний час залучається загалом 56,5 % опитаних учнів. Кількість дівчат при цьому є дещо більшою і становить 59,4 %, при аналогічному показникові серед хлопців – 53,3 %.

Трішки менша загальна кількість учнів віком 12–14 років займається у вільний час різними формами фізичної культури і спорту (54,7 %). У цій групі учнів більшим виявився показник хлопців, який склав 59,3 %. Серед дівчат цей показник становив 50,6 %.

Як бачимо, до занять фізичною культурою і спортом, а також до активного відпочинку у вільний час залучається трішки більше половини усіх учнів віком 12–14 років. Саме ці види діяльності передбачають здійснення рухової активності, впливаючи на її добовий обсяг. Очевидно, що такі показники не можна вважати позитивними, адже майже половина дітей віком 12–14 років не реалізує можливість здійснювати рухову активність у вільний час. Крім цього, важко однозначно стверджувати, що діти, які таки здійснюють рухову активність у вільний час, роблять це систематично й у достатньому обсязі. Вказані положення потребують додаткового вивчення та аналізу.

Повний перелік усіх видів діяльності, які здійснюють у вільний час учні 7–9 класів загальноосвітніх шкіл, представлений у додатку Б.1.

Аналогічний аналіз, здійснений з урахуванням фактора медичної групи показав, що використання на дозвіллі мережі Інтернет є найпоширенішим видом діяльності серед учнів основної та підготовчої медичних груп. На це вказали відповідно 73,6 % та 71,8 %. Серед учнів СМГ найпоширенішим видом діяльності на

дозвіллі є проведення часу з друзями. На цей варіант вказали 75,8 % учнів (додаток Б.2).

Серед учнів основної та підготовчої медичних груп другим за популярністю видом діяльності у вільний час є проведення часу з друзями. Показник дітей, які вказала цей варіант, склав відповідно 66,6 % та 65,1 %. Серед учнів СМГ другим за популярністю видом діяльності на дозвіллі виявилось прослуховування музики. До цього виду діяльності у вільний час залучається 74,2 % учнів цієї групи.

Прослуховування музики увійшло до трійки найпопулярніших видів діяльності на дозвіллі серед учнів основної та підготовчої груп. Відповідні показники у цих групах дітей склали 62,8 % та 70,8 %. Серед учнів СМГ третім за популярністю видом діяльності у вільний час виявилось використання мережі Інтернет, на що вказали 62,9 % учнів цієї групи.

До різних форм активного відпочинку у вільний час залучається 59,2 % учнів основної та 59,7 % учнів спеціальної медичних груп. Серед учнів підготовчої медичної групи цей показник виявився нижчим і склав 49,7 %. До занять фізичною культурою та спортом у вільний час залучається найбільше учнів з основної медичної групи (57,5 %). Серед учнів підготовчої та спеціальної медичних груп аналогічні показники склали відповідно 48,7 % та 41,9 %.

Як бачимо з отриманих даних, учні зі зниженим рівнем здоров'я у меншій кількості залучаються до різних форм рухової активності у вільний час, що, на нашу думку, пояснюється відповідними протипоказами, та, у деяких випадках, бажанням батьків убезпечити дітей з різними порушеннями від можливого негативного впливу фізичного навантаження. Натомість різні форми рухової активності у вільний час замінюються іншими видами діяльності, які потенційно можуть бути шкідливими для здоров'я дітей. Ідеться насамперед про діяльність, пов'язану з використанням комп'ютера. Дані дослідження показали, що учні СМГ частіше користуються комп'ютером у вільний час, ніж учні інших медичних груп. Так показник дітей СМГ, залучених до такої діяльності у вільний час становить 53,2 %, тоді як в основній та підготовчій групах аналогічний показник складає 47,2 %.

Ще більшою є різниця у показниках дітей з різних медичних груп, які у вільний час грають в комп'ютерні ігри. Якщо серед учнів основної та підготовчої медичних груп до такої діяльності залучені відповідно 42,3 % та 37,9 %, то серед учнів СМГ кількість таких дітей становить 51,6 % (додаток Б.2).

Наступним етапом дослідження змісту вільного часу учнів загальноосвітніх шкіл віком 12–14 років було визначення факторів, які впливають на вибір тих чи інших видів діяльності. Учням запропонували обрати з визначеного переліку ті чинники, які зазвичай визначають зміст їхнього дозвілля. При потребі учні могли вказати власний варіант відповіді. Отримані результати показали, що основним фактором, який впливає на вибір діяльності у вільний час серед учнів 7–9 класів, є власні смаки й уподобання дітей цього віку. На це вказали загалом 60,1 % опитаних учнів. Серед дівчат цей показник виявився суттєво вищим і становив 67,7 %, тоді як серед хлопців він склав 51,5 % (рис. 3.4). Зазначимо, що внутрішня потреба, або внутрішнє переконання дитини вважається вагомим фактором впливу на систематичне залучення до рухової діяльності у вільний час й у закордонних дослідженнях [436].

Загальний другий показник серед чинників впливу на вибір діяльності у вільний час отримав фактор «здорового способу життя». Кількість учнів, які вказали на нього, склала загалом 48,6 %. Серед дівчат цей показник виявився дещо вищим і склав 51,5 %, серед хлопців він становив 45,5 %.

Школу як чинник впливу на структуру вільного часу вказали загалом 47 % опитаних учнів 7–9 класів. Серед хлопців цей показник склав 47,6 %, серед дівчат – 46,5 %. Таким чином, школа потрапила до трійки найвагоміших факторів, які визначають діяльність учнів згаданої вікової категорії у вільний час. Зазначимо, що фахівці вказують на те, що рівень рухової активності учнів залежить від традицій фізичної культури в школі, наявної матеріальної бази, рівня професійної майстерності вчителів фізичної культури, педагогічних працівників, адміністрації школи [41].

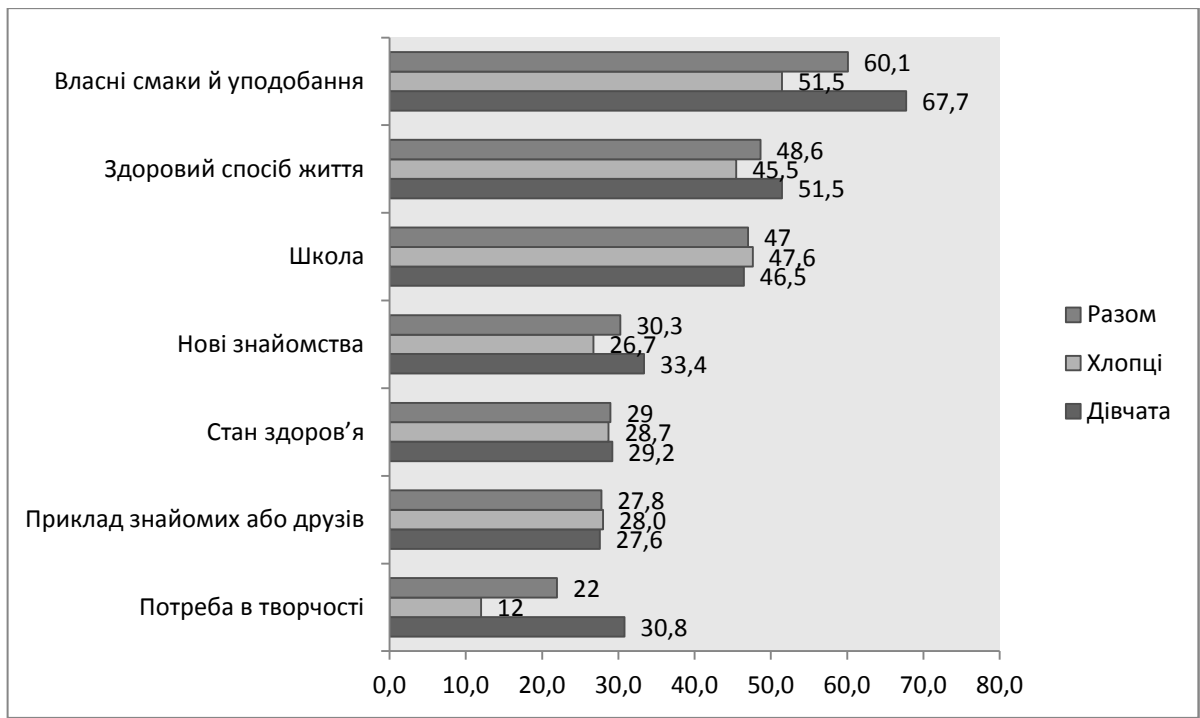


Рис. 3.4. Чинники, які впливають на вибір діяльності учнями віком 12–14 років у вільний час (% , n = 1949)

Зупинимось також на показниках, які отримав чинник «здоров'я». Цей фактор вказали загалом 29 % опитаних учнів віком 12–14 років. Показники дівчат та хлопців відрізнялись несуттєво, склавши відповідно – 28,7 % та 29,2 %.

Повний перелік чинників впливу на структуру вільного часу учнів віком 12–14 років із відповідними показниками представлений у додатку В.1.

Аналіз отриманих даних з урахуванням фактора медичної групи показав, що учні з різних медичних груп основним чинником вибору діяльності у вільний час вважають власні смаки й уподобання. На це вказали 62,2 % учнів основної, 59,5 % підготовчої та 56,5 % спеціальної медичних груп (додаток В.2).

Здоровий спосіб життя впливає на вибір діяльності у вільний час 52,9 % учнів основної та 45,2 % учнів спеціальної медичних груп. Серед учнів підготовчої медичної групи на згаданий чинник вказали 37,4 % опитаних.

Школа визначає структуру діяльності у вільний час 48,2 % учнів основної, 45,1 % підготовчої та 46,8 % спеціальної медичних груп.

Показники учнів із різних медичних груп щодо впливу на вибір виду діяльності у вільний час фактора «стану здоров'я» відрізнялися несуттєво. На цей

чинник вказали 30,3 % учнів основної медичної групи, 26,2 % підготовчої та 29 % спеціальної медичних груп (додаток В.2).

На зміст дозвілля школяра впливає багато чинників, а безпосередня діяльність, яка здійснюється у вільний час, сприяє або навпаки не сприяє позитивним процесам, які мали б забезпечувати раціональне дозвілля. Йдеться насамперед про фізичну й емоційну релаксацію, саморозвиток, переведення уваги з монотонної діяльності у школі на загальне розширення світогляду тощо. Зважаючи на це, в ході дослідження ми визначали ступінь задоволеності учнів віком 12–14 років змістом власного вільного часу. Учням запропонували оцінити, на скільки їх влаштовує або не влаштовує те, як вони проводять власний вільний час.

Отримані дані показали, що більшість учнів 7–9 класів однозначно позитивно оцінюють зміст власного дозвілля (59,1 %). Серед хлопців цей показник досягнув 63,6 %, серед дівчат він склав 55,2 % (табл. 3.1)

Зазвичай задоволені змістом власного дозвілля 34,1 % опитаних учнів. Зазвичай незадоволені проведенням власного вільного часу 4,7 % учнів 7–9 класів. Незадоволені змістом власного дозвілля 2,1 % опитаних учнів. Суттєвих відмінностей у результатах з урахуванням фактора медичної групи не виявлено.

Таблиця 3.1

Задоволеність учнів загальноосвітніх шкіл віком 12–14 років змістом власного вільного часу (% , n = 1949)

| Варіант відповіді | ОМГ | ПМГ | СМГ | Хлопці | Дівчата | Разом |
|-------------------|------|------|------|--------|---------|-------|
| Так | 59,8 | 56,4 | 53,2 | 63,6 | 55,2 | 59,1 |
| Зазвичай так | 33,8 | 35,9 | 38,7 | 31,3 | 36,6 | 34,1 |
| Зазвичай ні | 4,2 | 6,2 | 6,5 | 3,5 | 5,8 | 4,7 |
| Ні | 2,2 | 1,5 | 1,6 | 1,6 | 2,4 | 2,1 |

Узагальнення даних дозволяє констатувати, що загалом 93,2 % учнів 7–9 класів позитивно або здебільшого позитивно оцінюють зміст власного вільного часу [149]. Серед хлопців цей показник є дещо вищим і складає 94,9 %, серед дівчат аналогічний показник становить 91,8 % (рис. 3.5).

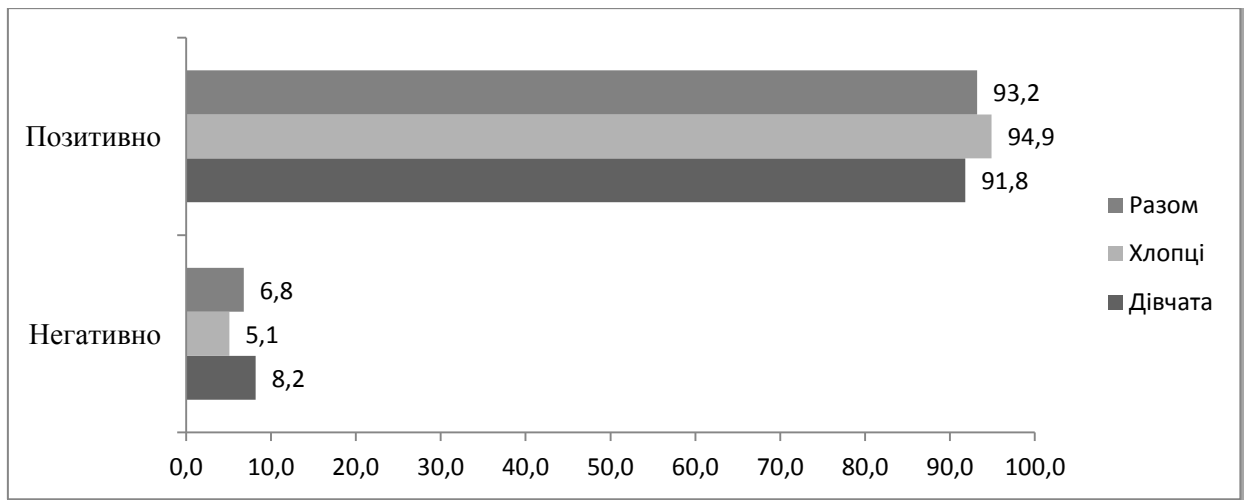


Рис. 3.5. Оцінювання змісту власного дозвілля учнями загальноосвітніх шкіл віком 12–14 років (% , n = 1949)

Негативно або здебільшого негативно оцінюють проведення власного вільного часу загалом 6,8 % опитаних учнів. Кількість дівчат у цій групі учнів становить 8,2 %, кількість хлопців – 5,1 %.

Такий значний відсоток учнів, які задоволені змістовим компонентом власного дозвілля, свідчить про те, що намагання оптимізувати структуру видів діяльності у вільний час цієї групи дітей за допомогою різноманітних раціональних форм потенційно можуть натрапити на негативне сприйняття.

Останніми під час опитування визначалися види діяльності, якими б хотіли займатися учні загальноосвітніх шкіл віком 12–14 років у вільний час, якби мали для цього відповідні можливості. Учням запропонували відповісти на запитання відкритого типу, яке передбачало лише власний варіант відповіді.

Усі приклади видів діяльності у вільний час учні наводили самостійно. Кількість різноманітних відповідей, які вказали учні перевищила показник у 40 варіантів. Учні використовували власні формулювання, що зазвичай позначали одні й ті ж види діяльності. Для зручності аналізу суміжні види діяльності було об'єднано у групи, які позначали загальну спрямованість певної діяльності, яка здійснюється учнями у вільний час. Наприклад, загальна група «Займаюся фізичною культурою та спортом» мала такі варіанти відповіді: відвідування спортивної секції, самостійні заняття певним видом спорту, участь у змаганнях, рухова активність, пов'язана з цілеспрямованим виконанням фізичних вправ тощо. До групи

«Активний відпочинок» належали такі види діяльності, як: їзда на велосипеді, відпочинок на водоймах, розваги та забави, які містять елементи рухової активності, прогулянки тощо.

Багато видів діяльності поєднуються одна з одною, що ускладнює можливість точного виокремлення певного виду та зарахування його до відповідної групи. Складність точної класифікації тих чи інших видів діяльності полягає й у довільних формулюваннях, які зазвичай використовували респонденти. Скажімо, якщо учень вказував на те, що проводить час з друзями, ця діяльність могла містити й елементи активного відпочинку, або діяльність за комп'ютером тощо.

Отримані результати показали, що більшість учнів віком 12–14 років (36,2 %) у вільний час хотіли б займатися різними видами фізичної культури і спорту (рис. 3.6).

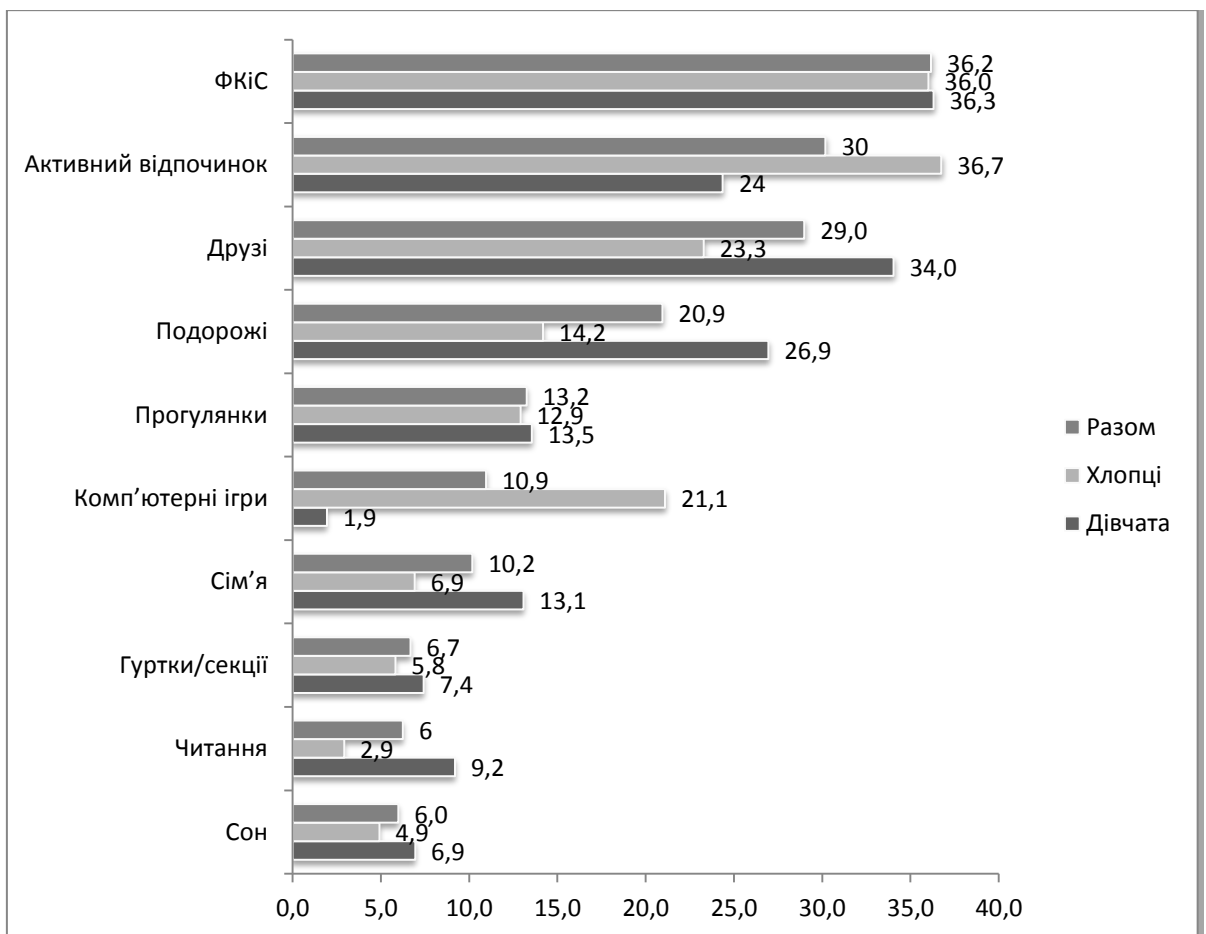


Рис. 3.6. Види діяльності, які хотіли б здійснювати у вільний час учні віком 12–14 років (% , n = 1949)

До різних форм активного відпочинку у вільний час хотіли б залучатися 30,2 % опитаних учнів. Серед респондентів чоловічої статі цей показник виявився на 12,3 % вищим, склавши 36,7 %. Кількість дівчат, які у вільний час хотіли б займатися різними формами активного відпочинку, склала 24,4 % відповідно.

Загальний третій показник серед бажаних видів діяльності отримало проведення часу з друзями. На це вказали 29 % опитаних учнів 7–9 класів. Показник серед дівчат виявився вищим і становив 34 %, що забезпечило цій формі проведення часу друге місце у переліку найбажаніших видів діяльності у вільний час. Серед хлопців цей показник склав 23,3 %.

Популярними серед учнів віком 12–14 років виявилися також подорожі та прогулянки. Цими видами діяльності хотіли б займатися відповідно 20,9 % і 13,2 % учнів. Згадані види діяльності передбачають здійснення певної рухової активності, що можна вважати позитивною обставиною.

Найсуттєвішими відмінності у результатах за гендерною ознакою зафіксовані щодо такого виду діяльності, як комп'ютерні ігри. Якщо серед хлопців цією діяльністю у вільний час хотіли б займатися 21,1 %, то серед дівчат цей показник склав лише 1,9 %.

Цікаво, що проводити час у мережі Інтернет на дозвіллі хотіли б лише 4,7 % хлопців та 4,4 % дівчат. Незначна кількість учнів вказала й на те, що хотіли б витратити свій вільний час на перегляд телевізійних програм. Серед хлопців цей показник становив 4,5 %, серед дівчат – 3,4 %. Перелік усіх вказаних учнями видів діяльності, якими б вони хотіли займатися у вільний час, представлений у додатку Г.1.

Аналіз даних з урахуванням фактора медичної групи дозволив визначити пріоритетні види діяльності, якими б хотіли займатися на дозвіллі учні з різним рівнем здоров'я. Отримані дані показали, що найпопулярнішим видом діяльності, яким хотіли б займатися учні усіх медичних груп, є різні форми фізичної культури та спорту. Цей варіант вказали 37,3 % учнів основної, 30,3 % підготовчої та 29 % учнів спеціальної медичних груп (додаток Г.1).

Серед учнів основної та підготовчої медичних груп другим за популярністю бажаним видом діяльності у вільний час виявилися ті чи інші форми активного відпочинку. На це вказали відповідно 31,4 % та 29,7 % опитаних учнів. Серед учнів СМГ цей вид діяльності отримав третій показник з результатом – 27,4 %.

До трійки найпопулярніших бажаних видів діяльності у вільний час учні основної та підготовчої медичних груп зарахували також проведення часу з друзями. На це вказали відповідно 28,8 % та 28,2 % опитаних. Серед учнів СМГ цей варіант відповіді вказали 29 %.

Рівень рухової активності у шкільному віці залежить не лише від організації фізичного виховання в школі, але й від участі в спеціально організованих та самостійних заняттях фізичною культурою у позанавчальний час [257]. Зазначимо, що дані спеціальних досліджень вказують на те, що фізкультурно-спортивна робота є одним з найпопулярніших видів позакласної роботи серед учнів як міської, так і сільської місцевостей. Водночас, основними проблемами організації позакласних форм фізичного виховання фахівці називають фінансове та матеріальне забезпечення [144, 145, 146].

Після встановлення орієнтовної структури вільного часу, рівня задоволення кількістю та змістом цього часу серед учнів віком 12–14 років, наступним етапом дослідження було визначення вподобань учнів цього віку щодо найпоширеніших видів діяльності упродовж дня. За допомогою спеціально розробленої анкети з'ясували ставлення учнів 7–9 класів до тих чи інших видів діяльності.

Використання такого підходу, на нашу думку, дозволяє виокремити раціональні види діяльності, які в подальшому можна використовувати для підвищення рівня рухової активності учнів. Ще одним позитивним елементом цього підходу є перевірка об'єктивності уже отриманих даних щодо улюблених видів діяльності, які здійснюють учні, або хотіли б здійснювати у вільний час.

Під час дослідження учням запропонували оцінити 42 види діяльності, які частіше або рідше трапляються в їхньому щоденному режимі. Також анкета передбачала можливість вказати власний варіант певної діяльності з подальшим її оцінюванням.

Представлення результатів дослідження ми розпочнемо з аналізу даних щодо видів діяльності, які отримали найвищі відносні бали. Зазначимо, що жоден із видів діяльності, які оцінювали учні, не отримали середній бал вищий за 9.

У результаті дослідження встановлено, що найвищий бал з-поміж інших видів діяльності учні віком 12–14 років поставили «спілкуванню з друзями» та «користуванню мережею Інтернет» [160]. Ці види діяльності отримали середній бал 8,7. Дівчата оцінили згадані види діяльності відповідно 8,9 та 8,7 бала, хлопці – 8,5 та 8,6 бала (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Види діяльності, які отримали 8 балів і вище серед учнів загальноосвітніх шкіл віком 12–14 років (бали, n = 1874)

| Місце | Вид діяльності | Хлопці | Дівчата | Разом |
|-------|-------------------------------|--------|---------|-------|
| 1-2 | Спілкування з друзями | 8,5 | 8,9 | 8,7 |
| | Користування мережею Інтернет | 8,6 | 8,7 | 8,7 |
| 3-6 | Сон | 8,2 | 8,6 | 8,4 |
| | Спілкування з членами сім'ї | 8,1 | 8,6 | 8,4 |
| | Прослуховування музики | 8,0 | 8,8 | 8,4 |
| | Особиста гігієна | 7,9 | 8,8 | 8,4 |
| 7 | Прогулянки | 7,9 | 8,7 | 8,3 |
| 8 | Власне хобі | 8,0 | 8,3 | 8,2 |
| 9 | Споживання їжі | 7,9 | 8,2 | 8,1 |

Загальний третій бал отримали одразу чотири види діяльності. Серед них: «сон», «спілкування з членами сім'ї», «прослуховування музики» й «особиста гігієна». Оцінка цих видів діяльності становила загалом 8,4 бала. Найбільша різниця у показниках між хлопцями та дівчата становила 0,9 бала щодо «особистої гігієни» та 0,8 бала щодо «прослуховування музики». Дівчата оцінили ці види у 8,8 бала, хлопці – у 7,9 та 8 балів відповідно.

Наступним в умовному списку найулюбленіших видів діяльності виявилися «прогулянки», які отримали загальну оцінку 8,3 бала. Ця діяльність виявилася першою серед тих, які безпосередньо пов'язані зі здійсненням рухової активності. Різниця у показниках за гендерною ознакою склала 0,8 бала.

Останніми видами діяльності, які учні віком 12–14 років оцінили не нижче ніж 8 балів, виявилися «власне хобі» (8,2 бала) та «споживання їжі» (8,1 бала). Ці види діяльності зайняли відповідно 8 та 9 позицію у списку найулюбленіших.

Аналіз результатів з урахуванням фактора медичної групи показав певні відмінності в уподобаннях серед учнів різних медичних груп. Так, учні основної медичної групи найвище оцінили «спілкування з друзями» (8,7 бала). Учні підготовчої та спеціальної медичних груп поставили найвищі бали «особистій гігієні» (додаток Д.1).

Лише учні основної медичної групи оцінили «фізичну культуру та спорт» у 8 балів, що дозволило цій діяльності потрапити до першої 10-ки. Учні підготовчої та спеціальної медичних груп поставили «фізичній культурі та спорту» відповідно 7 та 7,1 бала (додаток Д.1).

Прогулянки як вид діяльності учні основної медичної групи оцінили у 8,3 бала. Серед учнів підготовчої та спеціальної медичних груп відповідні оцінки склали 8,5 та 8,2 бала.

Надалі зупинимося на аналізі групи видів діяльності, які учні 7–9 класів оцінили в діапазоні 7–7,9 бала. Зазначимо, що згадані види діяльності в умовному рейтингу найпопулярнішої діяльності зайняли від 10 до 13 позиції.

Найвищий середній бал у цій групі отримали «заняття фізичною культурою та спортом». Ця діяльність опинилася на 10 позиції з узагальненою оцінкою 7,8 бала. Різниця у показниках між хлопцями та дівчатами склала 0,4 бала на користь хлопців (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Види діяльності, які отримали серед учнів загальноосвітніх шкіл віком 12–14 років оцінку 7–7,9 бала (n = 1874)

| Місце | Вид діяльності | Хлопці | Дівчата | Разом |
|-------|---------------------------|--------|---------|-------|
| 10 | Фізична культура та спорт | 8 | 7,6 | 7,8 |
| 11 | Ігри з однолітками | 7,6 | 7,2 | 7,4 |
| 12 | Навчання у школі | 6,8 | 7,2 | 7 |
| 13 | Подорожі | 6,6 | 7,4 | 7 |

Наступним видом у цій групі виявилася ще одна діяльність, пов'язана з руховою активністю. Йдеться про «ігри з однолітками», які учні віком 12–14 років оцінили у 7,4 бала. Різниця між оцінками хлопців і дівчат склала 0,4 бала на користь хлопців.

«Навчання у школі» та «подорожі» учні оцінили у 7 балів. Різниця у відповідях за гендерною ознакою склала 0,4 бала щодо «навчання у школі» та 0,8 бала щодо «подорожей».

Як бачимо, фізична культура та спорт були оцінені середнім балом, який дозволив потрапити цьому виду до першої десятки найулюбленіших видів діяльності. Кількість учнів, котрі поставили фізичній культурі та спорту найвищий бал, була досить високою. Загалом 39,5 % учнів віком 12–14 років оцінили фізичну культуру та спорт у 10 балів. Серед хлопців цей показник склав 45,2 %, серед дівчат – 33,5 % (рис. 3.7).

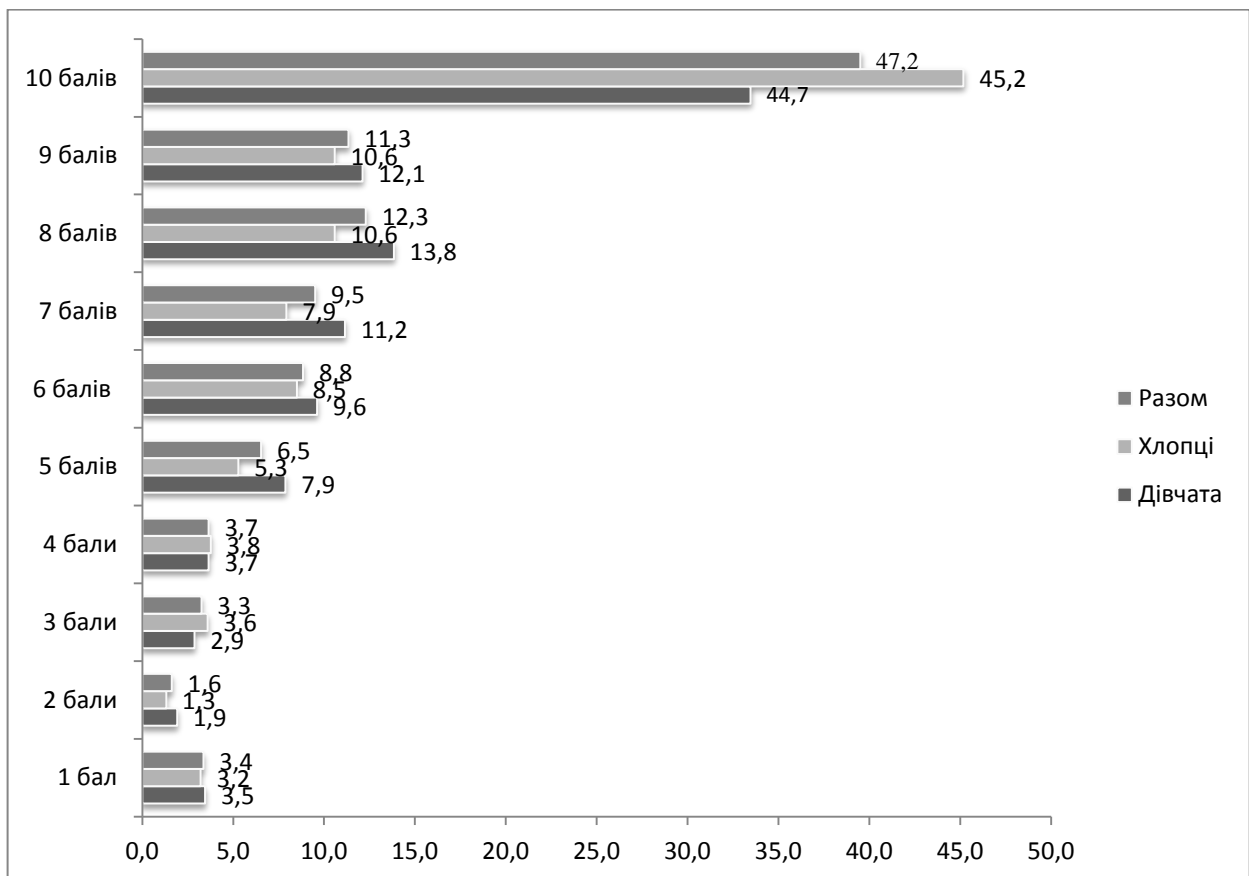


Рис. 3.7. Розподіл балів при оцінюванні діяльності «фізична культура та спорт» учнями віком 12–14 років (% , n = 1874)

Ще 11,3 % учнів оцінили фізичну культуру і спорт у 9 балів, а 12,3 % респондентів постали цьому виду діяльності 8 балів. При цьому різниця показників кількості хлопців і дівчат не перевищала 4 % в обох випадках.

Узагальнення даних щодо учнів, які поставили фізичній культурі та спорту бал не нижчий, ніж 8, показує, що загалом 63,2 % учнів 7–9 класів позитивно або здебільшого позитивно оцінюють цей вид діяльності. Цю обставину можна вважати позитивною передумовою, що свідчить про хороший потенціал реалізації різних форм рухової активності серед більшості учнів віком 12–14 років.

Кількість учнів, які загалом негативно (не вище ніж 3 бали) оцінили фізичну культуру та спорт як вид діяльності, склала 8,3 %, а кількість учнів, які виставили оцінку не вищу за 5 балів, становила 18,5 %. При цьому кількість дівчат і хлопців віком 12–14 років, які негативно або здебільшого негативно ставляться до фізичної культури та спорту, суттєво не відрізняється.

Якщо порівняти загальну кількість учнів, які поставили найвищі бали фізичній культурі і спорту, з такою ж кількістю учнів, які так само високо оцінили найпопулярніші види діяльності, побачимо, що різниця у показниках склала приблизно 15 %. Як уже зазначалося, загалом 63,2 % учнів 7–9 класів оцінили фізичну культуру та спорт балом не нижче, ніж 8. Для порівняння, аналогічний показник стосовно «використання мережі Інтернет» склав 78,3 %, а щодо «спілкування з друзями» – 79,7 % (див. рис. 3.8). Водночас кількість учнів, які негативно оцінили згадані види діяльності (виставивши їм бали, не вищі ніж 3), склала відповідно 4,1 % та 3,6 %.

Перелік усіх видів діяльності з відповідними оцінками учнів 7–9 класів представлений у додатку Д.1.

Окремо зупинимося на порівнянні оцінок, які отримали види діяльності, так чи інакше пов'язані з руховою активністю та здоровим способом життя. До такої діяльності, на нашу думку, належать: заняття фізичною культурою та спортом, прогулянки, заняття туризмом, ігри з однолітками, особиста гігієна, відвідування спортивних змагань і загартування. Серед згаданих видів діяльності найвищі бали отримали особиста гігієна (8,4), прогулянки (8,3) та заняття фізичною культурою і

спортом (7,8). Різниця у відповідях за гендерною ознакою склала 0,9 бала щодо особистої гігієни та 0,8 бала щодо прогулянок.

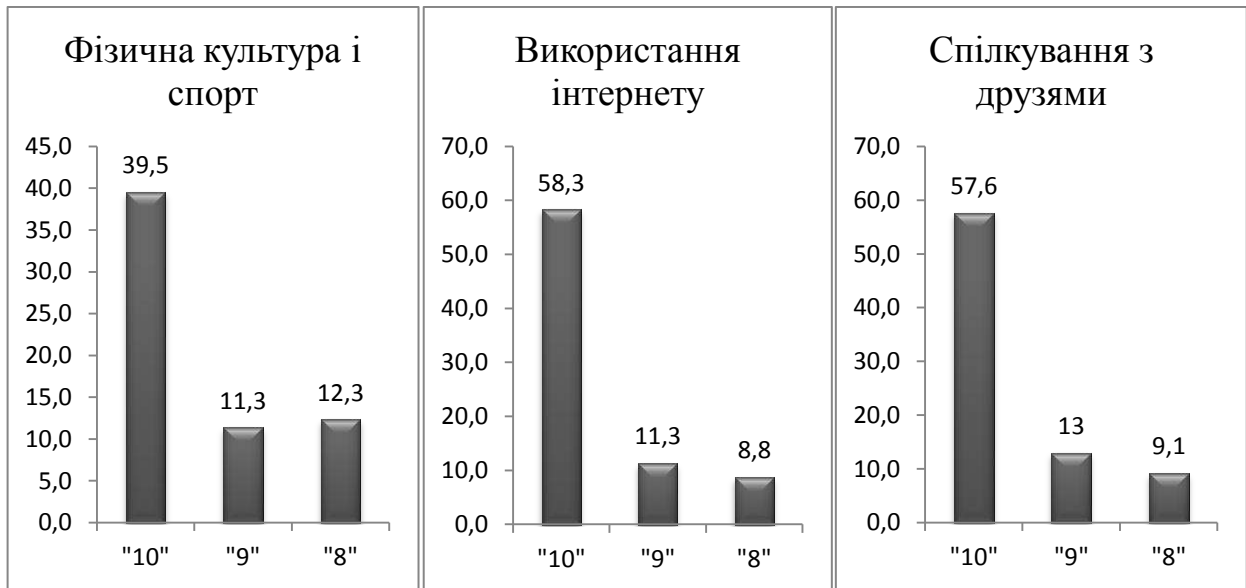


Рис. 3.8. Співвідношення кількості учнів віком 12–14 років, які поставили бал не нижчий ніж 8 найпопулярнішим видам діяльності (% , n = 1874)

Відносно високу оцінку учні 7–9 класів поставили «іграм з однолітками», оцінивши їх у 7,4 бала. Туризм, як вид діяльності був оцінений учнями у 6 балів і зайняв 20 позицію в умовному рейтингу.

Не дуже високу оцінку серед цієї групи учнів отримало відвідування спортивних заходів. Цю діяльність учні оцінили у 5,4 бала, що дозволило їй здобути лише 28 місце у списку найулюбленіших видів діяльності.

Ще нижче учні цієї вікової категорії оцінили заняття загартувальними процедурами. Загартування отримало 4,9 бала та 30 місце в узагальненому списку видів діяльності (додаток Д.1).

Підсумовуючи цей етап дослідження, констатуємо, що найвищу оцінку серед учнів отримали саме ті види діяльності, які зазвичай здійснюються у вільний час [160]. Такі способи проведення часу, як уже зазначалося у I розділі, здебільшого не пов'язані з виконанням тих чи інших обов'язків, натомість передбачають отримання індивідом певного задоволення від діяльності.

3.2. Структура вільного часу учнів закладів загальної середньої освіти віком 15–17 років і місце у ній різних форм рухової активності

Вільний час у сучасному суспільстві є однією з найдефіцитніших цінностей [423]. Часто брак вільного часу є чинником, який перешкоджає здійсненню раціональних видів діяльності. Одним із етапів дослідження особливостей фізкультурно-спортивної діяльності у культурі вільного часу учнів старшого шкільного віку було визначення рівня задоволеності цієї групи школярів кількістю власного вільного часу [156, 161].

Отримані результати показали, що 31,6 % опитаних учнів 10–11 класів зазвичай влаштовує кількість власного вільного часу. Серед хлопців цей показник склав 32,4 %, серед дівчат – 30,9 % (рис. 3.9).

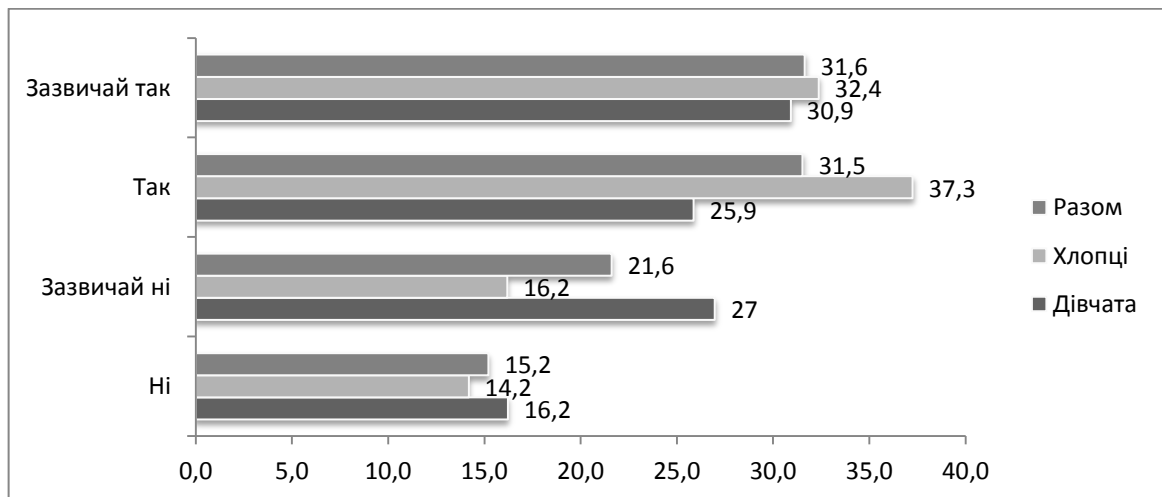


Рис. 3.9. Задоволеність кількістю власного вільного часу учнів загальноосвітніх шкіл віком 15–17 років (% , n = 907)

Однозначно позитивно оцінили кількість доступного їм вільного часу загалом 31,5 % учнів. Серед хлопців цей показник виявився суттєво вищим і склав 37,3 %, тоді як серед дівчат він становив 25,9 %.

Зазвичай незадоволені кількістю власного вільного часу загалом 21,6 % учнів старшого шкільного віку. У цій групі учнів більшим був показник дівчат, який склав 27 %. Серед хлопців аналогічний показник становив 16,2 %.

Незадоволені кількістю вільного часу загалом 15,2 % опитаних учнів. Показники хлопців і дівчат відрізнялися несуттєво, склавши відповідно 14,2 % та 16,2 %.

Узагальнення результатів груп учнів, які позитивно або здебільшого позитивно оцінюють кількість власного вільного часу показало, що загалом 63,1 % учнів старшого шкільного віку тою чи іншою мірою позитивно оцінюють кількість власного вільного часу. Серед хлопців цей показник досягнув рівня 69,7 %, тоді як серед дівчат він виявився нижчим, склавши 56,8 %.

Загальна кількість учнів старшого шкільного віку, які загалом негативно оцінюють кількість доступного їм вільного часу, склала 36,8 %. Показник хлопців у цій групі учнів склав 30,4 %, показник дівчат – 43,2 %.

Аналіз даних з урахуванням фактора медичної групи дозволив установити, що з-поміж інших найбільше задоволені кількістю власного вільного часу учні основної медичної групи. Кількість таких учнів становить 33,6 %, тоді як серед учнів підготовчої та спеціальної медичних груп аналогічні показники склали відповідно 23,3 % та 23,7 % (рис. 3.10).

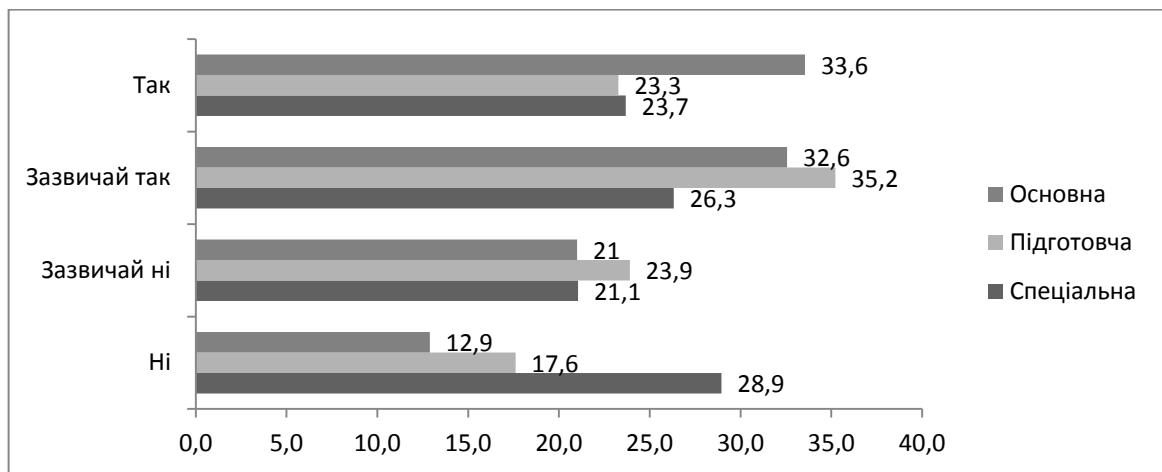


Рис. 3.10. Задоволеність кількістю власного вільного часу учнів загальноосвітніх шкіл віком 15–17 років з різних медичних груп (% , n = 907)

Зазвичай задоволені кількістю власного часу 32,6 % учнів основної, 35,2 % підготовчої та 26,3 % спеціальної медичних груп.

Здебільшого не задовольняє кількість доступного вільного часу 21 % учнів основної та 21,1 % учнів спеціальної медичних груп. Серед учнів підготовчої медичної групи цей показник склав 23,9 %.

Серед дітей, які однозначно незадоволені кількістю власного часу, найбільшою виявилася кількість учнів СМГ. Показник таких дітей склав 28,9 %.

Серед учнів підготовчої та основної медичних груп аналогічні показники становили відповідно 17,6 % і 12,9 %.

Узагальнення отриманих даних дозволяє констатувати, що негативно оцінюють кількість власного вільного часу загалом 33,9 % учнів основної та 41,5 % підготовчої медичних груп. Серед учнів СМГ цей показник виявився вищим і склав 50 %.

Дослідження ролі різних форм рухової активності у дозвіллевій діяльності учнів неможливе без визначення структури вільного часу. Саме тому наступним етапом нашого опитування було виявлення найпоширеніших видів діяльності, якими займаються учні старшого шкільного віку у вільний час. Для зручності аналізу суміжні види діяльності було об'єднано у групи, які позначали загальну спрямованість певної діяльності, що здійснюється учнями у вільний час. Відповідаючи на запитання відкритого типу, учні старшого шкільного віку могли обрати відповідну тематичну групу видів діяльності або ж навести власний варіант відповіді.

Результати дослідження показали, що найпоширенішим серед учнів 10–11 класів видом діяльності на дозвіллі є користування інтернетом (див. рис. 3.11). На це вказало загалом 71,7 % опитаних учнів. Показник залученості до використання на дозвіллі мережі Інтернет виявився однаково високим як серед хлопців, так і серед дівчат, склавши відповідно 70,7 % і 72,6 %. Зазначимо, що стійка тенденція до збільшення відсотка молоді, яка у вільний час залучається саме до мережі Інтернет, зафіксована з 2003 року. Тоді цей відсоток складав 4,6 %, а у 2006 році уже становив 27,4 % [10].

До трійки найпопулярніших видів діяльності учні старшого шкільного віку зарахували також прослуховування музики (69,9 %) та проведення часу з друзями (69,8 %). Відмінності результатів з урахуванням гендерної ознаки склали 10,7 % щодо прослуховування музики та 7,8 % щодо проведення часу з друзями. В обох випадках більші показники зафіксовані серед дівчат. Відповідні абсолютні показники серед дівчат склали 75,2 % і 73,7 %. Серед хлопців ці показники становили 64,5 % та 65,9 %.

Наступним за популярністю видом діяльності серед учнів старшого шкільного віку виявився активний відпочинок. Загальна кількість учнів, які обрали цей варіант, склала 52,7 %. Серед хлопців цей показник становив 51,9 %, серед дівчат – 53,5 %. Зазначимо, що до категорії «активного відпочинку» зараховували такі види діяльності, що потребували активної роботи скелетних м'язів (їзда на велосипеді, купання у водоймах, скейтборд, ролики тощо).

Займаються фізичною культурою і спортом у вільний час загалом 51,9 % учнів старшого шкільного віку. Серед хлопців показник таких дітей був вищим і склав 57,6 %, тоді як серед дівчат він становив 46,3 %. До категорії «занять фізичною культурою і спортом» зараховували заняття у спортивних секціях або самостійні заняття певними видами спорту.

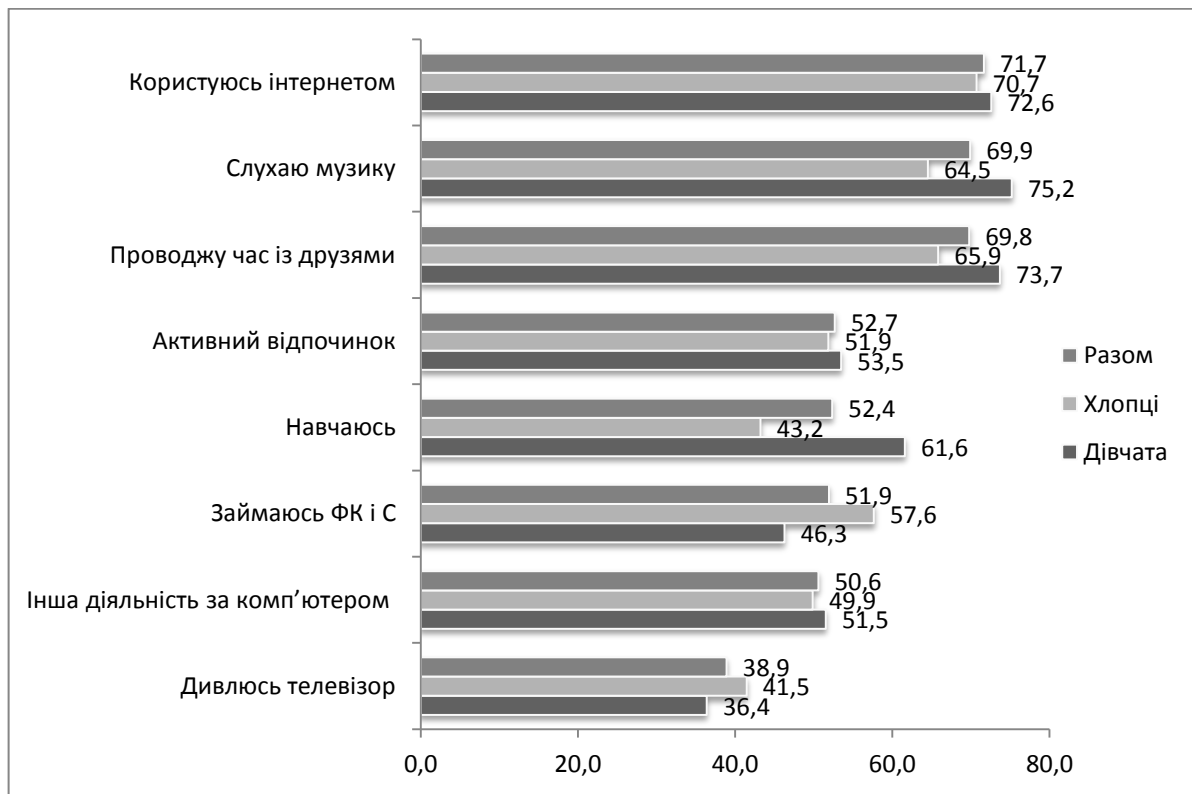


Рис. 3.11. Найпопулярніші види діяльності, яким надають перевагу учні загальноосвітніх шкіл віком 15–17 років у вільний час (% , n = 907)

Важливим у контексті нашого дослідження є такий вид діяльності у вільний час, як «відвідування спортивних заходів». Ідеться про залучення учнів старшого шкільного віку до різноманітних подій спортивного спрямування як глядачів. До такої діяльності у вільний час долучається загалом 22,9 % учнів 10–11 класів. Серед

хлопців цей показник склав 30,2 %, майже вдвічі перевищивши показник серед дівчат – 15,8 % [156, 161].

Щодо видів діяльності, у яких зафіксовані найсуттєвіші відмінності у результатах серед дівчат і хлопців, слід згадати про навчання, читання, виконання домашніх обов'язків та комп'ютерні ігри. Навчаються у вільний час 61,6 % дівчат і 43,2 % хлопців. Читають у вільний час 50,7 % дівчат і лише 28,4 % хлопців. Допомагають у виконанні домашніх обов'язків 50,9 % дівчат та 33,5 % хлопців.

Найсуттєвішими відмінності між показниками дівчат і хлопців виявилися у залученості до комп'ютерних ігор у вільний час. Якщо серед хлопців ця діяльність виявилась однією з найпопулярніших (58,5 %), то серед дівчат нею займається лише 14,3 %.

Повний перелік усіх видів діяльності, які здійснюють у вільний час учні 10–11 класів загальноосвітніх шкіл, представлений у додатку Б.3.

Аналогічний аналіз результатів з урахуванням фактора приналежності учнів до тієї чи іншої медичної групи показав, що учні основної та спеціальної медичних груп надають перевагу проведенню власного вільного часу в мережі Інтернет. Відповідні показники у цих групах учнів склали 73,7 % і 71,1 %. Серед учнів підготовчої групи найпопулярнішою діяльністю виявилось проведення часу з друзями, на що вказали 71,7 % опитаних учнів цієї групи (додаток Б.4).

Серед учнів основної медичної групи проведення часу з друзями з показником 71,7 % виявилось другим за популярністю видом діяльності у вільний час. Серед учнів СМГ до такої діяльності у вільний час залучається 57,9 % дітей.

До трійки найпопулярніших видів діяльності у вільний час серед учнів різних медичних груп увійшло також прослуховування музики. Цей варіант обрали 69,9 % учнів основної, 71,1 % учнів підготовчої та 69,7 % учнів спеціальної медичних груп.

До активного відпочинку у вільний час залучається 57 % учнів основної та 56,6 % учнів спеціальної медичних груп. Серед учнів підготовчої медичної групи цей показник становить 40,3 %.

Фізичною культурою і спортом у вільний час займаються 55,5 % учнів основної медичної групи. Серед учнів підготовчої та спеціальної медичних груп аналогічні показники склали відповідно 39 % і 42,1 %.

Показники залученості учнів різних медичних груп до відвідування різноманітних спортивних заходів у вільний час виявилися такими: основна група – 25,3 %, підготовча група – 17,6 %, спеціальна група – 11,8 %.

Повний перелік видів діяльності, до яких у вільний час залучаються учні віком 15–17 років з різних медичних груп, представлений у додатку Б.4.

Наступним етапом дослідження було вивчення чинників, які визначають структуру дозвілля учнів старшого шкільного віку. Вибір тих чи інших видів діяльності у вільний час зумовлюється певними факторами, які формують стереотип поведінки учнів, впливаючи на формування певного режиму дня. На основі аналізу досліджень вільного часу різних соціальних груп, які здійснювалися закордоном, ми виокремили групи чинників, які можуть впливати на вибір діяльності учнів у вільний час. Окрім запропонованого переліку учні могли вказати власний варіант відповіді.

Цікавим, на нашу думку, є порівняння отриманих емпіричних даних із даними схожих наукових досліджень, проведеними у минулі роки. Зокрема, професор Т. Ю. Круцевич при характеристиці рухової активності дітей та підлітків наводить дані щодо найпопулярніших видів діяльності, які здійснювали у вільний час учні загальноосвітніх шкіл м. Києва у 1987 і 1997 роках [121]. На рисунку 3.12 представлено порівняння залученості дітей до різних видів діяльності у 1987, 1997, 2007 та 2016 роках.

Одним із найпопулярніших способів проведення вільного часу учнями старшого шкільного віку є спільна діяльність з друзями. В останні роки кількість учнів, які у вільний час залучаються до такої діяльності, зростає. Така тенденція може бути пов'язаною з дуже зручною комунікацією, яку дозволяють здійснювати сучасні технології.

Як видно з рисунка, окремі види діяльності для дітей шкільного віку в кінці 80-х років узагалі не здійснювалися. Йдеться про таку звичну у наш час діяльність,

як користування мережею Інтернет, роботу за комп'ютером і комп'ютерні ігри. Останній вид діяльності стає усе популярнішим способом проведення дозвілля, особливо серед хлопців. Проте, якщо у другій половині 90-х років комп'ютерні ігри грали на спеціальних приставках, то у наш час, разом зі спеціальними ігровими консолями, найпоширенішими пристроями для цього є персональний комп'ютер, ноутбук, планшет або смартфон.

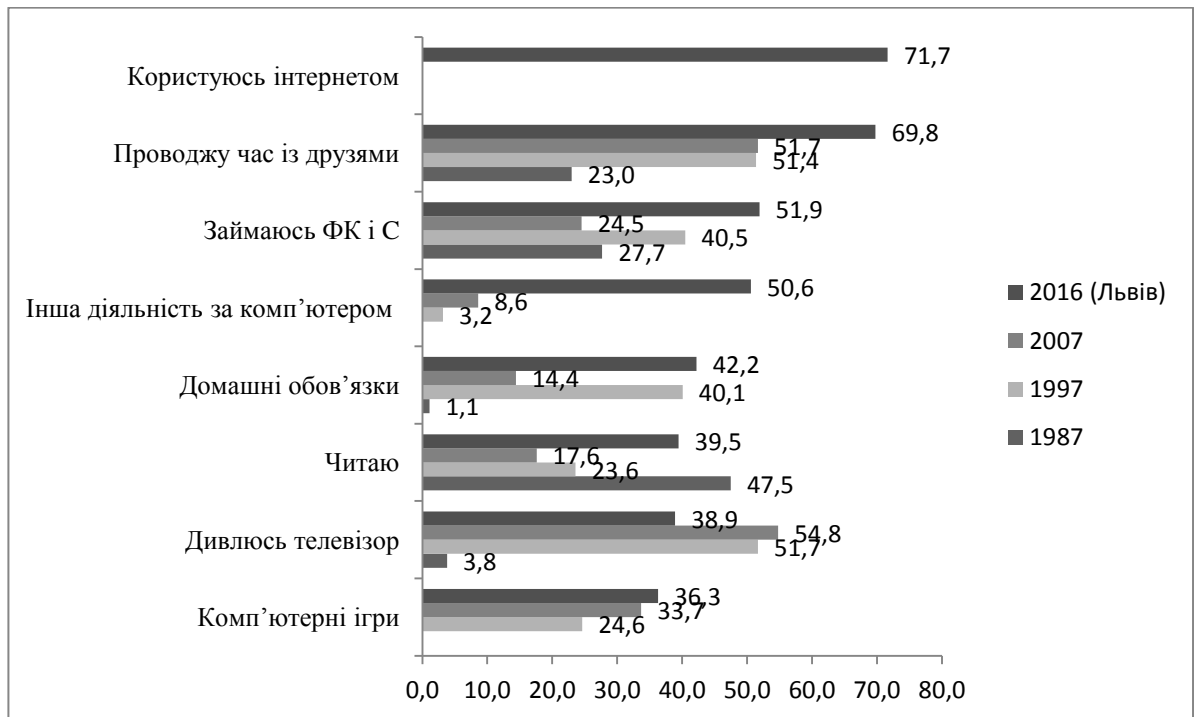


Рис. 3.12. Динаміка залученості до різних видів діяльності у вільний час учнів старшого шкільного віку в м. Києві та м. Львові (%),
(Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В, 2010; Мандюк А. Б., 2016)

Перегляд телевізійних програм стає менш популярним способом проведення вільного часу серед дітей різного віку, проте так зване «сидіння перед телевізором» зазвичай замінюється таким же малорухливим способом проведення часу – роботою за комп'ютером [119]. Згідно із вказаними даними, залучення дітей до різних форм фізичної культури і спорту має нестабільну хвилеподібну динаміку.

Під час дослідження встановлено, що основним чинником, який впливає на вибір діяльності учнів старшого шкільного віку у вільний час, є власні смаки й уподобання. Загалом на це вказало 65,9 % респондентів. Серед дівчат цей показник

суттєво перевищив показник хлопців, склавши 77 %. Показник серед хлопців становив 60,8 % (рис. 3.13).

Здоровий спосіб життя визначає вибір діяльності на дозвіллі 47,5 % учнів старшого шкільного віку. Серед хлопців цей показник склав 50,1 %, серед дівчат – 45 %. До трійки найважливіших чинників потрапила також школа, яка зумовлює діяльність у вільний час 43,6 % учнів віком 15–17 років.

Для 27,3 % вибір діяльності у вільний час визначається станом здоров'я. Показники дівчат і хлопців у цій групі учнів майже не відрізнялися, склавши відповідно 27,2 % та 27,5 %.

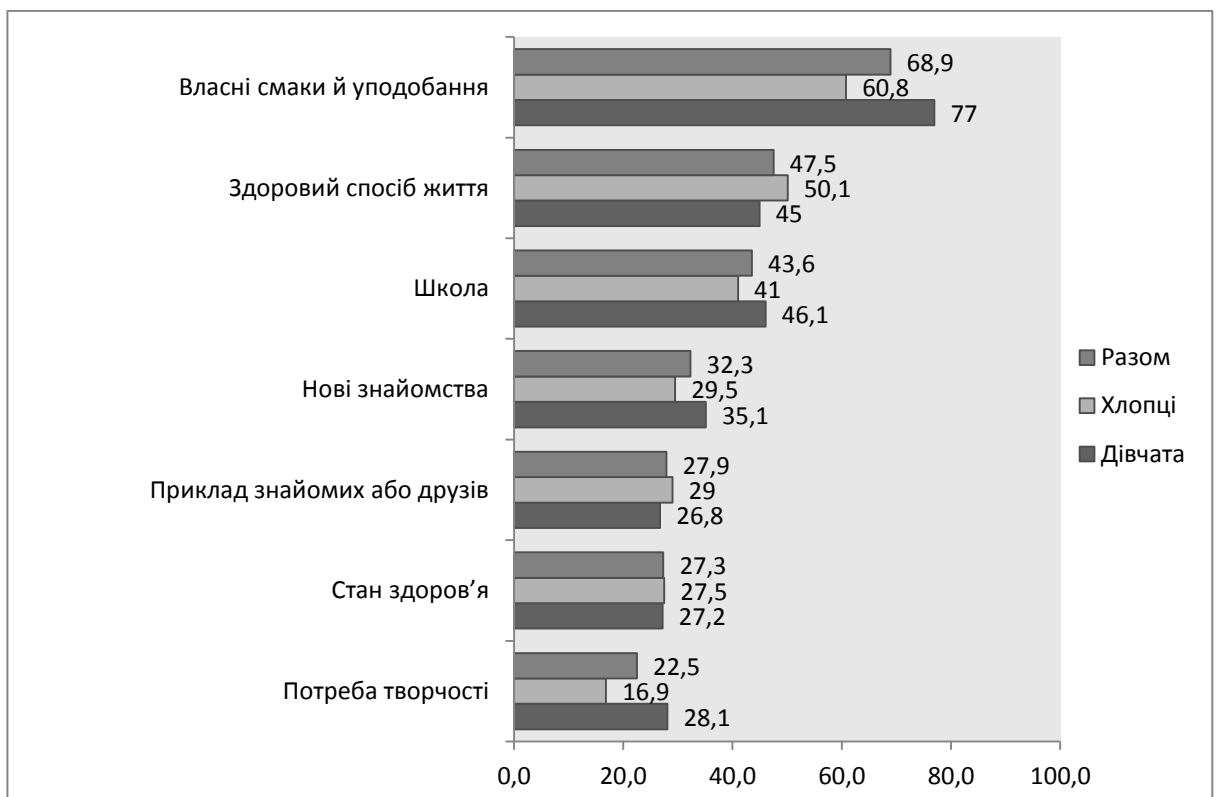


Рис. 3.13. Чинники, які впливають на вибір видів діяльності у вільний час учнів старшого шкільного віку (% , n = 907)

Повний перелік факторів впливу на структуру вільного часу учнів віком 15–17 років із відповідними показниками представлений у додатку В.3.

Аналогічний аналіз результатів з урахуванням фактора медичної групи показав, що для більшості учнів усіх груп найпоширенішим чинником вибору виду діяльності у вільний час є власні смаки й уподобання. На цей фактор вказало 70,9 %

учнів основної, 66,7 % учнів підготовчої та 71,1 % учнів спеціальної медичних груп (додаток В.4).

Здоровий спосіб життя визначає діяльність у вільний час 50,7 % учнів основної медичної групи. У цій групі учнів згаданий чинник отримав другий показник, тоді як серед учнів підготовчої та спеціальної медичних груп він виявився відповідно третім і четвертим за вагомістю. Відповідні показники у підготовчій та спеціальній медичних групах склали 39,6 % і 39,5 %.

Серед учнів СМГ другим за вагомістю фактором виявився стан здоров'я, який впливає на діяльність у вільний час 44,7 % учнів цієї групи. Серед учнів інших груп аналогічні показники були суттєво нижчими, склавши 27,3 % в основній та 20,1 % у підготовчій медичних групах.

Школа як фактор впливу на структуру вільного часу отримала третій показник серед учнів основної медичної групи (42,6 %), другий показник серед учнів підготовчої медичної групи (46,5 %) і третій показник серед учнів спеціальної медичної групи (40,8 %).

Дані щодо інших чинників впливу на вибір виду діяльності у вільний час учнів віком 12–14 років з різних медичних груп представлені в додатку В.4.

Одним із важливих показників продуктивності діяльності, що здійснюється у вільний час, є особиста задоволеність або незадоволеність учнів власним дозвіллям. Саме тому, отримавши орієнтовну структуру вільного часу учнів старшого шкільного віку, ми поцікавилися думкою цього контингенту щодо задоволеності змістом власного дозвілля. Отримані результати показали, що більшість старшокласників тією чи іншою мірою задоволені змістом власного вільного часу. Загалом 48,1 % учнів 10–11 класів вказали на те, що однозначно позитивно оцінюють зміст власного дозвілля і задоволені ним. Серед хлопців цей показник був вищим, склавши 57,4 %, тоді як серед дівчат він становив 38,8 % (див. табл. 3.4).

Зазвичай задоволені змістом власного вільного часу 42,8 % учнів старшого шкільного віку. Показники хлопців і дівчат при цьому склали відповідно 34,1 % та 51,3 %. Зазвичай незадоволені змістом власного часу 6,8 % учнів віком 15–17 років. Серед дівчат показник таких дітей склав 7,5 %, серед хлопців – 6,2 %. Узагалі

незадоволені змістом власного дозвілля 2,3 % учнів старшого шкільного віку. Показник серед хлопців склав 2,2 %, серед дівчат – 2,4 %.

Таблиця 3.4

Задоволеність учнів загальноосвітніх шкіл віком 15–17 років змістом власного вільного часу (% , n = 907)

| Варіант відповіді | ОМГ | ПМГ | СМГ | Хлопці | Дівчата | Разом |
|-------------------|------|------|------|--------|---------|-------|
| Так | 49,9 | 44 | 39,5 | 57,4 | 38,8 | 48,1 |
| Зазвичай так | 42,3 | 44 | 51,3 | 34,1 | 51,3 | 42,8 |
| Зазвичай ні | 5,8 | 10,1 | 6,6 | 6,2 | 7,5 | 6,8 |
| Ні | 2 | 1,9 | 2,6 | 2,2 | 2,4 | 2,3 |

Аналіз результатів з урахуванням фактора медичної групи не виявив принципових відмінностей у відповідях дітей із різним рівнем здоров'я (табл. 3.5).

Узагальнення даних дозволило встановити загальну кількість учнів старшого шкільного віку, які позитивно або здебільшого позитивно оцінюють зміст власного дозвілля. Показник таких дітей склав 90,9 %. Незадоволені або зазвичай незадоволені змістом власного вільного часу загалом 9,1 % учнів старшого шкільного віку.

Як бачимо, понад 90 % учнів задоволені або здебільшого задоволені тими видами діяльності, які вони можуть здійснювати на дозвіллі. Ця обставина свідчить про те, що спроби оптимізувати структуру вільного часу старшокласників, в тому числі й за допомогою різних форм рухової активності, можуть наштовхнутися на психологічний бар'єр, зумовленим перебуванням учнів старшого шкільного віку в своєрідній зоні комфорту.

При розробці методичних рекомендацій, окремих методик або програм, спрямованих на раціональну організацію дозвілля учнів різних вікових груп, неодмінно слід урахувати побажання відповідного контингенту дітей. Зважаючи на це, під час нашого дослідження ми виявили ті види діяльності, якими б хотіли займатися учні старшого шкільного віку у вільний час. Зазначимо, що це запитання було відкритого типу, а його формулювання містило таке уточнення: «якби ви не мали жодних обмежень» (матеріальних, часових тощо). Учні використовували власні формулювання, які часто позначали одні й ті ж види діяльності. Для

зручності аналізу суміжні види діяльності було об'єднано у групи, які окреслювали загальну спрямованість певної діяльності, що здійснюється учнями у вільний час.

Отримані результати засвідчили, що найбільше учні старшого шкільного віку у вільний час хотіли б подорожувати. На це вказали загалом 29,5 % учнів. Особливо популярним цей варіант відповіді був серед дівчат, на що вказали 39,3 % респондентів жіночої статі, тоді як серед хлопців відповідний показник склав 19,7 % (рис. 3.14).

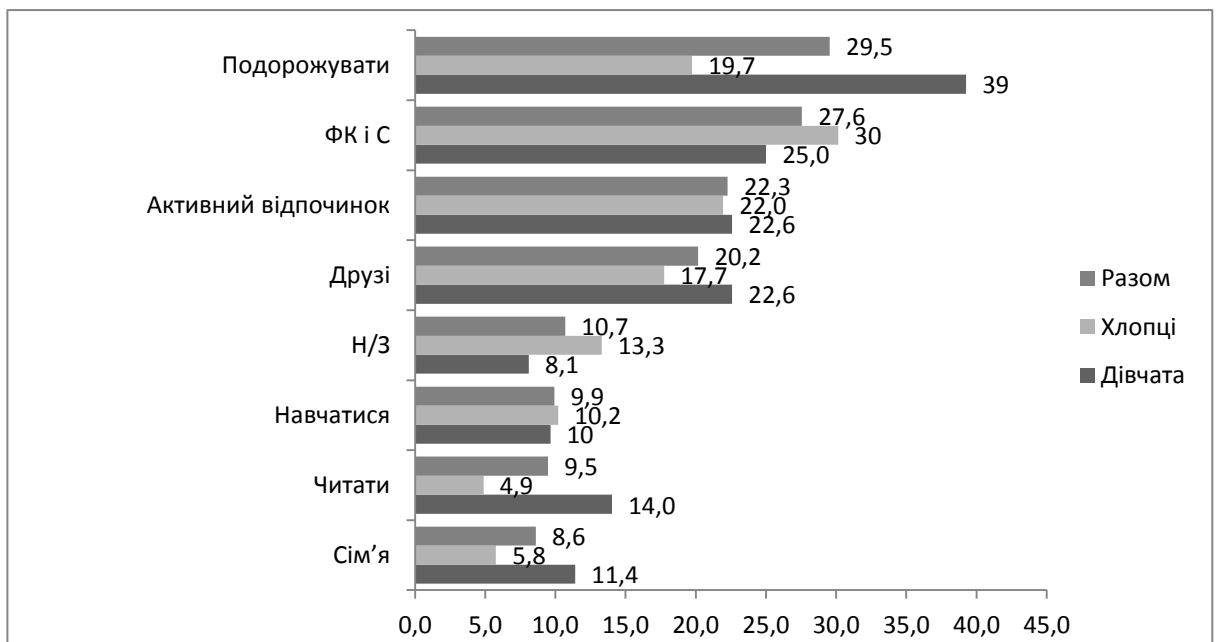


Рис. 3.14. Види діяльності, якими б хотіли займатися у вільний час учні старшого шкільного віку (% , n = 907)

Найпопулярнішим серед хлопців виявився варіант відповіді – «займатися фізичною культурою і спортом», на що вказало 30,2 % респондентів. Серед дівчат цей варіант обрали 25 % респондентів. Узагальнений показник склав 27,6 %. До трійки найбажаніших видів діяльності на дозвіллі увійшов також «активний відпочинок» (22,3 %).

Отримані результати показали, що сфера дозвілля учнів старшого шкільного віку має хороший потенціал для підвищення рівня рухової активності. Для цього можуть бути задіяні різні механізми, починаючи від традиційних навчально-тренувальних занять у спортивних секціях, закінчуючи залученням дітей цього віку до активних форм проведення дозвілля у спеціально організованих для цього місцях.

Проводити час в мережі Інтернет у вільний час хотіли б лише 2,6 % опитаних учнів старшого шкільного віку, і це при тому, що саме ця діяльність є найпоширенішою на дозвіллі серед цієї групи учнів.

Перелік усіх вказаних учнями видів діяльності, якими б вони хотіли займатися у вільний час, представлений у додатку Г.2.

Аналіз даних з урахуванням фактора медичної групи дозволив визначити пріоритетні види діяльності, якими б хотіли займатися на дозвіллі учні з різним рівнем здоров'я. Отримані дані показали, що найпопулярнішим видом діяльності, яким хотіли б займатися учні основної медичної групи, є різні форми фізичної культури та спорту. На цей варіант вказали 30,2 % учнів основної групи. Серед учнів підготовчої та спеціальної медичних груп цей варіант проведення вільного часу виявився менш популярним, отримавши відповідно 21,4 % та 26,3 % (додаток Г.2).

Учні підготовчої та спеціальної медичних груп при можливості хотіли б залучатися у вільний час до різних форм подорожей. Цей варіант діяльності зазначили відповідно 37,1 % та 36,8 % опитаних учнів. Серед учнів основної медичної групи цей показник склав 27,9 % учнів.

Активним відпочинком у вільний час хотіли б займатися 28,9 % учнів СМГ. Серед учнів основної та підготовчої медичних груп ці показники становили відповідно 23 % та 21,4 %.

Щодо інших видів діяльності, якими б у вільний час хотіли займатися учні з різних медичних груп, вони представлені у додатку Г.2.

При визначенні видів діяльності, від яких учні віком 15–17 років отримують найбільше задоволення, використовували спеціальне опитування. Учні за 10-бальною шкалою оцінювали види діяльності, представлені у спеціально розробленій анкеті, а також могли вказати й оцінити власний варіант діяльності, до якого вони залучаються.

Результати дослідження показали, що найвищі оцінки серед учнів старшого шкільного віку отримали два види діяльності – «користування мережею Інтернет» і «прослуховування музики». Вказані види діяльності отримали узагальнений бал 8,8.

Дівчата оцінили «користування мережею Інтернет» і «прослуховування музики» відповідно у 8,8 та 9 балів. Серед хлопців аналогічні оцінки становили 8,8 та 8,5 бала (табл. 3.5) [159].

Таблиця 3.5

Види діяльності, які отримали 8 балів і більше серед учнів загальноосвітніх шкіл віком 15–17 років (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 |

Загальний третій результат у переліку «найулюбленіших» видів діяльності серед учнів старшого шкільного віку отримало «спілкування з друзями». Цю діяльність учні оцінили у 8,7 бала. Оцінки хлопців і дівчат становили відповідно 8,5 та 8,9 бала.

Нагадаємо, що саме користування мережею Інтернет, проведення часу з друзями та прослуховування музики є тими видами діяльності, до яких учні віком 15–17 років найчастіше залучаються у вільний час [161].

«Особисту гігієну» учні старшого шкільного віку оцінили у 8,5 бала, що дозволило опинитися згаданому виду діяльності на 4 позиції. Дівчата оцінили особисту гігієну дуже високим балом – 8,9, тоді як хлопці поставили цій діяльності 8 балів. Цей вид діяльності належить до так званої третьої групи засобів фізичного виховання – «гігієнічних чинників». Ця група засобів відіграє важливу роль у здоровому способі життя людини, тому відносно високу оцінку «особистої гігієни» вважаємо позитивним моментом.

Наступна група видів діяльності була оцінена учнями у 8,3 бала і зайняла 5–7 позиції в умовному рейтингу. Цими видами діяльності виявилися «власне хобі», «прогулянки» та «сон».

«Спілкування з членами сім'ї» учні 10–11 класів оцінили у 8,2 бала. Серед дівчат оцінка цього виду діяльності була вищою, склавши 8,5 бала, хлопці оцінили вказану діяльність у 7,9 бала.

«Споживання їжі» учні старшого шкільного віку оцінили у 8,1 бала. Це дозволило цьому виду діяльності здобути загальний 9 результат. Оцінки хлопців і дівчат відрізнялися лише на 0,1 бала.

Аналіз оцінок видів діяльності з урахуванням фактора медичної групи показав, що учні основної та спеціальної медичних груп найвищими балами оцінили «користування мережею Інтернет». Цей вид діяльності був оцінений учнями вказаних груп відповідно у 8,8 і 8,9 бала. Учні СМГ оцінили «користування мережею Інтернет» у 8,5 бала.

До першої трійки найпопулярніших видів діяльності серед учнів основної медичної групи, окрім «прослуховування музики», потрапили також «спілкування з друзями» (8,9 бала) та «користування мережею Інтернет» (8,8 бала).

Учні всіх медичних груп на друге місце поставили «прослуховування музики», оцінивши вказаний вид діяльності відповідно у 8,8, 8,9 та 8,7 бала.

Серед учнів СМГ найпопулярнішим видом діяльності виявилася «особиста гігієна», оцінена у 8,8 бала.

Найпопулярнішим видом діяльності, який безпосередньо пов'язаний з руховою активністю, серед учнів усіх медичних груп були прогулянки. Прогулянки отримали оцінку 8,3 бала від учнів основної медичної групи, 8,5 бала – від учнів підготовчої та 7,8 бала від учнів спеціальної медичних груп.

Учні жодної з медичних груп не оцінили «фізичну культуру та спорт» балом, вищим ніж 8. Найвищу оцінку (7,8 бала) цьому виду діяльності поставили учні основної медичної групи. Серед учнів підготовчої та спеціальної медичних груп аналогічні оцінки склали 7,1 та 6,9 бала.

Надалі зупинимося на аналізі групи видів діяльності, які були оцінені учнями 10–11 класів у межах 7–7,9 бала і посіли в умовному рейтингу найпопулярнішої діяльності 10 й 11 місця.

До вказаної групи видів діяльності за підсумком оцінювання учнів старшого шкільного віку увійшли «фізична культура та спорт» і «подорожі». Узагальнені оцінки вказаних видів діяльності становили відповідно 7,6 та 7,2 бала. Хлопці оцінили «фізичну культуру і спорт» 7,7 бала, тоді як серед дівчат середня оцінка склала 7,5 бала. Натомість подорожі отримали вищу оцінку серед дівчат, які оцінили цю діяльність у 7,5 бала. Хлопці оцінили цю діяльність у 6,8 бала (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Види діяльності, які отримали серед учнів загальноосвітніх шкіл віком 15–17 років оцінку 7–7,9 балів (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 |

Як видно з таблиці, ще два види діяльності були оцінені хлопцями вище, ніж 7 балів. Йдеться про «ігри з однолітками» та «роботу за комп'ютером», які отримали по 7,4 бала. Серед дівчат ці види діяльності виявилися менш популярними, отримавши відповідно 6,4 і 6,1 бала.

Щодо інших видів діяльності, різниця в оцінках дівчат і хлопців у більшості випадків не перевищувала 1 бал. Проте були й два винятки, у яких різниця в оцінках перевищила 2 бали. Найсуттєвішими за гендерною ознакою були відмінності в оцінці таких видів діяльності: «ігри на комп'ютері, ігровій приставці чи смартфоні» та «шопінг». Якщо хлопці оцінили «комп'ютерні ігри» у 7,6 бала (майже так само, як «фізичну культуру і спорт»), то дівчата поставили цьому виду діяльності лише 5 балів. Натомість «шопінг» був оцінений дівчатами у 7 балів, тоді як хлопці поставили йому лише 4,3 бала. Перелік усіх видів діяльності з відповідними оцінками від учнів 10–11 класів представлений у додатку Д.2.

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 при оцінці 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 склала загалом 35,2 %. Серед хлопців цей показник виявився суттєво вищим, склавши 40,9 %, тоді як серед дівчат він становив 29,6 % (рис. 3.15).

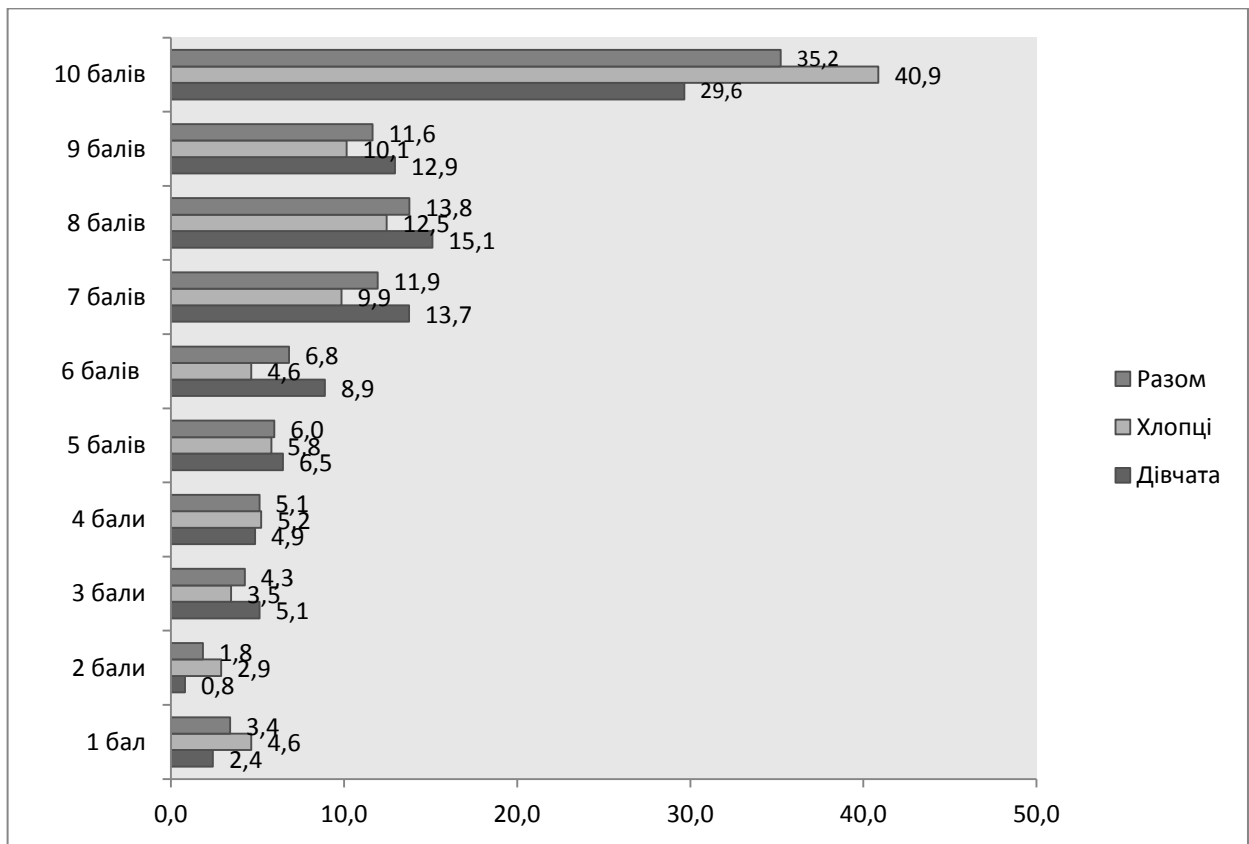


Рис. 3.15. Розподіл балів при оцінюванні діяльності «фізична культура та спорт» учнями віком 15–17 років (% , n = 704)

Другою за чисельністю виявилася група учнів, які оцінили фізичну культуру та спорт у 8 балів. Загальна кількість таких учнів становила 13,8 %. Кількість дівчат була більшою, склавши 15,1 %, при показнику серед хлопців – 12,5 %.

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

Узагальнення даних дозволило 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 склали 63,5 % та 57,7 %.

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

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

Узагальнення кількості учнів, які оцінили найвищими балами найпопулярніші види діяльності, показало, 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 оцінили 60,7 %, бачимо, що найпопулярніші види діяльності отримали на 20 % більше позитивних оцінок (рис. 3.16).

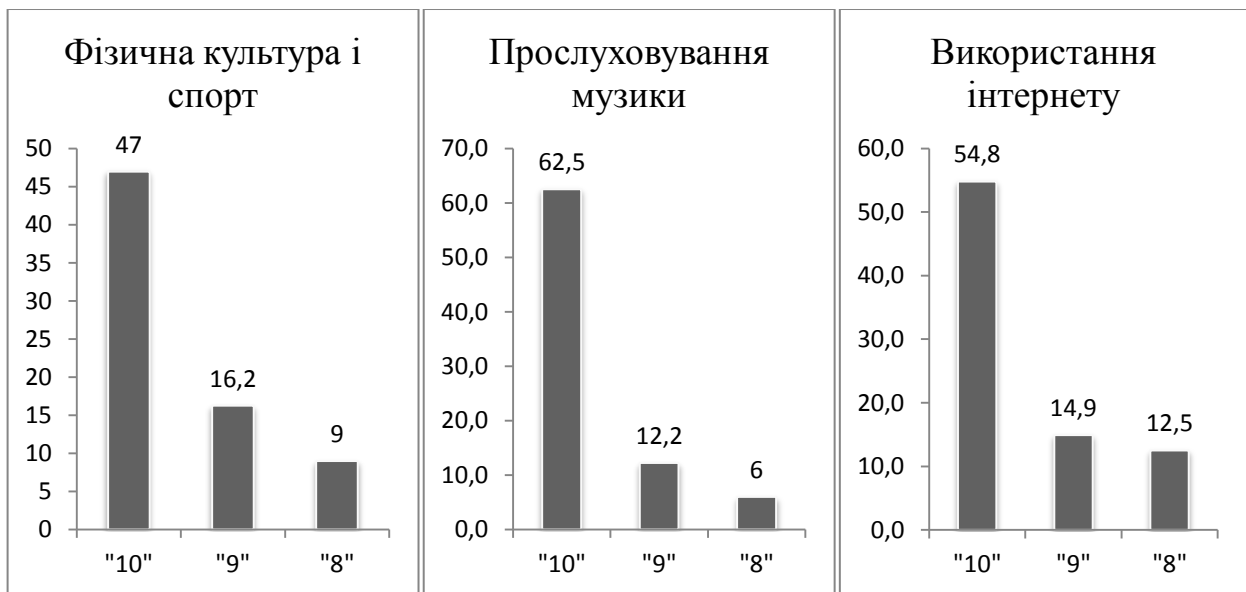


Рис. 3.16. Співвідношення кількості учнів віком 15–17 років, які поставили не менше ніж 8 балів найпопулярнішим видам діяльності (% , n = 704)

Завершуючи аналіз виокремимо ті види діяльності, які так чи інакше пов'язані зі здоровим способом життя та руховою активністю. До такої діяльності, як уже зазначалося в попередньому підрозділі, належать: заняття фізичною культурою та спортом, прогулянки, заняття туризмом, особиста гігієна, ігри з однолітками,

відвідування спортивних змагань і загартування. Найвищі оцінки серед вказаних видів діяльності учні старшого шкільного віку поставили особистій гігієні (8,5 бала), прогулянкам (8,3 бала) та заняттям фізичною культурою і спортом (7,6 бала) (рис. 3.17). Різниця у відповідях за гендерною ознакою була найбільшою стосовно особистої гігієни, склавши 0,9 бала.

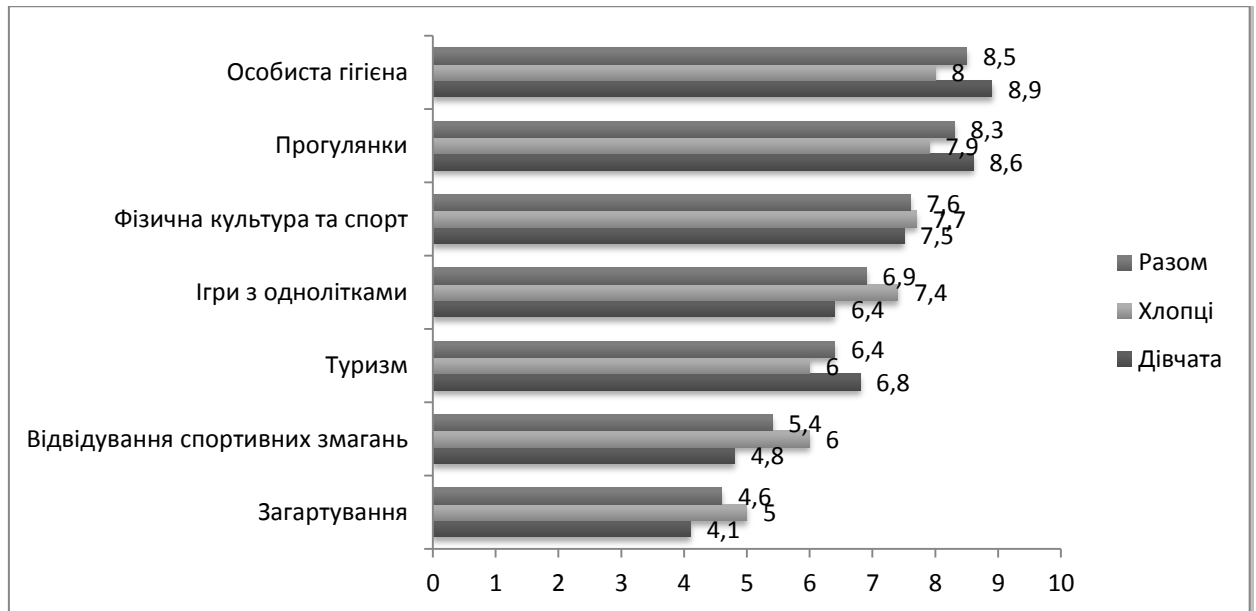


Рис. 3.17. Оцінювання учнями віком 15–17 років видів діяльності, які пов'язані зі здоровим способом життя та руховою активністю (бали, n = 704)

Ігри з однолітками та туризм учні старшого шкільного віку оцінили відповідно у 6,9 та 6,4 бала. Відвідування різноманітних спортивних змагань учні вказаної вікової категорії оцінили загалом у 5,4 бала. Такий бал дозволив розташувати згадану діяльність на 28 місці у списку «найулюбленіших». Як видно з рисунка, серед хлопців оцінка цієї діяльності виявилася суттєво вищою, склавши 6 балів, тоді як дівчата оцінили її у 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 серед видів діяльності (додаток Д.2).

3.3. Порівняльний аналіз витрат часу на рухову активність та інші види діяльності, які здійснюють учні закладів загальної середньої освіти віком 12–14 років упродовж дня

Науковці багатьох країн довели існування тісного зв'язку між способом життя людини у дитячі роки та подальшим станом здоров'я [381]. Необхідність досягнення певного добового рівня рухової активності є надзвичайно важливим чинником впливу на здоров'я молодого організму [319, 329, 378]. Доведено, що рухова активність помірної інтенсивності тривалістю 60–75 хвилин на добу практично нівелює негативний вплив тривалого сидіння і суттєво зменшує негативний вплив від тривалого перегляду ТБ [336]. Рухова активність позитивно впливає як на рівень розумової працездатності [66], так і на успішність учнів у навчанні [358, 402].

Дослідження, пов'язані з вивченням особливостей витрат часу на різні види діяльності стають усе популярнішими серед науковців різних країн [320, 377, 390–412]. Фахівцями встановлено, що більшість школярів не дотримуються сталого режиму дня, що в поєднанні з недостатньою руховою активністю може негативно позначитись на їхньому здоров'ї [102].

Одним із завдань нашого дослідження було визначити сукупні витрати часу на види діяльності, пов'язані з руховою активністю, які здійснюють учні загальноосвітніх шкіл віком 12–14 років упродовж дня.

У результаті дослідження встановлено, що серед усіх видів діяльності впродовж буднів найбільше часу учні віком 12–14 років витрачають на навчальну діяльність. У середньому цей вид діяльності займає майже 382 хв протягом дня [169]. Очевидно, такий показник пов'язаний із необхідністю відвідувати шкільні уроки, які щоденно зумовлюють більш-менш сталу витрату часу саме на навчальну діяльність. Стандартний розклад занять впливає на те, що відповідні показники витрат часу серед хлопців і дівчат майже не відрізняються (див. табл. 3.7).

Зазначимо, що підвищення рівня навчального навантаження на дітей та його інтенсивність розглядається фахівцями як одна з глобальних тенденцій, що спостерігається в нашій країні протягом двох останніх десятиліть [36].

На інші види діяльності впродовж буднів учні витрачають значно менше часу. Другий показник за витратою часу належить різним видам спілкування. На це учні в середньому витрачають 88,4 хв на день. Серед дівчат згаданий показник виявився вищим і становив 93,9 хв, тоді як серед хлопців він склав 83,1 хв.

Таблиця 3.7

Витрати часу на різні види діяльності у будні учнів загальноосвітніх шкіл віком 12–14 років (хв, n = 310)

| № | Вид діяльності | Хлопці | Дівчата | Разом |
|----|-------------------------------|--------|---------|-------|
| 1 | Навчання | 381,8 | 382,1 | 382 |
| 2 | Спілкування | 83,1 | 93,9 | 88,4 |
| 3 | Виконання домашнього завдання | 80,4 | 89,7 | 84,9 |
| 4 | Прогулянки | 73,5 | 70,4 | 72 |
| 5 | Відпочинок | 68,3 | 71,4 | 69,8 |
| 6 | Робота за комп'ютером | 71,3 | 67 | 69,2 |
| 7 | Споживання їжі | 44,3 | 46,5 | 45,4 |
| 8 | Перегляд ТБ | 44,2 | 42 | 43,1 |
| 9 | Особиста гігієна | 35,7 | 39,7 | 37,6 |
| 10 | Розваги | 27,3 | 31,1 | 29,2 |
| 11 | Робота по дому | 35,7 | 27,7 | 28,4 |
| 12 | ФК і С | 21,4 | 18 | 19,7 |
| 13 | Дорога | 12,4 | 13,3 | 13 |

Дещо менше часу протягом буднів учні віком 12–14 років витрачають на виконання домашнього завдання. Серед дівчат цей показник був вищим і склав у середньому 89,7 хв на день. Серед хлопців аналогічний показник становив 80,4 хв на день, загальний показник склав 84,9 хв на день.

Серед видів діяльності, які пов'язані з виконанням певної рухової активності, найбільшу кількість часу на день учні витрачали на прогулянки. У середньому до цього виду діяльності учні залучалися 72 хв упродовж дня. При цьому різниця у показниках хлопців і дівчат була несуттєвою.

Щодо занять фізичною культурою і спортом, до яких під час дослідження було зараховано усі форми рухової активності високої інтенсивності (урок фізичної культури, заняття в спортивній секції, самостійні заняття), то на цю діяльність у будні учні в середньому витрачали 19,7 хв на день. Серед хлопців цей показник виявився вищим і склав 21,4 хв на день. Аналогічний показник серед дівчат становив 18 хв.

Результати математичного аналізу показників залученості дітей до різних форм фізичної культури і спорту, показали високу мінливість отриманих даних (табл. 3.8).

Таблиця 3.8

Коефіцієнт варіації показника витрат часу на заняття ФК і С у будні дні
(n = 310)

| День тижня | Понеділок | Вівторок | Середа | Четвер | П'ятниця |
|---------------------|-----------|----------|--------|--------|----------|
| Коефіцієнт варіації | 78,5% | 95,1% | 97,2% | 102,1% | 116,6% |

Вказані показники коефіцієнта варіації свідчать про суттєві відмінності у структурі рухової активності учнів цього віку. Свідчать вони й про те, що урок фізичної культури не забезпечує сталість витрат часу на рухову активність протягом тижня.

Зазначимо, що серед усіх отриманих результатів лише показники витрат часу на навчальну діяльність характеризувалися низькою мінливістю, а показники витрат часу на споживання їжі та сон – середньою мінливістю (табл. 3.9). Коефіцієнт варіації щодо усіх інших видів діяльності свідчить про високу мінливість отриманих даних.

Таблиця 3.9

Коефіцієнт варіації показників витрат часу на навчальну діяльність, споживання їжі та сон у будні (n = 310)

| День тижня | Понеділок | Вівторок | Середа | Четвер | П'ятниця |
|--------------------------|-----------|----------|--------|--------|----------|
| V (навчальна діяльність) | 7,8 % | 8,3 % | 9,3 % | 10,7 % | 8,4 % |
| V (споживання їжі) | 19,7 % | 23,1 % | 25 % | 20,7 % | 19,5 % |
| V (сон) | 13,8 % | 13,9 % | 14,1 % | 12,8 % | 14,6 % |

Як бачимо, навчальна діяльність, споживання їжі та сон є тими видами діяльності, які безпосередньо регулюють батьки чи учителі. Можливо, саме тому витрати часу на ці види діяльності суттєво не відрізнялися серед учнів віком 12–14 років. Інші ж види діяльності залежать від особистих уподобань і смаків дітей, від фінансових та інших чинників, які впливають на можливість залучення до них.

У вихідні структура видів діяльності, на які учні вказаного віку витрачають найбільше часу, є іншою. Найбільше часу учні віком 12–14 років витрачають на прогулянки. У середньому цей вид діяльності займає 139,5 хв на день. Серед хлопців цей показник є вищим і становить 141,5 хв, тоді як серед дівчат він складає 137,4 хв (табл. 3.10).

Таблиця 3.10

Витрати часу на різні види діяльності у вихідні учнів загальноосвітніх шкіл віком 12–14 років (хв, n = 310)

| № | Вид діяльності | Хлопці | Дівчата | Разом |
|----|-------------------------------|--------|---------|-------|
| 1 | Прогулянки | 141,5 | 137,4 | 139,5 |
| 2 | Спілкування | 119,3 | 135,8 | 127,3 |
| 3 | Робота за комп'ютером | 106,2 | 105,8 | 106 |
| 4 | Відпочинок | 98,9 | 95,7 | 97,3 |
| 5 | Перегляд ТБ | 79,6 | 77,6 | 78,6 |
| 6 | Розваги | 74,1 | 71,4 | 72,8 |
| 7 | Споживання їжі | 48,3 | 50,4 | 49,3 |
| 8 | Особиста гігієна | 42,1 | 47,3 | 44,6 |
| 9 | Виконання домашнього завдання | 37,5 | 42 | 39,7 |
| 10 | Робота по дому | 30,1 | 33,4 | 31,7 |
| 11 | ФК і С | 18,1 | 10,2 | 14,3 |
| 12 | Дорога | 12,4 | 14,1 | 13,2 |
| 13 | Навчання | 0,5 | 0 | 0,2 |

Другий показник за витратами часу знову отримало «спілкування», на яке у вихідні витрачається в середньому 127,3 хв. Серед дівчат цей показник виявився вищим, склавши 135,8 хв на день. Серед хлопців цей показник становив 119,3 хв на день.

Ще одним видом діяльності, на який у вихідні учні віком 12–14 років у середньому витрачали понад 100 хв на день, виявилась «робота за комп'ютером». На цю діяльність учні витрачали 106 хв на день. Показники хлопців та дівчат відрізнялись несуттєво. У сучасній науці вже почали з'являтися дослідження, спрямовані на вивчення впливу часу, проведеного за комп'ютером, зокрема в мережі Інтернет, на рухову активність дітей різного віку [313].

Щодо занять фізичною культурою та спортом, то середній показник витрат часу на цю діяльність у вихідні склав 14,3 хв. Показники хлопців і дівчат досить

суттєво відрізнялися, склавши відповідно 18,1 та 10,2 хв на день. Як бачимо, зниження показника витрат часу на заняття фізичною культурою і спортом у вихідні відбувся насамперед за рахунок зменшення на 7,8 хв показника серед дівчат. Серед хлопців аналогічний показник зменшився на 3,3 хв.

Математичний аналіз показав високу мінливість даних щодо показників витрат часу на вказаний вид діяльності у вихідні. Коефіцієнт варіації відповідних показників склав 114,2 % (субота) та 151,9 % (неділя).

Розподіл показників залучення дітей до занять фізичною культурою і спортом на окремі часові групи показав, що 33,2 % учнів витрачали на цей вид діяльності понад 2 год на тиждень. Від 1 до 2 год на тиждень на вказаний вид діяльності витрачали 24,5% учнів. Ще 22,6% учнів залучалися до занять фізичною культурою і спортом від 30 хв до 1 год на тиждень. Найменшою виявилася група учнів, які залучалися до вказаної діяльності не більше ніж 30 хв на тиждень. Кількість таких учнів склала 19,7 % (рис. 3.18).

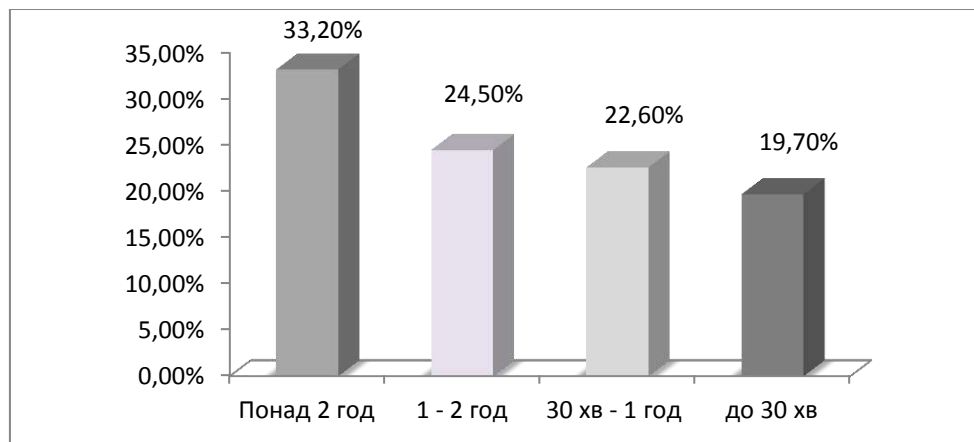


Рис. 3.18. Тижневі витрати часу на рухову активність високої інтенсивності учнів загальноосвітніх шкіл віком 12–14 років (n = 310)

Деякі наукові дослідження свідчать про те, що рухова активність високої інтенсивності наявна у більшості підлітків лише у вигляді обов'язкових уроків фізичної культури [233, 277]. Існують дані й про те, що рівень рухової активності учнів 5–9 класів є вищим саме у будні дні [113, 114].

Сумарні витрати часу на види діяльності, пов'язані з організованою та побутовою руховою активністю (а саме – витрати часу на фізичну культуру і спорт, прогулянки, дорогу до школи та роботу по дому) склали 2 год 14 хв у будні та 3 год

18 хв на вихідних (табл. 3.11). Зростання часу рухової активності у вихідні відбулося за рахунок суттєвого збільшення витрат часу на прогулянки [165].

Таблиця 3.11

Сукупна кількість часу, яку витрачають учні на різновиди діяльності, пов'язані з руховою активністю, у будні та вихідні (n = 310)

| Будні | | Вихідні | |
|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|
| Рухова активність | Інша діяльність | Рухова активність | Інша діяльність |
| 2 год 14 хв | 21 год 46 хв | 3 год 18 хв | 20 год 42 хв |

3.4. Порівняльний аналіз витрат часу на рухову активність та інші види діяльності, які здійснюють учні закладів загальної середньої освіти віком 15–17 років упродовж дня

У сучасній науковій літературі наголошується на тому, що розвиток рухової активності підлітків є одним із пріоритетних напрямів підвищення ефективності фізичної культури [39]. У цьому підрозділі дослідження представлено дані щодо витрат часу учнів віком 15–17 років на різні види діяльності, у тому числі й рухову активність протягом дня. У результаті дослідження встановлено, що у будні найбільшу кількість часу, а саме 396,5 хв на день, учні загальноосвітніх шкіл віком 15–17 років витрачали на навчальну діяльність. У спеціальній науковій літературі вказується на те, що період навчання в 10–11 класі характеризується підвищеним рівнем навчального навантаження, яке зазвичай не обмежується обов'язковими шкільними уроками. Підготовка до випускних іспитів та зовнішнього незалежного оцінювання зменшують кількість вільного часу, який учні можуть затрачати на інші види діяльності, в тому числі й рухову активність [77].

Показники витрат часу щодо інших видів діяльності виявилися суттєво меншими. Так, на спілкування (другий за витратами часу вид діяльності) у будні учні старшого шкільного віку витрачали майже 93 хв на день, а на роботу за комп'ютером (третій за витратами часу вид діяльності) – 90 хв на день. Показники витрат часу щодо вказаних видів діяльності серед хлопців і дівчат відрізнялися. Якщо дівчата витрачали більше часу на спілкування (майже 104 хв на день), хлопці

більше часу залучалися до роботи за комп'ютером (більше 91 хв на день) [170]. Показники витрат часу на інші види діяльності представлені у таблиці 3.12.

Таблиця 3.12

Витрати часу на види діяльності, які здійснюють у будні учні загальноосвітніх шкіл віком 15–17 років (хв, n = 206)

| № | Вид діяльності | Хлопці | Дівчата | Разом |
|----|-------------------------------|--------|---------|-------|
| 1 | Навчання | 407,3 | 385,8 | 396,5 |
| 2 | Спілкування | 82,1 | 103,6 | 92,8 |
| 3 | Робота за комп'ютером | 91,4 | 88,7 | 90 |
| 4 | Прогулянки | 78,1 | 57,6 | 67,9 |
| 5 | Відпочинок | 69,2 | 60,8 | 65 |
| 6 | Виконання домашнього завдання | 47,9 | 63,9 | 55,9 |
| 7 | Споживання їжі | 50,3 | 42,9 | 46,6 |
| 8 | Особиста гігієна | 32,7 | 39,2 | 36 |
| 9 | Розваги | 27,4 | 40,7 | 34,1 |
| 10 | Робота по дому | 33,4 | 27 | 30,2 |
| 11 | Перегляд ТБ | 22,7 | 37,3 | 30 |
| 12 | ФК і С | 21,4 | 17,1 | 19,2 |
| 13 | Дорога | 10,2 | 12,4 | 11,3 |

Як видно з таблиці, на прогулянки учні старшого шкільного віку витрачали в середньому 1 год 8 хв на день. Як і у групі учнів віком 12–14 років, показник витрат часу на цей, пов'язаний з руховою активністю, вид діяльності виявився четвертим з-поміж інших. Зазначимо, що серед хлопців цей показник був майже на 20 хв вищим за аналогічний показник серед дівчат, склавши 78 хв на день. Серед дівчат він становив 57,6 хв на день.

Щодо витрат часу на фізичну культуру та спорт, то у будні вони склали 19,2 хв на день. Показник хлопців був вищим, склавши 21,4 хв на день, тоді як серед дівчат він становив 17,1 хв на день.

Результати математичного аналізу показників залученості дітей до різних форм фізичної культури і спорту показали високу мінливість отриманих даних (див. табл. 3.13).

Вказані показники коефіцієнта варіації показали те, що рухова активність учнів цього віку дуже відрізняється за тривалістю та змістом. Очевидно, що

шкільний процес фізичного виховання суттєво не впливає на сталість відповідних показників.

Таблиця 3.13

Коефіцієнт варіації показника витрат часу на заняття ФК і С у будні дні

(n = 206, вік 15–17 років)

| День тижня | Понеділок | Вівторок | Середа | Четвер | П'ятниця |
|---------------------|-----------|----------|---------|---------|----------|
| Коефіцієнт варіації | 113,7 % | 117,4 % | 137,9 % | 117,9 % | 126,3 % |

На відміну від групи учнів віком 12–14 років, серед учнів віком 15–17 років низькою мінливістю характеризувалися показники витрат часу не лише на навчальну діяльність, але й показники витрат часу на сон. Водночас показники витрат часу на споживання їжі аналогічно до попередньої групи учнів характеризувалися середньою мінливістю (табл. 3.14).

Таблиця 3.14

Коефіцієнт варіації показників витрат часу на навчальну діяльність, споживання їжі

та сон у будні (n = 206, вік 15–17 років)

| День тижня | Понеділок | Вівторок | Середа | Четвер | П'ятниця |
|--------------------------|-----------|----------|--------|--------|----------|
| V (навчальна діяльність) | 9,2 % | 8,9 % | 9,4 % | 8,4 % | 8,3 % |
| V (споживання їжі) | 28,9 % | 28,6 % | 30,4 % | 31,1 % | 25,8 % |
| V (сон) | 7,1 % | 7 % | 7,3 % | 9,2 % | 6,5 % |

Коефіцієнт варіації щодо усіх інших видів діяльності показав високу мінливість отриманих даних.

У вихідні більшість свого часу учні старшого шкільного віку приділяють спілкуванню (160 хв на день). Другим за витратами часу видом діяльності є робота за комп'ютером, на яку у середньому витрачається майже 150 хв на день. Сукупний третій результат отримали різні види відпочинку, на який учні витрачали 136 хв на день.

Варто однак зазначити, що у цій групі учнів показники витрат часу на різні види діяльності у вихідні досить суттєво відрізнялися залежно від гендерної ознаки. Якщо хлопці витрачали найбільше часу на роботу за комп'ютером (184,2 хв), відпочинок (147 хв) і спілкування (141,7 хв), то серед дівчат найпопулярнішим

виявилось спілкування (178,7 хв), прогулянки (136,2 хв) та відпочинок (125,7 хв). Показники витрат часу на інші види діяльності представлені у таблиці 3.15.

Таблиця 3.15

Витрати часу на види діяльності, що здійснюються у вихідні

(хв, n = 206, вік 15–17 років)

| № | Вид діяльності | Хлопці | Дівчата | Разом |
|----|-------------------------------|--------|---------|-------|
| 1 | Спілкування | 141,7 | 178,7 | 160,2 |
| 2 | Робота за комп'ютером | 184,2 | 114,9 | 149,6 |
| 3 | Відпочинок | 147 | 125,7 | 136,3 |
| 4 | Прогулянки | 110,8 | 136,2 | 123,5 |
| 5 | Розваги | 82,6 | 86,7 | 84,7 |
| 6 | Споживання їжі | 62,3 | 52,9 | 57,6 |
| 7 | Робота по дому | 54,4 | 47,7 | 51,1 |
| 8 | Особиста гігієна | 38,4 | 39,9 | 39,2 |
| 9 | Перегляд ТБ | 33,7 | 43,8 | 38,8 |
| 10 | Виконання домашнього завдання | 25,4 | 41 | 33,2 |
| 11 | ФК і С | 15,2 | 12,2 | 13,7 |
| 12 | Дорога | 6,8 | 15,5 | 11,2 |

На заняття фізичною культурою і спортом у вихідні дні учні старшого шкільного віку витрачали майже 14 хв на день. Серед хлопців цей показник був вищим і склав 15,2 хв, серед дівчат він становив 12,2 хв. Аналогічно до групи учнів віком 12–14 років, серед учнів старшого шкільного віку ми виявили зниження витрат часу на фізичну культуру і спорт у вихідні.

Математичний аналіз показав високу мінливість даних щодо показників витрат часу на фізичну культуру і спорт у вихідні. Коефіцієнт варіації відповідних показників склав 161,2 % (субота) та 130,3 % (неділя).

Аналіз даних щодо кількості дітей, залучених до рухової активності високої інтенсивності, показав, що 35,9 % учнів витрачають на таку активність понад 2 год на тиждень. Від 1 до 2 год на тиждень до такої діяльності залучається 28,6 % дітей, ще 18,9 % учнів витрачають на це від 30 хв до 1 год на тиждень. Більше ніж 30 хв на тиждень витрачають на цю діяльність 16,5 % учнів (рис. 3.19).

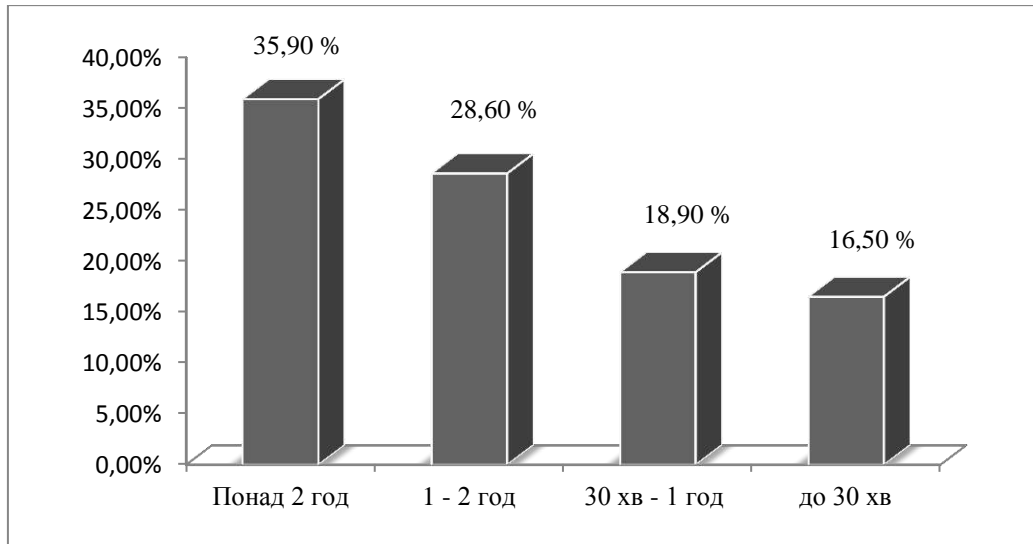


Рис. 3.19 Тижневі витрати часу на рухову активність високої інтенсивності
(n = 206, вік 15–17 років)

Сумарні витрати часу на фізичну культуру і спорт, прогулянки, дорогу до школи та роботу по дому склали 2 год 9 хв у будні та 3 год 19 хв на вихідних (табл. 3.16) [166]. Зростання часу рухової активності у вихідні відбулося за рахунок суттєвого збільшення витрат часу на прогулянки.

Таблиця 3.16

Сукупна кількість часу, яку витрачають учні на різновиди діяльності, пов'язані з руховою активністю, у будні та вихідні (n = 206, вік 15–17 років)

| Будні | | Вихідні | |
|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|
| Рухова активність | Інша діяльність | Рухова активність | Інша діяльність |
| 2 год 9 хв | 21 год 51хв | 3 год 19 хв | 20 год 41 хв |

3.5. Імітаційне моделювання оптимальної кореляції показників витрат часу на рухову активність та інші види діяльності учнів закладів загальної середньої освіти

Логіка подальшого дослідження передбачала вирішення важливого завдання: «Яким чином забезпечити рухову активність школярів обсягом не менше 60 хв на день?». Нагадаємо, саме такі рекомендації щодо повсякденної рухової активності надає ВООЗ.

Зважаючи на об'єктивні труднощі, які фактично унеможлиблюють проведення коректного педагогічного експерименту, для вирішення поставленого завдання було обрано метод імітаційного числового експерименту.

Вихідними даними, які враховувались у процесі дослідження, були рекомендації щодо рухової активності ВООЗ та результати дослідження витрат часу учнями на різні види діяльності за методикою ATUS. Методологія побудови та особливості числового експерименту описані у II розділі.

Для перевірки вихідних значень кореляції між різними показниками витрат часу на певні види діяльності використано дані групи хлопців віком 12–14 років (табл. 3.17).

Таблиця 3.17

Показники витрат часу та коефіцієнта варіації різних виді діяльності серед хлопців віком 12–14 років у будні (n=159)

| Вид діяльності | Середнє (x), хв | Коефіцієнт варіації (V), % |
|-------------------------------|-----------------|----------------------------|
| Навчання у школі | 382,1 | 6,8 |
| Приєм їжі | 44,3 | 11,8 |
| Відпочинок | 68,3 | 21,5 |
| Перегляд ТБ | 44,2 | 32,1 |
| Спілкування з друзями | 83,1 | 15,1 |
| Робота за комп'ютером | 71,3 | 45,3 |
| Виконання домашнього завдання | 80,4 | 29,2 |
| ФК і С | 21,4 | 89,7 |
| Дорога | 12,4 | 84,2 |
| Робота по дому | 27,3 | 29,8 |
| Трудова діяльність | 0,2 | 686,4 |
| Особиста гігієна | 35,7 | 17,2 |
| Розваги | 29,1 | 46 |
| Прогулянки | 73,5 | 22,8 |

Як бачимо, отримані дані реальних витрат часу на ті чи інші види діяльності у цій групі учнів характеризувалися високою мінливістю. Однорідними були лише показники витрат часу на навчання у школі, середньою була мінливість показників прийому їжі та спілкування з друзями. При цьому не виявлено кореляції між показниками витрат часу на ФК і С та іншими групами показників (див. табл. 3.18).

Таблиця 3.18

Значення коефіцієнта кореляції показників витрат часу на ФК і С та інші види діяльності серед хлопців віком 12–14 років у будні (n=159)

| Вид діяльності | ФК і С |
|-------------------------------|--------|
| Навчання у школі | -0,07 |
| Прийом їжі | 0,06 |
| Відпочинок | -0,09 |
| Перегляд ТБ | -0,13 |
| Спілкування з друзями | -0,18 |
| Робота за комп'ютером | -0,02 |
| Виконання домашнього завдання | -0,05 |
| Дорога | 0,13 |
| Робота по дому | -0,06 |
| Трудова діяльність | 0,15 |
| Особиста гігієна | -0,07 |
| Розваги | -0,19 |
| Прогулянки | -0,04 |

Отримані дані свідчать про те, що стійких зв'язків між витратами часу на рухову активність та інші види діяльності у групі хлопців віком 12–14 років не виявлено. Нагадаємо, що кореляційного зв'язку не виявлено й серед інших груп учнів. Виходячи з того, що у модельних розрахунках нам відома одна стала, а саме рекомендована тривалість рухової активності у 60 хв, ми змодельювали зміни кореляція між ФК і С та іншими видами діяльності при середньому значенні витрат часу на ФК і С у 60 хв, та коефіцієнтові варіації $v \leq 10$ та $v \leq 20$.

У таблиці 3.19 показано зміни кореляції між різними видами діяльності, які виникли у результаті моделювання показника витрат часу на ФК і С. Як бачимо, у результаті такого моделювання виникла сильна кореляція ФК і С з «навчанням у школі», «роботою за комп'ютером» та «виконанням домашнього завдання». Середньою була кореляція між ФК і С та «відпочинком» і «розвагами».

Таблиця 3.19

Модельні показники коефіцієнта кореляції різних видів діяльності з ФК і С серед хлопців віком 12–14 років у будні (n=159)

| Вид діяльності | Середнє (\bar{X}), хв | Коефіцієнт варіації (V), % | ФК і С ($\bar{X}=60$ хв, v=8,6 %) | ФК і С ($\bar{X}=60$ хв, v=19,3%) |
|-----------------------|------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| | | | Кореляція | |
| Навчання у школі | 382,1 | 6,8 | 0,6 | 0,71 |
| Прийом їжі | 44,3 | 11,8 | -0,04 | -0,06 |
| Відпочинок | 68,3 | 21,5 | -0,45 | -0,56 |
| Перегляд ТВ | 44,2 | 32,1 | -0,2 | -0,15 |
| Спілкування з друзями | 83,1 | 15,1 | -0,24 | -0,28 |
| Робота за комп'ютером | 71,3 | 45,3 | 0,76 | 0,82 |
| Виконання дом. завд. | 80,4 | 29,2 | -0,66 | -0,73 |
| Дорога | 12,4 | 84,2 | -0,23 | -0,09 |
| Робота по дому | 27,3 | 29,8 | -0,08 | -0,03 |
| Особиста гігієна | 35,7 | 17,2 | 0,07 | -0,07 |
| Розваги | 29,1 | 46 | 0,57 | 0,54 |
| Прогулянки | 73,5 | 22,8 | 0,37 | 0,32 |

Прикметною є обставина, що зростання коефіцієнта варіації щодо показника витрат часу на ФК і С не зменшувало кореляції з показниками інших видів діяльності, а в більшості випадків навіть посилювало її. Зауважимо, що при моделюванні середнього показника витрат часу на ФК і С у 60 хв з відповідними коефіцієнтами варіації, ми використовували підхід, за яким експериментальні показники учнів лінійно зростали від найменшого до найбільшого значення (табл. 3.20).

Таблиця 3.20

Кількість експериментальних показників з ФК і С серед хлопців 12–14 років

| Витати часу | v=8,6 % Кількість показників (n=159) | | v=19,3 % Кількість показників (n=159) | |
|----------------|---|--------|--|--------------|
| | 45 хв | - | | 25 |
| 50 хв | 20 | 12,6 % | 25 | 15,7 % |
| 55 хв | 20 | 12,6 % | 30 | 18,9 % |
| 60 хв | 61 | 38,4 % | 21 | 13,2 % |
| 65 хв | 50 | 31,4 % | 20 | 12,6 % |
| 67 хв | 8 | 5 % | - | - |
| 75 хв | - | - | 25 | 15,7 % |
| 80 хв | - | - | 10 | 6,3 % |
| 85 хв | - | - | 3 | 1,9 % |

Для діяльності «ФК і С» середнє значення модельного показника було 60 хв на день, а для «роботи за комп'ютером» – 70 хв на день, що відповідало середньому значенню, встановленому за результатами попереднього дослідження для цієї групи учнів.

Змоделювавши кореляцію між вказаними показниками з використанням різних коефіцієнтів варіації ми отримали дані, представлені у таблиці 3.22.

Таблиця 3.22

Модельні показники коефіцієнта кореляції витрат часу на «ФК і С» та «роботу за комп'ютером» серед хлопців віком 12–14 років у будні (n=158)

| ФК і С | Кореляція (r) | Робота за комп'ютером |
|--------------------------------|---------------|--------------------------------|
| ($\bar{X}=60$ хв, $v=8,6$ %) | -0,88 | ($\bar{X}=70$ хв, $v=9,7$ %) |
| ($\bar{X}=60$ хв, $v=8,6$ %) | -0,95 | ($\bar{X}=70$ хв, $v=19,8$ %) |
| ($\bar{X}=60$ хв, $v=8,6$ %) | -0,92 | ($\bar{X}=70$ хв, $v=24,4$ %) |
| ($\bar{X}=60$ хв, $v=19,3$ %) | -0,96 | ($\bar{X}=70$ хв, $v=9,7$ %) |
| ($\bar{X}=60$ хв, $v=19,3$ %) | -0,92 | ($\bar{X}=70$ хв, $v=19,8$ %) |
| ($\bar{X}=60$ хв, $v=19,3$ %) | -0,91 | ($\bar{X}=70$ хв, $v=24,4$ %) |

Як бачимо, не залежно від ступеня мінливості даних однієї та іншої груп модельних показників, у всіх випадках кореляція була дуже високою. Також такий підхід підбору експериментальних показників очікувано показав, що збільшення витрат часу на «ФК і С» зумовлює зменшення часу на «роботу за комп'ютером».

Водночас, слід визнати, що така висока кореляція можлива лише за «ідеальних» умов, де один показник збільшується при зменшенні іншого, тобто існує функціональний зв'язок між даними. Саме тому наступним кроком нашого дослідження було моделювання ситуації, за якої показники в обох групах змінювалися б довільно, нелінійно, зберігаючи при цьому відповідні середні значення та коефіцієнт варіації.

У результаті встановлено, що кореляція суттєво зменшується уже за умови довільного підбору показників лише в одній із груп даних. Так, при довільному підборі показників у групі «ФК і С» із збереженням середнього значення 60 хв з $v=8,9$ % та при лінійному зростанні показників у групі «робота за комп'ютером» ($\bar{X}=70$ хв, $v=9,7$ %), кореляція зменшилась до «-0,21». А вже при наступній

довільній зміні показників у групі «робота за комп'ютером» при збереженні середнього значення та $v=9,7\%$, кореляція знизилась до « $-0,12$ », засвідчивши відсутність зв'язку між даними (табл. 3.23).

Таблиця 3.23

Експериментальні показники витрат часу на «ФК і С» та «роботу за комп'ютером» при лінійному та нелінійному підборі показників ($n=158$)

| ФК і С | Кореляція (r) | Робота за комп'ютером | v різниці показників |
|---|---------------|--|----------------------|
| $(\bar{X}=60 \text{ хв, } v=8,6\%)$ лінійне | -0,88 | $(\bar{X}=70 \text{ хв, } v=9,7\%)$ лінійне | 115,8 % |
| $(\bar{X}=60 \text{ хв, } v=8,9\%)$ нелінійне | -0,22 | $(\bar{X}=70 \text{ хв, } v=9,7\%)$ лінійне | 94,2 % |
| $(\bar{X}=60 \text{ хв, } v=8,9\%)$ нелінійне | -0,12 | $(\bar{X}=70 \text{ хв, } v=9,7\%)$ нелінійне | 89,8 % |
| $(\bar{X}=60 \text{ хв, } v=8,6\%)$ лінійне | -0,95 | $(\bar{X}=70 \text{ хв, } v=19,8\%)$ лінійне | 192 % |
| $(\bar{X}=60 \text{ хв, } v=8,9\%)$ нелінійне | -0,2 | $(\bar{X}=70 \text{ хв, } v=19,8\%)$ лінійне | 159,8 % |
| $(\bar{X}=60 \text{ хв, } v=8,9\%)$ нелінійне | -0,1 | $(\bar{X}=70 \text{ хв, } v=19,8\%)$ нелінійне | 151,8% |

Як видно з таблиці, коефіцієнт варіації різниці показників двох груп у всіх випадках був дуже високим, показавши велику мінливість даних. Очевидно, що коефіцієнт варіації різниці показників за таких умов не впливає на кореляцію. Водночас, наступним кроком нашого дослідження було моделювання умов, за яких коефіцієнт варіації різниці показників був середнім та низьким. На нашу думку, це дозволило б остаточно переконатись, чи можливо цим показником впливати на кореляцію між модельними показниками витрат часу відповідних видів діяльності.

У результаті моделювання коефіцієнта варіації різниці показників двох груп даних на рівні $v=18,5\%$ встановлено, що при довільному розміщенні модельних показників у групі «ФК і С» з $\bar{X}=60$ хв та $v=8,6\%$, кореляція становила 0,93. При цьому, в результаті моделювання середній показник у групі «робота за комп'ютером» становив 70,5 хв, а $v=7,4\%$ (табл. 3.24).

Застосовуючи аналогічний підхід для групи показників «ФК і С» з $v=19,3\%$, встановлено, що за таких умов кореляція між показниками двох груп також є дуже високою і складає 0,99. При цьому середній показник у групі «робота за комп'ютером» становив 70,5 хв, а $v=17,3\%$.

У випадку з довільним розташуванням показників різниці даних при $v=18,5\%$, кореляція усе рівно становила 0,99.

Таблиця 3.24

Показники кореляції витрат часу на «ФК і С» та «роботу за комп'ютером» серед хлопців віком 12 – 14 років у будні при моделюванні коефіцієнта варіації різниці показників ($n=158$)

| ФК і С | Кореляція ® | Робота за комп'ютером | v різниці показників |
|---|----------------|---|-------------------------|
| $(\bar{X}=60 \text{ хв}, v=8,6\%)$ нелінійне | 0,93 | $(\bar{X}=70,5 \text{ хв}, v=7,4\%)$ нелінійне | 18,5 % |
| $(\bar{X}=60 \text{ хв}, v=19,3\%)$ нелінійне | 0,99 | $(\bar{X}=70,5 \text{ хв}, v=17,2\%)$ нелінійне | 18,5 % |
| $(\bar{X}=60 \text{ хв}, v=19,3\%)$ нелінійне | 0,93 | $(\bar{X}=68,2 \text{ хв}, v=19,9\%)$ нелінійне | 60,1 % |
| $(\bar{X}=60 \text{ хв}, v=19,3\%)$ нелінійне | 0,86 | $(\bar{X}=69,1 \text{ хв}, v=22,3\%)$ нелінійне | 88 % |

Високою залишалась й кореляція між експериментальними показниками витрат часу на «ФК і С» та «роботу за комп'ютером» при моделюванні коефіцієнта варіації різниці показників на рівні 60,1 % та 88 %. Це може свідчити про те, що коефіцієнт варіації різниці двох груп показників не є достатньо інформативним критерієм для моделювання необхідної кореляції даних.

Поруч з тим, у деяких випадках показник коефіцієнта варіації усе ж впливав на кореляцію. На нашу думку, подальше вивчення такої залежності мало б відбуватися шляхом багаторазового повторення відповідних числових експериментів, що могли б підтвердити або спростувати наявність відповідних зв'язків.

Наступним етапом числового експерименту було визначення відсотку груп показників, різниця між якими забезпечує необхідний показник кореляції. З цією метою у парі груп експериментальних показників, з середнім показником витрат часу на «ФК і С» 60 хв та середньому показнику витрат часу на «роботу за комп'ютером» 70 хв, здійснено розподіл на підгрупи по 10 показників кожна. Такий розподіл дозволив виявити підгрупи з вищою та нижчою кореляцією, що полегшило можливість моделювання таких комбінації даних, за яких кореляція між групами показників була середньою та сильною.

Для потенційного чіткішого розуміння наявних закономірностей ми візуалізували отримані дані у формі графіків, які показали криву кількості випадків певного значення різниці показників (рис. 3.20 та рис 3.21).

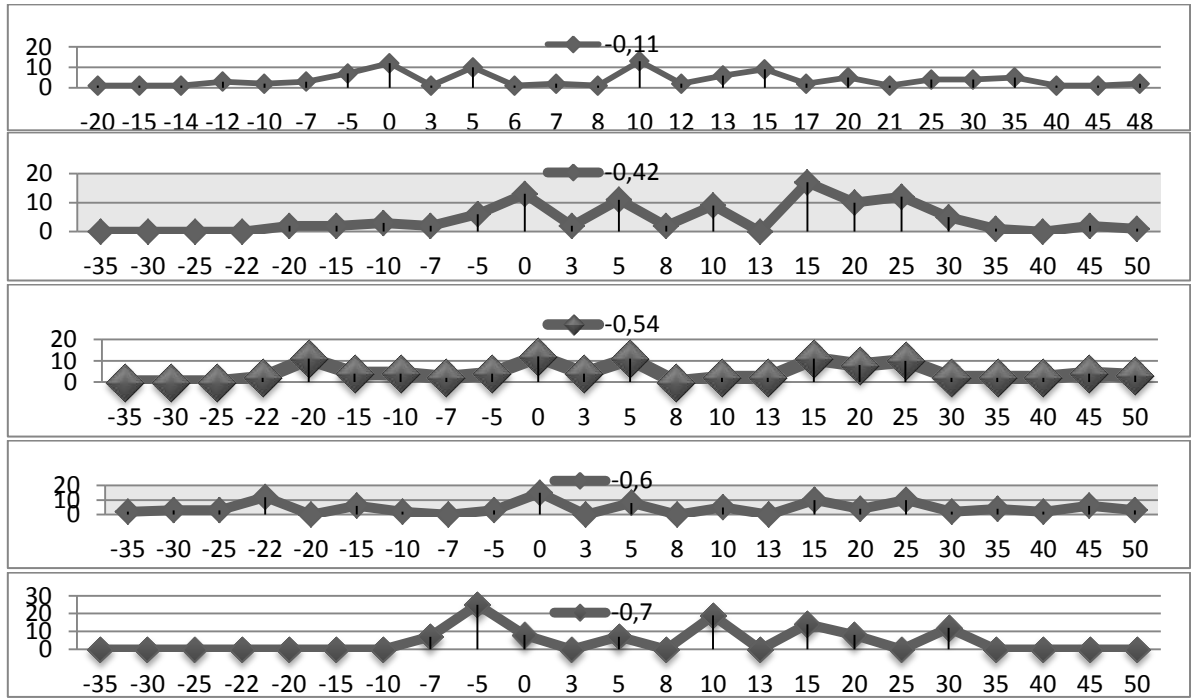


Рис. 3.20. Криві кількості експериментальних показників різниці витрат часу між групами «ФК і С» ($x \approx 60$) та «робота за комп'ютером» ($x \approx 70$) при від'ємній кореляції

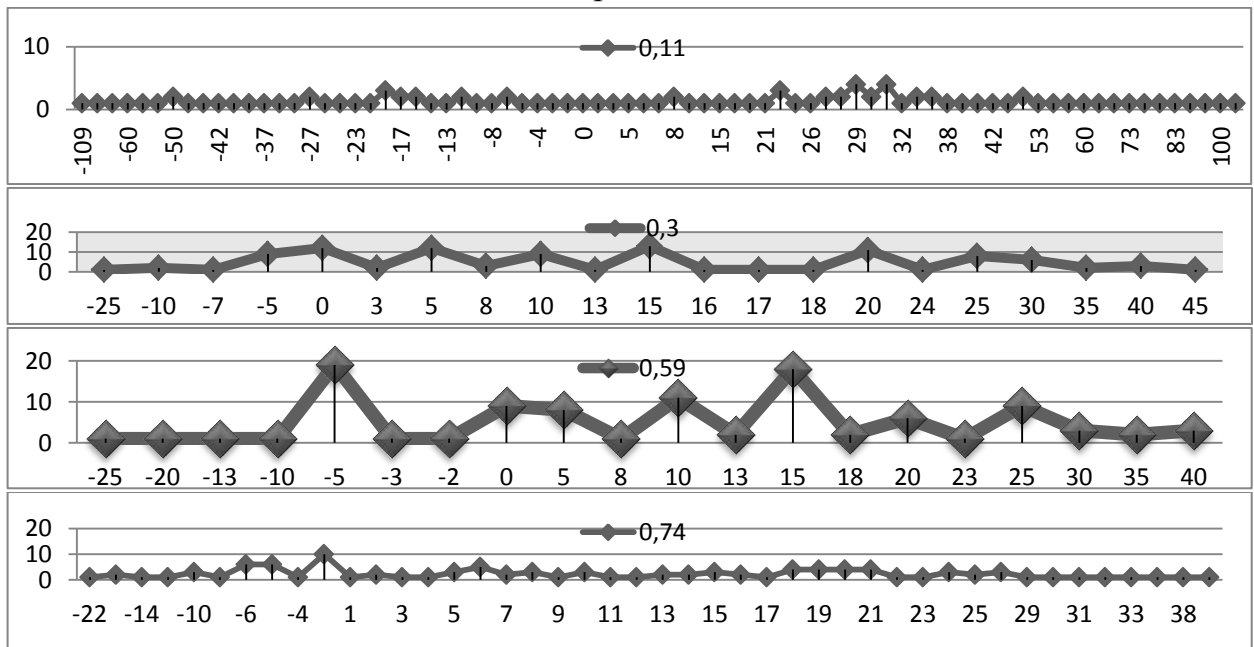


Рис. 3.21. Криві кількості експериментальних показників різниці витрат часу між групами «ФК і С» ($x \approx 60$) та «робота за комп'ютером» ($x \approx 70$) при позитивній кореляції

Така візуалізація не продемонструвала чіткої закономірності розподілу даних, які б відповідали більшому чи меншому показникові кореляції. Як видно з рисунків, практично у кожному випадку пікові показники певних значень були різними.

У результаті імітаційного моделювання вдалося виявити кількість випадків різниці показників вищих та нижчих за середнє значення, а також рівних середньому значенню у відповідній групі. У таблиці 3.25 представлено характеристику відповідних показників.

Таблиця 3.25

Характеристика експериментальних показників різниці витрат часу на «ФК і С» ($x = 60$) та «роботу за комп'ютером» ($x = 70$) при додатній та від'ємній кореляціях

| | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|-----------|-------|------|-------|-------|-------|------|------|------|------|
| Показник коефіцієнта кореляції | | -0,71 | -0,6 | -0,54 | -0,42 | -0,11 | 0,11 | 0,3 | 0,59 | 0,74 |
| Середнє значення | ФК і С | 61,1 | 63,1 | 61 | 60 | 59,8 | 60,4 | 61,5 | 60,9 | 61,4 |
| | Комп'ютер | 70,4 | 69,8 | 69,4 | 71,1 | 70 | 70,1 | 73,5 | 70,6 | 70,8 |
| Коефіцієнт варіації (%) | ФК і С | 14,1 | 15,4 | 8,6 | 9 | 11,4 | 48,9 | 11,6 | 14,8 | 19,7 |
| | Комп'ютер | 22,8 | 21,6 | 22,6 | 14,9 | 16,7 | 46,9 | 18 | 22,2 | 28,1 |
| Кількість різниці показників > 0 (%) | | 60 | 54 | 61 | 72 | 70 | 58 | 75 | 66 | 68 |
| Кількість різниці показників = 0 (%) | | 13 | 15 | 12 | 13 | 12 | 1 | 12 | 9 | 10 |
| Кількість різниці показників < 0 (%) | | 27 | 31 | 27 | 15 | 18 | 41 | 13 | 25 | 22 |
| Сума значень показників > 0 | | 1464 | 1270 | 1228 | 1247 | 1179 | 2200 | 1298 | 1138 | 1133 |
| Сума значень показників < 0 | | 511 | 600 | 398 | 144 | 161 | 1228 | 97 | 168 | 188 |

Як видно з таблиці, на величину кореляції впливала насамперед кількість показників, нижчих за 0 та рівних 0. При високій від'ємній кореляції (на рівні $-0,7$ та $-0,6$) кількість випадків від'ємної різниці склала відповідно 27 % та 31 %. При кореляції на рівні 0,74 та 0,59 аналогічні показники становили відповідно 22 % та 25 %. Лише у випадку з кореляцією 0,11 ця тенденція не спостерігалась. При цьому кількість випадків від'ємної різниці між двома групами показників становила 41 %, а випадків, коли різниця дорівнювала 0 – лише 1 %. Водночас, саме при моделюванні кореляції зі значенням 0,11 коефіцієнт варіації даних був високим, склавши понад 40 % для обох груп показників і показавши високу мінливість даних у цих групах. В інших випадках мінливість даних була середньою або низькою.

Аналіз значень суми показників попередньо не показав існування чітких залежностей, які б впливали на величину кореляції. Варто проте зазначити, що при зростанні від'ємної кореляції сума показників різниці, які були вищі за 0, збільшувалась. Водночас, при зростанні показника додатної кореляції аналогічний показник зменшувався (табл. 3.25).

У будь-якому випадку, для коректного оперування зазначеними показниками в подальшому вважаємо доцільним детальніше вивчення згаданих тенденцій шляхом багаторазової симуляції відповідних даних. За допомогою певних числових маніпуляцій та імітаційного моделювання можна перевірити, наскільки інформативними є значення суми різниці показників.

Узявши за основу вихідні дані, отримані в результаті імітаційного моделювання різних значень коефіцієнта кореляції, надалі ми перевірили, чи існує стійка залежність між стандартними вихідними параметрами та значенням коефіцієнту кореляції. Показники витрат часу на «ФК і С» та «роботу за комп'ютером» були взяті з результатів попереднього дослідження витрат часу на різні види діяльності у групі хлопців віком 12–14 років. Аналогічно визначені максимальні та мінімальні значення показників витрат часу на згадані види діяльності. Такими чином ми визначили область можливих вихідних даних, якими були: відсоток показників різниці груп даних з від'ємним і додатним значенням, а також рівних 0; середні значення витрат часу на «ФК і С» та «роботу за комп'ютером»; фіксовані максимальні та мінімальні значення показників у відповідних групах даних. Показники, які визначили область можливих вихідних даних, представлені в таблиці 3.26.

Таблиця 3.26

Область вхідних даних для імітаційного моделювання

| Вид діяльності | \bar{X} (хв) | Max (хв) | Min (хв) | Кількість показників різниці «<0» | Кількість показників різниці «=0» | Кількість показників різниці «>0» |
|-----------------|-------------------|-------------|-------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| ФК і С | 21,4 | 0 | 98 | 27 % | 13 % | 60 % |
| Робота за комп. | 71,3 | 23 | 160 | | | |

Використовуючи відповідні вхідні дані ми змоделювали кореляцію між показниками витрат часу на «ФК і С» та «роботу за комп'ютером». У кожній групі було 50 показників, які обиралися випадковим чином за допомогою функції програми Microsoft Excel – RANDBETWEEN відповідно до визначених вихідних параметрів. Вказаний підбір показників здійснювався на I етапі імітаційного моделювання. На II етапі, згенеровані випадковим чином показники збільшувалися або зменшувалися з метою отримання необхідних середніх значень для кожної групи даних. Наступним кроком (III етап) був підбір необхідної пропорції різниці показників. Застосовуючи згаданий трьохетапний алгоритм, здійснено 100 окремих числових експерименти, які дозволили виявити значення кореляції, які трапляються найчастіше за умови використання відповідних вхідних даних (табл. 3.27).

Таблиця 3.27

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 | |

Як видно з таблиці, у більшості випадків значення коефіцієнта кореляції Пірсона коливалося у межах «- 0,5» – «- 0,59» (49 %). У 31 % випадків це значення було в межах «- 0,6» – «- 0,69». Ще 14 % випадків відповідали значенням у межах «- 0,4» – «- 0,49». Найбільшими значення коефіцієнта кореляції Пірсона були в межах «- 0,7» – «- 0,79» (5 %). Найменшим було значення «- 0,39», яке трапилося лише один раз. Щодо значення коефіцієнта кореляції Спірмена, то пропорція розподілу була дуже схожою. Дещо більшою виявилась кількість випадків у діапазоні «- 0,6» – «- 0,69», склавши 36 %, та дещо меншою у діапазоні «- 0,5» – «- 0,59» (45 %).

Варто також зазначити, що на практиці значення різниці показників, рівних 0 трапляються дуже рідко. Саме тому в ході числових експериментів ми також моделювали умови, за яких значення різниці показників наближалися до 0 в межах ± 5 . У результаті встановлено, що такі зміни майже не впливали на значення коефіцієнта кореляції. Припускаємо, що за умов, коли значення різниці показників було б суттєво більшим чи меншим за 0, зміни показника кореляція були б суттєвішими, що зрештою потребує додаткового дослідження.

Дані усіх числових експериментів представлені в додатку Е.

Загалом, результати імітаційного моделювання показали, що запропонована вихідна модель забезпечує середню кореляцію (коэф. 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.

За результатами здійснених числових експериментів встановлено, що 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. При побудові відповідних імітаційних моделей вирішальним чинником, який впливає на кореляцію між групами показників, є співвідношення значень різниці показників більших 0, менших 0 а бо рівних 0 [173].

Висновки до розділу 3

1. Результати дослідження показали, що загалом 69,4 % учнів загальноосвітніх шкіл віком 12–14 років позитивно або здебільшого позитивно оцінюють кількість власного вільного часу. Серед хлопців цей показник становить загалом 74,9 %, серед дівчат – 64,5 %.

У віці 15–17 років кількість учнів, які позитивно або здебільшого позитивно оцінюють кількість власного вільного часу, зменшилася на 4,9 %, досягнувши показника 63,1 %. Серед хлопців цей показник зменшився на 5,2 %, серед дівчат – на 7,7 %. Загалом 93,2 % учнів 7–9 класів позитивно або здебільшого позитивно

оцінюють зміст власного вільного часу. Серед учнів 10–11 класів аналогічний показник становить 90,9 %.

2. Найпопулярнішими видами діяльності, які здійснюють 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 %.

3. 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 %. Урахування вказаних чинників та пріоритетів дітей шкільного віку щодо вибору видів діяльності, повинно бути однією з складових формування державної політики у сфері вільного часу.

4. 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.

5. Встановлено, 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).

6. Встановлено, що у будні учні старшого шкільного віку 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).

7. За допомогою використання імітаційної моделі встановлено, 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.

Основні положення цього розділу викладені у публікаціях автора [144, 145, 146, 153, 156, 159, 161, 169, 170, 173].

РОЗДІЛ 4

ХАРАКТЕРИСТИКА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

4.1. Рівень залучення учнів закладів загальної середньої освіти віком 12–14 років до різних форм та видів рухової активності

Результати наукових досліджень свідчать про зниження показників рівня фізичної підготовленості та соматичного здоров'я у дітей, які досягають підліткового віку [136]. Типовий навчальний день сучасного учня триває від 5 до 7 годин. Навчальний процес передбачає здебільшого малорухливу діяльність, що супроводжується тривалим перебування тіла в тих чи інших статичних положеннях [273, 281]. Основною можливістю здійснення рухової активності за таких обставин є урок фізичної культури, передбачений розкладом занять, а також перерви між уроками, на яких може здійснюватися спеціально неорганізована рухова активність. Якщо ж у навчальному закладі належним чином організований процес фізичного виховання, то рухова активність може мати й інші форми, такі як фізкультхвилинки, рухові перерви, гімнастика до занять тощо [121].

Альтернативною можливістю здійснювати рухову активність для учнів різних вікових груп залишається їхній вільний час. У цьому розділі представлено дані комплексного моніторингу особливостей рухової активності учнів середнього шкільного віку, яка здійснюється впродовж навчального дня та у позаурочний час. Аналіз отриманих результатів здійснено з урахуванням гендерних особливостей і стану здоров'я учнів 7–9 класів (йдеться про врахування фактора медичної групи, до якої за станом здоров'я зараховано того чи іншого учня).

Представлення даних свого дослідження ми розпочнемо з аналізу відповідей, отриманих на запитання, які стосувалися денного і тижневого обсягу рухової активності учнів 7–9 класів. Зазначимо, що при формулюванні запитань враховували підходи, які застосовують до визначення рівня рухової активності дітей у деяких європейських країнах, США, а також ВООЗ [149, 435].

Американська асоціація серця для профілактики порушень здоров'я в період навчання у школі рекомендує щоденну рухову активність тривалістю не менше ніж

30 хв [323]. У середньому шкільному віці такий обсяг рухової активності дозволяє зменшити ризики виникнення багатьох порушень здоров'я [342]. Ми з'ясували, як часто учні віком 12–14 років займаються руховою активністю тривалістю не менше ніж 30 хв упродовж тижня (рис. 4.1).

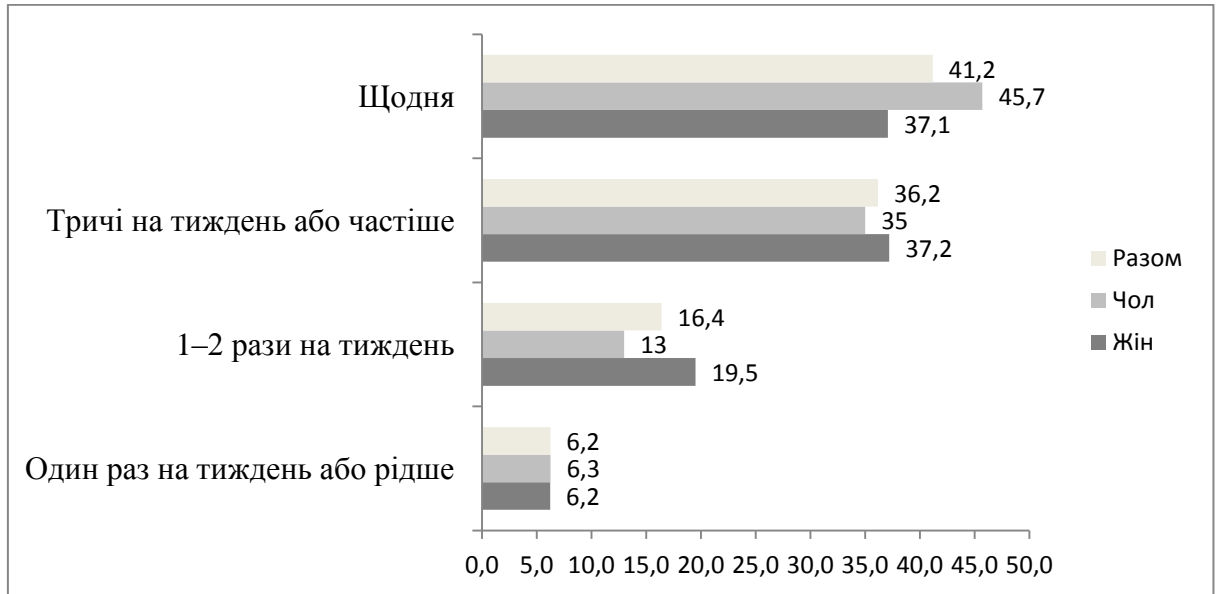


Рис. 4.1. Періодичність рухової активності учнів віком 12–14 років тривалістю не менше, ніж 30 хв (% , n = 1893)

Щоденно рухову активність тривалістю не менше, ніж 30 хв здійснюють загалом 41,2 % учнів 7–9 класів. Серед хлопців цей показник є вищим і становить 45,7 %, серед дівчат – 37,1 %.

Тричі на тиждень або частіше до згаданої рухової активності залучається загалом 36,2 % учнів віком 12–14 років. Суттєвої різниці між показниками хлопців і дівчат не виявлено. Серед дівчат цей показник склав 37,2 %, серед хлопців – 35 %.

У групі учнів, залучених до рухової активності тривалістю не менше, ніж 30 хв 1–2 рази на тиждень, загальний показник становив 16,4 %. Кількість дівчат цієї групи становила 19,5 %, кількість хлопців – 13 %.

Група учнів, які здійснюють рухову активність тривалістю 30 хв і більше не частіше ніж один раз на тиждень або взагалі не здійснюють такої активності, є найменшою. Загальна кількість таких учнів становить 6 %. Серед хлопців цей показник складає 6,3 %, серед дівчат – 6,2 %.

Для визначення кількості учнів, які систематично здійснюють рухову активність тривалістю не менше, ніж 30 хв, ми узагальнили отримані дані. Учнів розділили на дві групи: тих, які здійснюють зазначену рухову активність систематично (тричі на тиждень або частіше) і тих, які здійснюють таку рухову активність несистематично (не частіше ніж двічі на тиждень). У результаті встановлено, що тричі на тиждень або частіше займаються руховою активністю тривалістю не менше, ніж 30 хв загалом 77,4 % учнів, з них – 80,7 % хлопці та 74,3 % дівчата (рис. 4.2).

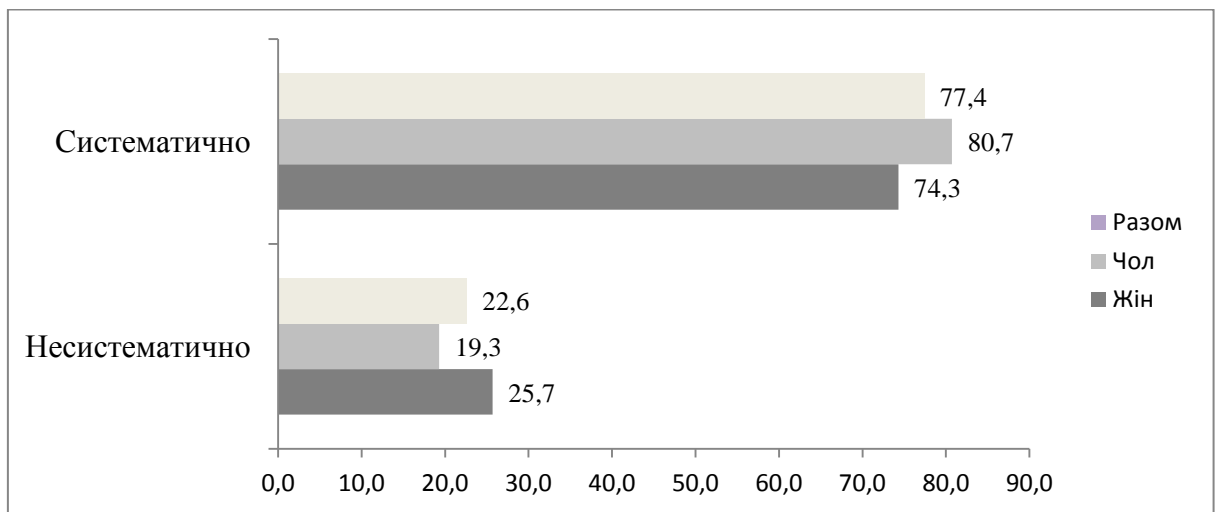


Рис. 4.2. Систематичність денної рухової активності тривалістю не менше ніж 30 хв упродовж тижня учнів 7–9 класів (% , n = 1893)

Як видно з рисунка, рухова активність 22,6 % учнів є несистематичною. Серед респондентів чоловічої статі цей показник виявився дещо більшим і становив загалом 19,3 %, тоді як серед дівчат він склав 25,7 %.

На сьогодні у спеціальній літературі недостатньо даних про відмінності показників дітей з різними рівнями функціонально-резервних можливостей. Зокрема, маловивченими залишаються відмінності між учнями спеціальних медичних груп та практично здоровими школярами. Найчастіше об'єктом наукових пошуків є діти якогось певного віку або цілого вікового періоду без диференціації за віком [25]. У наш час у загальноосвітніх навчальних закладах спостерігається тенденція до зменшення з віком кількості учнів, які займаються в основній і збільшення кількості дітей, що належать до підготовчої та спеціальної медичних груп для занять фізичною культурою [48].

Тому наступним кроком нашого дослідження було здійснення аналізу отриманих даних щодо рухової активності тривалістю не менше, ніж 30 хв з урахуванням фактора медичної групи, до якої зараховані учнів віком 12–14 років [157]. Отримані результати представлені на рисунку 4.3.

Прогнозовано найвищим серед учнів, які здійснюють рухову активність тривалістю 30 хв і більше щодня, був показник в основній медичній групі (43,3 %). Серед учнів спеціальної медичної групи цей показник був дещо меншим і становив 41,1 %. Найнижчим виявився показник учнів підготовчої медичної групи, який склав 29,8 %.

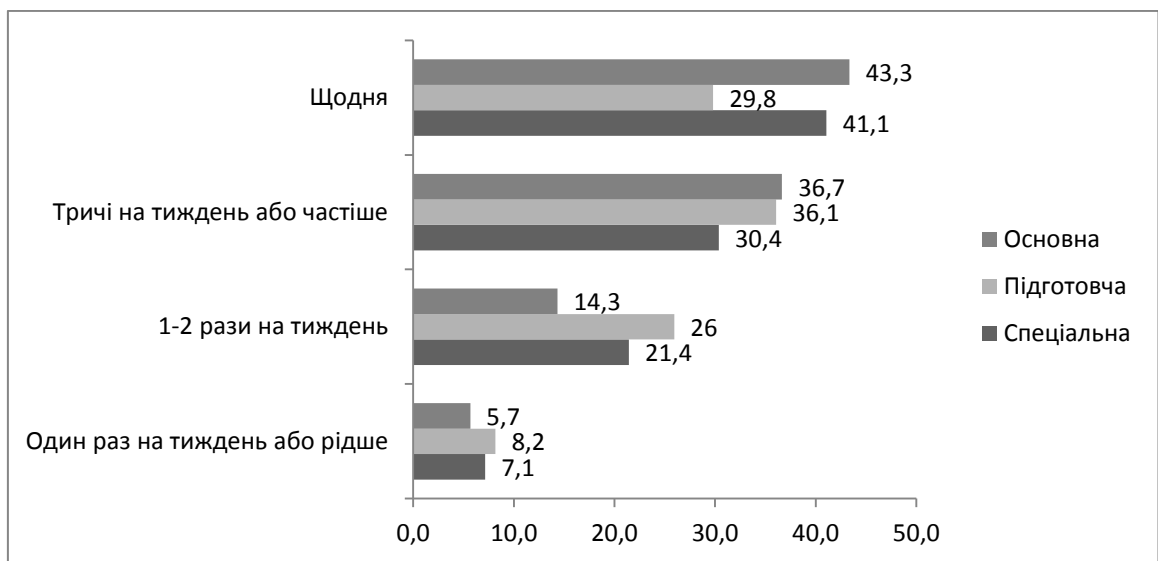


Рис. 4.3. Денна рухова активність учнів віком 12–14 років різних медичних груп тривалістю 30 хв і більше протягом тижня (% , n = 1893)

Серед учнів, які здійснюють рухову активність не менше ніж тричі на тиждень, показники між різними медичними групами відрізнялися несуттєво. В основній групі цей показник склав 36,7 %, у підготовчій медичній групі – 36,1 %, в спеціальній медичній групі – 30,4 %.

У групі учнів, залучених до рухової активності тривалістю не менше ніж 30 хв 1–2 рази на тиждень, результати розподілилися так: основна медична група – 14,3 %, підготовча медична група – 26 %, спеціальна медична група – 21,4 %.

Серед учнів, які здійснюють рухову активність тривалістю не менше ніж 30 хв не частіше одного разу на тиждень, найбільшою є кількість дітей, зарахованих за

станом здоров'я до підготовчої медичної групи (8,2 %). Серед учнів основної медичної групи цей показник склав 5,7 %, серед учнів СМГ – 7,1 %.

Як бачимо з отриманих даних, у групах учнів, які здійснюють рухову активність тривалістю не менше, ніж 30 хв, не частіше, ніж двічі на тиждень, найбільшою є частка учнів підготовчої медичної групи.

Узагальнивши отримані показники різних груп учнів для визначення кількості дітей, які систематично залучаються до рухової активності тривалістю 30 хв і більше, ми встановили, що загалом 80 % учнів основної медичної групи здійснюють таку активність систематично (рис. 4.4).

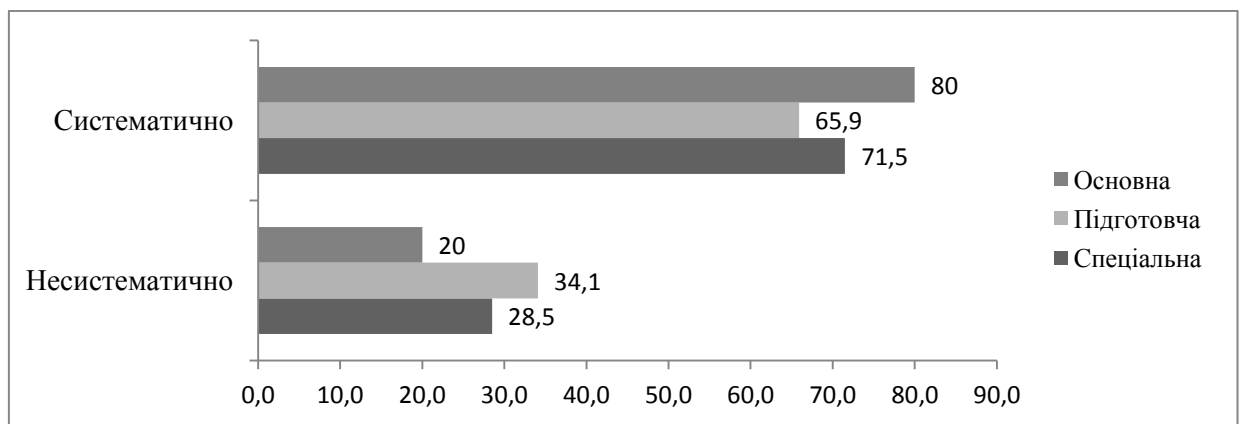


Рис. 4.4. Систематичність рухової активності тривалістю 30 хв і більше впродовж тижня учнів віком 12–14 років різних медичних груп (% , n = 1893)

Більшість учнів підготовчої та спеціальної медичних груп також систематично залучені до рухової активності тривалістю не менше ніж 30 хв. Показники в цих групах учнів становили відповідно 65,9 % та 71,5 %.

Серед учнів 7–9 класів, які здійснюють згадану рухову активність не частіше, ніж двічі на тиждень, найбільшою є частка дітей, зарахованих за станом здоров'я до підготовчої медичної групи (34,1 %). Серед учнів спеціальної групи цей показник становить 28,5 %, серед учнів основної групи – 20 %.

Індивідуальний обсяг рухової активності кожного учня протягом дня починає збільшуватись із ранкового періоду доби, охоплюючи часовий проміжок до занять у школі. Найдоступнішими формами при цьому є долання відстані від дому до навчального закладу пішки або на велосипеді. Можливим також є залучення учнів до таких форм рухової активності, як ранкова гігієнічна гімнастика, ранкові

прогулянки або пробіжки. В загальноосвітніх навчальних закладах може бути спеціально організована гімнастика перед заняттями.

У нашому дослідженні ми визначили, яка кількість учнів 7–9 класів і на скільки часто залучається до здійснення рухової активності перед заняттями у школі. Аналіз отриманих даних показав, що загалом 30,6 % учнів віком 12–14 років залучені до такої рухової активності впродовж більшості днів тижня (рис. 4.5).

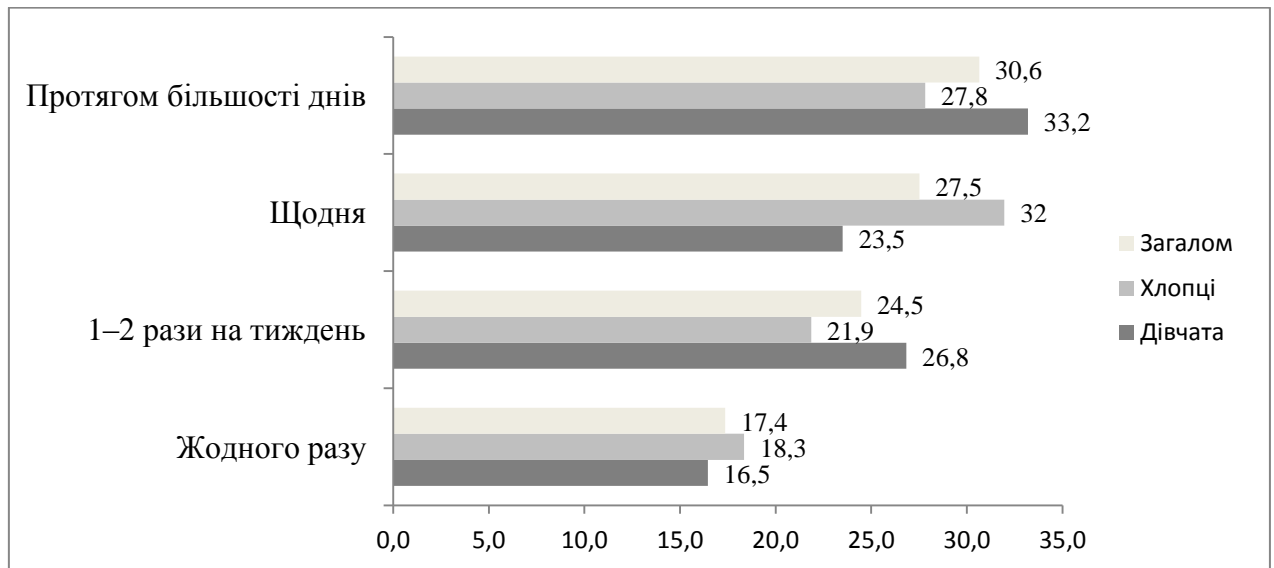


Рис. 4.5. Кількість учнів віком 12–14 років, залучених до рухової активності перед заняттями в школі (% , n = 1893)

Щоденно залучаються до рухової активності перед заняттями у школі загалом 27,5 % учнів 7–9 класів. У цій групі учнів кількість хлопців є більшою і становить 32 %, кількість дівчат – 23,5%.

Майже $\frac{1}{4}$ учнів віком 12–14 років (24,5 %) здійснюють рухову активність перед заняттями у школі не частіше, ніж двічі на тиждень. Кількість дівчат серед таких учнів становить 26,8 %, несуттєво переважаючи показник хлопців – 21,9 %.

Серед групи учнів, які вказали на те, що взагалі не здійснюють рухової активності перед заняттями у школі, показники між дівчатами та хлопцями відрізнялися несуттєво. Серед хлопців кількість таких учнів становить 18,3 %, серед дівчат – 16,5 %. Загальний показник у цій групі становить 17,4 %.

Узагальнивши отримані дані для виявлення кількості учнів, які систематично (не менше, ніж тричі на тиждень) залучаються до рухової активності перед заняттями у школі, отримано результати, представлені на рисунку 4.6.

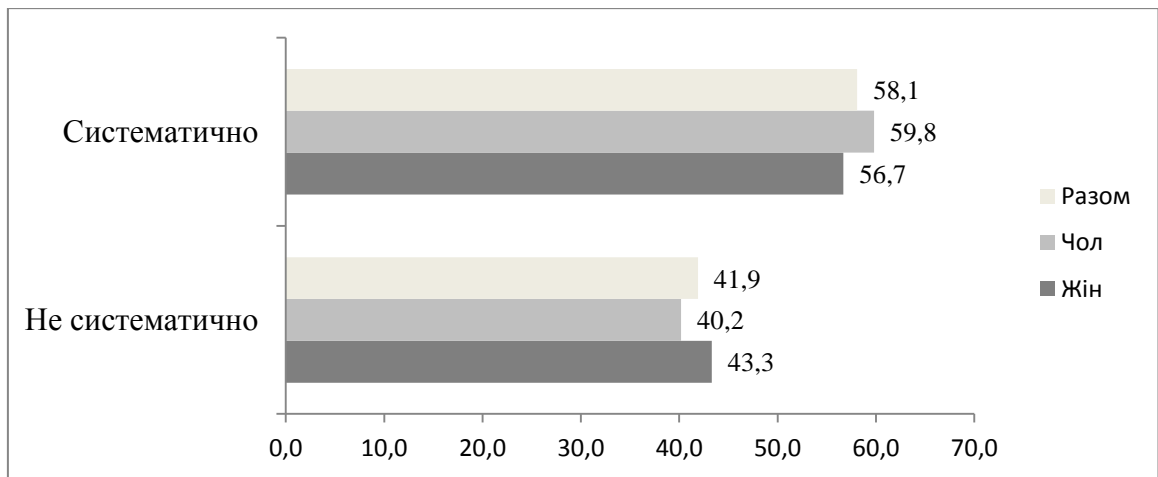


Рис. 4.6. Систематичність здійснення рухової активності до занять учнями віком 12–14 років упродовж тижня (% , n = 1893)

Як видно з рисунка, систематично залучаються до рухової активності перед заняттями у школі загалом 58,1 % учнів загальноосвітніх шкіл віком 12–14 років. Різниця показників за гендерною ознакою є несуттєвою. Серед хлопців досліджуваній показник склав 59,8 %, серед дівчат – 56,7 %.

Загалом 41,9 % учнів 7–9 класів вказали на те, що залучаються до рухової активності перед заняттями у школі рідше, ніж тричі на тиждень або ж узагалі не залучаються до такої активності. Серед хлопців цей показник є трішки меншим і становить 40,2 %, серед дівчат – 43,3 %.

Аналіз отриманих даних з урахуванням фактора медичної групи показав, що протягом більшості днів тижня рухову активність перед заняттями у школі здійснюють 31,3 % учнів основної медичної групи, 24,5 % учнів підготовчої та 28,6 % учнів спеціальної медичних груп (див. рис. 4.7).

Щоденно руховою активністю перед заняттями у школі займаються 28,5 % учнів основної медичної групи, 25,5 % – підготовчої та 25 % спеціальної медичних груп. Як бачимо, в цій частині опитаних учнів різниця у відповідях між представниками різних медичних груп була мінімальною і не перевищувала 3 %.

Серед учнів, які залучаються до рухової активності перед заняттями у школі 1–2 рази на тиждень, найбільшим виявився відсоток дітей, що за станом здоров'я зараховані до підготовчої медичної групи. Кількість таких дітей склала 33,7 %. В

основній медичній групі аналогічний показник становив 22,5 %, у спеціальній – 26,8 %.

Щодо дітей, які зазвичай узагалі не здійснюють рухової активності перед заняттями у школі, найбільшою виявилася частка учнів СМГ, яка становила 19,6 %. Частка дітей основної медичної групи склала 17,8 %, частка підготовчої групи – 16,3 %.

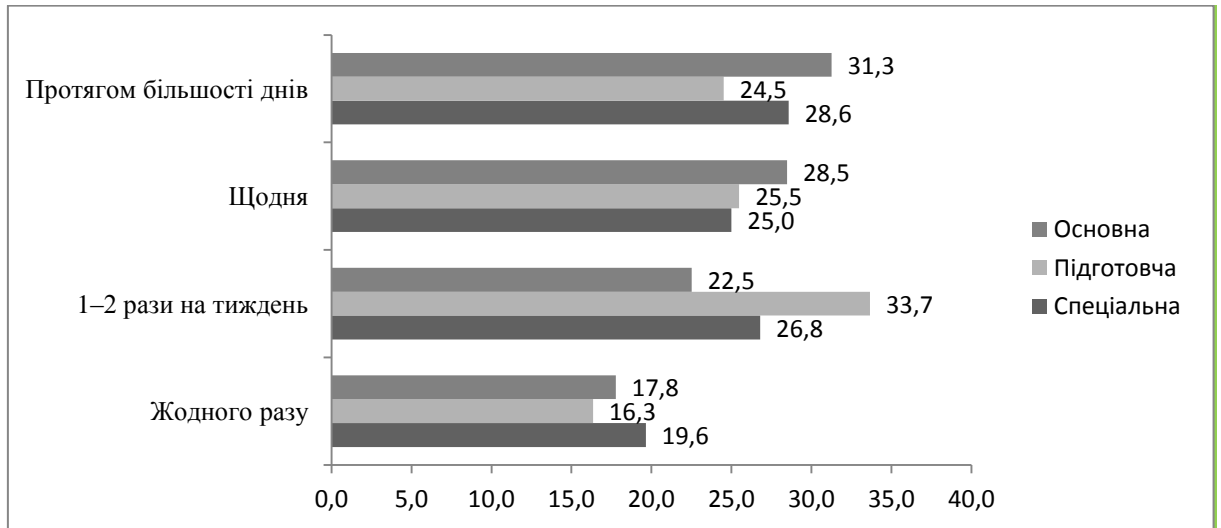


Рис. 4.7. Кількість учнів 7–9 класів різних медичних груп, залучених до рухової активності перед заняттями в школі (% , n = 1893)

Для визначення відсотка дітей з різних медичних груп, які систематично (не рідше, ніж тричі на тиждень) залучаються до рухової активності перед заняттями у школі, ми узагальнили отримані дані та виокремили дві групи учнів (рис. 4.8).

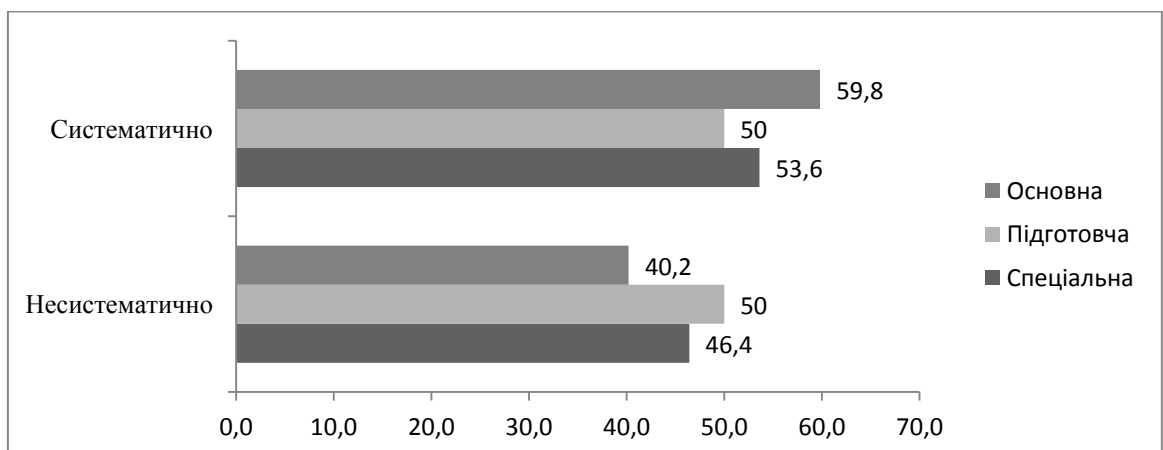


Рис. 4.8. Систематичність рухової активності учнів 7–9 класів різних медичних груп перед заняттями у школі (% , n = 1893)

З даних, представлених на рисунку, видно, що до систематичної рухової активності перед заняттями у школі найбільше залучені учні основної медичної групи (59,8 %). Серед учнів СМГ цей показник склав 53,6 %, тоді як серед учнів підготовчої групи він становив 50 %.

Несистематично здійснюють вказану рухову активність 40,2 % учнів основної медичної групи, 50 % учнів підготовчої та 46,4 % учнів спеціальної медичних груп.

З урахуванням можливої похибки дослідження (4 %) бачимо, що практично половина учнів підготовчої та спеціальної медичної груп вказали на те, що вони не здійснюють рухову активність до занять у школі. Припускаємо, що серед причин такого стану речей можуть бути ті чи інші протипокази, пов'язані зі станом здоров'я. З іншого боку, помірну рухову активність є корисною практично для всіх учнів, які мають відхилення у стані здоров'я, а гіподинамія може лише сприяти погіршенню функціонального стану.

Для продовження вивчення особливостей рухової активності учнів загальноосвітніх шкіл віком 12–14 років, у межах нашого дослідження ми встановили, яким чином згадана вікова категорія дітей зазвичай дістається від дому до навчального закладу. Відповідаючи на запропоноване в анкеті запитання, учні вказували спосіб діставання до навчального закладу, яким користуються найчастіше. Отримані дані показали, що зазвичай відстань від дому до школи учні 7–9 класів долають пішки. На це вказало загалом 73,6 % опитаних учнів (рис. 4.9).

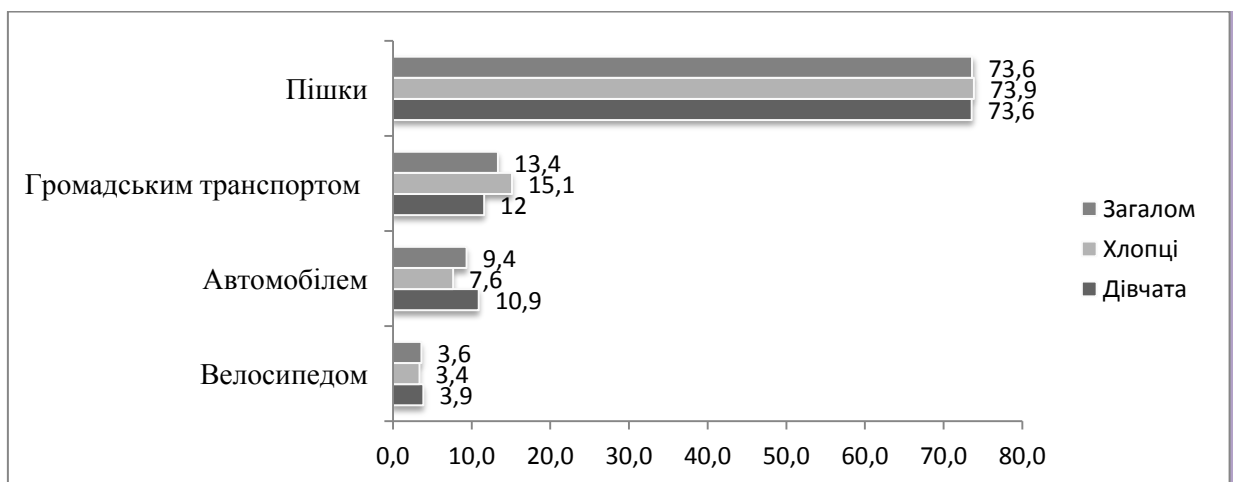


Рис. 4.9. Способи діставання до навчального закладу, які зазвичай використовують учні віком 12–14 років (% , n = 1893)

Різниця у відповідях між хлопцями та дівчатами була мінімальною. Згаданий варіант обрали 73,9 % хлопців і 73,6 % дівчат.

Другим за популярністю способом діставання до навчального закладу серед учнів 7–9 класів виявився громадський транспорт, на який вказали 13,4 % учнів. Кількість хлопців, які обрали цей варіант, становила 15,1 %, кількість дівчат – 12 %.

Далі серед найпоширеніших способів діставання до школи, виявився автотранспорт, яким дітей підвозять батьки (9,4 %).

Найменш поширеним способом діставання до школи серед учнів середнього шкільного віку виявився велосипед (3,6 %). Показники хлопців та дівчат майже збігаються, становлячи відповідно 3,4 % та 3,9 %.

Варто зазначити, що використання велосипеда як засобу пересування з дому до школи, пов'язане з певними об'єктивними та суб'єктивними труднощами. Серед них: несприятливі погодні умови, несприятливий температурний режим, матеріальні труднощі, відсутність у навчальному закладі безпечного місця зберігання велосипеда тощо.

Отримані результати дозволяють провести певні паралелі з іншими досліджуваними показниками. Йдеться про дані щодо залученості учнів 7–9 класів до рухової активності перед заняттями у школі (рис. 4.5). Як уже було зазначено, 17,4 % учнів вказали на те, що не здійснюють такої рухової активності. Узагальнений показник дітей, які дістаються до школи автомобілем або громадським транспортом, становить 22,8 %. Ця група дітей, очевидно, теж практично не здійснює рухової активності перед заняттями у школі. З урахуванням можливої похибки дослідження на рівні 4 %, бачимо, що зазначені показники відрізняються несуттєво.

Надалі наведемо дані аналогічного дослідження щодо способу діставання до школи учнями 7–9 класів з урахуванням фактора медичної групи.

Незалежно від медичної групи, найбільша кількість дітей дістається до школи пішки. Серед учнів основної медичної групи цей показник складає 72,8 %, серед учнів підготовчої групи – 75 %, серед учнів СМГ – 80,4 % (рис. 4.10).

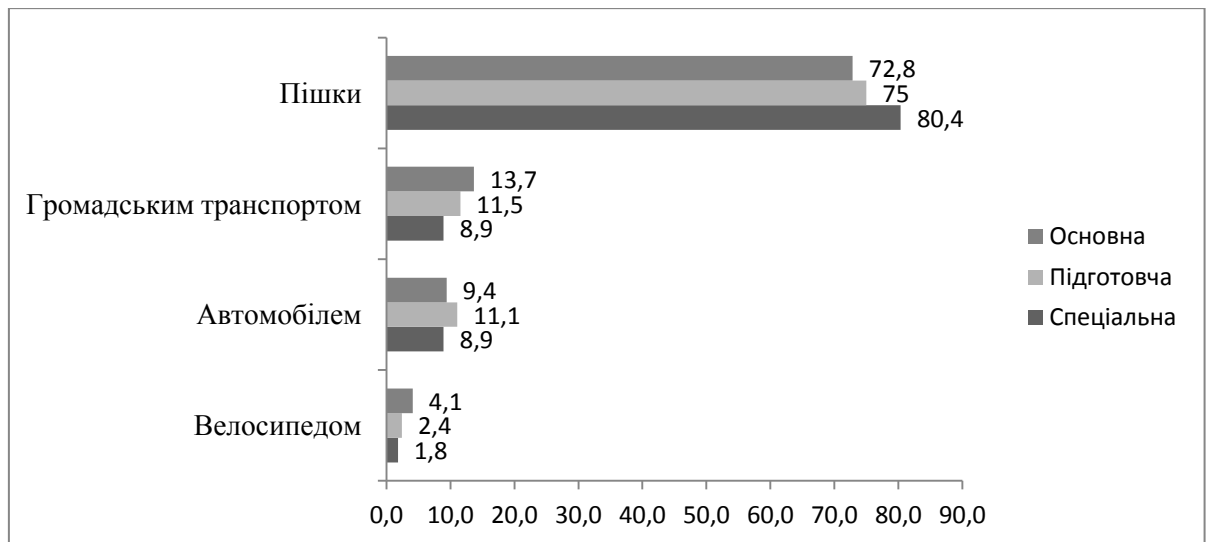


Рис. 4.10. Способи діставання до навчального закладу, які зазвичай використовують учні віком 12–14 років з різних медичних груп (% , n = 1893)

Громадським транспортом для доїзду до навчального закладу користується 13,7 % учнів основної, 11,5 % учнів підготовчої та 8,9 % учнів спеціальної медичних груп.

Автомобілем довозять до школи 9,4 % учнів основної, 11,1 % учнів підготовчої та 8,9 % учнів спеціальної медичних груп.

Велосипед як транспортний засіб найпоширеніший серед учнів основної медичної групи (4,1 %). Частка учнів підготовчої групи, які вказали на цей варіант, становить 2,4 %. Найменшою виявилися частка учнів СМГ, яка склала 1,8 %. Очевидно, що через певні протипокази ця група учнів дещо обмежена у використанні саме велосипеда.

Разом із визначенням основних способів діставання до навчального закладу учнями 7–9 класів важливим, на нашу думку, є визначення часу, який витрачається на цю діяльність. Це дозволить оцінити середні витрати часу на рухову діяльність, пов'язану з подоланням відстані від місця проживання до навчального закладу. Для вирішення цього завдання в межах нашого дослідження ми поцікавилися у відповідного контингенту учнів, скільки часу зазвичай вони витрачають на дорогу з дому до школи. Результати представлено на рисунку 4.11.

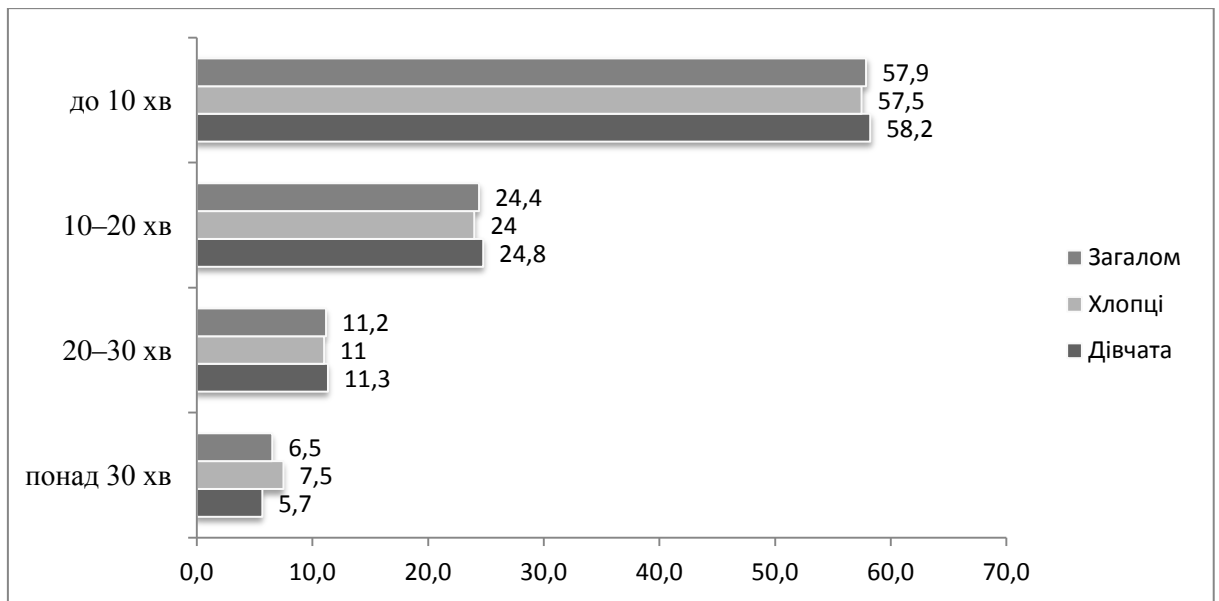


Рис. 4.11. Час, який витрачають на дорогу до школи учні 7–9 класів загальноосвітніх шкіл (% , n = 1893)

Як видно з рисунка, більшість дітей витрачає на дорогу до школи не більше ніж 10 хв. На це вказали загалом 57,9 % учнів 7–9 класів. Показники дівчат і хлопців практично збіглися і становили відповідно 58,2 % та 57,5 %.

У групі учнів, які витрачають на дорогу від 10 до 20 хв, результати теж були дуже однорідними. Загальний показник становив 24,4 %, показник хлопців – 24 %, показник дівчат – 24,8 %.

Кількість учнів, які дістаються до школи від 20 до 30 хв – 11,2 %. Серед хлопців цей показник становив 11 %, серед дівчат – 11,3 %.

Найменшою виявилася група учнів, які витрачають на дорогу до школи понад 30 хв. Загальний показник таких дітей склав 6,5 %. Серед хлопців цей показник становив 7,5 %, серед дівчат – 5,7 %.

Аналогічний аналіз результатів, здійснений з урахуванням фактора медичної групи, показав, що більшість учнів різних медичних груп витрачають на дорогу до школи до 10 хв. На це вказали 58 % учнів основної медичної групи, 56,3 % учнів підготовчої та 60,7 % учнів спеціальної медичних груп (див. табл. 4.1).

Від 10 до 20 хв на діставання до школи витрачає 23,8 % учнів основної групи, 28,8 % учнів підготовчої та 16,1 % учнів спеціальної медичних груп.

Серед учнів різних медичних груп, які витрачають на дорогу до школи 20–30 хв, найбільшою виявилася частка учнів СМГ (14,3 %). Частка учнів основної медичної групи склала 11,9 %, частка учнів підготовчої групи – 7,7 %.

Найбільшою порівняно з іншими групами була частка учнів, зарахованих за станом здоров'я до СМГ, й серед дітей, які витрачають на добирання до школи понад 30 хв. Серед учнів основної групи цей показник склав 6,3 %, серед учнів підготовчої групи – 7,2 %.

Таблиця 4.1

Час, який витрачають на дорогу до школи учні 12 – 14 років різних медичних груп (n = 1893)

| Витрати часу | Основна медична група | Підготовча медична група | Спеціальна медична група |
|--------------|-----------------------|--------------------------|--------------------------|
| До 10 хв | 58 % | 56,3 % | 60,7 % |
| 10–20 хв | 23,8 % | 28,8 % | 16,1 % |
| 20–30 хв | 11,9 % | 7,7 % | 14,3 % |
| Понад 30 хв | 6,3 % | 7,2 % | 8,9 % |

Надалі ми перейдемо до представлення результатів дослідження особливостей рухової активності учнів віком 12–14 років упродовж навчального дня.

Основною формою залучення учнів до рухової активності протягом навчального дня є урок фізичної культури, обов'язковий і зазвичай передбачений розкладом занять двічі на тиждень. Разом з цим, учні можуть залучатися до неурочних форм фізичного виховання, які теоретично могли б організовуватися і проводитися в загальноосвітній школі впродовж навчального дня. Ще одним джерелом рухової активності є самостійна рухова активність учня на перервах між уроками.

У результаті дослідження встановлено, що загалом 30,6 % учнів 7–9 класів залучаються до рухової активності протягом навчального дня 1–2 рази на тиждень. Кількість дівчат у цій групі учнів є більшою за кількість хлопців і становить 33,5 %. Кількість хлопців становить 27,7 % (рис. 4.12).

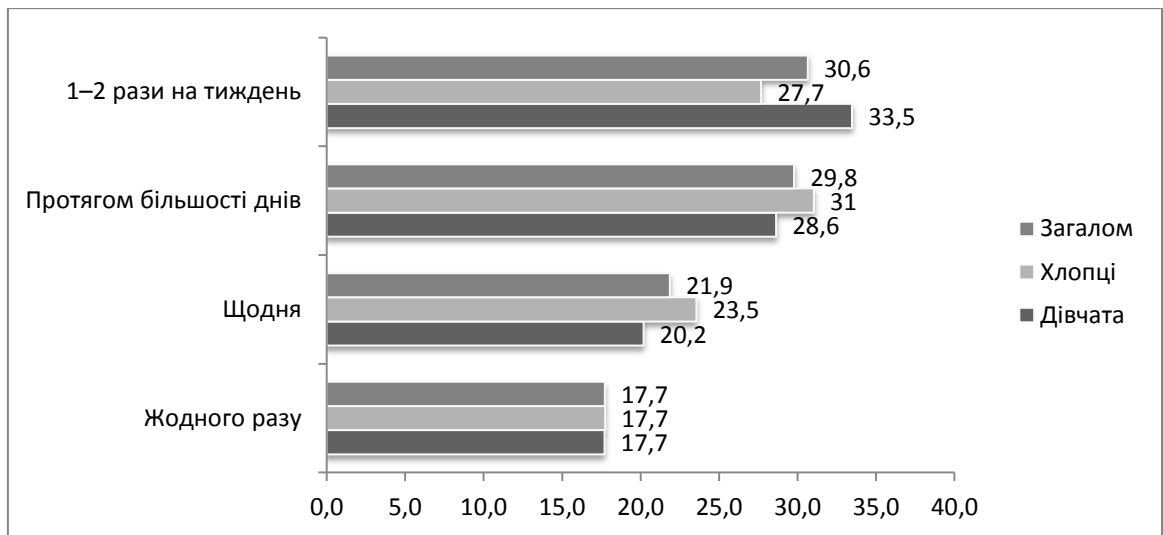


Рис. 4.12. Періодичність рухової активності учнів 7–9 класів протягом навчального дня (% , n = 1893)

Упродовж більшості днів до рухової активності в процесі навчального дня залучені загалом 29,8 % учні віком 12–14 років. Серед хлопців цей показник становить 31 %, серед дівчат – 28,6 %.

Щоденно протягом навчального дня здійснюють ту чи іншу рухову активність загалом 21,9 % учнів 7–9 класів. Показник хлопців при цьому становить 23,5 %, показник дівчат – 20,2 %.

Жодного разу не залучалися до рухової активності впродовж навчального дня загалом 17,7 % учнів віком 12–14 років. Показники серед хлопців та дівчат збіглися і також становили 17,7 %. Зазначене свідчить про те, що саме така кількість учнів через різні обставини не відвідує навіть обов'язкові заняття з фізичної культури.

Узагальнення отриманих даних дозволило визначити частку учнів обраної вікової категорії, які систематично (не менше ніж три рази на тиждень) залучаються до рухової активності протягом навчального дня. Результати представлено на рисунку 4.13.

Як видно з рисунка, кількість дітей, які систематично і несистематично здійснюють рухову активність протягом навчального дня, відрізняється несуттєво. Тричі на тиждень або частіше до такої рухової активності залучені загалом 51,7 % учнів 7–9 класів. Показник хлопців є вищим за показник дівчат і становить 54,6 %. Показник дівчат складає 48,8 %.

Результати дослідження показують, що більше половини дівчат віком 12–14 років (51,2 %) не залучаються до рухової активності впродовж дня систематично. Показник хлопців є теж високим і становить 45,4 %. Загальний показник складає 48,3 %.

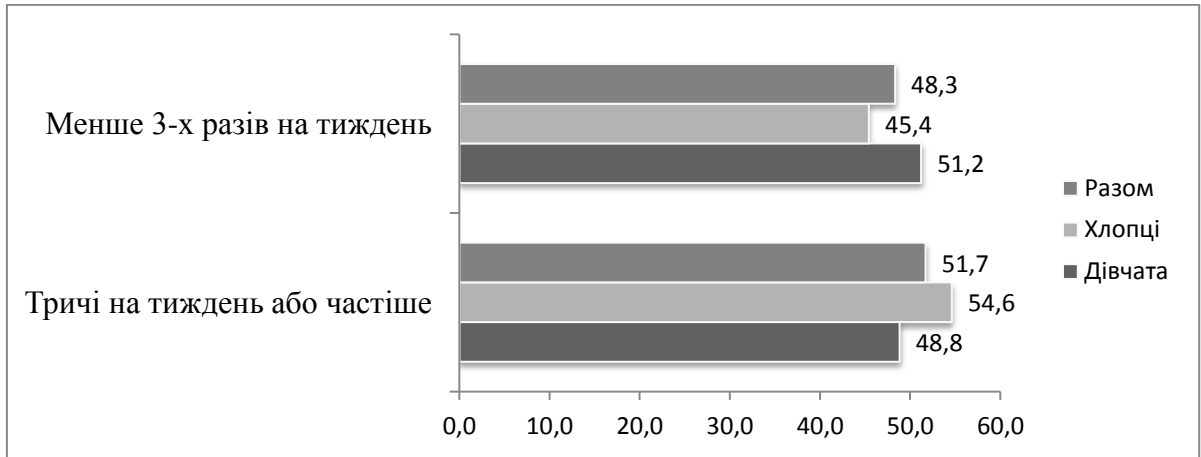


Рис. 4.13. Систематичність рухової активності учнів 7–9 класів упродовж навчального дня (% , n = 1893)

Отримані дані показують негативну картину залученості учнів 7–9 класів до різних форм рухової активності протягом навчального дня. Причини такої ситуації потребують додаткового вивчення, але вже зараз можна говорити про потенційну небезпеку гіподинамії, зумовленої режимом навчального дня, для значної кількості учнів віком 12–14 років, що навчаються в загальноосвітніх навчальних закладах.

Аналогічні розрахунки з урахуванням фактора медичної групи показали, що щоденно впродовж навчального дня здійснюють рухову активність 23,1 % учнів основної групи, 18,3 % учнів підготовчої та 16,1 % учнів спеціальної медичних груп (табл. 4.2).

Таблиця 4.2

Періодичність рухової активності учнів 7–9 класів різних медичних груп протягом навчального дня (% , n = 1893)

| Періодичність рухової активності | Основна медична група | Підготовча медична група | Спеціальна медична група |
|----------------------------------|-----------------------|--------------------------|--------------------------|
| Щодня | 23,1 % | 18,3 % | 16,1 % |
| Протягом більшої кількості днів | 30,3 % | 22,6 % | 30,4 % |
| 1-2 рази на тиждень | 29,1 % | 38,9 % | 32,1 % |
| Жодного разу | 17,5 % | 20,2 % | 21,4 % |

Упродовж більшості днів тижня рухову активність в процесі навчального дня здійснюють 30,3 % учнів основної групи, 22,6 % учнів підготовчої групи та 30,4 % учнів спеціальної медичної групи.

Не частіше, ніж двічі на тиждень до згаданої рухової активності залучається 29,1 % учнів основної медичної групи. Серед учнів підготовчої групи частка таких дітей виявилася найбільшою і становила 38,9 %. Серед учнів СМГ аналогічний показник склав 32,1 % і був найбільшим серед інших показників саме у цій групі.

У результаті дослідження встановлено, що взагалі не залучаються до рухової активності впродовж навчального дня 17,5 % учнів основної медичної групи, 20,2 % учнів підготовчої та 21,4 % учнів спеціальної медичних груп.

Узагальнення даних для встановлення кількості учнів з різних медичних груп, які систематично (не рідше, ніж тричі на тиждень) здійснюють рухову активність протягом навчального дня, показало, що систематично здійснюють таку рухову активність 53,4 % учнів основної групи, 40,9 % учнів підготовчої та 46,5 % учнів спеціальної медичних груп (рис. 4.14).

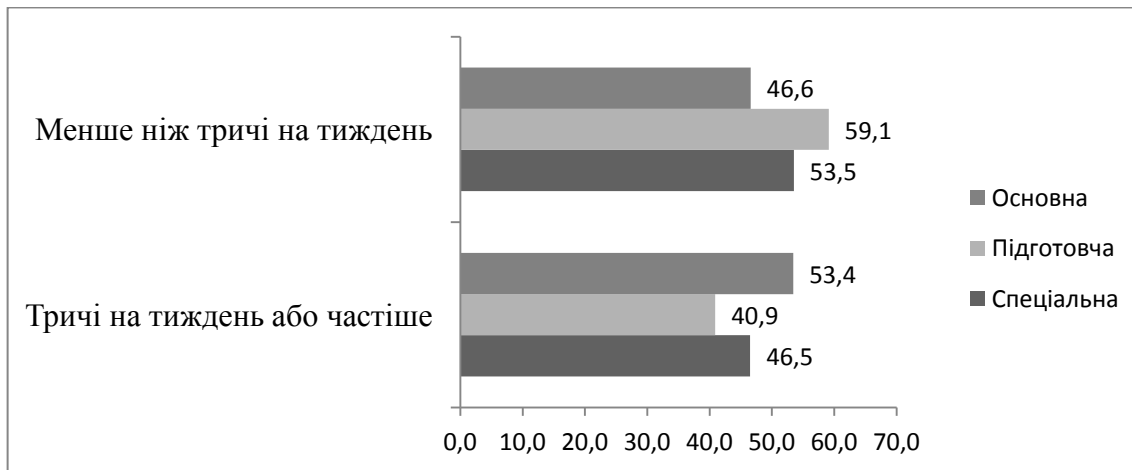


Рис. 4.14. Систематичність рухової активності учнів віком 12–14 років різних медичних груп упродовж навчального дня (% , n = 1893)

Серед групи учнів, які здійснюють рухову активність протягом навчального дня рідше, ніж тричі на тиждень, найбільшою виявилася частка дітей, зарахованих за станом здоров'я до підготовчої медичної групи (59,1 %). Серед учнів СМГ цей показник становив 53,5 %, серед учнів основної медичної групи – 46,6 %.

Досліджуючи проблеми фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах, М. Мамешина встановила, що 86 % учителів не проводять окремих занять для дітей, які мають відхилення у стані здоров'я [140]. Зазначене вважає одним з недоліків сучасного шкільного фізичного виховання й Т. Ю Круцевич, яка пропонує використовувати сегретивне фізичне виховання учнів різних медичних груп [125]. Проблеми реалізації диференційованого підходу у фізичному вихованні констатують й інші фахівці [136].

Не зважаючи на те, що учні різних медичних груп мають відмінності у показниках здоров'я та фізичної підготовленості, а також ті чи інші протипокази до занять різними видами рухової активності, отримані дані засвідчують однаково низьке залучення дітей віком 12–14 років до рухової активності впродовж навчального дня. На нашу думку, така ситуація зумовлена насамперед поточним станом організації процесу фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах. Йдеться про те, що організації та проведенню додаткових форм фізичного виховання через різні обставини приділяється недостатньо уваги. Такі організаційні форми здійснюються нерегулярно або ж узагалі не здійснюються.

Наступним етапом нашого дослідження було визначення періодичності рухової активності учнів загальноосвітніх шкіл віком 12–14 років, яка здійснюється після занять у школі і охоплює період дозвілля.

У результаті дослідження встановлено, що кожного дня після навчання у школі загалом 32,9 % учнів 7–9 класів залучені до рухової активності (рис. 4.15). Серед хлопців цей показник становить 35,2 %, серед дівчат – 30,8 %.

Упродовж більшої кількості днів до рухової активності після занять у школі залучаються 32,8 % дітей віком 12–14 років. У цій групі учнів більшу частину становлять дівчата, показник яких складає 35,1 %. Серед хлопців цей показник становить 30,3 %.

Не частіше, ніж двічі на тиждень до рухової активності після занять у школі залучені загалом 23,9 % учнів 7–9 класів. Показники хлопців та дівчат відрізняються несуттєво і становлять відповідно 23,5 % та 24,2 %.

Серед інших найменшою виявилася група учнів, які взагалі не здійснюють рухової активності після занять у школі. Загальна кількість таких дітей становить 10,4 %. Серед хлопців цей показник складає 11 %, серед дівчат – 9,8 %.

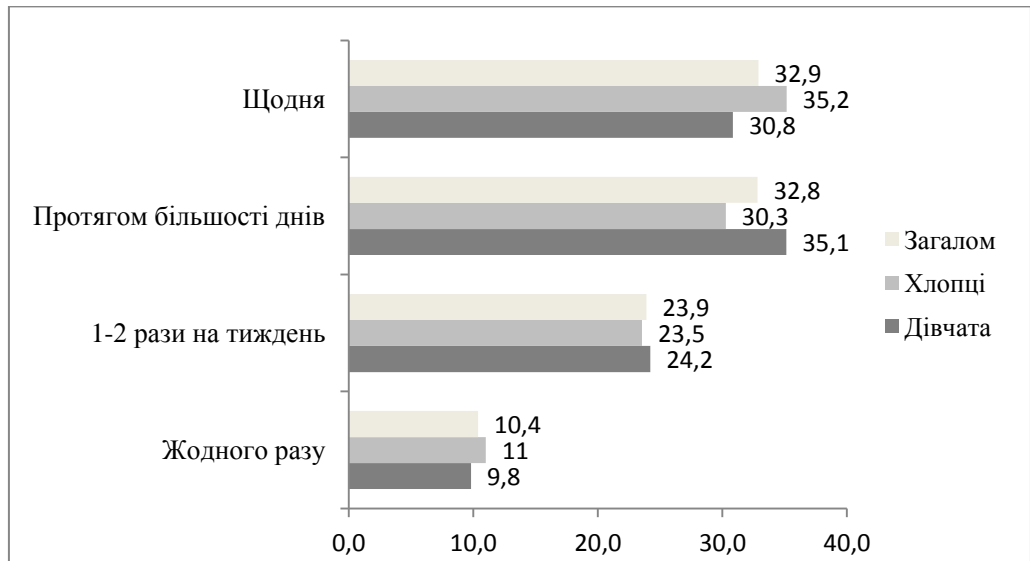


Рис. 4.15. Періодичність рухової активності учнів загальноосвітніх шкіл віком 12–14 років після занять у школі (% , n = 1893)

Узагальнення даних для виявлення кількості учнів, які систематично здійснюють рухову активність після занять у школі, показало, що загалом 65,7 % учнів 7–9 класів залучені до здійснення такої рухової активності не рідше, ніж тричі на тиждень. Показники хлопців та дівчат майже збіглися і склали 65,5 % та 65,9 % відповідно (рис. 4.16).

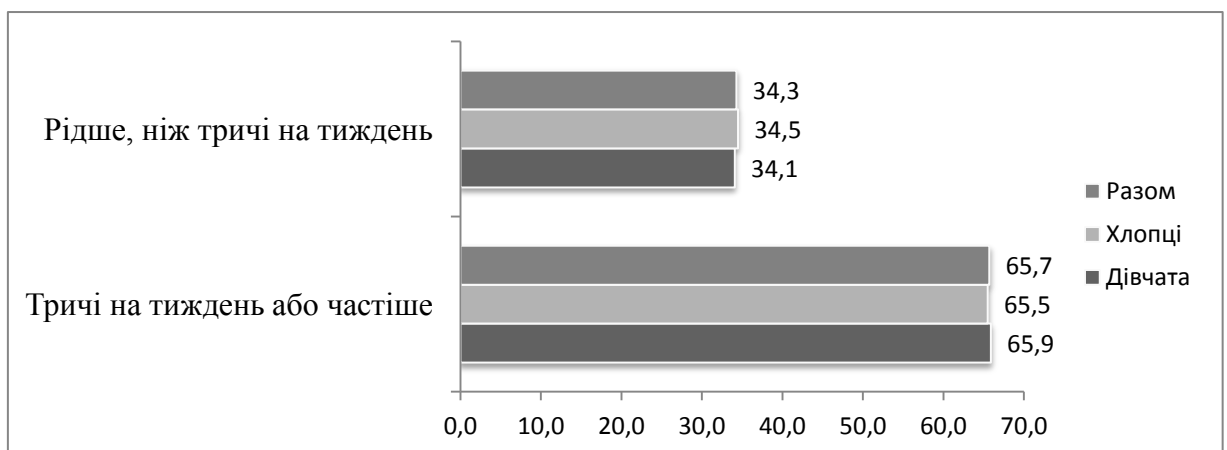


Рис. 4.16. Систематичність рухової активності учнів загальноосвітніх шкіл віком 12–14 років після занять у школі (% , n = 1893)

Кількість учнів, які залучаються до рухової активності рідше, ніж тричі на тиждень склала 34,3 % з показником 34,5 % серед хлопців та 34,1 % серед дівчат.

Майже третина учнів віком 12–14 років систематично не здійснює рухової активності у вільний час. Очевидно, що такий малорухливий спосіб життя спричинений певними факторами, проте слід наголосити на тому, що для здійснення рухової активності у вільний час є багато форм, які не потребують спеціальної підготовки та матеріальних ресурсів. Серед об'єктивних чинників, які насправді унеможливають заняття руховою активністю у вільний час, на нашу думку, можуть бути лише медичні протипокази та власне відсутність цього вільного часу.

Визначення згаданих чинників є важливим завданням, яке ми вирішували під час дослідження. Отримані результати наведено далі у цьому ж розділі.

Далі зупинимося на результатах, отриманих при визначенні кількості учнів 7–9 класів, які залучаються до рухової активності після занять у школі з урахуванням фактора медичної групи. Встановлено, що загалом 34,4 % учнів основної медичної групи щоденно здійснюють таку рухову активність (табл. 4.3). Серед учнів підготовчої групи аналогічний показник становить 26,9 %, серед учнів спеціальної медичної групи – 33,9 %.

Найбільше учнів, не залежно від медичної групи, вказали на те, що залучаються до рухової активності після занять у школі впродовж більшої кількості днів тижня. Показники серед учнів різних груп відрізнялися несуттєво. В основній групі цей показник склав 32,7 %, у підготовчій – 31,3 %, в спеціальній медичній групі – 33,9 %.

Таблиця 4.3

Періодичність рухової активності учнів загальноосвітніх шкіл віком 12–14 років з різних медичних груп після занять у школі (n = 1893)

| Періодичність рухової активності | Основна медична група | Підготовча медична група | Спеціальна медична група |
|----------------------------------|-----------------------|--------------------------|--------------------------|
| Щодня | 34,4 % | 26,9 % | 33,9 % |
| Протягом більшості днів | 32,7 % | 31,3 % | 33,9 % |
| 1–2 рази на тиждень | 23,3 % | 27,4 % | 19,6 % |
| Жодного разу | 9,7 % | 14,4 % | 12,5 % |

Не частіше, ніж двічі на тиждень до згаданої рухової активності залучається 23,3 % учнів основної медичної групи, 27,4 % учнів підготовчої групи та 19,6 % СМГ.

Найменше учнів з усіх медичних груп вказало на те, що взагалі не здійснюють рухової активності після занять у школі. В основній групі цей показник становив 9,7 %, в підготовчій групі – 27,4 % й у спеціальній медичній групі – 12,5 %.

Узагальнення отриманих даних дозволило встановити частку учнів з різних медичних груп, які систематично здійснюють рухову активність після занять у школі. Встановлено, що серед учнів основної медичної групи частка таких дітей становить 67,1 %. Серед учнів СМГ цей показник був дещо більшим і склав 67,8%. Найменшим виявився показник учнів підготовчої групи, який склав 58,2 % (рис. 4.17).

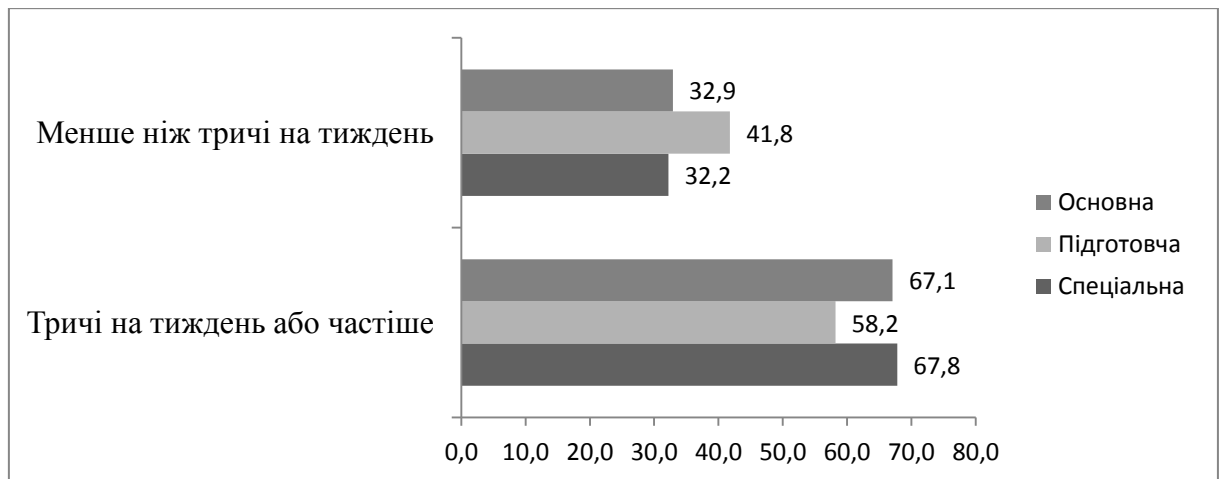


Рис. 4.17. Систематичність рухової активності учнів 7–9 класів різних медичних груп після занять у школі (% , n = 1893)

Серед учнів, які залучаються до рухової активності після занять у школі рідше, ніж тричі на тиждень, найбільшою є частка дітей, зарахованих за станом здоров'я до підготовчої медичної групи (41,8 %). В основній та спеціальній групах ці показники склали відповідно 32,9 % та 32,2 %.

Не зважаючи на те, що більшість учнів з різних медичних груп усе ж залучені до рухової активності після занять у школі, прикметно, що значна кількість дітей підготовчої медичної групи не задіяні в такій руховій активності регулярно. Великий відсоток таких дітей може зумовлюватися протипоказами, особливо коли

йдеться про тимчасову втрату або зниження можливостей функціональних систем. Ще однією причиною можуть бути особливості діяльності серцево-судинної системи, яка в цьому віці характеризується численними відхиленнями від норми, що, зрештою, й зумовлює потрапляння дитини до підготовчої групи.

Дослідження рухової активності різних груп населення, які здійснює Всесвітня організація охорони здоров'я, часто передбачають визначення обсягу рухової активності, яка спричиняє в людини задишку або значне потовиділення [416]. 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 [297, 415].

У своєму дослідженні ми також встановили орієнтовний обсяг рухової активності високої інтенсивності, яка здійснюється учнями 7–9 класів упродовж тижня. Установлено, що загалом 32,6 % дітей витрачають на таку рухову активність понад 2 год на тиждень. Показник хлопців при цьому становить 38,8 %, перевищуючи показник дівчат, який становить 27 % (рис. 4.18).

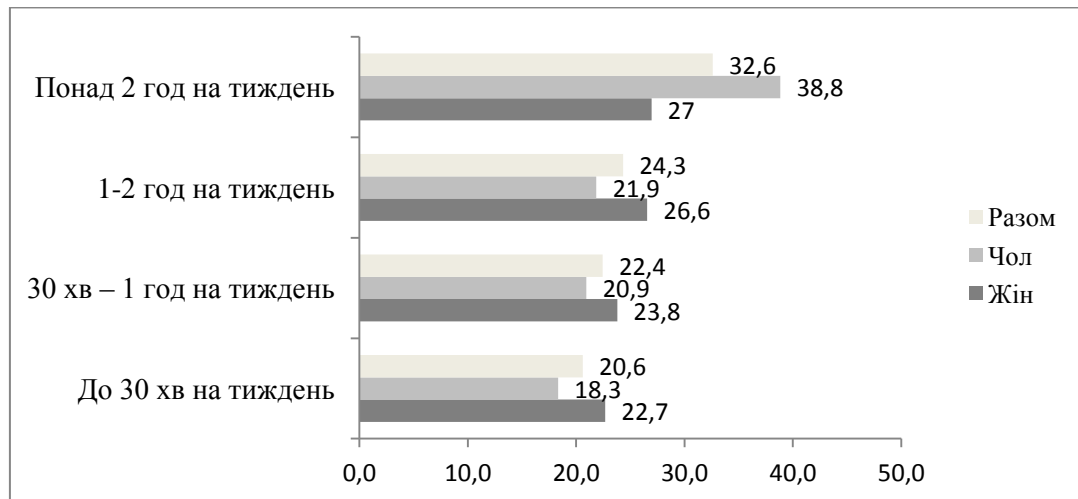


Рис. 4.18. Рухова активність високої інтенсивності учнів віком 12–14 років
(%, n = 1893)

Від 1 до 2 год в тиждень на рухову активність високої інтенсивності витрачає загалом 24,3 % учнів 7–9 класів. У цій групі учнів показник дівчат був дещо вищим і становив 26,6 %, при показнику серед хлопців 21,9 %. У групі учнів, які витрачають на рухову активність високої інтенсивності від 30 хв до 1 год на тиждень, загальний показник склав 22,4 %. Серед хлопців цей показник становить 20,9 %, серед дівчат –

23,8 %. Найменшою серед інших виявилася група учнів, які витрачають на рухову активність високої інтенсивності не більше 30 хв на тиждень. Загальна кількість учнів у цій групі становить 20,6 %, з них – 18,3 % хлопці та 22,7 % дівчата.

Аналіз отриманих даних щодо обсягу рухової активності високої інтенсивності учнів 7–9 класів з урахуванням фактора медичної групи, показав, що понад 2 год на тиждень на таку рухову активність витрачає 34 % учнів основної медичної групи. Серед учнів підготовчої групи цей показник становить 29,8 %, серед учнів СМГ – 30,4 % (рис. 4.19).

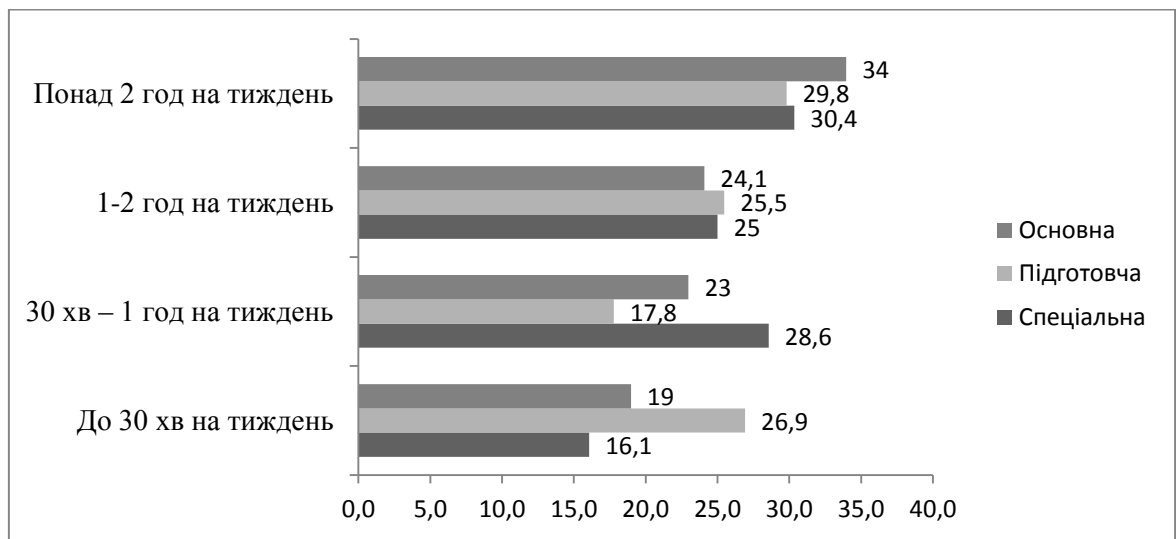


Рис. 4.19. Рухова активність високої інтенсивності учнів віком 12–14 років різних медичних груп (% , n = 1893)

Надалі структура витрат часу на рухову активність високої інтенсивності відрізнялася залежно від медичної групи. Так, в основній групі на другому місці були учні, які витрачають на таку рухову активність від 1 до 2 годин на тиждень (24,1 %). Дещо менше учнів основної медичної групи (23 %) витрачають на високоінтенсивну рухову активність від 30 хв до 1 години на тиждень. Найменшою в основній групі виявилася частка дітей, які витрачають на згадану рухову активність до 30 хв на тиждень (19 %).

Серед дітей підготовчої групи до 30 хв на тиждень на рухову активність високої інтенсивності витрачає 26,9 % дітей, що є другим показником у цій групі. Наступною у підготовчій групі була частина дітей, яка витрачає на таку рухову активність від 1 до 2 годин на тиждень. Відсоток таких учнів склав 25,5 %. Від 30 хв

до 1 години на тиждень задіяні у руховій активності високої інтенсивності 17,8 % учнів підготовчої медичної групи.

Серед учнів СМГ 28,6 % дітей витрачає на рухову активність високої інтенсивності від 30 хв до 1 год на тиждень. Деяко менша кількість учнів цієї групи, а саме 25 %, витрачають на таку рухову активність від 1 до 2 год на тиждень. Не більше 30 хв на тиждень витрачає на рухову активність високої інтенсивності 16,1 % учнів СМГ.

Наступним етапом нашого дослідження було визначення основних форм рухової активності, до яких у вільний час залучаються учні віком 12–14 років. Під час опитування учням цієї вікової категорії запропонували обрати з визначеного переліку ті форми рухової активності, у яких вони найчастіше задіяні на дозвіллі [150]. Разом з іншими учні також могли вказати власний варіант відповіді. У результаті опитування встановлено, що загалом 57,9 % учнів 7–9 класів у вільний час залучаються до рухової активності у формі прогулянок, які здійснюють самостійно або в компанії друзів чи батьків (див. рис. 4.20). Ця форма рухової діяльності є найпопулярнішою серед вказаної категорії учнів. Проте слід зазначити, що беручи до уваги гендерну ознаку, ця форма рухової активності з показником 51,4 % була другою за популярністю серед хлопців, тоді як серед дівчат цей показник склав 63,8 %.

Другою за популярністю формою рухової активності у вільний час виявилися заняття спортивними іграми, на що вказали загалом 51,1 % учнів. Згадана форма рухової активності з показником 53,8 % виявилася найпопулярнішою серед хлопців. Серед дівчат аналогічний показник становив 48,7 %.

До трійки найпопулярніших варіантів відповідей із загальним показником 47 % увійшов також варіант «катаюсь на велосипеді». Серед дівчат цей варіант обрали 46,6 %, серед хлопців – 47,4 %.

До п'ятірки найпопулярніших дозвіллевих форм рухової активності увійшли також самостійні заняття певним видом спорту (38,6 %) та заняття бігом (34,3 %). При цьому показники дівчат і хлопців відрізнялися несуттєво. Ще 33 % учнів вказали на те, що у вільний час відвідують спортивні секції. Цікаво, що різниця у

показниках між групою дітей, які вказали, що займаються руховою активністю високої інтенсивності не менше, ніж 2 годин на тиждень, та групою дітей, які зазначили, що займаються у спортивній секції, склала лише 0,4 %. На нашу думку, це свідчити про коректність отриманих даних, адже саме цілеспрямовані тренування здатні забезпечити такий обсяг рухової активності високої інтенсивності.



Рис. 4.20. Форми здійснення рухової активності учнями віком 12–14 років у вільний час (%), n = 1893)

Цікаво, що за даними А. Кіндзери активно проводять своє дозвілля лише 25,5 % школярів, які після школи відвідують спортивні секції чи танцювальні гуртки [111, 112, 113]. Ці дані підтверджує й дослідження С. Гозак, яка встановила, що до активного дозвілля залучається 28 % дітей [52]. За даними Н. О. Белікової та С. В. Подубінської 61 % учнів 5–9 класів м. Луцька не залучені до позакласних форм рухової активності [17].

Аналогічний аналіз, здійснений з урахуванням рівня здоров'я учнів, показав, що популярність певних форм рухової активності у деяких випадках суттєво відрізнялася залежно від медичної групи (додаток Ж.2).

Найпопулярнішими дозвіллевими формами рухової активності серед учнів основної медичної групи виявилися прогулянки (58,3 %), спортивні ігри (52,9 %) та їзда на велосипеді (47,6 %).

Серед учнів підготовчої медичної групи найбільший відсоток (58,2 %) вказали на те, що здійснюють у вільний час різні види прогулянок. Популярними формами рухової активності у цій групі є також їзда на велосипеді (46,6 %) та спортивні ігри (43,8 %).

У спеціальній медичній групі показники дещо відрізнялися від показників у інших групах. Найпопулярнішою формою рухової активності серед учнів СМГ виявилися прогулянки з батьками, друзями або самостійні прогулянки, на що вказали 64,3 % опитаних. До трійки найпопулярніших форм увійшли також спортивні ігри та їзда на велосипеді. Ці варіанти отримали відповідно 57,1 % та 53,6 % відповідей.

Досить великий відсоток учнів СМГ (21,4 %), вказав на те, що у вільний час займається у спортивних секціях. Зважаючи на те, що допуск до тренувальних занять у спортивних секціях передбачає проходження спеціального медичного огляду, отримані результати вимагають додаткового вивчення.

Перелік усіх форм рухової активності, що здійснюється у вільний час, та рівень залученості до них учнів з різних медичних груп представлено у додатку Ж.2.

Загалом 4,7 % опитаних учнів віком 12–14 років вказали на те, що не займаються руховою активністю у вільний час. Разом з тим, можна припустити, що суттєво більший відсоток учнів здійснює рухову активність у вільний час несистематично.

Логіка подальшого дослідження передбачала визначення факторів, які перешкоджають систематичному здійсненню рухової активності вказаній групі учнів. Під час опитування учням запропонували вказати чинники, які зазвичай не дозволяють їм залучатися до різних форм рухової активності впродовж тижня.

Отримані результати показали, що 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. Серед дівчат цей показник був вищим і становив 69,4 %, серед хлопців – 64,7 % (рис. 4.21).

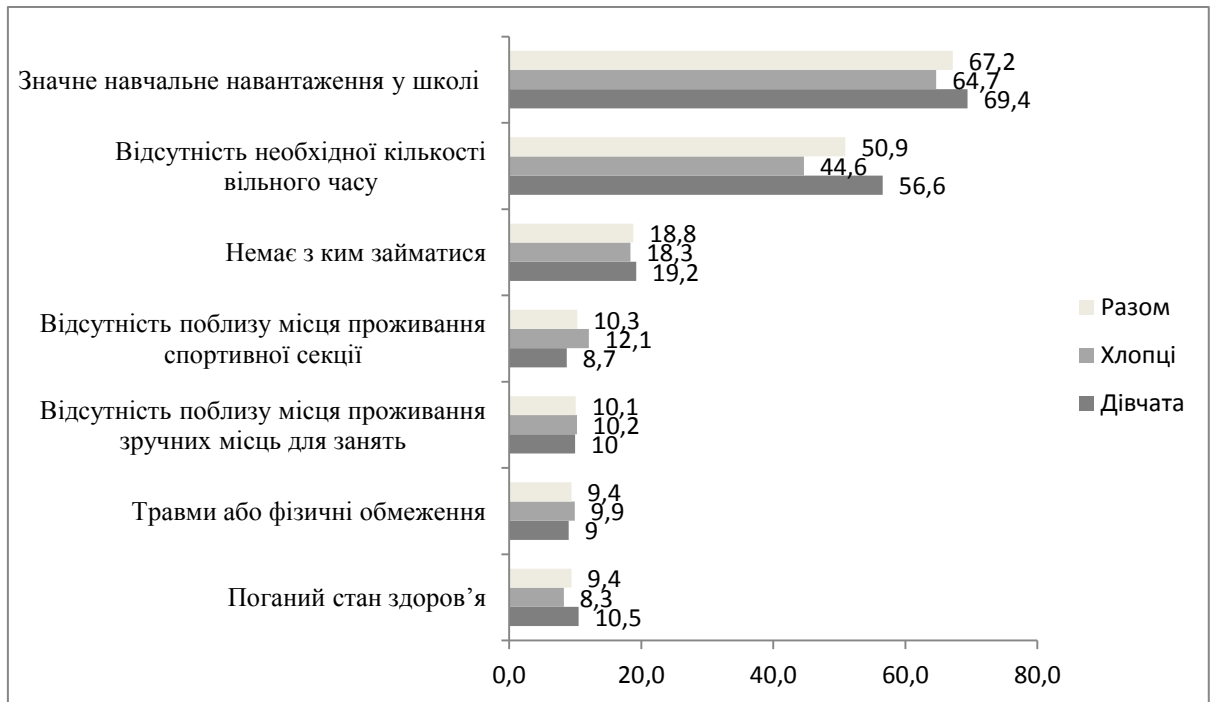


Рис. 4.21. Чинники, які заважають систематичній руховій активності учнів загальноосвітніх шкіл віком 12–14 років (% , n = 1893)

Другим негативним фактором, який суттєво переважав інші, виявилася недостатня кількість вільного часу. На це вказало загалом 50,9 % учнів 7–9 класів. Показник дівчат при цьому склав 56,6 %, перевищивши на 12 % аналогічний показник хлопців, який становив 44,6 %.

Інші наукові дослідження також вказують на те, що відсутність вільного часу є однією з основних причин, які заважають учням самостійно займатися фізичними вправами [233].

Третім негативним чинником, який виокремився з-поміж інших, виявився фактор відсутності компанії для спільних занять руховою активністю. Це виявилось перепоною для загалом 18,8 % учнів 7–9 класів. Результати хлопців та дівчат відрізнялися несуттєво і склали відповідно 18,3 % та 19,2 %.

Інші негативні чинники, представлені на рисунку, зокрема, відсутність поблизу проживання спортивних секцій, зручних місць для занять, травми або фізичні обмеження та поганий стан здоров'я, характеризувалися одноманітністю

показників, які відрізнялися на рівні статистичної похибки. Різниця у показниках з урахуванням гендерного фактора була несуттєвою.

Перелік усіх негативних факторів, які перешкоджають систематичній руховій активності учнів 7–9 класів і відсоток респондентів, які їх обрали, представлено в додатку К.1.

Аналіз отриманих результатів з урахуванням фактора медичної групи також показав, що основними негативними чинниками, які заважають здійснювати систематичну рухову активність, є значне навчальне навантаження та відсутність необхідної кількості вільного часу. Значне навчальне навантаження як негативний фактор вказали 67,2 % учнів основної медичної групи, 65,9 % учнів підготовчої групи та 75 % учнів спеціальної медичної групи (додаток К.2).

Відсутність необхідної кількості вільного часу як негативний фактор зазначили 51,8 % учнів основної медичної групи, 51,4 % учнів підготовчої та 55,4 % учнів СМГ.

До трійки найпоширеніших негативних чинників учні основної та підготовчої медичних груп зарахували також відсутність компанії для спільних занять руховою активністю, на це вказали відповідно 18,4 % та 24,5 % опитаних учнів. У спеціальній медичній групі цей фактор отримав показник 14,3 %.

Серед учнів СМГ третім за вагомістю негативним чинником виявився поганий стан здоров'я, на що вказали 32,1 % опитаних дітей. Значний відсоток опитаних з цієї групи (21,4 %) вказали також травми або фізичні обмеження як фактор, що перешкоджає здійсненню систематичної рухової активності. Серед учнів підготовчої медичної групи поганий стан здоров'я як негативний фактор вказала значно менша кількість опитаних (13 %) (додаток К.2).

Окрім низки чинників, які перешкоджають здійсненню систематичної рухової активності, безумовно існують фактори, які мають загальний вплив на цю активність, визначаючи її зміст, обсяг і форму. Визначення саме цих чинників було наступним етапом нашого дослідження.

У результаті дослідження встановлено, що основним фактором, який визначає рухову активність учнів 7–9 класів, є бажання учнів бути здоровими. На це вказали

загалом 59 % опитаних. Серед дівчат цей показник суттєво перевищив аналогічний показник серед хлопців, склавши 66,3 %. Показник хлопців становив 51,1 % (рис. 4.22).



Рис. 4.22. Чинники, які визначають рухову активність учнів загальноосвітніх шкіл віком 12–14 років у вільний час (% , n = 1893)

Щодо інших чинників, які визначають рухову активність учнів вказаної групи, результати відрізнялися з урахуванням гендерної ознаки. Хлопці до першої трійки факторів, разом із бажанням бути здоровими, зарахували також «власні смаки та вподобання» (47,7 %) і «приклад знайомих або друзів» (32 %). Серед дівчат «власні смаки та вподобання» і «бажання бути красивою», отримавши однаковий показник 59,5 %, увійшли до першої трійки найвагоміших чинників.

Відносно великий відсоток учнів 7–9 класів серед факторів, які впливають на їхню рухову активність, вказали також «приклад знайомих або друзів» (30,7 %), «учителя фізичної культури» (28 %) та «приклад відомих спортсменів» (25,1 %). Різниця у показниках за вказаними варіантами між хлопцями та дівчатами була несуттєвою і не перевищувала статистичної похибки.

Окремо зацентруємо увагу на факторі «учителя фізичної культури». Як видно з рисунка, 27,5 % хлопців і 28,5 % дівчат віком 12–14 років вказали на те, що цей

чинник впливає на їхню рухову активність. Зважаючи на те, що урок фізичної культури як основна форма фізичного виховання має визначати зміст інших форм рухової активності учнів, такі показники є досить низькими. По суті, для 72 % учнів 7–9 класів учитель з фізичної культури як висококваліфікований спеціаліст жодним чином не впливає на зміст їхньої рухової активності. На нашу думку, така ситуація є незадовільною, адже констатує розрив шкільного процесу фізичного виховання з позашкільною діяльністю учнів. Фахівці вказують на те, що ключовим напрямом вирішення проблеми підвищення рівня рухової активності школярів є формування у них певного рівня особистісної фізичної культури через удосконалення змісту уроку фізичної культури й повноцінного використання можливостей шкільного фізичного виховання і спорту [72, 126, 270]. Водночас, провідні фахівці сфери фізичного виховання наголошують на недоліках реформ системи фізичного виховання, які відбуваються, починаючи від 2008 року [127].

Перелік інших чинників, які визначають рухову активність учнів 7–9 класів, представлено у додатку Л.1.

Аналіз отриманих даних щодо факторів, які визначають рухову активність учнів віком 12–14 років з урахуванням фактора медичної групи, показав, що учні усіх медичних груп вказали однакову першу трійку згаданих чинників. Бажання бути здоровими як фактор впливу на рухову активність вказали 58,2 % учнів основної медичної групи, 63,5 % учнів підготовчої та 57,1 % учнів спеціальної медичної групи (додаток Л.2).

Власні смаки й уподобання визначають рухову активність 53,8 % учнів основної медичної групи, 55,3 % учнів підготовчої групи та 53,6 % учнів спеціальної медичної групи.

На третє місце з-поміж інших чинників учні всіх медичних груп поставили «бажання бути красивими». На це вказало 43,1 % учнів основної медичної групи, 43,8 % учнів підготовчої групи та 41,1 % учнів СМГ.

Показники між учнями основної та підготовчої медичних груп щодо інших факторів відрізнялися несуттєво. Натомість серед учнів СМГ значну підтримку отримав чинник «прикладу відомих спортсменів», на що вказали 39,3 % опитаних.

Ще один показник, який у спеціальній медичній групі відрізнявся від аналогічних показників учнів з інших груп, стосувався учителя фізичної культури як фактора впливу на рухову активність. На цей чинник вказали лише 16,1 % опитаних учнів СМГ, що, на нашу думку, ще раз констатувало проблеми процесу фізичного виховання з учнями, які мають відхилення у стані здоров'я (додаток Л.2).

Реалізація багатьох форм рухової активності, особливо тих, які здійснюються у вільний час, тісно пов'язана з відповідними умовами, що дозволяють або ж перешкоджають реалізації цих форм. Разом з матеріальним, організаційним і кадровим забезпеченням, які відіграють важливу роль у здійсненні низки форм рухової активності, важливим чинником є погодні умови, здатні сприяти або перешкоджати тим формам рухової діяльності, які здійснюються на свіжому повітрі. Саме ці форми є найдоступнішими, адже не вимагають доступу до закритих спортивних споруд, наявності спеціаліста з фізичного виховання чи спорту тощо. Зважаючи на це, ми встановили, у які періоди року дітям віком 12–14 років найзручніше здійснювати різні види рухової активності. Учні могли вказувати один, декілька або навіть усі періоди року.

Отримані результати показали, що переважна більшість опитаних учнів надає перевагу здійсненню рухової активності в літній період. На це вказали загалом 82,4 % учнів 7–9 класів (рис. 4.23).

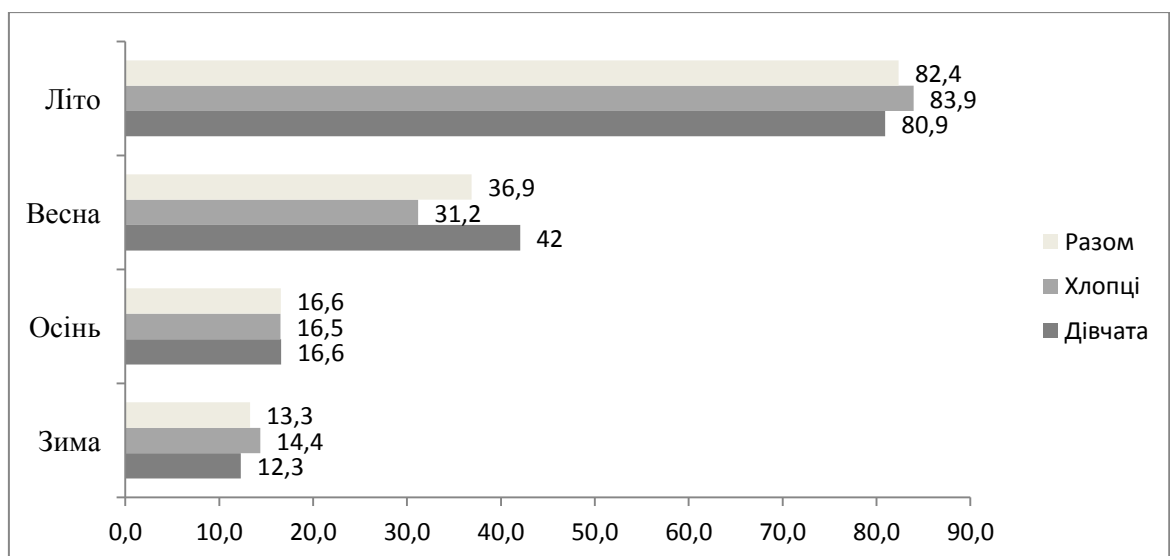


Рис. 4.23. Періоди року, найзручніші для здійснення рухової активності учнями 7–9 класів (% , n = 1893)

Такий результат є цілком очікуваний, адже саме тепла пора року дозволяє учням залучатися до більшості найпопулярніших видів рухової активності. Літній період дозволяє широко використовувати інфраструктуру відкритих спортивних споруд, парки та лісопарки, відкриті басейни та водойми. Ще одним позитивним чинником літньої пори року є те, що саме на цей період у більшості учнів припадають літні канікули, суттєво збільшуючи кількість вільного часу, який потенційно може бути використаний для участі в різних формах рухової активності.

На друге місце серед інших періодів року учні 7–9 класів поставили весну. На це вказали загалом 36,9 % опитаних учнів. Серед хлопців цей показник склав 31,2 %, серед дівчат він був суттєво вищим і становив 42 %.

Третім за популярністю періодом року виявилася осінь, яку вказали загалом 16,6 % опитаних учнів. Показники хлопців і дівчат при цьому практично були однаковими.

Найменша кількість учнів зручним для здійснення рухової активності періодом вказали зиму. Цей варіант зазначили 13,3 % опитаних учнів. Показник хлопців становив 14,4 %, показник дівчат – 12,3 %.

Низький відсоток учнів, які вказали зиму як зручний період для здійснення певних видів рухової активності, свідчить про те, що серед сучасних учнів 7–9 класів різко зменшилася популярність так званих зимових видів спорту. Ціла низка видів рухової діяльності, без урахування можливості використання спеціалізованих спортивних споруд, може бути реалізована лише в зимовий період. Саме тому, логічним було очікувати вищий відсоток популярності цієї пори року серед учнів. Ще однією особливістю зимового періоду є те, що на цей час припадає відносно тривалий період канікул, який потенційно теж може бути використаний для активних занять спортом і фізичною культурою. З другого боку, слід відзначити занепад, а іноді цілковиту відсутність спеціалізованої інфраструктури, яка б дозволяла здійснювати відповідні види рухової активності. Йдеться про відкриті ковзанки загального користування, спеціально прокладені лижні траси, доступні дитячі траси для гірськолижного спорту тощо. Ще одним негативним чинником, який може унеможливити повноцінні заняття зимовими видами спорту є

кліматичні умови. М'які зими з високою середньодобовою температурою та низьким рівнем опадів можуть суттєво обмежити залучення до занять відповідними видами рухової активності.

Аналіз з урахуванням фактора медичної групи показав, що переважна більшість учнів, незалежно від групи, найкомфортнішою порою для рухової активності вважають літо (рис. 4.24).

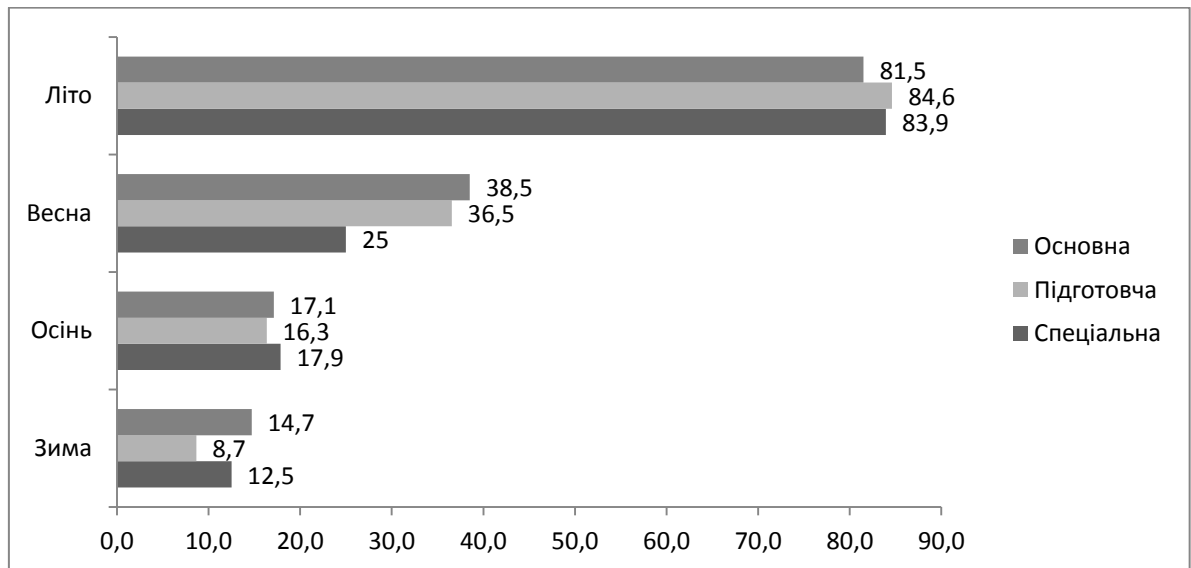


Рис. 4.24. Періоди року, найзручніші для здійснення рухової активності учнями 7–9 класів з різних медичних груп (% , n = 1893)

Дані деяких досліджень показують зниження функціональних показників, фізичної працездатності, фізичного стану та фізичної підготовленості у дітей цього віку після літніх канікул [179]. Такі дані можуть свідчити про низьку залученість учнів до різних форм рухової активності, які б ефективно впливали на динаміку згаданих показників у літній період.

Одним із чинників, який може сприяти, або ж навпаки, перешкоджати здійсненню рухової активності учнями загальноосвітніх шкіл віком 12–14 років, є наявність чи відсутність компанії для спільних занять. Як уже зазначалося, 18,8 % учнів цього віку вважають неможливість спільних занять достатньо вагомим фактором, аби узагалі не здійснювати рухову активність у вільний час. Під час нашого дослідження визначено, з яким контингентом учням 7–9 класів найзручніше займатися руховою активністю. Встановлено, що переважна більшість учнів цього

віку надає перевагу спільним заняттям з друзями або знайомими, на що вказали загалом 66,1 % опитаних (рис. 4.25).

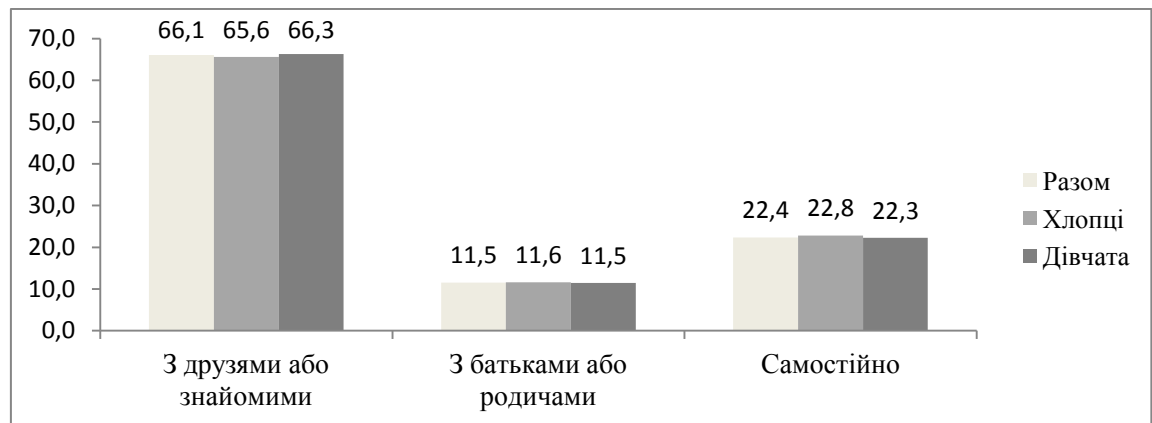


Рис. 4.25. Зручність здійснення рухової активності учнями 7–9 класів з урахуванням «фактора колективу» (% , n = 1893)

Значно менша кількість опитаних вказали на те, що надають перевагу самостійним заняттям руховою активністю. Відсоток таких учнів склав 22,4 %.

Найменшою виявилася частка учнів, які вказали на те, що їм зручно здійснювати рухову активність в компанії батьків або родичів. На це вказали загалом 11,5 % учнів. Отримані показники майже не відрізнялися за гендерною ознакою.

У той же час, дані наукових досліджень вказують на те, що роль батьків та учителя фізичної культури є основною передумовою залучення дітей до систематичного виконання фізичних вправ [104].

Аналогічний аналіз отриманих даних, здійснений з урахуванням фактора медичної групи, показав, що незалежно від стану здоров'я більшість учнів також надають перевагу спільним заняттям з друзями або однолітками. На це вказали 65,9 % учнів основної медичної групи, 69,7 % учнів підготовчої групи та 64,3 % учнів спеціальної медичної групи.

Здійсненню рухової активності у формі самостійних занять надають перевагу 22,4 % учнів основної, 23,1 % учнів підготовчої та 21,4 % учнів спеціальної медичних груп.

Найменше опитаних учнів з різних медичних груп вказали на те, що їм зручно здійснювати рухову активність з батьками або родичами. Цей варіант обрали 11,7 %

учнів основної та 7,2 % учнів підготовчої медичних груп. Серед учнів СМГ цей показник був вищим і складав 14,3 %.

Наступним етапом нашого дослідження було визначення безпосереднього змісту рухової активності, яка здійснюється учнями віком 12–14 років у вільний час. Виявлення реальної структури рухової активності є важливим завданням, вирішення якого дозволяє встановити взаємозв'язки між змістом, обсягом та рівнем залучення до рухової активності обраного контингенту учнів.

Під час дослідження виявлено види рухової активності, яким надають перевагу у вільний час учні 7–9 класів. Учням запропонували вказати ті види рухової активності, якими вони найчастіше займаються на дозвіллі. Встановлено, що до трійки найпопулярніших видів рухової активності серед учнів віком 12–14 років належать футбол, волейбол і плавання, на що вказали відповідно 24,8 %, 18,4 % та 14,2 % опитаних учнів (табл. 4.4).

Таблиця 4.4

Найпопулярніші серед учнів 7–9 класів види рухової активності у вільний час
(%, n = 1893)

| Загалом | | Хлопці | | Дівчата | |
|------------|------|------------|------|------------|------|
| Футбол | 24,8 | Футбол | 36,2 | Волейбол | 21,4 |
| Волейбол | 18,4 | Волейбол | 15 | Плавання | 14,9 |
| Плавання | 14,2 | Плавання | 13,3 | Футбол | 14,5 |
| Велоспорт | 10,5 | Н/В | 11,8 | Біг | 14,4 |
| Біг | 12,4 | Баскетбол | 10,6 | Танці | 13,8 |
| Н/В* | 9,9 | Біг | 10,2 | Велоспорт | 12,3 |
| Танці | 8,9 | Велоспорт | 8,4 | Н/В | 8,2 |
| Баскетбол | 8,5 | Танці | 3,4 | Ролики | 8,2 |
| Ролики | 4,9 | ЗРВ | 2,4 | Баскетбол | 6,6 |
| Фітнес | 3,7 | Карате | 2,3 | Фітнес | 5,7 |
| Гімнастика | 3,4 | Трен. зал. | 2,1 | Гімнастика | 5,3 |
| Теніс | 2,5 | Паркур | 2,1 | Бадмінтон | 4,7 |

*Примітка: «Н/В» – не вказано

Перша трійка найпопулярніших видів серед хлопців збіглася із загальним показником. Футбол як улюблений вид вказали 36,2 % опитаних, волейбол – 15 % і плавання – 13,3 %.

Серед дівчат найпопулярнішим видом рухової активності у вільний час виявився волейбол, який обрали 21,4 %. До трійки улюблених серед дівчат видів увійшли також плавання (14,9 %) та футбол (14,5 %).

До першої десятки найпопулярніших видів рухової активності учні 7–9 класів також зарахували велоспорт (10,5 %), біг (12,4 %), танці (8,9 %), баскетбол (8,5 %), катання на роликах (4,9 %), фітнес (3,7 %) та гімнастику (3,4 %). Не вказали жодного виду рухової активності 9,9 % опитаних учнів. Можна припустити, що ця група учнів дуже рідко, або ж узагалі не залучається до рухової активності у вільний час.

Щодо урахування гендерної ознаки при аналізі отриманих результатів, слід зазначити, що загальний перелік видів рухової активності, який обрали хлопці і дівчата суттєво не відрізнявся, проте окремі зазначені види отримали різні показники. До першої десятки найпопулярніших видів рухової активності серед хлопців потрапили баскетбол (10,6 %), біг (10,2 %), велоспорт (8,4 %), танці (3,4 %), ЗРВ (2,4 %), карате (2,3 %) та відвідування тренажерного залу (2,1 %). Жодного виду рухової активності не вказали 11,8 % опитаних хлопців.

Дівчата до першої десятки найпопулярніших видів рухової активності, що здійснюють на дозвіллі, зарахували біг (14,4 %), танці (13,8 %), велоспорт (12,3 %), катання на роликах (8,2 %), баскетбол (6,6 %), фітнес (5,7 %) та гімнастику (5,3 %). Жодного виду рухової активності не вказали 8,2 % опитаних дівчат.

Повний перелік вказаних учнями 7–9 класів видів рухової активності, якими вони люблять займатися у вільний час з урахуванням гендерних особливостей, представлено у додатку М.1.

Як відомо, чинна навчальна програма з фізичного виховання побудована за принципом модульної варіативності. Сьогодні учням запропоновано досить широкий вибір різновидів рухової активності, які можуть вивчатися на уроках фізичної культури. Дані досліджень свідчать про те, що під час уроків фізичної культури найчастіше учні вивчають такі види спорту: футбол, баскетбол, легку атлетику, волейбол, гімнастику та настільний теніс [145, 244, 245]. Усі перелічені

види спорту, як бачимо, входять до десятки найпопулярніших видів рухової активності у вільний час.

Якщо порівняти наведені дані з аналогічними даними щодо найпопулярніших видів рухової активності, які реалізуються на уроках фізичного виховання у США, бачимо, що баскетбол, волейбол і футбол також входять до першої десятки найпоширеніших видів спорту (табл. 4.5) [147].

Таблиця 4.5

Найпоширеніші різновиди рухової активності в школах США (n=1211)

| Варіанти відповідей | Початкова школа (%) | Середня школа (%) | Старша школа (%) | Загалом (%) |
|-----------------------------|---------------------|-------------------|------------------|-------------|
| 1. Баскетбол | 91 | 96 | 94 | 93 |
| 2. Персональний фітнес | 85 | 89 | 92 | 88 |
| 3. Волейбол | 82 | 93 | 91 | 88 |
| 4. Стрибки зі скакалкою | 97 | 85 | 66 | 86 |
| 5. Футбол (європейський) | 84 | 85 | 81 | 83 |
| 6. Бейсбол/ софтбол | 64 | 85 | 84 | 75 |
| 7. Американський футбол | 63 | 88 | 78 | 74 |
| 8. Танці | 83 | 67 | 51 | 70 |
| 9. Метання тарілок «Фрісбі» | 60 | 74 | 78 | 69 |
| 10. Різновиди хокею | 62 | 73 | 56 | 64 |
| 11. Боулінг | 74 | 43 | 43 | 57 |
| 12. Теніс | 48 | 53 | 74 | 56 |
| 13. Легка атлетика | 58 | 60 | 46 | 56 |
| 14. Важка атлетика | 18 | 63 | 93 | 50 |
| 15. Гандбол | 19 | 50 | 60 | 39 |
| 16. Гольф | 27 | 37 | 40 | 34 |

Дослідження рухової активності школярів США віком 12–15 років показали, що до рухової активності не менше, ніж 60 хв на день залучається близько 25 % учнів. При цьому найпопулярнішими видами рухової активності серед хлопців є баскетбол, біг, футбол, катання на велосипеді та прогулянки. Серед дівчат найпопулярнішими видами рухової активності є біг, ходьба, баскетбол, танці та їзда на велосипеді [344, 449].

Група науковців з Австралії та Бразилії на чолі з Районом Халтіном, вивчаючи найпоширеніші серед осіб різних вікових категорій види рухової активності у вільний час, встановили, що популярність тих чи інших видів залежить від географічних чинників. Зокрема, встановлено, що в США та Південно-східній Азії

серед дорослого населення найпопулярнішою є ходьба, в Європі та Африці – футбол [364].

Під час дослідження визначено також найпоширеніші види рухової активності, які здійснюють у вільний час учні з різних медичних груп.

Встановлено, що серед учнів основної та підготовчої медичних груп найпопулярнішими у вільний час видами рухової активності є заняття футболом, волейболом і плаванням. Серед учнів основної групи ці види обрали відповідно 25,4 %, 17,5 % та 14,1 % опитаних учнів. Серед учнів підготовчої медичної групи аналогічні показники склали відповідно 25 %, 21,2 % та 16,8 % (додаток М.2).

Учні СМГ до першої трійки видів рухової активності також зарахували футбол (19,6 %) і волейбол (16,1 %), проте найбільша кількість дітей цієї групи не вказала жодного варіанту (25 %). З високою ймовірністю можна припустити, що чверть від усіх учнів СМГ дуже рідко залучається до відповідних занять у вільний час. Серед учнів основної та підготовчої медичних груп кількість дітей, які не вказали жодного виду рухової активності, становила відповідно 8,5 % та 13,5 %.

Відносно популярними видами рухової активності у вільний час серед учнів СМГ виявилися плавання (14,3 %), велоспорт (10,7 %), біг (10,7 %) і танці (8,9 %).

Учні основної медичної групи надають у вільний час перевагу заняттям бігом (13,3 %), їзді на велосипеді (9,5 %), танцям (9,3 %) та баскетболу (9,2 %).

Серед учнів підготовчої групи популярними видами рухової активності у вільний час виявилися їзда на велосипеді (15,4 %), біг (10,1 %), баскетбол (8,7 %) і танці (6,7 %).

Разом із визначенням факторів, які сприяють або перешкоджають здійсненню рухової активності учнями віком 12–14 років у вільний час, а також встановленням змісту цієї рухової активності, важливим завданням нашого дослідження було виявлення основних видів рухової активності, якими згадана група учнів хотіла б займатися на дозвіллі. Вирішення цього завдання, на нашу думку, є ключовим при здійсненні подальших наукових досліджень, спрямованих на підвищення загального рівня рухової активності учнів загальноосвітніх шкіл. Уподобання відповідного контингенту дітей щодо тих чи інших видів рухової активності тісно пов'язані з

подальшим залучення учнів до цих видів. Одним із нововведень у чинну навчальну програму з предмета «Фізична культура» було проведення опитування думки учнів різних вікових категорій щодо видів рухової активності, які вони хотіли б вивчати протягом навчального року. Ця обставина ілюструє намагання організувати процес фізичного виховання відповідно до побажань учнів, які є безпосередніми учасниками цього процесу.

Результати дослідження щодо бажаних видів рухової активності, якими б хотіли займатися учні віком 12–14 років у вільний час, представлено в таблиці 4.6.

Таблиця 4.6

Види рухової активності, якими б хотіли займатися учні 7–9 класів у вільний час
(%, n = 1893)

| Загалом | | Хлопці | | Дівчата | |
|---------------------|------|---------------------|------|---------------------|------|
| Н/В | 21,6 | Н/В | 26 | Н/В | 17,7 |
| Футбол | 14,2 | Футбол | 20,6 | Танці | 14,9 |
| Плавання | 12,9 | Плавання | 12,7 | Плавання | 13 |
| Танці | 8,6 | Баскетбол | 7,8 | Волейбол | 9,4 |
| Волейбол | 7,9 | Волейбол | 6,3 | Футбол | 8,4 |
| Біг | 6,2 | Паркур | 5 | Гімнастика | 8,2 |
| Баскетбол | 6,3 | Велосипед | 4 | Біг | 6,8 |
| Велосипед | 4,4 | Теніс | 2,9 | Фітнес | 5,3 |
| Гімнастика | 4,4 | Трен. зал. | 2,6 | Баскетбол | 5 |
| Паркур | 3,9 | Бокс | 2,6 | Трен. зал. | 4,8 |
| Трен. зал. | 3,8 | Стрибки з парашутом | 2,4 | Велосипед | 4,7 |
| Теніс | 3,3 | Танці | 1,7 | Теніс | 3,6 |
| Стрибки з парашутом | 3,1 | Туризм | 1,7 | Стрибки з парашутом | 3,6 |

Насамперед зупинимося на тому, що в ході нашого дослідження виявлено негативну тенденцію щодо потенційного залучення учнів 7–9 класів до рухової активності у вільний час. Йдеться про те, що майже чверть усіх опитаних учнів (21,6 %) через ті чи інші причини не вказали жодного виду рухової активності, до якого вони хотіли б залучитися у вільний час. Зазначимо, що питання, поставлене учням, було сформульоване так, аби при виборі бажаних видів рухової активності респонденти не враховували жодних додаткових обмежувальних чинників, як-от: дефіцит часу для занять, відсутність інвентарю, недостатня підготовленість,

відсутність грошей тощо. Учні до прикладу могли вказати ті види спорту, якими мріяли б займатися, проте за звичних умов цього здійснити не можуть.

Повертаючись до отриманих результатів, бачимо, що показник дітей, які не вказали жодного виду рухової діяльності, був більшим серед хлопців, досягнувши рівня 26 %. Серед дівчат цей показник склав 17,7 %.

Повний перелік видів рухової активності, якими б у вільний час хотіли займатися учні віком 12–14 років, представлено в додатку Н.1.

Зазначимо також, що у спеціальній науковій літературі існують дані й про підвищений інтерес учнів 5–9 класів до можливості вивчати на уроках фізичної культури такі види рухової активності, як військово-спортивні ігри, регбі, степ-аеробіка, фехтування та чирлідінг [304].

Щодо особливостей отриманих результатів з урахуванням приналежності учнів до різних медичних груп, то більшість учнів не вказали жодного виду рухової активності, яким хотіли б займатися на дозвіллі (додаток Н.2).

Серед учнів основної групи показник дітей, які не вказали жодного бажаного виду рухової активності, склав 22 %. Серед учнів підготовчої медичної групи цей показник становив 20,7 %, серед учнів СМГ – 26,8 %.

Серед видів рухової активності, які вказали більше ніж 10 % опитаних, в основній медичній групі виявилися футбол (15,1 %) та плавання (12,8 %), у підготовчій групі – плавання (13 %), волейбол (11,5 %) та футбол (10,1 %), в спеціальній медичній групі таким видом виявився лише футбол (12,5 %).

Зазначимо, що в багатьох зарубіжних країнах програми з фізичного виховання дедалі частіше передбачають збільшення кількості спортивних дисциплін. При цьому враховуються саме побажання учнів [285]. Науковими дослідженнями доведено, що врахування реальних інтересів та побажань учнів щодо змісту занять з фізичного виховання сприяє не лише підвищенню ефективності цих занять, але й стимулює самостійну рухову активність поза школою [434]. Не зважаючи на низку новацій, які запроваджені в чинній програмі з фізичного виховання в Україні, в загальноосвітніх школах як сільської, так і міської місцевостей здебільшого зберігаються традиційні підходи до визначення змісту занять з фізичної культури.

Найчастіше на уроках фізичної культури у школах сільської та міської місцевостей вивчають варіативні модулі «футбол», «легка атлетика», «гімнастика», «баскетбол» [144].

У межах нашого дослідження ми також спробували оцінити деякі додаткові параметри загальної фізичної культури учнів середнього шкільного віку. Не зважаючи на те, що ці параметри можуть вважатися опосередкованими, на нашу думку, вони дозволяють виокремити передумови до самостійних занять руховою активністю у вільний час. Йдеться про визначення показників успішності учнів 7–9 класів з предмета «Фізична культура», а також визначення загального ставлення до згаданого предмета учнів цієї вікової категорії. Необхідність дослідження вказаних аспектів зумовлюється також тим, що саме урок фізичної культури як основна форма фізичного виховання визначає зміст інших форм, у тому числі й тих, що реалізуються у вільний час.

Успішність здійснення будь-якого процесу, у тому числі й навчального, визначається кінцевим результатом. Успішність процесу фізичного виховання дітей різних вікових груп можна визначити двома шляхами. Насамперед це аналіз об'єктивних показників, які характеризують рівень здоров'я конкретного учня. Чим вищі показники рівня здоров'я, тим ефективніший процес фізичного виховання.

Ще один шлях оцінювання ефективності процесу фізичного виховання передбачає аналіз успішності учнів у виконанні тих чи інших завдань з навчального предмета «фізична культура». Підсумкова оцінка з фізичної культури формально мала б характеризувати рівень фізичної підготовленості учня, рівень оволодіння руховими вміннями та навичками, які передбачені навчальною програмою, а також характеризувати теоретичну підготовленість дитини. Вища оцінка з навчального предмета свідчить про вищий ступінь засвоєння відповідного навчального матеріалу, а відтак – про ефективність відповідного процесу.

Встановлено, що більшість учнів за підсумками навчального року отримують високі бали з предмета «Фізична культура». Підсумкову оцінку «12 балів» вказали загалом 20,6 %, «11 балів» – 25,8 % та «10 балів» – 27 % опитаних учнів (див. табл. 4.7).

Таблиця 4.7

Річна оцінка учнів 7–9 класів з предмета «Фізична культура»
(%, n = 1893)

| Оцінка | Хлопці | Дівчата | Разом |
|--------|--------|---------|-------|
| НЗ | 13,1 | 10 | 11,5 |
| 3 | 0,6 | 0,3 | 0,4 |
| 4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 5 | 0,3 | 0,4 | 0,4 |
| 6 | 1,2 | 0,6 | 0,9 |
| 7 | 1,1 | 1,0 | 1,0 |
| 8 | 4,9 | 2,8 | 3,8 |
| 9 | 9,9 | 7,7 | 8,6 |
| 10 | 21,1 | 32,4 | 27 |
| 11 | 26,8 | 24,3 | 25,8 |
| 12 | 20,9 | 20,6 | 20,6 |

Відносно великий відсоток учнів (8,6 %) вказали на те, що отримали підсумкову річну оцінку «9 балів». Ще 3,8 % опитаних вказали, що їхня річна оцінка з «Фізичної культури» становить «8 балів». Щодо інших оцінок, то кількість учнів, які вказали, що отримують їх за підсумками року, не перевищувала 1 %.

При аналізі отриманих результатів з урахуванням гендерних особливостей, суттєвих відмінностей не виявлено. Як серед дівчат, так і серед хлопців кількість учнів збільшувалася із зростанням середнього бала успішності. Лише у групі дітей, що вказали свою успішність з фізичної культури на рівні «10 балів», показник дівчат перевищував показник хлопців більше за величину статистичної похибки, становлячи 32,4 %, при показникові серед хлопців 21,1 %.

Для зручнішої інтерпретації отриманих даних ми узагальнили наявні показники, перевівши їх у так звану 5-бальну систему оцінювання, у якій об'єднали відповідні бали 12-бальної шкали у традиційні групи «відмінно», «добре», «задовільно» та «незадовільно». Отримані результати представлено на рисунку 4.26.

Як видно з рисунка, переважна більшість учнів 7–9 класів отримують відмінні оцінки з предмета «Фізична культура». Кількість таких дітей загалом становить 73,4 %. Серед дівчат цей показник є вищим, ніж серед хлопців і становить 77,3 %. Серед хлопців він складає 68,8 %.

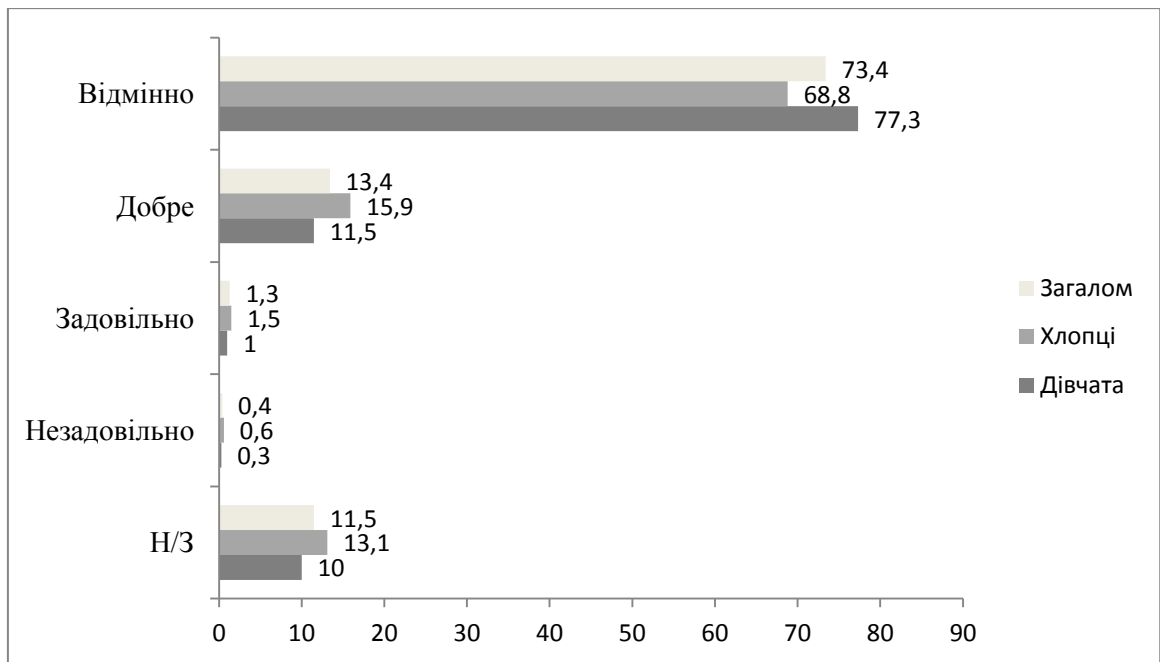


Рис. 4.26. Узагальнена річна оцінка учнів 7–9 класів загальноосвітніх шкіл з предмета «Фізична культура» (% , n = 1893)

Другою за чисельністю виявилася група учнів, які отримали за підсумками навчального року оцінку «добре». Загальна кількість таких дітей дорівнює 13,4 %. Серед хлопців цей показник становив 15,9 %, серед дівчат – 11,5 %. «Задовільну» оцінку з фізичної культури отримує загалом 1,3 % дітей віком 12–14 років.

Узагальнивши групи дітей, які отримують з фізичної культури оцінку не нижчу, ніж «добре», бачимо, що кількість таких учнів становить 86,8 %. Вказаний факт формально свідчить про те, що переважна більшість учнів 7–9 класів з високою ефективністю засвоюють навчальний матеріал з фізичної культури, а також без проблем складають відповідні тестові нормативи. Високий рівень успішності з фізичної культури мав би забезпечувати хороші показники рівня здоров'я дітей 12–14 років, проте дані численних наукових досліджень свідчать про суттєве зниження показників рівня здоров'я серед учнів загальноосвітніх шкіл середнього та старшого шкільного віку [140, 180]. Очевидним є факт певної невідповідності між наявними підходами до оцінювання успішності учнів з предмета «Фізична культура» та реальним рівнем здоров'я дітей.

У цьому контексті наведемо дані успішності з фізичної культури учнів 7–9 класів з різних медичних груп (див. табл. 4.8).

Таблиця 4.8

Річна оцінка учнів 7–9 класів різних медичних груп з предмета «Фізична культура»
(%, n = 1893)

| Оцінка | Основна | Підготовча | Спеціальна |
|--------|---------|------------|------------|
| НЗ | 8,3 | 14,9 | 51,8 |
| 3 | 0,5 | 1,0 | 1,8 |
| 4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 5 | 0,4 | 0,5 | 0,0 |
| 6 | 0,7 | 1,9 | 0,0 |
| 7 | 1,1 | 1,0 | 0,0 |
| 8 | 3,8 | 3,4 | 3,6 |
| 9 | 8,3 | 12,0 | 5,4 |
| 10 | 26,7 | 33,2 | 10,7 |
| 11 | 28,2 | 18,3 | 10,7 |
| 12 | 22,1 | 13,9 | 16,1 |

Як видно з таблиці, найвищу оцінку «12 балів» з фізичної культури отримує 22,1 % учнів основної медичних груп, 13,9 % учнів підготовчої та 16,1 % учнів спеціальної медичної групи. Оцінку «11 балів» отримує 28,2 % учнів основної медичної групи. Серед учнів підготовчої та спеціальної груп ці показники є суттєво нижчими і становлять відповідно 18,3 % та 10,7 %. Відносно великий відсоток учнів основної та підготовчої медичних груп отримують за підсумками року оцінку «10 балів», кількість таких дітей становить відповідно 26,7 % та 33,2 %. Серед учнів СМГ цей показник є суттєво меншим і становить 10,7 %.

Прикметним є показник дітей, які не зазначили своєї оцінки з фізичної культури. Найбільшою кількістю таких дітей виявилася серед учнів СМГ (51,8 %). Припускаємо, що основна частини таких учнів узагалі не атестується з фізичної культури у зв'язку з відповідними протипоказами щодо занять. Серед учнів основної та підготовчої медичних груп кількість дітей, які не вказали свої оцінки, становила відповідно 8,3 % та 14,9 %.

Узагальнені показники успішності учнів 7–9 класів з різних медичних груп свідчать про те, що загалом 77 % учнів основної медичної групи отримують узагальнену «відмінну» оцінку з фізичної культури. Серед учнів підготовчої

медичної групи цей показник становить 65,4 %, серед учнів СМГ – 37,5 % (рис. 4.27).

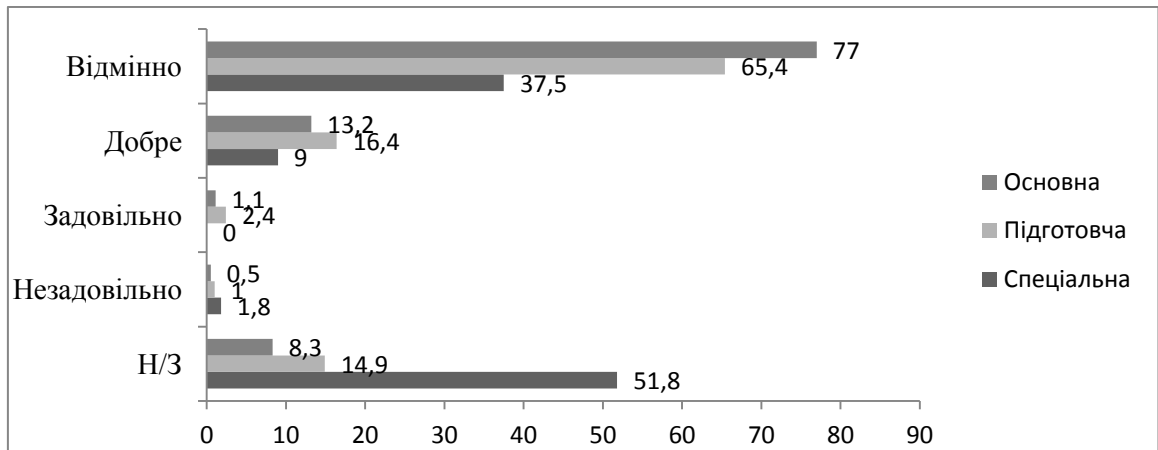


Рис. 4.27. Узагальнена річна оцінка учнів 7–9 класів з предмета «Фізична культура» з урахуванням медичної групи (% , n = 1893)

Узагальнену оцінку «добре» отримують 13,2 % учнів основної медичної групи, 16,4 % учнів підготовчої та 9 % учнів спеціальної медичної групи.

Ще одне поєднання результатів дозволяє визначити загальну кількість учнів з різних медичних груп, які отримують з фізичної культури оцінку не нижчу ніж «добре». Серед учнів основної медичної групи кількість таких дітей становить 90,2 %, серед учнів підготовчої групи – 81,8 % та серед учнів СМГ – 46,5 %.

Зазначені результати свідчать про те, що не зважаючи на проблеми зі здоров'ям, значна кількість дітей спеціальної, а особливо підготовчої медичних груп, успішно долають вимоги чинної навчальної програми з предмета «Фізична культура».

Як один з основних видів діяльності учнів віком 12–14 років, навчання суттєво впливає на структуру вільного часу дітей цієї вікової групи [158, 160]. Інформація, яку отримують учні в процесі вивчення різних дисциплін впливає на формування їхніх смаків, світогляду та життєвих уподобань. Саме тому в процесі нашого дослідження ми визначили навчальні дисципліни, які найбільше любляють учні 7–9 класів. Вирішення цього завдання також зумовлене необхідністю встановлення смаків й уподобань учнів стосовно здійснення наявного навчального процесу, який багато у чому зумовлює вибір тих чи інших видів діяльності у позанавчальний час.

У результаті дослідження встановлено, що загалом 38,4 % учнів 7–9 класів улюбленою навчальною дисципліною вважають фізичну культуру. Найпопулярнішою фізична культура виявилася як серед хлопців (39 %), так і серед дівчат (37,9 %) (додаток П.1).

Другою за популярністю навчальною дисципліною виявилася іноземна мова, на неї вказало загалом 16,3 % учнів 7–9 класів. Серед дівчат цей показник був більшим і склав 20,2 %. Серед хлопців зазначений показник становив 12,1 %.

Третьою за популярністю навчальною дисципліною виявилася математика, яку обрали загалом 7 % учнів. Варто зазначити, що інша частина учнів (5,3 %) улюбленою дисципліною назвали алгебру. Припускаємо, що частина учнів, які вказували улюбленою навчальною дисципліною математику, насправді мали на увазі саме алгебру. Загалом 11 % учнів віком 12–14 років не вказали жодної навчальної дисципліни, яку вони любляють вивчати. Перелік усіх навчальних дисциплін із вказаним відсотком учнів, які їх обрали, представлено у додатку П.1.

Аналіз отриманих результатів з урахуванням рівня здоров'я учнів показав, що фізична культура є улюбленою навчальною дисципліною незалежно від медичної групи (додаток П.2). Фізичну культуру вважають улюбленою навчальною дисципліною 40,3 % учнів основної, 26,9 % учнів підготовчої та 30,4 % учнів спеціальної медичних груп.

Іноземна мова виявилася другою за популярністю навчальною дисципліною, яку обрали 14,6 % учнів основної, 25,5 % підготовчої та 26,8 % учнів спеціальної медичних груп. Щодо інших навчальних дисциплін, на які вказали учні, спостерігалася певна відмінність результатів залежно від фактора медичної групи.

Повний перелік навчальних дисциплін, які назвали учні різних медичних груп, представлено в додатку П.2.

Для визначення обсягу рухової активності учнів віком 12–14 років використовували фітнес-трекер Xiaomi Mi Band. Деталі використання цієї технології та підходи до проведення дослідження описано в розділі 2.

У результаті дослідження встановлено, що при оптимальних погодних умовах обсяг рухової активності впродовж навчального тижня в досліджуваній групі учнів становив у середньому 50879,8 крока (рис. 4.28).

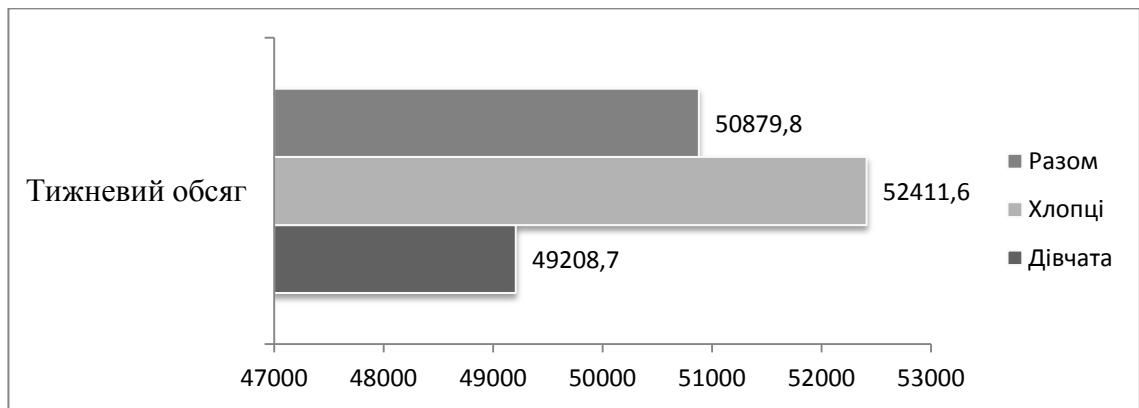


Рис. 4.28. Тижневий обсяг рухової активності учнів віком 12–14 років,

$$\bar{X} \pm s = 50879,8 \pm 1226,5, \text{ (кроки, } n=46)$$

Як видно з рисунка, загальний тижневий обсяг рухової активності був більшим серед хлопців, склавши 52411,6 крока на тиждень. Серед дівчат аналогічний показник становив 49208,7 крока на тиждень.

Хоча різниця у тижневому обсязі рухової активності між дівчатами та хлопцями склала 3202 кроки, при розгляді показників щоденної рухової активності вона була не такою значною. Так, хлопці здійснювали у середньому 7487,4 крока на день, тоді як серед дівчат цей показник становив 7029,8 крока на день. Як бачимо, різниця у показниках склала 457,6 крока на день. Загальний показник денної рухової активності у досліджуваній групі учнів становив 7268,5 кроків на день (рис 4.29).

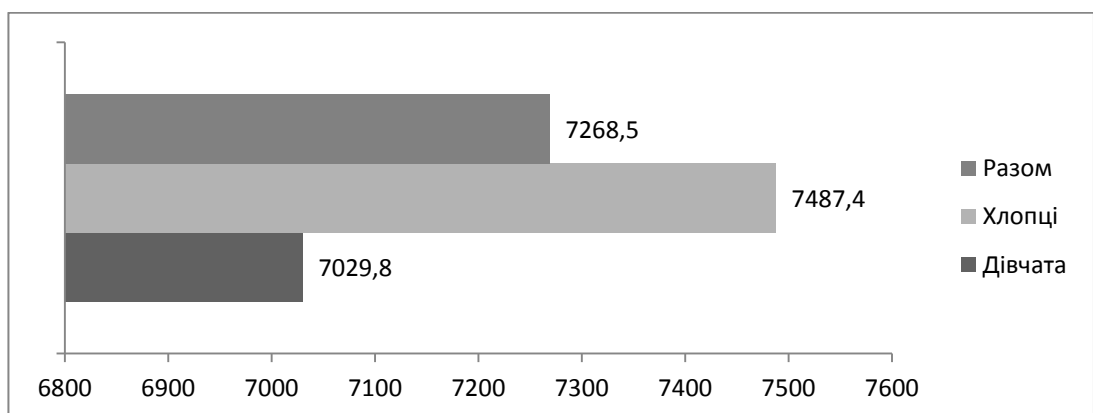


Рис. 4.29. Середня кількість кроків, яку протягом дня здійснюють учнів віком

$$12\text{--}14 \text{ років, } \bar{X} \pm s = 7285 \pm 178 \text{ (кроки, } n=46)$$

Для чіткішого розуміння впливу навчального процесу на обсяг рухової активності учнів, здійснено порівняння обсягу рухової активності у будні дні та на вихідних (табл. 4.9).

Таблиця 4.9

Показники рухової активності учнів загальноосвітніх шкіл 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 |
| Кроків на день | 7339,1 | 7858,2 | 6832,9 | 7522,1 | 7097,0 | 7697,4 |
| $\bar{X} \pm s$ | 7339,1 \pm 228,7 | 7858,2 \pm 596,3 | 6832,9 \pm 165,3 | 7522,1 \pm 259,9 | 7096 \pm 146,5 | 7697,4 \pm 332,5 |
| Різниця | 519,1 | | 689,2 | | 600,5 | |

Отримані результати показали, що на вихідних обсяг рухової активності серед досліджуваної групи учнів був більшим на 8,5 %, ніж у будні. В абсолютних величинах ця різниця склала 600,5 крока. Збільшення рухової активності на вихідних зафіксовано як серед дівчат, так і серед хлопців.

Доречним, на нашу думку, також було здійснення аналізу отриманих показників відносно окремих днів тижня. Такий аналіз мав би показати тижневу динаміку рухової активності. На рисунку 4.30 показано зміну щоденного обсягу рухової активності учнів вказаної вікової групи впродовж тижня.

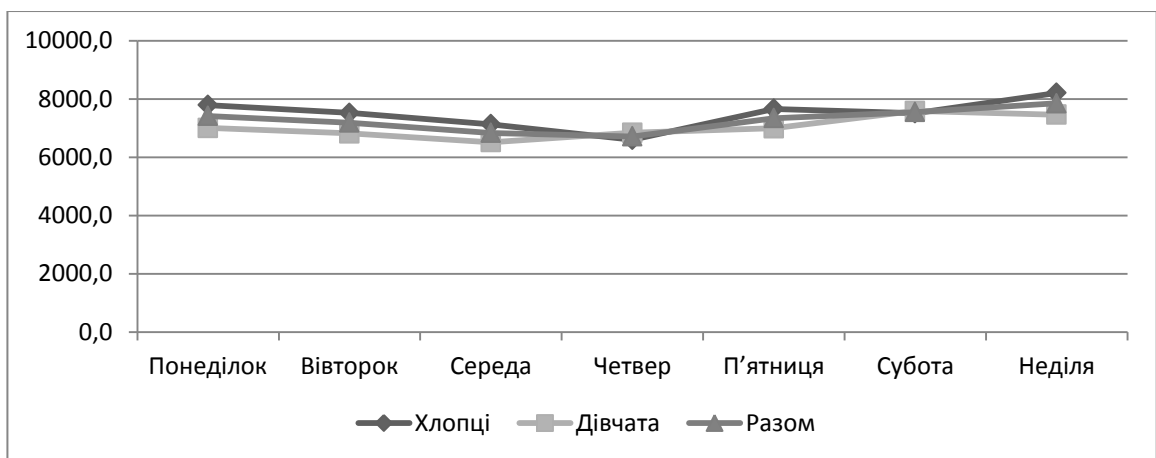


Рис. 4.30. Динаміка рухової активності протягом тижня серед учнів віком 12–14 років

Як серед дівчат, так і серед хлопців денний обсяг рухової активності поступово знижувався, починаючи з понеділка, і досягав найнижчих показників у середині тижня. У хлопців найнижчий денний обсяг рухової активності зафіксовано в четвер (6595,6 крока на день), а у дівчат – у середу (6512 кроків на день).

З наближенням вихідних обсяг рухової активності поступово зростав серед дівчат і хлопців. У групі дівчат пікові показники рухової активності припали на суботу (7586,9 крока на день), а у групі хлопців – на неділю (8207,5 крока на день). Різниця між найвищими і найнижчими показниками серед хлопців склала 1611,9 крока, а серед дівчат – 1074,9 крока.

Аналіз значень коефіцієнта варіації показників рухової активності показав, що отримані дані характеризувалися здебільшого середньою мінливістю.

Високою була мінливість даних лише щодо показників рухової активності серед хлопців у п'ятницю та на вихідних (табл. 4.10). Підвищені значення коефіцієнта варіації у ці дні зумовлені, на нашу думку, різницею тривалості періоду вільного часу серед окремих учнів [168].

Табл. 4.10

Значення коефіцієнта варіації показників рухової активності учнів віком 12–14 років

| | Понеділок | Вівторок | Середа | Четвер | П'ятниця | Субота | Неділя |
|---------|-----------|----------|--------|--------|----------|--------|--------|
| Хлопці | 19,9% | 16,9% | 24% | 12% | 38,6% | 38,7% | 37,4% |
| Дівчата | 12,4% | 11,9% | 15,3% | 16,6% | 14,2% | 19,6% | 14,1% |
| Разом | 17,8% | 15,6% | 21% | 14,5% | 30,6% | 30,6% | 29,8% |

4.2. Рівень залучення учнів закладів загальної середньої освіти віком 15–17 років до різних форм і видів рухової активності

Аналогічно до попереднього контингенту учнів аналіз даних щодо особливостей рухової активності учнів старшого шкільного віку ми розпочнемо з представлення результатів денного та тижневого обсягу рухової активності. На рисунку 4.31 представлено результати, отримані під час дослідження [152].

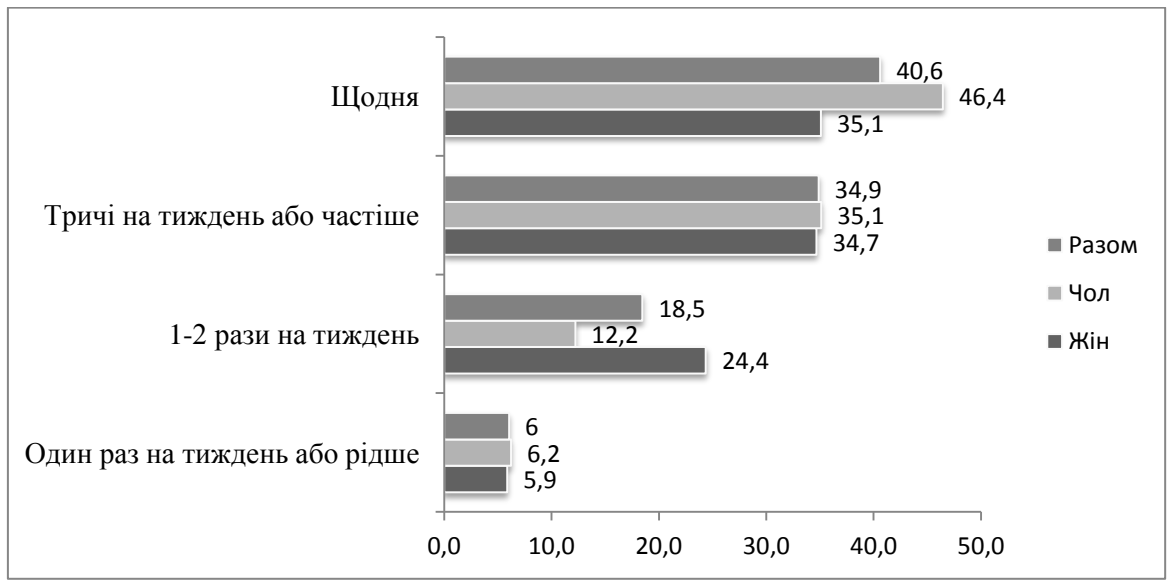


Рис. 4.31. Рухова активність учнів віком 15–17 років тривалістю 30 хв і більше протягом тижня (% , n = 925)

Як видно з рисунка, 40,6 % учнів старшого шкільного віку щодня здійснюють рухову активність тривалістю не менше 30 хв. При цьому відзначаємо гендерні відмінності отриманих результатів стосовно щоденної рухової активності. Серед дівчат цей показник склав 35,1 %, серед хлопців – 46,4 %.

Тричі на тиждень або частіше до рухової активності тривалістю не менше ніж 30 хв залучається загалом 34,9 % учнів 10–11 класів. У цій групі учнів результати дівчат і хлопців відрізнялися несуттєво. Серед дівчат цей показник склав 34,7 %, серед хлопців – 35,1 %.

Щодо групи учнів, залучених до рухової активності згаданої тривалості 1–2 рази на тиждень, їхня загальна кількість становить 18,5 %. Кількість дівчат цієї групи вдвічі перевищує кількість хлопців і становить 24,4 % при показникові серед хлопців 12,2 %.

Найменшою за чисельністю виявилася група учнів, які здійснюють рухову активність тривалістю 30 хв і більше не частіше, ніж один раз на тиждень або взагалі не здійснюють такої рухової активності. Узагальнена кількість таких учнів становить 6 %. Серед хлопців цей показник складає 6,2 %, серед дівчат – 5,9 %.

Узагальнивши отримані дані, ми встановили, що тричі на тиждень або частіше займаються руховою активністю тривалістю не менше ніж 30 хв загалом 75,5 % учнів, з них – 81,5 % хлопців та 69,8 % дівчат.

Отримані дані свідчать про те, що рухова активність 25,5 % учнів не є систематичною. Загалом 30,3 % дівчат здійснюють рухову активність тривалістю 30 хв і більше не частіше ніж двічі на тиждень. Серед хлопців аналогічний показник становить 18,4 %. Зважаючи на це, констатуємо нижчий рівень залученості до систематичної рухової активності серед дівчат.

Проаналізувавши отримані дані щодо рухової активності тривалістю не менше ніж 30 хв з урахуванням фактора медичної групи, ми встановили, що 44 % учнів основної медичної групи здійснюють таку активність щодня. Серед учнів підготовчої групи цей показник становить 33,6 %, серед учнів спеціальної медичної групи – 23,5 %. Відсоток залучення учнів різних медичних груп до щоденної рухової активності цілком очікувано є більшим в основній медичній групі, тоді як у спеціальній медичній групі цей показник є майже вдвічі меншим (рис. 4.32.).

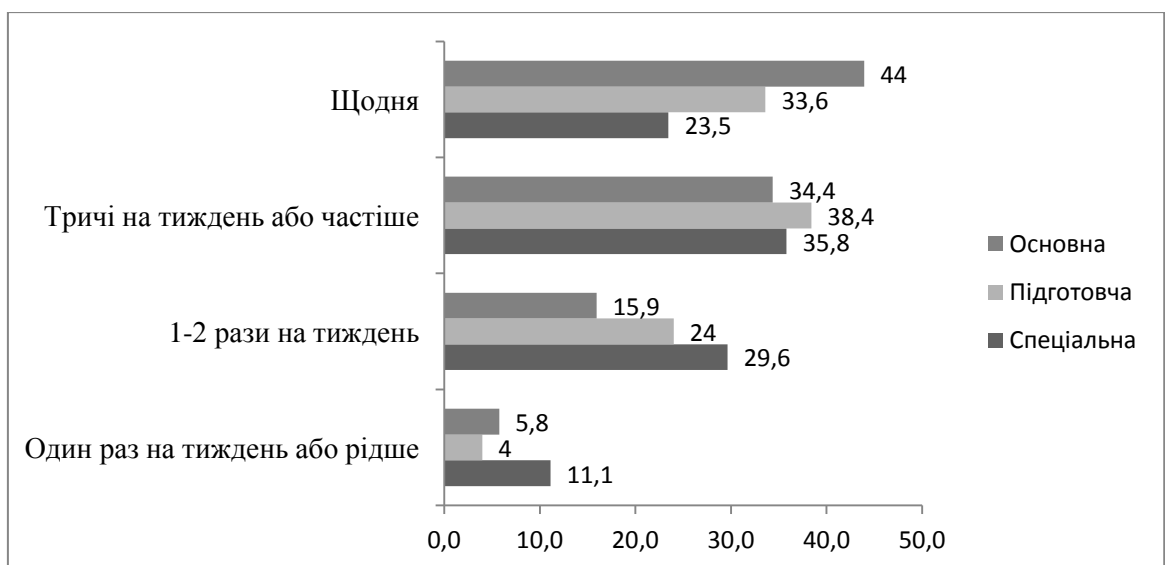


Рис. 4.32. Рухова активність учнів віком 15–17 років різних медичних груп тривалістю 30 хв і більше протягом тижня (% , n = 925)

Щодо групи учнів, які здійснюють рухову активність не рідше, ніж тричі на тиждень, показники між різними медичними групами відрізнялися несуттєво, в межах статистичної похибки. Учні основної медичної групи залучаються до такої активності на рівні 34,4 %, учні підготовчої групи – на рівні 38,4 %, учні спеціальної медичної групи – на рівні 35,8 %.

У групі учнів, які залучаються до рухової активності тривалістю не менше ніж 30 хв 1–2 рази на тиждень, результати розподілилися так: основна медична група – 15,9 %, підготовча медична група – 24 %, спеціальна медична група – 29,6 %.

Серед учнів, які здійснюють рухову активність тривалістю не менше ніж 30 хв лише 1 раз на тиждень або рідше, найбільшою є частка спеціальної медичної групи з показником 11,1 %. Серед учнів основної медичної групи цей показник склав 5,8 %, серед учнів підготовчої групи – 4 %.

Отримані дані показують очікувану зміну динаміки показників у різних медичних групах при збільшенні або зменшенні тижневого обсягу рухової активності. Частка учнів спеціальної медичної групи поступово зростає у групах учнів, які менш систематично залучаються до рухової активності.

Узагальнивши показники різних груп учнів, для визначення кількості дітей, які систематично (не рідше, ніж тричі на тиждень) залучаються до рухової активності тривалістю 30 хв і більше, ми встановили, що загалом 78,3 % учнів основної медичної групи віком 15–17 років здійснюють таку активність систематично.

Більшість учнів підготовчої та спеціальної медичних груп також систематично залучені до рухової активності тривалістю не менше 30 хв. Показники у цих групах становили відповідно 72 % та 59,3 %.

Серед учнів старшого шкільного віку, які систематично незалучені до вказаної рухової активності, найбільшою є частка учнів, які зараховані до спеціальної медичної групи (40,7 %). Показник учнів основної групи становить 21,7 %, підготовчої групи – 28 %.

Далі наведемо дані щодо залученості учнів старшого шкільного віку до рухової активності, яку здійснюють перед заняттями у школі. Як уже було зазначено

у попередньому підрозділі, здійснення такої рухової активності часто може бути своєрідною сталою процедурою. Не враховуючи залученості певного відсотка учнів до таких форм рухової активності, як ранкова гігієнічна гімнастика, гімнастика до занять, ранкові пробіжки тощо, більшість учнів протягом навчального року здійснюють рухову активність добираючись до навчального закладу. При цьому важливим, на нашу думку, є визначення тривалості та способу здійснення такої рухової активності.

На рисунку 4.33. представлено дані залученості учнів віком 15–17 років до рухової активності перед заняттями в школі.

Аналізуючи отримані показники, зупинимося насамперед на узагальнених даних. Як видно з рисунка, загалом 25,4 % учнів старшого шкільного віку здійснюють рухову активність перед заняттями у школі. Впродовж більшості днів здійснюють таку рухову активність загалом 27 % учнів, 1–2 рази на тиждень – 27,8 %, не здійснюють такої рухової активності 19,9 %.

Слід відзначити суттєву різницю показників щоденної рухової активності до занять серед дівчат і хлопців. Серед хлопців задекларований показник залученості до такої активності становить 31,6 %, тоді як серед дівчат він є меншим на 12,1 % і становить 19,5%. Протягом більшості днів тижня згадану рухову активність здійснюють 29,3 % хлопців і 24,8 % дівчат. 1–2 рази на тиждень здійснюють 23,3 % хлопців і 27,8 % дівчат. Жодного разу здійснюють 15,8 % хлопців і 19,9 % дівчат.

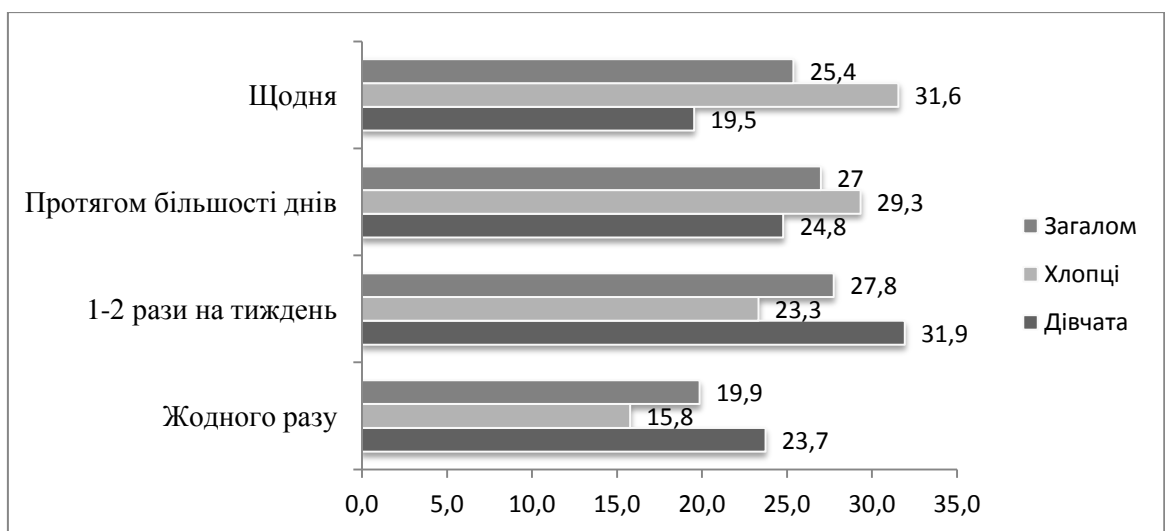


Рис. 4.33. Кількість учнів старшого шкільного віку, залучених до рухової активності перед заняттями в школі (% , n = 925)

Представлені на рисунку дані свідчать, що дівчата старшого шкільного віку рідше здійснюють систематичну рухову активність перед заняттями. Несистематично (1–2 рази на тиждень) здійснюють таку рухову активність 31,9 % дівчат, узагалі не здійснюють рухову активність перед заняттями 23,7% учениць 10–11 класів. Серед хлопців аналогічні показники склали 23,3 % та 15,8 % відповідно.

Сукупний показник учнів, залучених до рухової активності перед навчальними заняттями не рідше, ніж тричі на тиждень, склав 52,4 % (рис. 4.34).

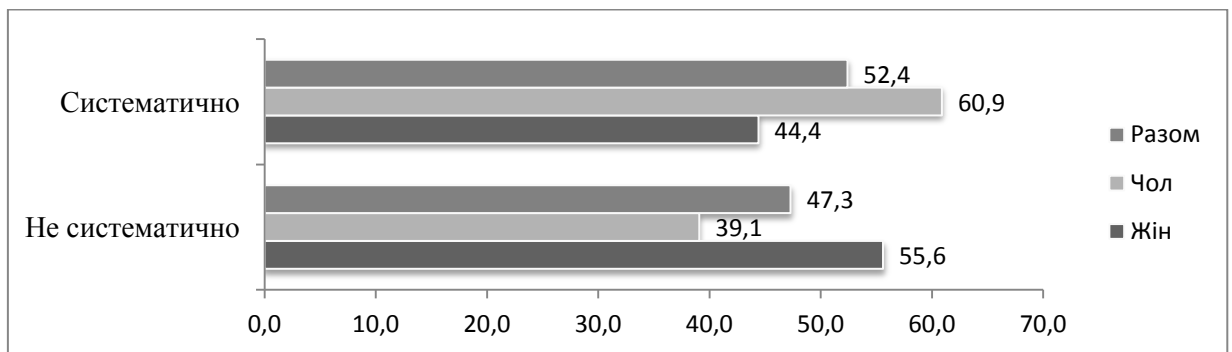


Рис. 4.34. Систематичність рухової активності учнів віком 15–17 років перед заняттями упродовж тижня (% , n = 925)

Як видно з рисунка, кількість хлопців старшого шкільного віку, які систематично здійснюють таку рухову діяльність, становить 60,9 %. Серед дівчат цей показник є меншим і становить 44,4 %, а отже, більшість дівчат віком 15–17 років (55,6 %) систематично не здійснюють рухову активність перед заняттями у школі. Аналогічний сукупний показник серед хлопців становить 39,1 %, що на 16,5 % менше за показник дівчат.

Під час дослідження визначено кількість учнів з різних медичних груп, які здійснюють рухову активність перед навчальними заняттями. Встановлено, що 26,8 % учнів основної медичної групи щоденно здійснюють рухову активність перед заняттями у школі (див. рис. 4.35).

Серед учнів, зарахованих за станом здоров'я до підготовчої медичної групи, аналогічний показник становить 22,4 %. Найменшим у цій групі учнів виявився відсоток учнів, які зараховані до спеціальної медичної групи. Кількість таких дітей становить 17,3 %.

Упродовж більшості днів тижня рухову активність перед заняттями здійснюють 28,5 % учнів основної медичної групи, 24,8 % підготовчої медичної групи та 18,5 % учнів спеціальної групи. Як видно з результатів, динаміка показників кількості учнів, що здійснюють рухову активність перед заняттями протягом більшості днів тижня, поступово зменшується від основної до спеціальної медичної групи.

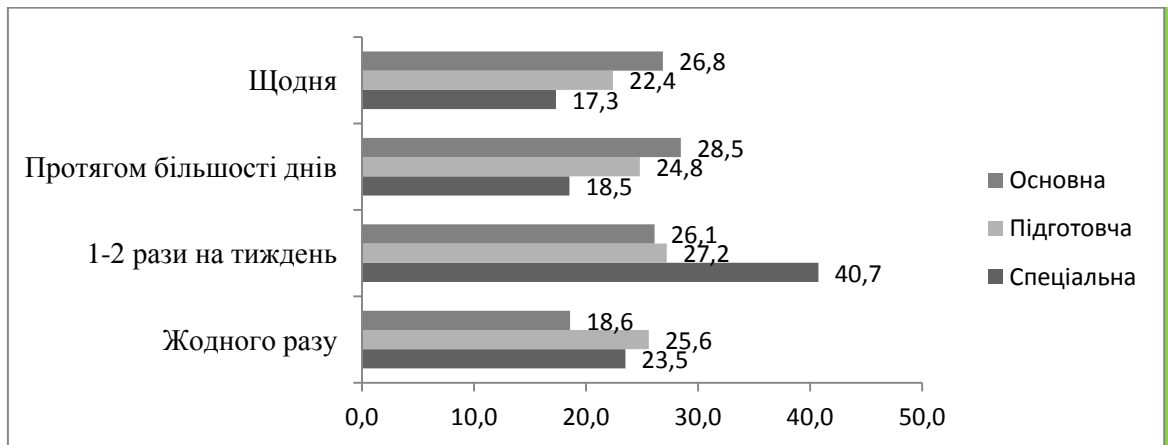


Рис. 4.35. Кількість учнів старшого шкільного віку різних медичних груп, залучених до рухової активності перед заняттями в школі (% , n = 925)

Щодо групи учнів, залучених до рухової активності перед заняттями 1–2 рази на тиждень, динаміка показників суттєво змінюється. Частка учнів СМГ є суттєво більшою і становить 40,7 %. Серед учнів основної медичної групи цей показник становить 26,1 %, серед учнів підготовчої групи – 27,2 %.

Серед учнів, які вказали на те, що взагалі не здійснюють рухову активність протягом тижня перед заняттями у школі показники розподілилися так: основна медична група – 18,6 %, підготовча група – 25,6 %, спеціальна медична група – 23,5 %.

Узагальнивши отримані показники для визначення відсотка учнів різних медичних груп, які регулярно впродовж тижня здійснюють рухову активність перед заняттями, ми встановили, що загалом 55,3 % учнів основної групи, 47,2 % учнів підготовчої групи та 35,8 % учнів спеціальної медичної групи систематично здійснюють рухову діяльність перед заняттями.

Більшість учнів підготовчої (52,8 %) та спеціальної медичних груп (64,2 %) систематично не залучені до форм рухової діяльності перед заняттями у школі як

додаткового джерела, яке може забезпечити належний тижневий обсяг рухової активності. Серед учнів основної медичної групи цей показник становить 44,7 %, що на нашу думку, є негативним результатом.

Наведені результати не враховують особливості рухової активності, що здійснюється перед заняттями, а саме, чи робить учень ранкову гігієнічну гімнастику, пробіжку, гімнастику до занять тощо, чи просто долає у визначений спосіб дорогу від дому до школи. Водночас, отримані дані дозволяють побачити загальну картину залученості учнів до рухової активності перед навчальним днем.

Для підтвердження об'єктивності отриманих результатів ми з'ясували, у який спосіб учні старшого шкільного віку зазвичай долають дорогу від дому до школи. Таке формулювання питання дозволяє, на нашу думку, оцінити залученість учнів до реальної рухової активності. Отримані результати представлено на рисунку 4.36.

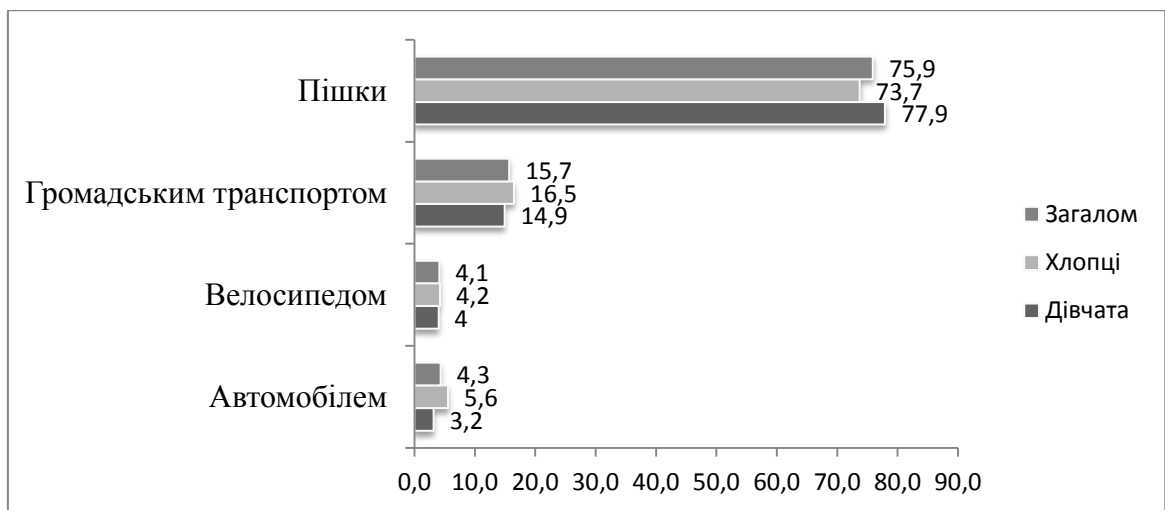


Рис. 4.36. Способи діставання до навчального закладу, які зазвичай використовують учні віком 15–17 років (% , n = 925)

Більшість учнів старшого шкільного віку дістаються до школи пішки, на що вказали 75,9 % респондентів. Другим за популярністю способом добирання виявився громадський транспорт, яким послуговується 15,7 % учнів. Велосипедом долають відстань від дому до школи 4,1 % старшокласників, 4,3 % учнів до школи привозять батьки.

За усіма пунктами, представленими на рисунку, не виявлено суттєвої різниці між показниками хлопців і дівчат. Лише у першому пункті різниця показників дещо

виходить за межі статистичної похибки і становить 4,2 %. Саме на стільки більше дівчат, порівняно з хлопцями, долають відстань від дому до школи пішки.

Варто зазначити, що в результаті проведеного дослідження ми отримали відповідність показників за двома різними запитаннями. Якщо узагальнити кількість учнів, які дістаються до навчального закладу громадським транспортом або ж за допомогою авто, отримаємо сукупний показник 20 %. Практично стільки ж учнів (19,9 %) вказали на те, що не здійснюють рухову активність перед заняттями у школі (рис. 4.33), що, на нашу думку, підтверджує коректність отриманих результатів.

Щодо розподілу аналогічних показників з урахуванням фактора медичної групи встановлено, що переважна більшість учнів, незалежно від медичної групи, дістається до навчального закладу пішки. Серед учнів основної медичної групи цей показник становить 76,7 %, серед учнів підготовчої – 75,2 %, серед учнів спеціальної медичної групи – 74,1 % (рис. 4.37).

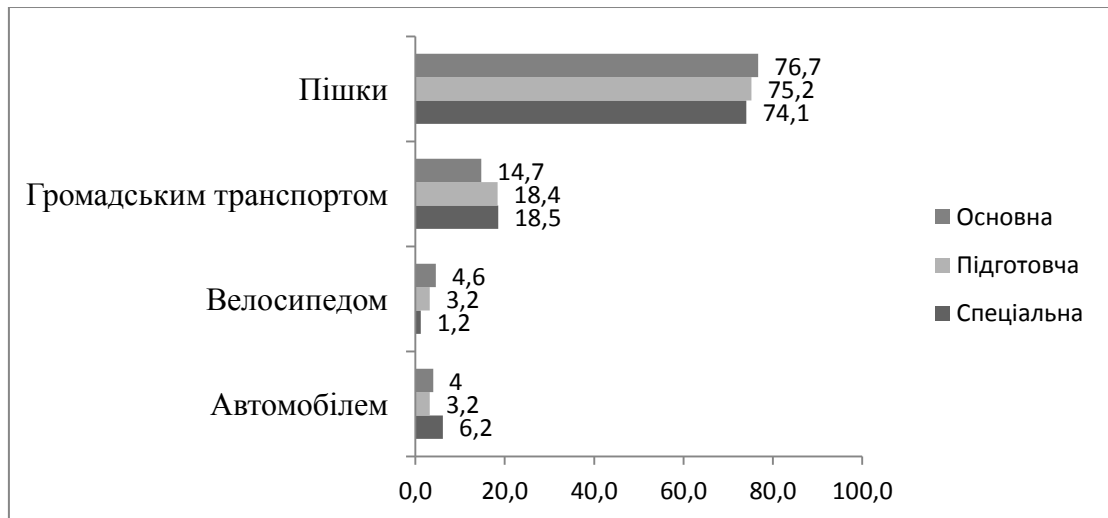


Рис. 4.37. Способи діставання до навчального закладу, які зазвичай використовують учні віком 15–17 років різних медичних груп (% , n = 925)

При подоланні відстані від дому до школи громадський транспорт використовує 14,7 % учнів основної групи, 18,4 % підготовчої групи та 18,5 % учнів спеціальної медичної групи. Щодо використання авто й велосипеда, показники майже не відрізнялися, склавши відповідно 4,6 % і 4 % в основній групі та 3,2 % у підготовчій групі. Учні спеціальної медичної групи частіше за інших дістаються до

школи за допомогою автомобіля (6,2 %), тоді як велосипед використовують лише 1,2 % учнів цієї групи.

Додатковим інструментом вивчення особливостей рухової активності учнів старшого шкільного віку є визначення часу, який витрачають школярі на дорогу з дому до школи. Цей показник є досить сталим і дає можливість отримати додаткові дані щодо витрат часу на рухову активність у навчальний період. У деяких випадках час, витрачений на добирання з дому до школи та навпаки, дозволяє забезпечити суттєву частку добової норми рухової активності.

Встановлено, що більшість учнів старшого шкільного віку (58,3 %) витрачають на дорогу до школи не більше ніж 10 хв (рис. 4.38).

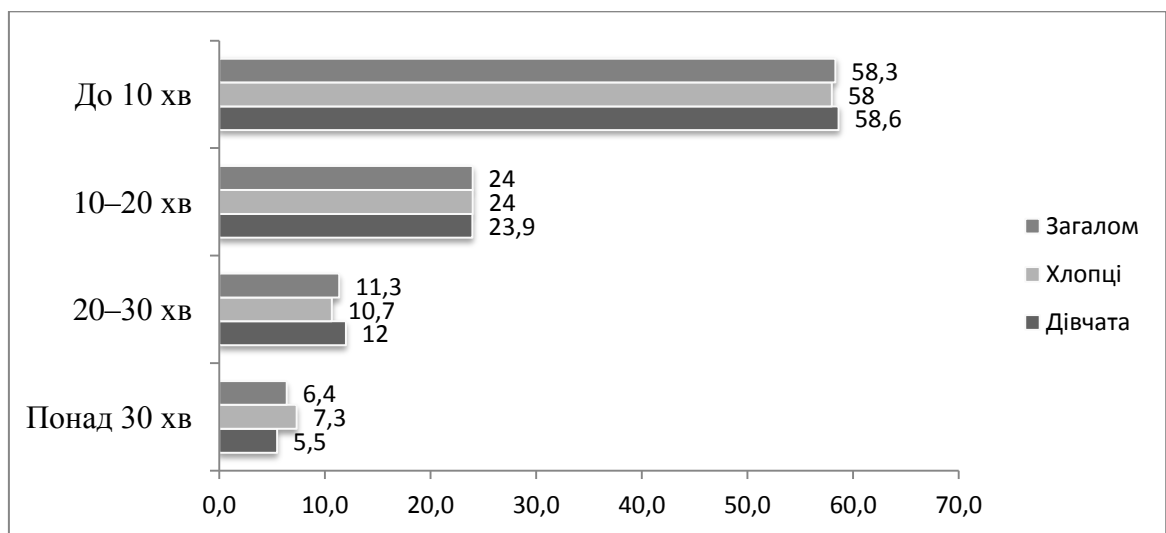


Рис. 4.38. Час, який витрачають на дорогу до школи учні 10–11 класів загальноосвітніх шкіл (% , n = 925)

Майже удвічі менше учнів (24 %) витрачають на дорогу до школи від 10 до 20 хв. Тривалість діставання до навчального закладу 11,3 % учнів коливається у межах 20–30 хв. Ще 6,4 % учнів витрачають на згадану діяльність понад 30 хв часу. Як видно з рисунка, різниця показників з урахуванням гендерної ознаки є несуттєвою і не виходить за межі статистичної похибки.

Такий же аналіз було здійснено з урахуванням фактора медичної групи. Встановлено, що більшість школярів, незалежно від медичної групи, витрачає на дорогу до школи не більше 10 хв часу. Отримано такі відсоткові показники: учні

основної медичної групи – 58,2 %, підготовчої групи – 64 % і спеціальної медичної групи – 54,3 % (табл. 4.11).

Наступною за величиною є група учнів, які витрачають на дорогу до школи від 10 до 20 хв. Серед учнів основної медичної групи цей показник становить 25,8 %, серед учнів підготовчої групи – 19,2 %, серед учнів спеціальної медичної групи – 21 %.

Таблиця 4.11

Час, який витрачають на дорогу до школи учні віком 15–17 років різних медичних груп (n = 925)

| Витрати часу | Основна медична група | Підготовча медична група | Спеціальна медична група |
|--------------|-----------------------|--------------------------|--------------------------|
| До 10 хв | 58,2 % | 64 % | 54,3 % |
| 10–20 хв | 25,8 % | 19,2 % | 21 % |
| 20–30 хв | 11,3 % | 9,6 % | 9,9 % |
| Понад 30 хв | 4,7 % | 7,2 % | 14,8 % |

Щодо динаміки зміни показників, то вона збігається в учнів основної та підготовчої медичної груп. Йдеться про подальше зменшення кількості учнів, які витрачають на дорогу до школи 20–30 хв та понад 30 хв. Серед учнів основної медичної групи 11,3 % дітей витрачають 20–30 хв та 4,7 % – понад 30 хв. Серед учнів підготовчої групи аналогічні показники склали відповідно 9,6 % та 7,2 %.

Відносно більший відсоток учнів спеціальної медичної групи (14,8 %) витрачає на дорогу до школи понад 30 хв, тоді як кількість учнів, які потрапляють у проміжок 20–30 хв, становить 9,9 %. Загалом результати учнів різних медичних груп суттєво не відрізняються і коливаються здебільшого у межах статистичної похибки.

Переходимо до характеристики деяких особливостей рухової активності учнів старшого шкільного віку, здійснюваної впродовж навчального дня. Під час дослідження встановлено, що рухову активність різних видів під час уроків або між уроками протягом більшості днів тижня загалом здійснюють 27,2 % учнів старшого шкільного віку. Серед хлопців цей показник становить 30,7 %, серед дівчат – 23,9 % (див. рис.4.39).

Щодня таку рухову активність здійснюють загалом 18,7 % учнів. Цей показник є більшим серед хлопців і становить 23,6 %, тоді як серед дівчат – 14,1 %.

Від одного до двох разів на тиждень в процесі навчального дня здійснюють рухову активність загалом 33,4 % учнів 10–11 класів. Щодо гендерних особливостей, то рухову активність з такою періодичністю здійснюють 37,2 % дівчат і 29,3 % хлопців старшого шкільного віку. Узагалі не здійснюють рухову активність упродовж тижня 20,7 % учнів. Серед дівчат цей показник становить 24,8 %, серед хлопців – 16,4 %.

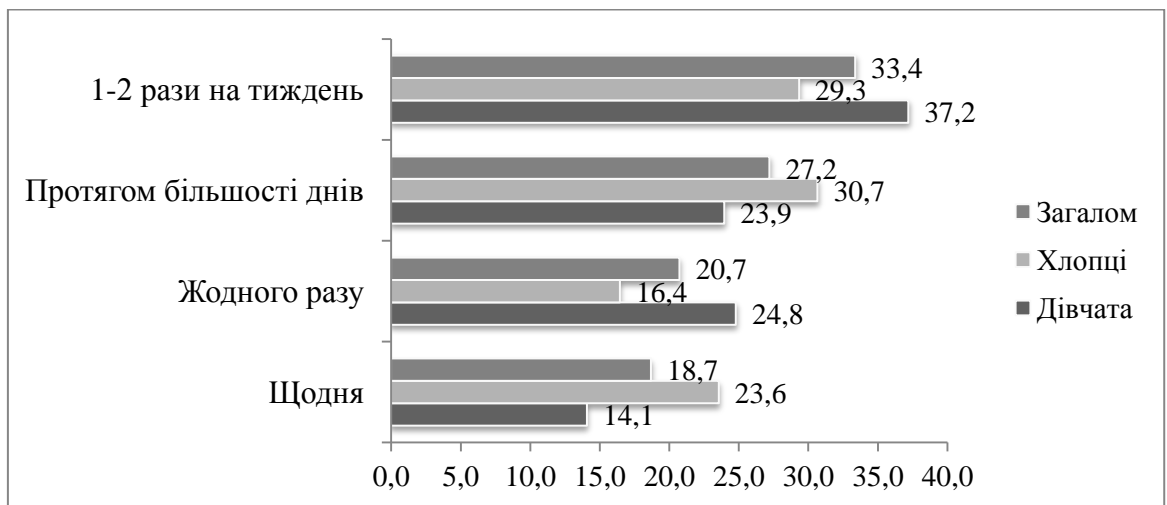


Рис. 4.39. Періодичність рухової активності учнів 10–11 класів загальноосвітніх шкіл упродовж навчального дня (% , n = 925)

Узагальнивши отримані під час дослідження показники, ми встановили, що загалом 54,1 % учнів регулярно не здійснюють рухову активність протягом навчального дня. Відповідно, 45,9 % учнів вказали на те, що здійснюють таку рухову активність щодня або впродовж більшості днів тижня (рис.4.40).

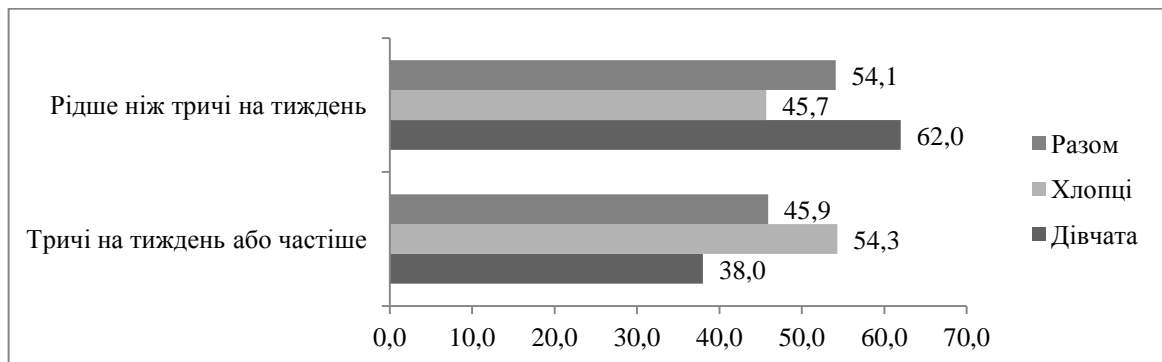


Рис. 4.40. Систематичність рухової активності учнів 10–11 класів, яка здійснюється впродовж навчального дня (% , n = 925)

Такі показники залученості до рухової активності учнів старшого шкільного віку, на нашу думку, є незадовільними і свідчать про несприятливий вплив навчального процесу на здоров'я учнів. Причини такого стану речей потребують додаткового вивчення з урахуванням як особистісних чинників (стан здоров'я, мотивація), так і особливостей організації навчального процесу в конкретному навчальному закладі.

Надалі зупинимося на аналізі даних щодо періодичності рухової активності впродовж навчального дня з урахуванням стану здоров'я учнів 10–11 класів.

Аналіз отриманих даних показав, що більшість учнів основної, підготовчої та спеціальної медичної групи здійснюють ту чи іншу рухову активність протягом тижня з періодичністю 1–2 рази на тиждень. Серед учнів основної медичної групи відсоток таких дітей становив 32,4 %, підготовчої медичної групи – 36 %, спеціальної медичної групи – 35,8 % (табл.4.12).

Таблиця 4.12

Періодичність рухової активності учнів старшого шкільного віку різних медичних груп протягом навчального дня (% , n = 925)

| Періодичність рухової активності | Основна медична група | Підготовча медична група | Спеціальна медична група |
|----------------------------------|-----------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1–2 рази на тиждень | 32,4 % | 36 % | 35,8 % |
| Протягом більшої кількості днів | 29 % | 22,4 % | 17,3 % |
| Жодного разу | 19,7 % | 24 % | 27,2 % |
| Щодня | 18,9 % | 17,6 % | 19,8 % |

Несуттєво відрізняються показники серед учнів різних медичних груп стосовно щоденної залученості до рухової активності впродовж тижня. Залученість до такої рухової активності серед учнів основної медичної групи становить 18,9 %, підготовчої – 17,6 %, спеціальної – 19,8 %.

Упродовж більшої кількості днів тижня до рухової активності в процесі навчального дня залучені 29 % учнів основної медичної групи, 22,4 % учнів підготовчої медичної групи та 17,3 % учнів спеціальної медичної групи. Як бачимо, порівняно з учнями основної медичної групи, на 11,7 % менше учнів з тими чи

іншими відхиленнями у стані здоров'я залучені до різних видів рухової активності протягом більшої кількості днів тижня.

Щодо дітей, які взагалі не залучаються до рухової активності впродовж навчального дня, найбільше таких учнів виявилось у спеціальній медичній групі (27,2 %). Серед учнів підготовчої медичної групи цей показник становив 24 %, серед учнів основної медичної групи – 19,7 %.

Об'єднавши групи учнів, які залучені до рухової активності протягом навчального дня більше, ніж тричі на тиждень, ми отримали дані щодо систематичності цієї активності.

Досить очікувано показники залученості до систематичної рухової активності впродовж навчального дня були нижчими серед учнів підготовчої (40 %) та спеціальної медичної груп (37,1 %). Аналогічний показник серед учнів основної медичної групи становив 47,9 %. Відповідно серед учнів спеціальної медичної групи найбільший відсоток дітей (62,9 %) не здійснює регулярної рухової активності протягом навчального дня. Серед учнів підготовчої медичної групи цей показник становить 60 %, серед учнів основної медичних груп – 52,1 %.

Далі ми зупинимося на аналізі даних щодо залученості учнів старшого шкільного віку до рухової активності, яка здійснюється після занять у школі. У результаті дослідження встановлено, що впродовж більшої кількості днів тижня до різних форм рухової активності після занять у школі залучені загалом 32,8 % учнів 10–11 класів (рис. 4.41). Суттєвих відмінностей за гендерною ознакою за цим показником не виявлено, результати хлопців і дівчат становили відповідно 34 % та 31,7 %.

Щоденно здійснюють рухову активність після навчального дня 31,6 % учнів. Серед хлопців цей показник є вищим і становить 36 %, перевищуючи аналогічний показник серед дівчат (27,5 %) на 8,5 %.

Загалом 26,5 % учнів 10–11 класів залучаються до рухової активності після занять у школі 1-2 рази на тиждень, при цьому серед дівчат цей показник є вищим і становить 31,3 %, тоді як серед хлопців – 21,3 %.

Жодного разу не залучалися до рухової активності після навчання 9,1 % учнів старшого шкільного віку. Суттєвої різниці показників за гендерною ознакою не виявлено, показник хлопців становив 8,7 %, дівчат – 9,5 %.

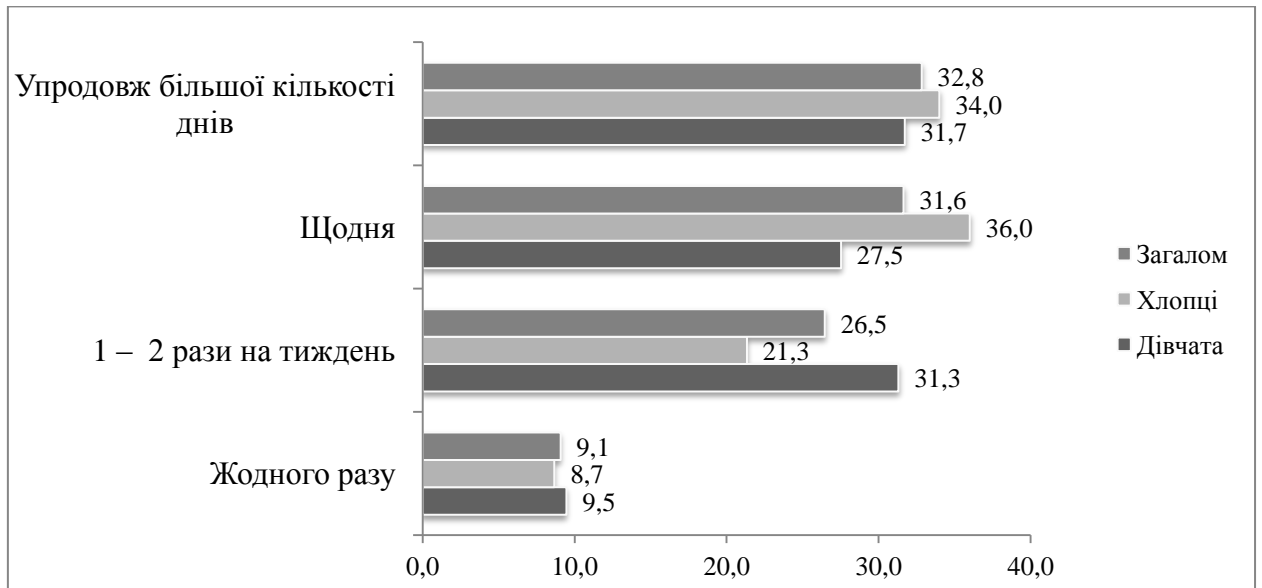


Рис. 4.41. Періодичність рухової активності учнів 10–11 класів загальноосвітніх шкіл після занять у школі (% , n = 925)

Узагальнені показники свідчать про те, що загалом 64,4 % учнів старшого шкільного віку залучаються до рухової активності після занять у школі. Серед хлопців цей показник становить 70 %, серед дівчат – 59,2 % (рис. 4.42).

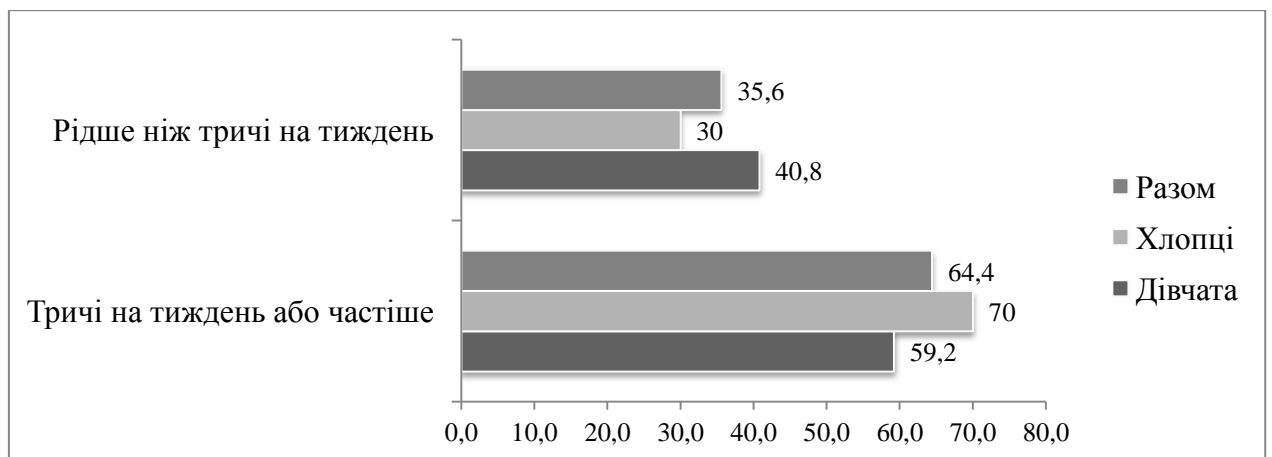


Рис. 4.42. Систематичність рухової активності учнів старшого шкільного віку після занять у школі (% , n = 925)

Дещо більше третини учнів 10–11 класів (35,6 %) не залучаються до різних форм рухової активності після навчального дня. Серед дівчат цей показник досягає рівня 40,8 %, тоді як серед хлопців становить 30 %.

Проаналізувавши отримані дані з урахуванням медичної групи учнів, ми встановили, що 32,3 % учнів основної медичної групи щоденно залучаються до рухової активності після занять у школі. Залученість до такої активності учнів підготовчої групи становить 29,6 %, спеціальної медичної групи – 27,2 % (табл. 4.13). Такий самий відсоток учнів спеціальної медичної групи (27,2 %) залучається до рухової активності після занять у школі впродовж більшої кількості днів тижня. Серед учнів підготовчої групи цей показник становить 32,8 %, серед учнів основної групи – 33,7 %.

Таблиця 4.13

Періодичність рухової активності після занять у школі з урахуванням стану здоров'я учнів 10–11 класів (n = 925)

| Періодичність рухової активності | Основна медична група | Підготовча медична група | Спеціальна медична група |
|----------------------------------|-----------------------|--------------------------|--------------------------|
| Щодня | 32,3 % | 29,6 % | 27,2 % |
| Упродовж більшої кількості днів | 33,7 % | 32,8 % | 27,2 % |
| 1–2 рази на тиждень | 25,8 % | 25,6 % | 32,1 % |
| Жодного разу | 8,2 % | 12 % | 13,6 % |

Не частіше, ніж двічі на тиждень залучаються до різних форм рухової активності після занять у школі 25,8 % учнів основної медичної групи, 25,6 % учнів підготовчої медичної групи та 32,1 % спеціальної медичної групи.

Щодо відсотка учнів, які не здійснюють рухову активність після занять у школі, то найбільшим цей відсоток є серед учнів спеціальної медичної групи – 13,6 %. Серед учнів підготовчої групи цей показник становить 12 %, серед учнів основної групи – 8,2 %.

Узагальнивши отримані показники, бачимо, що відсоток учнів, які систематично (тричі на тиждень і частіше) залучаються до рухової активності після занять у школі, поступово зменшується від основної до спеціальної медичних груп (див. рис. 4.43).

Якщо в основній медичній групі кількість таких учнів становить 66 %, то у спеціальній групі він зменшується до 54,4 %. Серед учнів підготовчої медичної

групи цей показник складає 62,4 %. Відповідно відсоток учнів різних медичних груп, які регулярно не здійснюють рухову активність після занять у школі, є найвищим у спеціальній медичній групі – 45,6 %, і найнижчим у основній групі – 34 %. Серед учнів підготовчої медичної групи цей показник становить 37,6 %.

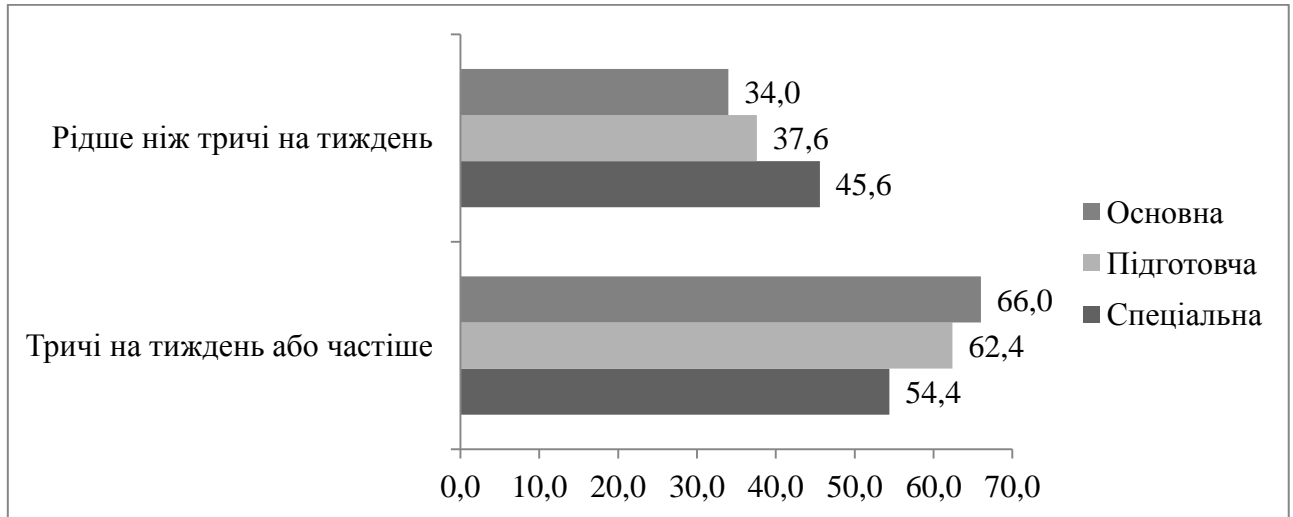


Рис. 4.43. Систематичність рухової активності учнів старшого шкільного віку різних медичних груп після занять у школі (% , n = 925)

Особливе занепокоєння викликає значний відсоток учнів спеціальної медичної групи, які після занять у школі ведуть малорухливий спосіб життя. Однією з причин цього безумовно є різноманітні протипокази щодо фізичного навантаження при певних захворюваннях чи патологіях, проте часто сприяє цьому й позиція батьків, які вважають за потрібне убезпечити дітей від зайвих стресових станів. Такий стан речей зрештою призводить до того, що частина дітей спеціальної медичної групи позбавлені можливості позитивно впливати на власний фізичний розвиток за допомогою спеціально організованої або спонтанної рухової активності.

Під час опитування ми застосували й інший підхід до визначення орієнтовного тижневого рівня рухової активності. Респонденти відповідали на запитання стосовно витрат часу на рухову активність, інтенсивність якої спричиняє у них задишку або значне потовиділення. Зазначимо, що таке формулювання було застосовано при моніторингу рівня рухової активності населення в різних країнах, який здійснює Всесвітня організація охорони здоров'я [10]. Отримані результати представлені на рисунку 4.44.

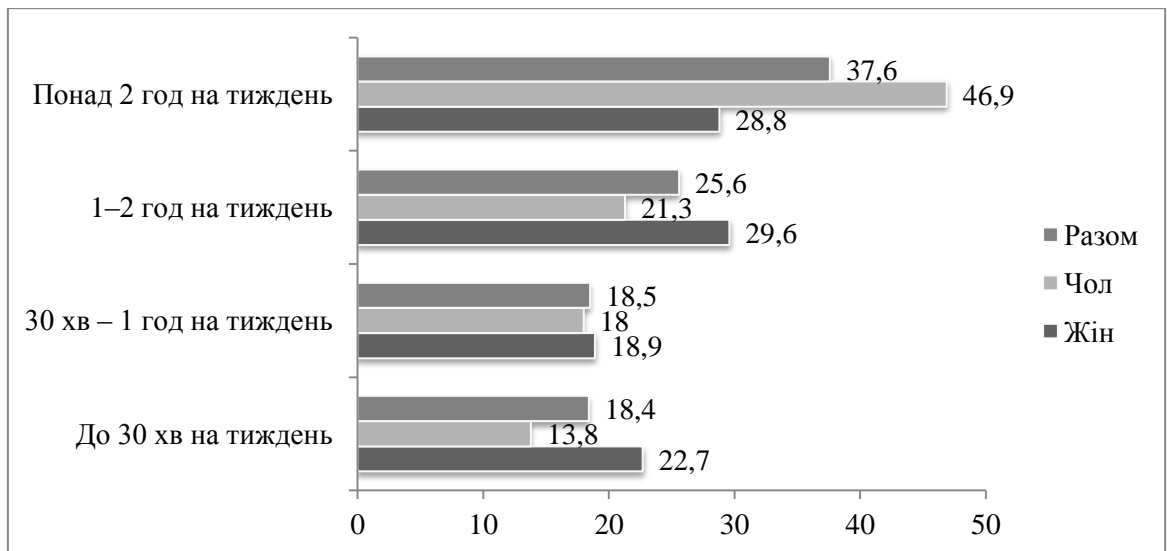


Рис. 4.44. Рухова активність високої інтенсивності учнів віком 15–17 років
(%, n = 925)

На основі отриманих даних встановлено, що 37,6 % учнів віком 15–17 років витрачають на рухову активність високої інтенсивності понад 2 год на тиждень. Серед хлопців цей показник виявився суттєво більшим і склав 46,9 %, тоді як серед дівчат він був на рівні 28,8 %. Різниця показників між хлопцями та дівчатами становила 18,1 %.

Меншою була різниця показників серед респондентів, які витрачають на рухову активність високої інтенсивності від 1 до 2 год на тиждень. Ці показники становили 21,3 % серед хлопців і 29,6 % серед дівчат. Загальний показник склав 25,6 %.

Витрати часу на рухову активність високої інтенсивності обсягом від 30 хв до 1 год на тиждень задекларувало загалом 18,5 % респондентів. Різниця між відповідями дівчат і хлопців була незначною і склала 0,9 %.

Аналогічний показник із витратами часу до 30 хв на тиждень становив 18,4 %. У цьому випадку спостерігалася різниця у відповідях за гендерною ознакою: серед хлопців показник становив 13,8 %, серед дівчат – 22,7 %, різниця показників при цьому склала 8,9 %.

Такий же аналіз здійснено з урахуванням фактора медичної групи. Встановлено, що понад 2 год на тиждень рухову активність високої інтенсивності здійснює 40,1 % учнів основної медичної групи. Серед учнів підготовчої та

спеціальної медичних груп цей показник був нижчим і склав відповідно 29,6 % та 27,2 % (рис. 4.45).

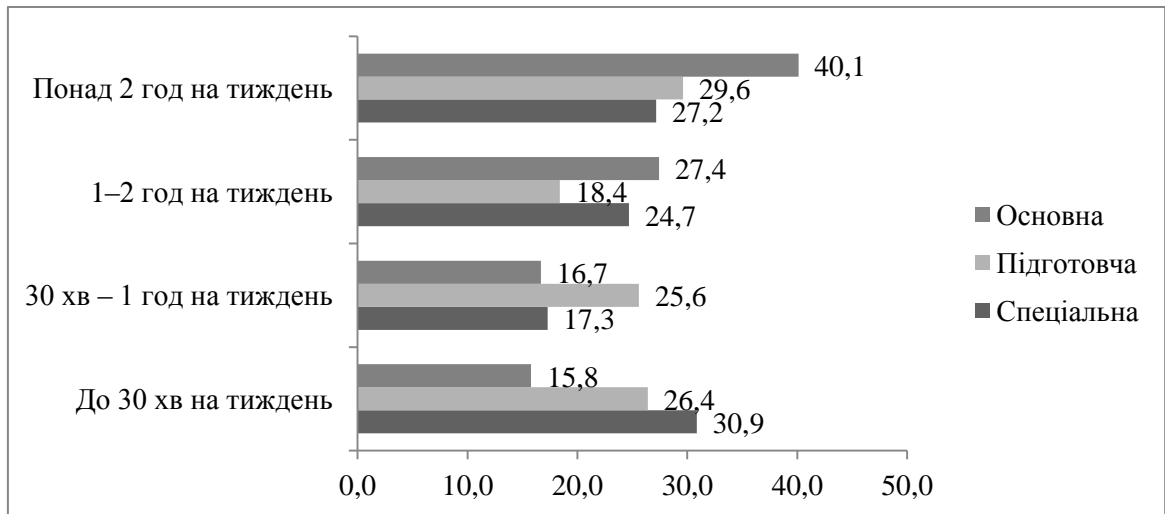


Рис. 4.45. Рухова активність високої інтенсивності учнів віком 15–17 років різних медичних груп (% , n = 925)

Від 1 до 2 годин на тиждень витрачають на рухову активність високої інтенсивності 27,4 % учнів основної медичної групи, 18,4 % підготовчої групи та 24,7 % спеціальної медичної групи. Серед учнів, які здійснюють рухову активність високої інтенсивності обсягом від 30 хв до 1 год на тиждень, найбільшим виявився відсоток дітей, що зараховані до підготовчої групи (25,6 %). В основній групі цей показник склав 16,7 %, у спеціальній – 17,3 %. До 30 хв на тиждень витрачають на згадану рухову активність 15,8 % учнів основної медичної групи, 26,4 % учнів підготовчої групи та 30,9 % учнів спеціальної медичної групи.

Встановивши орієнтовний тижневий рівень і деякі особливості рухової активності учнів віком 15–17 років, ми з'ясували найпоширеніші серед вказаної групи дітей форми рухової активності, до яких вони залучаються у вільний час. Учням запропонували відповісти на таке запитання: «У який спосіб Ви зазвичай займаєтесь руховою активністю у вільний час?». Отримані результати представлено на рисунку 4.46.

Аналізуючи відповіді респондентів, слід насамперед зауважити виражені відмінності за гендерною ознакою. Так, найпоширенішою формою здійснення рухової активності у вільний час серед дівчат виявилися прогулянки з друзями,

батьками або ж самотійно. На це вказали 75 % опитаних дівчат. Серед хлопців ця форма рухової активності була менш популярною, на неї вказали 57,8 % респондентів. Загальний показник становив 66,6% опитаних.

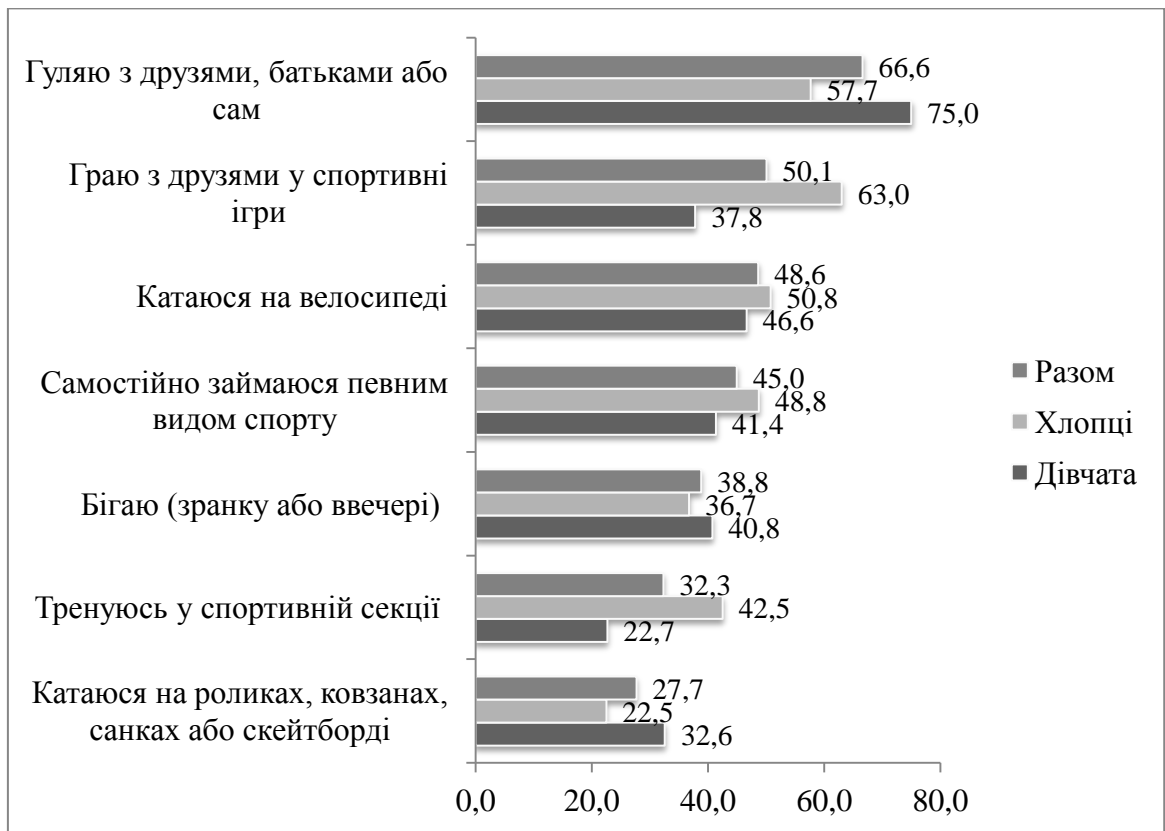


Рис. 4.46. Форми рухової активності учнів віком 15–17 років у вільний час (% , n = 925)

Респонденти чоловічої статі найпопулярнішою формою рухової активності у вільний час визначили «спортивні ігри з друзями». Цей варіант обрали 63 % хлопців. Серед дівчат згадана форма рухової активності виявилася лише п'ятою за популярністю, отримавши 37,8 %. Різниця у відповідях між хлопцями та дівчатами склала 25,3 %.

Загалом до трійки найпопулярніших дозвіллевих форм рухової активності серед хлопців увійшло: спортивні ігри (63 %), прогулянки (57,7 %) та їзда на велосипеді (50,8 %). Серед дівчат аналогічний розподіл був таким: прогулянки (75 %), їзда на велосипеді (46,6 %) та самотійні заняття певним видом спорту (41,4 %). Варто наголосити на тому, що реалізація згаданих форм рухової активності може бути ускладнена несприятливими погодними умовами, особливо в осінньо-зимовий період, що напевно впливатиме на систематичність їх здійснення.

Окремо зупинимося на аналізі показника отриманих відповідей щодо залученості учнів 10–11 класів до занять у спортивних секціях. У підсумку, відсоток отриманих відповідей становив 32,3 % з таким розподілом за гендерною ознакою: 42,5 % – серед хлопців та 22,7 % серед дівчат. Якщо порівняти отримані дані з даними щодо тижневого рівня рухової активності високої інтенсивності учнів віком 15–17 років, то побачимо, що отримані дані, як загалом, так і з урахуванням гендерної ознаки, відрізнятимуться лише на рівні статистичної похибки. Цей факт, на нашу думку, підтверджує коректність отриманих результатів і ще раз засвідчує, що більшість учнів старшого шкільного віку не залучені до систематичної рухової активності.

Перелік основних видів рухової діяльності, які здійснюють учні старшого шкільного віку на дозвіллі, представлено у додатку Ж.3.

Такий же аналіз здійснено з урахуванням фактора медичної групи (додаток Ж.4). Найпоширенішим способом здійснення рухової активності у вільний час серед учнів усіх медичних груп є прогулянки. На це вказали 64,6 % учнів основної медичної групи, 76 % учнів підготовчої та 71,6 % учнів спеціальної медичних груп.

Щодо інших видів рухової діяльності, то залученість до них учнів різних медичних груп відрізнялася. Окрім уже згаданих прогулянок, до першої п'ятірки найпопулярніших способів здійснення рухової діяльності у вільний час серед учнів основної медичної групи увійшли спортивні ігри (52,9 %), їзда на велосипеді (48,8 %), самостійні заняття певним видом спорту і біг (40,9 %). Учні підготовчої медичної групи вказали їзду на велосипеді (48 %), спортивні ігри (43,2 %), самостійні заняття певним видом спорту (40 %) і біг (32,8 %). Серед учнів спеціальної групи найпопулярнішими виявилися їзда на велосипеді (55,6 %), самостійні заняття певним видом спорту (43,2 %), спортивні ігри (38,3 %) та біг (30,9 %).

Повний перелік основних видів рухової діяльності учнів старшого шкільного віку різних медичних груп у вільний час представлено у додатку Ж.4.

Отримавши приблизну картину обсягу, періодичності та форм рухової активності учнів старшого шкільного віку, ми з'ясували, які чинники зазвичай

перешкоджають їхній систематичній руховій діяльності. Учням був запропонований перелік факторів, які тою чи іншою мірою можуть негативно впливати на систематичність рухової активності. Учні могли вказати один або декілька чинників, які є найвпливовішими в їхньому конкретному випадку [153].

Дані, отримані в результаті дослідження, чітко виокремлюють два основних фактори, які, на думку учнів старшого шкільного віку, заважають їм здійснювати систематичну рухову активність. Цими чинниками виявилися «значне навчальне навантаження у школі» та «відсутність необхідної кількості вільного часу» (рис. 4.47).

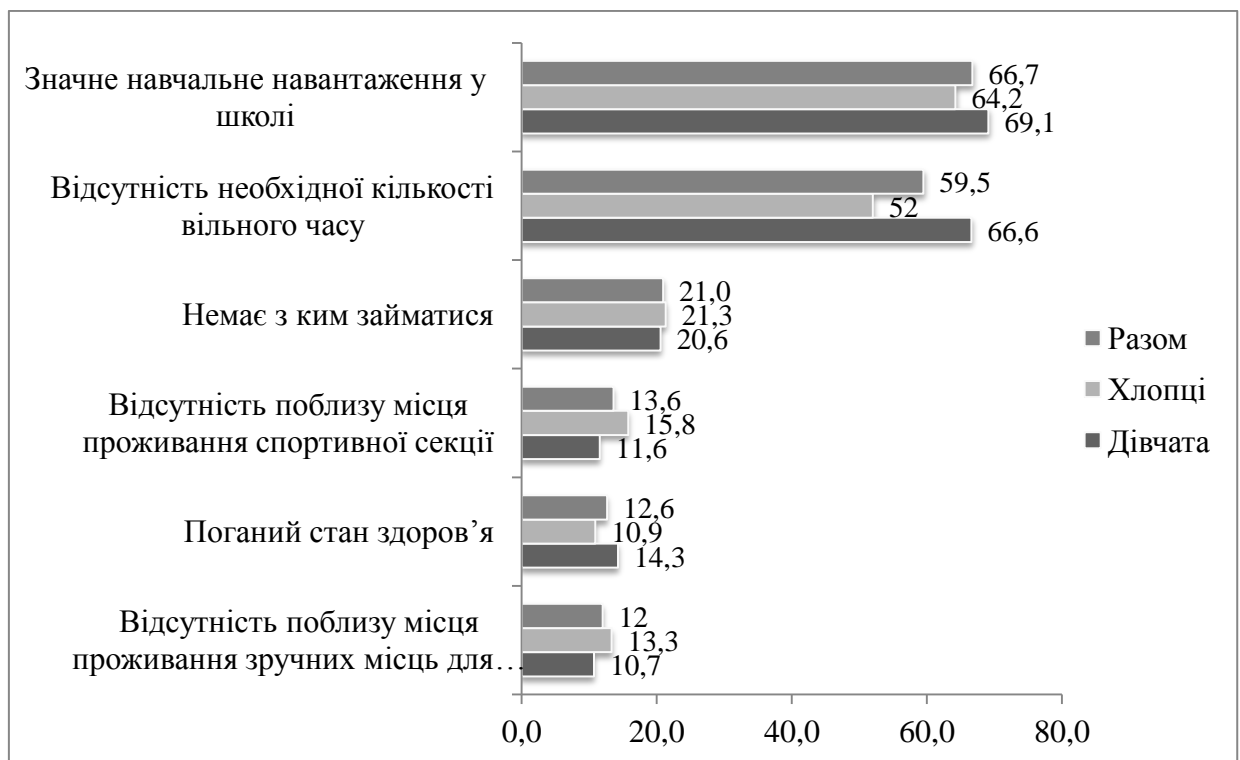


Рис. 4.47. Чинники, які заважають систематичній руховій активності учнів загальноосвітніх шкіл віком 15–17 років (% , n = 925)

Надмірне навчальне навантаження як негативний фактор виокремили загалом 66,7 % учнів, серед них – 64,2 % хлопців і 69,1 % дівчат. Відсутність необхідної кількості вільного часу як чинник, що перешкоджає систематичній руховій активності, вказали загалом 59,5 % учнів старшого шкільного віку. Серед хлопців згаданий показник склав 52 %, тоді як серед дівчат він був суттєво вищим і становив 66,6 %.

Навчальне навантаження та дефіцит вільного часу як фактори впливу на рухову активність учнів є взаємопов'язаними, адже багато в чому зумовлюють одне одного. Збільшення часу на навчальні заняття у школі, а також необхідність виконувати домашнє завдання, неодмінно скорочує час дозвілля, яке є сприятливим періодом для реалізації різних форм рухової активності.

Третім за вагомістю чинником впливу на систематичну рухову активність учнів старшого шкільного віку виявився фактор неможливості здійснення відповідної діяльності спільно з друзями, знайомими або ж сім'єю. На це вказав 21 % учнів, відмінності між показниками дівчат і хлопців були не значними і становили 0,7 %. Виходячи з цього, можна зробити висновок, що 1/5 частина учнів старшого шкільного віку для здійснення систематичної рухової діяльності потребує різноманітних групових форм, тоді як самостійні форми рухової активності, які зазвичай є найдоступнішими, не відповідають уподобанням цього контингенту школярів.

Відсутність поблизу місця проживання спортивної секції як негативний чинник назвали загалом 13,6 % учнів старшого шкільного віку. Серед хлопців цей показник становив 15,8 %, серед дівчат – 11,6 %.

До першої п'ятірки негативних факторів увійшов також поганий стан здоров'я. Характерно, що згаданий фактор виявився поширенішим серед дівчат (14,3 %). Серед хлопців цей показник становив 10,9 %, загальний показник склав 12,6 %.

Майже такий самий результат отримав чинник відсутності поблизу місця проживання зручних місць для занять, на що вказали загалом 12 % учнів старшого шкільного віку. Кількість хлопців, які вказали на цей чинник, була більшою і становила 13,3 %, тоді як серед дівчат цей фактор вказали 10,7 %.

Результати аналізу відповідей учнів старшого шкільного віку щодо усіх негативних факторів, які впливають на систематичність рухової активності, представлені у додатку К.3.

Надалі представимо результати опитування за цим же запитанням з урахуванням фактора медичної групи. Учні різних медичних груп основними

негативними факторами визначили значне навчальне навантаження та відсутність необхідної кількості вільного часу (додаток К.4). Серед учнів, які за станом здоров'я зараховані до основної та підготовчої медичних груп, основним негативним чинником виявилось значне навчальне навантаження, на що вказали відповідно 65,5 % та 70,4 % опитаних. Серед учнів СМГ цей показник склав 67,9 %.

Учні СМГ основною перешкодою для систематичних занять руховою активністю назвали відсутність достатньої кількості вільного часу (74,1 %). Серед учнів основної медичної групи цей показник склав 57,7 %, серед учнів підготовчої – 68 %.

До трійки найвагоміших негативних факторів учні різних медичних груп зарахували також відсутність можливості займатися з друзями, рідними тощо. Цей фактор обрали 22,7 % учнів основної медичної групи, 12,8 % учнів підготовчої та 16 % спеціальної медичних груп.

Найсуттєвішими між учнями різних медичних груп виявилися відмінності щодо таких чинників, як поганий стан здоров'я та наявність травм або фізичних обмежень. Серед учнів спеціальної медичної групи згадані чинники набрали 46,9 % та 9,4 % відповідно. В основній медичній групі ці показники були на рівні 7,7 % та 29,6 %. У підготовчій групі результати становили 16,8 % та 14,4 %.

Як бачимо, в учнів спеціальної та підготовчої медичних груп розповсюдженим негативним фактором здійснення систематичної рухової активності є загальний поганий стан здоров'я, який зазвичай характеризується відносно тривалими часовими періодами. Йдеться насамперед про хронічні захворювання, ті чи інші патології функціональних систем і відновлювальні періоди після травм чи важких хворіб. Натомість в учнів основної медичної групи поширеним негативним фактором є саме фізичні травми, які часто можуть бути наслідком здійснення певних видів рухової активності.

Результати аналізу відповідей учнів різних медичних груп щодо усіх негативних чинників, які впливають на систематичність рухової активності, представлені у додатку К.4.

Як уже було зазначено, фактично єдиною альтернативою формам рухової активності, які мають бути в режимі навчального дня, є форми рухової активності у вільний час. Такі форми можуть бути найрізноманітнішими, а їхній вибір залежить від низки чинників. Саме тому ми виявили фактори, які визначають рухову активність учнів загальноосвітніх шкіл віком 15–17 років у вільний час (рис. 4.48) [155].

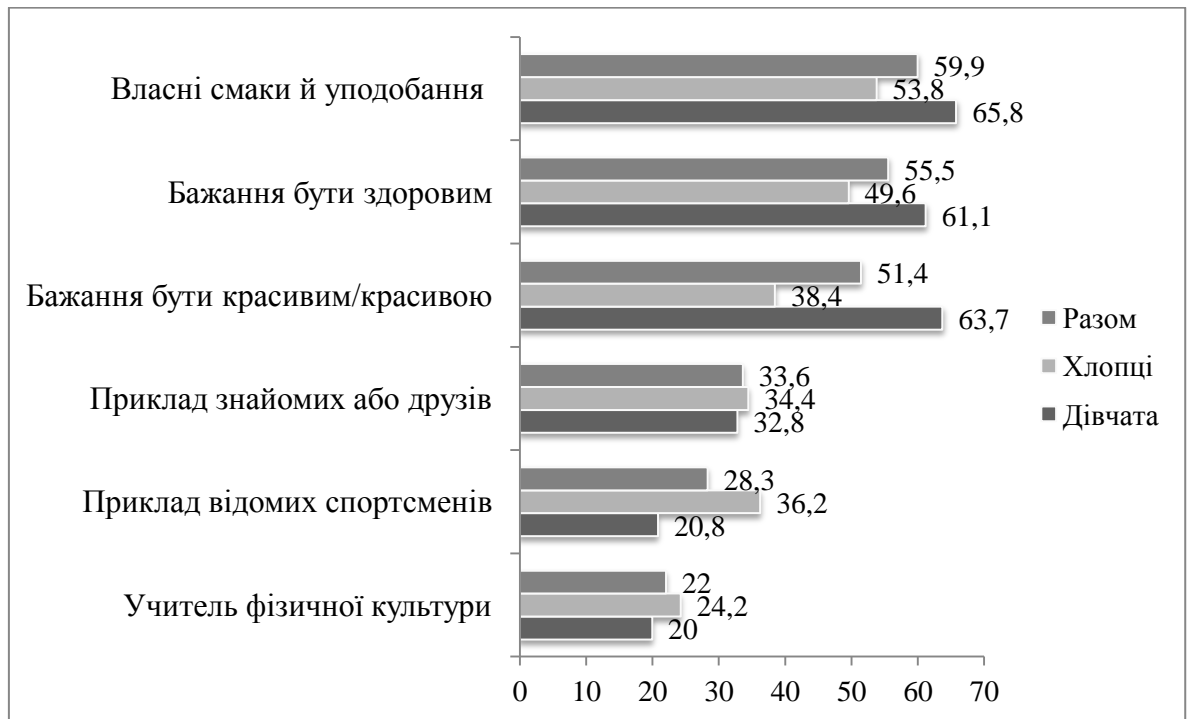


Рис. 4.48. Чинники, які визначають рухову активність учнів загальноосвітніх шкіл віком 15–17 років у вільний час (%), n = 925)

Аналізуючи результати, слід насамперед зазначити, що отримані дані досить суттєво відрізнялися за гендерною ознакою. Не зважаючи на це, фактори впливу на рухову активність у вільний час серед дівчат і хлопців мають схожу ієрархію.

До першої за важливістю трійки факторів опитані хлопці зарахували «власні смаки й уподобання» (53,8 %), «бажання бути здоровими» (49,6 %) та «бажання бути красивими» (38,4 %). Серед дівчат результати розподілилися так: «власні смаки й уподобання» (65,8 %), «бажання бути красивими» (63,7 %) та «бажання бути здоровими» (61,1 %).

Щодо першої трійки чинників, слід зазначити, що для дівчат вони загалом є важливішими. Особливо значною була різниця отриманих результатів, які

стосувалися бажання бути красивим/красивою як чинника впливу на рухову активність у вільний час. Показник дівчат, які вважають цей фактор важливим, був більшим на 25,3 % за аналогічний показник серед хлопців. У цьому контексті згадаємо про дослідження фахівців Прикарпатського університету, які встановили, що серед основних життєвих цінностей учениць старших класів перше місце займає здоров'я (87,5 %) [219].

Одним із чинників, який виявився важливішим для хлопців, є «приклад відомих спортсменів». На це вказали 36,2 % респондентів чоловічої статі. Серед дівчат цей показник був меншим на 15,4 % і становив 20,8 %.

Варто зупинитися на ще одному факторі, який впливає на рухову активність учнів у вільний час. Йдеться про учителя фізичної культури. Отримані результати показали, що загалом лише 22 % учнів старшого шкільного віку, організовуючи власну рухову активність на дозвіллі, враховують діяльність учителя фізичної культури. Зважаючи на те, що урок фізичної культури як основна форма фізичного виховання має визначати всі інші форми рухової активності, констатуємо низьку ефективність впливу процесу шкільного фізичного виховання на особисту рухову активність учнів.

У цьому контексті варто ще раз наголосити на важливості зв'язку шкільного фізичного виховання з позашкільною руховою активністю учня. Фізичне виховання у школі має не формально, а реально визначати зміст самостійної рухової активності учня. Такий результат може бути досягнутим лише при злагодженій діяльності школи, міської влади та сім'ї. Ця логічна структура дозволить раціонально розподілити функціональні обов'язки. Скажімо, школа має забезпечити необхідну програмно-нормативну базу та консультативно-дорадчий супровід різних форм рухової активності поза навчанням, місто – забезпечити належний стан і доступ до інфраструктурних об'єктів, які дозволяють реалізувати відповідні форми рухової активності, сім'я повинна бути важливим просвітницьким і мотиваційним чинником, який сприятиме підвищенню рівня рухової активності учня у вільний час.

Отримані результати щодо усіх чинників, проаналізованих під час дослідження, представлено в додатку Л.3.

Фактори, які визначають рухову активність учнів загальноосвітніх шкіл віком 15–17 років у вільний час, проаналізовано також з урахуванням стану здоров'я дітей.

Перша трійка чинників, що визначають рухову активність учнів старшого шкільного віку, які зараховані до основної медичної групи, є такою: «власні смаки й уподобання» (59,3 %), «бажання бути здоровим» (54,9 %) та «бажання бути красивим/красивою» (50,7 %).

Учні підготовчої медичної групи до першої трійки факторів зарахували власні смаки й уподобання (64,8 %), бажання бути здоровим (63,2 %) та бажання бути красивим/красивою (56 %). Аналогічний розподіл факторів спостерігаємо й у відповідях учнів спеціальної медичної групи: «власні смаки й уподобання» (67,9 %), «бажання бути здоровим» (56,8 %) та «бажання бути красивим/красивою» (55,6 %). Існують наукові дослідження, які вказують на те, що у студентському віці основним чинником, який впливає на рекреаційну рухову активність, є власне чинник «поліпшення здоров'я» [480].

Учителя фізичної культури як фактор впливу на зміст рухової діяльності у вільний час вказали 22,4 % учнів основної групи, 19,2 % учнів підготовчої групи та 19,8 % учнів спеціальної медичної групи. Отримані результати щодо усіх чинників, які визначають рухову активність учнів віком 15–17 років різних медичних груп у вільний час, представлено в додатку Л.4.

Вільний час дозволяє учням залучатися до низки форм рухової активності. Разом із організованими формами, такими як заняття в секціях фізкультурно-спортивного спрямування при загальноосвітній школі або заняття в секціях ДЮСШ, найдоступнішими є спеціально неорганізовані форми рухової активності, які можуть бути реалізовані на відкритих спортивних майданчиках, у парках, зонах активного відпочинку тощо. У цьому контексті важливим чинником, який може сприяти або ж перешкоджати здійсненню рухової активності, є метеорологічні умови. Зважаючи на це, ми з'ясували, які періоди року є найзручнішими для рухової активності учнів старшого шкільного віку. Відповідаючи на поставлене запитання, респонденти могли вказувати один або декілька періодів року (див. рис.4.49).

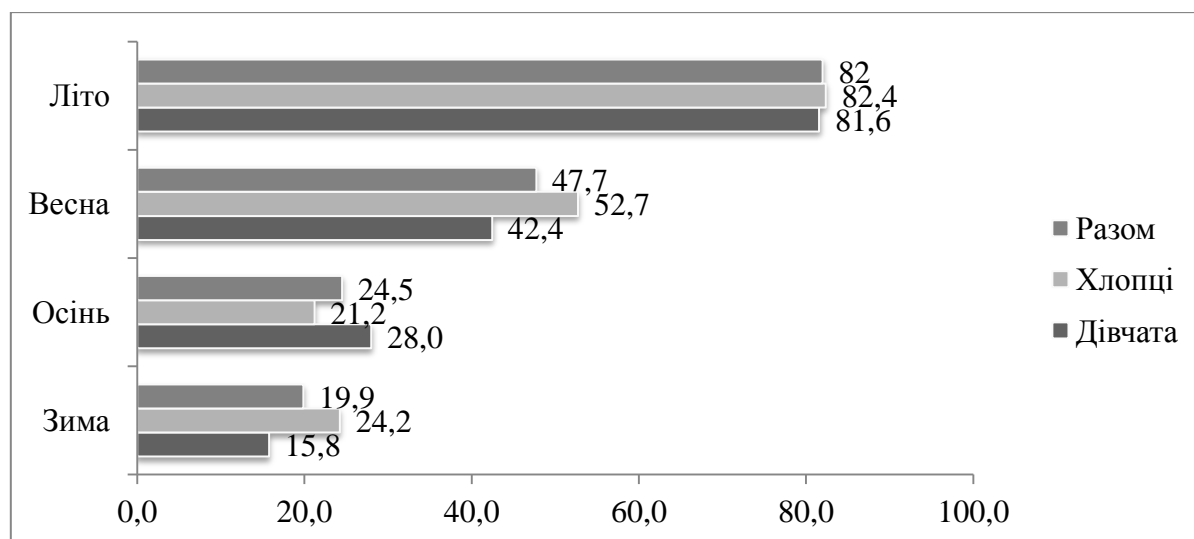


Рис. 4.49. Періоди року, найзручніші для рухової активності учнів старшого шкільного віку (% , n = 925)

Цілком очікувано, найзручнішим періодом для рухової активності учнів старшого шкільного віку було обрано літо, – на це вказали загалом 82 % респондентів. Вибір саме цієї пори року пояснюється низкою чинників: збільшення кількості вільного часу у зв'язку з канікулами, комфортний температурний режим, можливість займатися різними видами спорту на відкритих спортивних майданчиків різних типів, можливість активно відпочивати на відкритих водоймах, збільшена тривалість світлового дня.

Майже половина респондентів (47,7 %) вказали на те, що їм зручно займатися весною. Не зважаючи на те, що погодні умови весни й осені є досить схожими, весняний період отримав суттєву перевагу над осіннім.

Найменш популярним серед респондентів виявився зимовий період. Зручним для занять руховою активністю його вважають лише 19,9 % учнів 10–11 класів. Разом із об'єктивними негативними факторами, які супроводжують зимовий період і не сприяють здійсненню низки форм рухової активності (зниження середньодобової температури, зменшення тривалості світлового дня та складні погодні умови), ця пора року має й свої переваги. Насамперед йдеться про період канікул, який припадає на цю пору, суттєво збільшуючи кількість вільного від навчання часу, а також про можливість займатися певними видами рухової активності, які недоступні в інші періоди року. Такими видами рухової активності безперечно є лижний та

гірськолижний спорт, катання на ковзанах, хокей тощо. Низька популярність зимового періоду серед учнів старшого шкільного віку може бути пояснена як певним занепадом організованого вивчення зимових видів спорту на уроках фізичного виховання, так і поганим розвитком відповідної інфраструктури, яка б дозволяла забезпечувати заняття цими видами спорту.

Після аналізу отриманих даних з урахуванням фактора медичної групи, отримані результати представлено на рисунку 4.50. Як бачимо з рисунка, суттєвих відмінностей у відповідях учнів із різних медичних груп не виявлено, найсприятливішими періодами року респонденти визначили літо та весну.

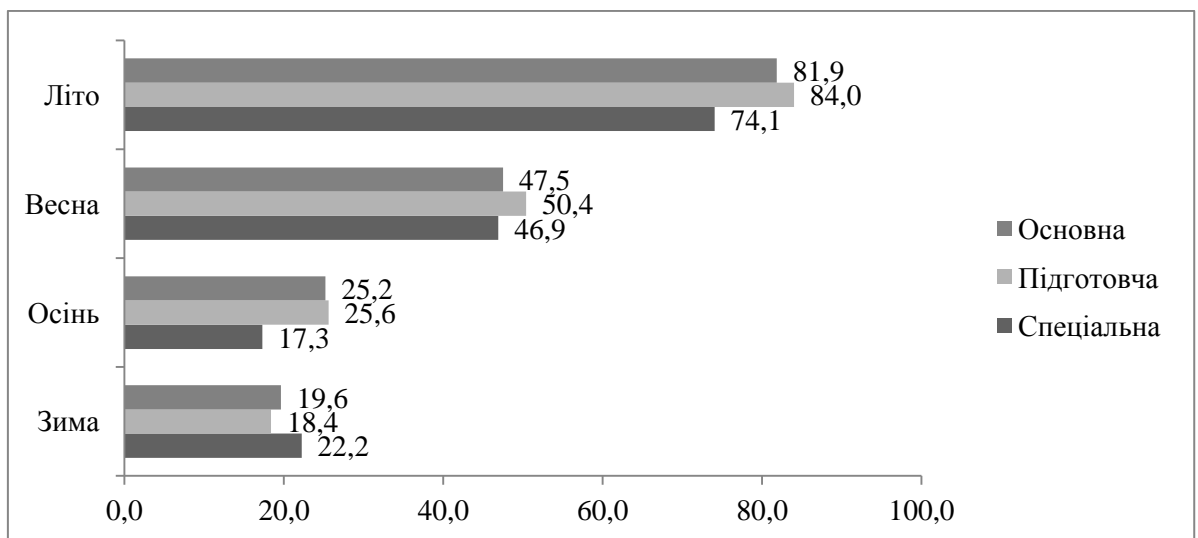


Рис. 4.50. Періоди року, найзручніші для рухової активності учнів старшого шкільного віку різних медичних груп (% , n = 925)

Як вже було зазначено в інформації, представленої на рисунку 4.48, для 21 % учнів старшого шкільного віку чинником, що заважає систематично займатися руховою активністю, є неможливість займатися без компанії друзів або знайомих. Для третини опитаних учнів однією з причин займатися руховою активністю у вільний час є приклад однолітків (рис. 4.47). Саме тому ми спробували з'ясувати важливість «чинника колективу» при залученні учнів старшого шкільного віку до тих чи інших форм рухової активності. Розуміння впливу відповідного оточення на вибір виду рухової діяльності учня певного віку дозволяє, на нашу думку, оптимізувати перелік форм рухової активності, запропонованих відповідному контингенту учнів як у режимі навчального дня, так і на дозвіллі.

Отримані результати засвідчили, що учням старшого шкільного віку найзручніше займатися в компанії друзів або однолітків, на що вказали 66 % респондентів (рис. 4.51), тоді як 22,4 % учнів надають перевагу самотійним заняттям руховою активністю.

Відносно незначний відсоток опитаних (11,5 %) надає перевагу спільним заняттям із батьками або родичами. На нашу думку, інтерес до спільних занять з представниками сім'ї пропорційно зменшується від молодшого до старшого шкільного віку, що пояснюється особливостями перебігу психічних процесів і різницею у рівні фізичної підготовленості між батьками та дітьми.

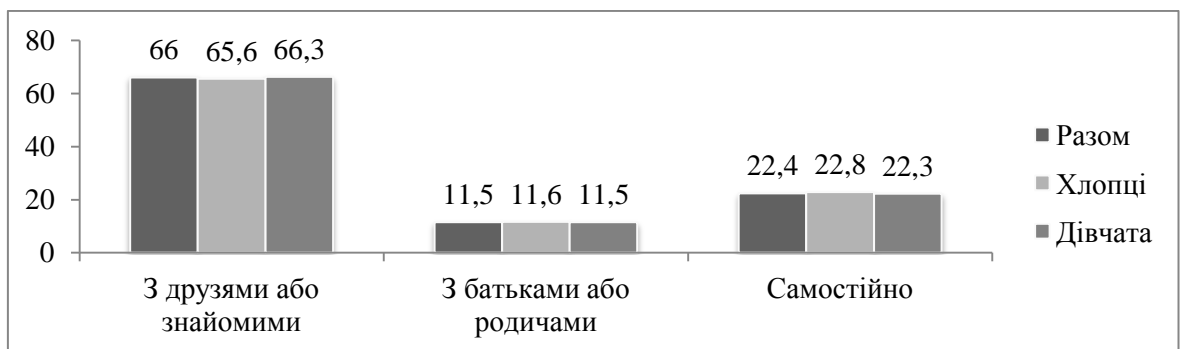


Рис.4.51. Зручність здійснення рухової активності учнями старшого шкільного віку залежно від «чинника колективу» (% , n = 925)

Такий же аналіз, здійснений з урахуванням фактора медичної групи, показав, що більшість учнів різних медичних груп також надають перевагу заняттям руховою активністю у вільний час в компанії знайомих або друзів (рис. 4.52).

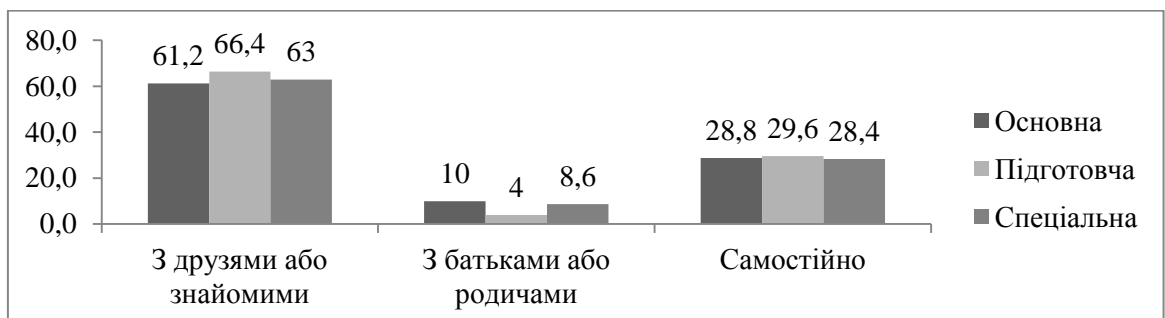


Рис. 4.52. Зручність здійснення рухової активності учнями різних медичних груп залежно від «чинника колективу» (% , n = 925)

Не більше, ніж 10 % учнів різних медичних груп надають перевагу заняттям руховою активністю у вільний час із батьками або родичами.

Далі наведемо результати дослідження змісту рухової активності учнів 10–11 класів у вільний час. Вирішення цього завдання зумовлене необхідністю встановлення реального змісту рухової активності учнів віком 15–17 років. З'ясування цієї інформації дозволяє оцінити вподобання учнів, а також реальні можливості, які надає для відповідних занять наявна інфраструктура.

Визначення найпопулярніших серед учнів цієї вікової категорії видів рухової діяльності, які зазвичай здійснюють на дозвіллі, проводили шляхом опитування, яке містило відповідно сформульоване відкрите запитання. Відповідаючи на це питання, учні могли вказувати будь-які види рухової активності, до яких вони найчастіше злучаються у вільний час.

У результаті дослідження встановлено, що найпопулярнішим видом рухової активності серед учнів 10–11 класів є футбол, на що вказали загалом 26,7 % опитаних (табл. 4.14.). Особливо високим цей показник був серед хлопців, склавши 42,2 %. Серед дівчат футбол виявився лише п'ятим за популярністю (12 %).

Таблиця 4.14

Найпопулярніші види рухової активності учнів 10–11 класів у вільний час

(%, n = 925)

| Загалом | | Хлопці | | Дівчата | |
|------------|------|------------|------|------------|------|
| Футбол | 26,7 | Футбол | 42,2 | Волейбол | 22,7 |
| Волейбол | 21 | Волейбол | 19,1 | Н/З | 13,9 |
| Н/З | 13,8 | Н/З | 13,8 | Велосипед | 12,6 |
| Велосипед | 11,1 | Баскетбол | 12,4 | Танці | 12,6 |
| Біг | 9,4 | Велосипед | 9,6 | Біг | 12,4 |
| Баскетбол | 8,1 | Біг | 6,2 | Футбол | 12 |
| Плавання | 8 | Трен. зал. | 6,2 | Плавання | 9,9 |
| Танці | 7,1 | Плавання | 6 | Фітнес | 9,5 |
| Трен. зал. | 6,2 | Бокс | 5,3 | Трен. зал. | 6,1 |
| Фітнес | 5,2 | Теніс | 4 | ЗРВ | 5,9 |
| ЗРВ | 4,2 | Л/А | 3,1 | Ролики | 4,6 |
| Теніс | 3,8 | ЗРВ | 2,4 | Бадмінтон | 4,4 |
| Бокс | 3,3 | Кікбоксинг | 2,2 | Баскетбол | 4 |
| Л/А | 2,9 | Паркур | 2,2 | Ходьба | 4 |

До трійки найрозповсюдженіших видів рухової діяльності увійшли також волейбол (21 %) і їзда на велосипеді (11,1 %). Разом із футболом саме ці два види отримали понад 10 % підтримки.

Серед хлопців до трійки найпопулярніших видів рухової активності, які здійснюють на дозвіллі, увійшли також волейбол (19,1 %) і баскетбол (12,4 %). Інші види рухової активності набрали менше ніж 10 %.

Дівчата до трійки видів рухової активності, які найчастіше здійснюють у вільний час, зарахували волейбол (22,7 %), їзду на велосипеді (12,6 %) й танці (12,6 %). Понад 10 % підтримки отримали також заняття бігом (12,4 %) й уже згаданий футбол (12 %).

Загалом лише 8 % опитаних учнів 10–11 класів зазначили, що у вільний час займаються таким важливим прикладним видом спорту, як плавання. Не вказали жодного виду рухової активності 13,8 % учнів 10–11 класів. Серед хлопців цей показник становив 13,8 %, серед дівчат – 13,9 %. Нагадаємо, що 9,1 % учнів цієї вікової групи зазначили, що взагалі не займаються після занять у школі.

Повний перелік видів рухової активності учнів старшого шкільного віку представлено у додатку М.3.

Аналіз результатів здійснено також з урахування фактора медичної групи. Встановлено, що найпопулярнішими видами рухової активності учнів основної медичної групи у вільний час є футбол (28 %), волейбол (19,6 %), їзда на велосипеді (10,9 %) та біг (10,9 %) (додаток М.4).

Серед учнів підготовчої медичної групи найпопулярнішими видами рухової активності у вільний час виявилися волейбол (24,8 %), футбол (22,4 %) і плавання (13,6 %). Учні СМГ у вільний час найчастіше займаються футболом (23,5 %), волейболом (22,2 %) та їздою на велосипеді (16 %).

Зазначимо також, що більша ніж в основній групі кількість учнів підготовчої та спеціальної медичних груп займаються плаванням у вільний час. Показник таких дітей становить відповідно 13,6 % та 11,1 %, тоді як в основній групі цей показник складає 6,9 %.

Повний перелік видів рухової активності учнів старшого шкільного віку різних медичних груп представлено у додатку М.4.

Отримавши відомості щодо різних факторів, які можуть впливати на рухову активність учнів старшого шкільного віку на дозвіллі, та визначивши її зміст, ми

перейшли до визначення видів рухової активності, якими б хотіли займатися учні 10–11 класів у вільний час. На нашу думку, вирішення цього завдання є важливим елементом у розробці програм і методик оптимізації рухової діяльності учнів загальноосвітніх шкіл.

Під час дослідження ми виявили види рухової активності, якими б хотіли займатися учні старшого шкільного віку у вільний час. Відповідаючи на запитання, учні могли вказати будь-який вид рухової активності, не зважаючи на часові або матеріальні обмеження.

Отримані результати відрізнялися з урахуванням гендерних особливостей учнів. У результаті дослідження встановлено, що загалом 13,8 % учнів старшого шкільного віку у вільний час хотіли б займатися плаванням. Серед дівчат цей показник становив 18,3 %, удвічі перевершивши аналогічний показник серед хлопців, який становив 9,1 % (табл. 4.15).

Таблиця 4.15

Види рухової активності, якими б хотіли займатися учні старшого шкільного віку у вільний час (% , n = 925)

| Загалом | | Хлопці | | Дівчата | |
|---------------------|------|------------|------|---------------------|------|
| Н/З | 27,3 | Н/З | 30,2 | Н/З | 24,6 |
| Плавання | 13,8 | Футбол | 15,8 | Плавання | 18,3 |
| Футбол | 10,5 | Плавання | 9,1 | Танці | 9,7 |
| Волейбол | 6,5 | Баскетбол | 6,7 | Трен. зал. | 7,4 |
| Туризм | 6,0 | Волейбол | 6,0 | Волейбол | 7,1 |
| Трен. зал. | 5,6 | Трен. зал. | 5,3 | Туризм | 5,9 |
| Танці | 5,5 | Біг | 5,3 | Футбол | 5,5 |
| Біг | 5,0 | Бокс | 4,2 | Фітнес | 5,3 |
| Баскетбол | 4,6 | Теніс | 3,6 | Біг | 4,6 |
| Бокс | 4,2 | Велосипед | 3,6 | Стрибки з парашутом | 4,4 |
| Теніс | 3,8 | Туризм | 3,3 | Гімнастика | 4,4 |
| Велосипед | 3,6 | Паркур | 3,1 | Бокс | 4,2 |
| Стрибки з парашутом | 3,5 | Л/А | 2,9 | Теніс | 4,2 |
| Л/А | 3,2 | Хокей | 2,4 | Велосипед | 3,6 |

Другим за популярністю видом рухової активності, яким хотіли б займатися учні старшого шкільного віку у вільний час, виявився футбол, на що вказало загалом 10,5 %. Зауважуємо суттєво різницю у відповідях щодо цього виду рухової

активності між дівчатами та хлопцями. Серед хлопців бажання займатися футболом у вільний час виявило 15,8 %, тоді як серед дівчат – 5,5 %.

Третім за популярністю видом рухової активності виявився волейбол, на який вказали 6,5 % респондентів. Волейбол із показником 7,1 % був дещо популярнішим серед дівчат, тоді як серед хлопців цей показник склав 6 %.

Як уже було зазначено, пріоритети у виборі тих чи інших видів рухової діяльності у вільний час суттєво відрізнялися залежно від статі. Деякі види, які потрапили до десятки найпопулярніших серед хлопців, не потрапляли до такої ж десятки у дівчат, і навпаки – улюблені види дівчат не отримували підтримки серед хлопців. Наприклад, баскетбол, займатися яким хотіли б 6,7 % учнів, зайняв третє місце у списку бажаних видів рухової активності серед хлопців, тоді як серед дівчат цей вид вказали лише 2,7 % опитаних, що не дозволило потрапити баскетболу навіть у першу «п'ятнадцятку». Своєю чергою, одним із найпопулярніших серед бажаних способів здійснення рухової діяльності у вільний час дівчата назвали заняття танцями. На це вказали 9,7 % дівчат, що дозволило танцям зайняти другу сходинку серед найбажаніших видів рухової діяльності. Серед хлопців аналогічний показник склав лише 0,9 %.

На нашу думку, отримані результати ще раз підтверджують необхідність урахування гендерних особливостей учнів старшого шкільного віку та диференціації форм і засобів фізичного виховання при розробленні методик здійснення рухової активності у вільний час.

Окремо слід зупинитися на тому, що 27,3 % учнів старшого шкільного віку не вказали жодного виду рухової активності, яким вони хотіли б займатися у вільний час, якби мали необмежені для цього можливості. Серед хлопців цей показник сягнув 30,2 %, серед дівчат – 24,6 %. Такий стан речей, на нашу думку, пов'язаний із незадовільним рівнем поінформованості цієї частини учнів не лише щодо необхідності регулярних занять різними формами рухової активності, але й про способи здійснення рухової активності, які є найвідповіднішими для окремо взятого учня. Усі результати щодо бажаних видів рухової діяльності учнів старшого

шкільного віку у вільний час з урахуванням гендерних особливостей представлено в додатку Н.3.

Такий же аналіз отриманих результатів був здійснений з урахуванням стану здоров'я учнів старшого шкільного віку. У додатку Н.4 представлено види рухової активності, якими б хотіли займатися у вільний час учні різних медичних груп. Знову ж таки, констатуємо великий відсоток учнів у всіх медичних групах, які не вказали жодного виду рухової активності, котрим би хотіли займатися на дозвіллі.

Загалом суттєвих відмінностей у вподобаннях учнів різних медичних груп не виявлено. Більшість вказаних видів рухової активності, якими б хотіли займатися учні у вільний час, збігалися у дітей із різним рівнем здоров'я. До трійки найпопулярніших видів серед учнів основної медичної групи потрапили плавання (14,1 %), футбол (10,9 %) і туризм (6,6 %). Серед учнів підготовчої медичної групи найпопулярнішими виявилися плавання (13,6 %) та футбол (12 %). Однакова кількість учнів цієї медичної групи (6,4 %) вказали бажаним видом рухової активності у вільний час волейбол, танці та біг.

Серед учнів спеціальної медичної групи найбажанішим способом здійснювати рухову активність у вільний час було також плавання, на що вказали 17,3 % опитаних. Дещо неочікуваний результат отримали стрибки з парашутом, на що вказали 8,6 % учнів цієї групи. До трійки найпопулярніших видів рухової активності учні спеціальної медичної групи зарахували також волейбол (7,4 %).

Усі результати щодо бажаних видів рухової діяльності учнів старшого шкільного віку у вільний час з урахуванням фактора медичної групи представлено в додатку Н.4.

Дані численних наукових досліджень постійно засвідчують незадовільну ситуацію щодо рівня здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів [4, 48]. Особливо негативними є показники здоров'я учнів старшого шкільного віку, більшість з яких після закінчення школи мають ті чи інші порушення діяльності функціональних систем організму [10]. Зважаючи на це, для оцінювання ефективності процесу фізичного виховання в 10–11 класах у своєму дослідженні ми проаналізували середню успішність учнів старшого шкільного віку з предмета

«Фізична культура». Логічно припустити, що високі оцінки з фізичної культури мали б свідчити про хороший стан здоров'я учнів, які їх отримують.

Під час дослідження встановлено, що більшість учнів 10–11 класів за підсумками навчального року отримали оцінку з фізичної культури на рівні 10–12 балів (табл. 4.16). Оцінку «12 балів» отримали 23,4 % учнів, «11 балів» – 25,3 % учнів, «10 балів» – 24,3 % учнів.

Таблиця 4.16

Річна оцінка учнів 10–11 класів із предмета «Фізична культура»
(%, n = 925)

| Оцінка | Хлопці | Дівчата | Разом |
|--------|--------|---------|-------|
| НЗ | 15,4 | 13,2 | 14,3 |
| 3 | 0,4 | 0,2 | 0,3 |
| 4 | 0,4 | 0,2 | 0,3 |
| 5 | 0,0 | 0,2 | 0,1 |
| 6 | 0,0 | 1,1 | 0,5 |
| 7 | 1,3 | 1,7 | 1,5 |
| 8 | 3,6 | 3,4 | 3,5 |
| 9 | 5,1 | 7,8 | 6,5 |
| 10 | 18,3 | 30,0 | 24,3 |
| 11 | 27,8 | 22,9 | 25,3 |
| 12 | 27,6 | 19,3 | 23,4 |

Якщо узагальнити отримані дані та перевести їх у систему оцінювання «задовільно», «добре», «відмінно», то побачимо, що оцінка «відмінно» з фізичної культури є найпоширенішою у 10–11 класах (рис. 4.53). Таку оцінку отримують загалом 73 % учнів старшого шкільного віку. Кількість дівчат і хлопців при цьому є приблизно однаковою і становить відповідно 72,2 % та 72,4 %.

Оцінку «добре» за підсумками року отримують загалом 11,5 % учнів, із них – 10 % хлопців та 12,9 % дівчат. Незначний відсоток учнів (0,9 %) отримують оцінку «задовільно», серед них 0,4 % хлопців та 1,5 % дівчат. Загалом 14 % учнів не вказали своєї річної оцінки з предмета «Фізична культура».

Наведені дані вказують на те, що понад 80 % учнів старшого шкільного віку засвоюють навчальний матеріал із предмета «Фізична культура» настільки якісно, що дозволяє отримувати їм оцінку не нижчу ніж «добре». Проте, зваживши на

актуальні дані щодо показників здоров'я учнів старшого шкільного віку, можна констатувати низьку кореляцію між показниками успішності дітей на уроках фізичної культури та реальними показниками рівня їхнього здоров'я. Малоімовірно видається можливість хороших показників фізичної підготовленості певного учня при низьких показниках рівня здоров'я.

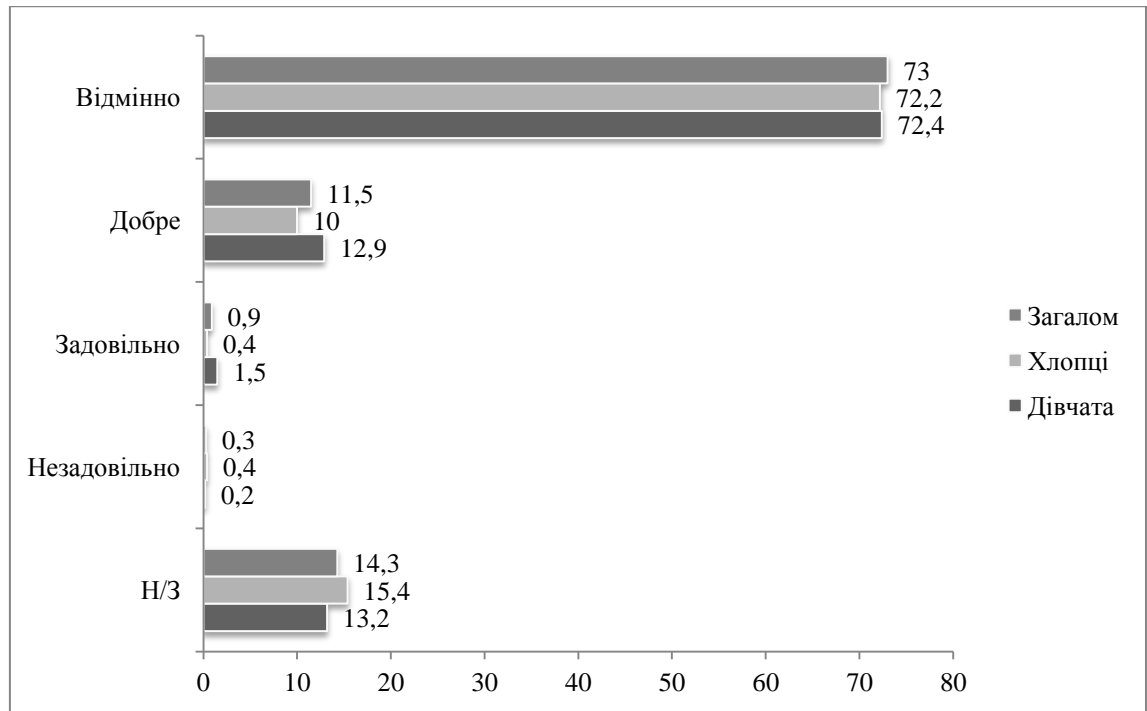


Рис. 4.53. Узагальнена річна оцінка учнів 10–11 класів загальноосвітніх шкіл із предмета «Фізична культура» (% , n = 925)

Такий же аналіз отриманих даних з урахуванням медичної групи учнів показав, що незалежно від стану здоров'я більшість дітей отримують високі бали з фізичної культури (див. табл. 4.17).

Суттєво відрізнялися дані щодо учнів, які отримали найвищу оцінку «12 балів». Серед учнів основної медичної групи кількість таких учнів становила 26,3 %, серед учнів підготовчої групи – 9,6 %, серед учнів спеціальної групи – 14,8%.

Понад 50 % учнів спеціальної медичної групи не вказали своєї річної оцінки з фізичної культури. Це може бути пов'язано з небажанням декларувати свою оцінку або з тим, що багато учнів цієї групи не атестуються з фізичної культури.

Таблиця 4.17

Річна оцінка учнів 10–11 класів із предмета «Фізична культура» з урахуванням медичної групи (% , n = 925)

| Оцінка | Основна медична група | Підготовча медична група | Спеціальна медична група |
|--------|-----------------------|--------------------------|--------------------------|
| НЗ | 9,0 | 15,2 | 51,9 |
| 3 | 0,3 | 0,0 | 1,2 |
| 4 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| 5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| 6 | 0,4 | 0,8 | 0,0 |
| 7 | 1,0 | 3,2 | 2,5 |
| 8 | 3,2 | 7,2 | 1,2 |
| 9 | 6,0 | 12,8 | 2,5 |
| 10 | 25,2 | 26,4 | 12,3 |
| 11 | 27,9 | 24,8 | 13,6 |
| 12 | 26,3 | 9,6 | 14,8 |

Узагальнені дані щодо успішності учнів різних медичних груп свідчать про те, що більшість учнів основної та підготовчої груп отримують за підсумками року оцінку «відмінно». Серед учнів основної медичної групи цей показник становить 79,4 %, серед учнів підготовчої – 60,8 %. Дещо більше 40 % учнів спеціальної медичної групи також отримують оцінку «відмінно» (див. рис. 4.54).

Загальна кількість учнів старшого шкільного віку, які за підсумками року отримують оцінку не нижчу, аніж «добре», в основній медичній групі становить 89,6 %. Серед учнів підготовчої групи цей показник становить 84 %, серед учнів спеціальної групи – 46,9 %.

Як бачимо, суттєві відмінності показників успішності з фізичної культури, порівняно з учнями інших медичних груп, прогнозовано спостерігаються у спеціальній медичній групі, де велика кількість дітей (51,9 %) не зазначили своєї оцінки. Не зважаючи на це, серед дітей, які вказали свою оцінку, не нижче ніж «добре» отримують 46,9 % учнів.

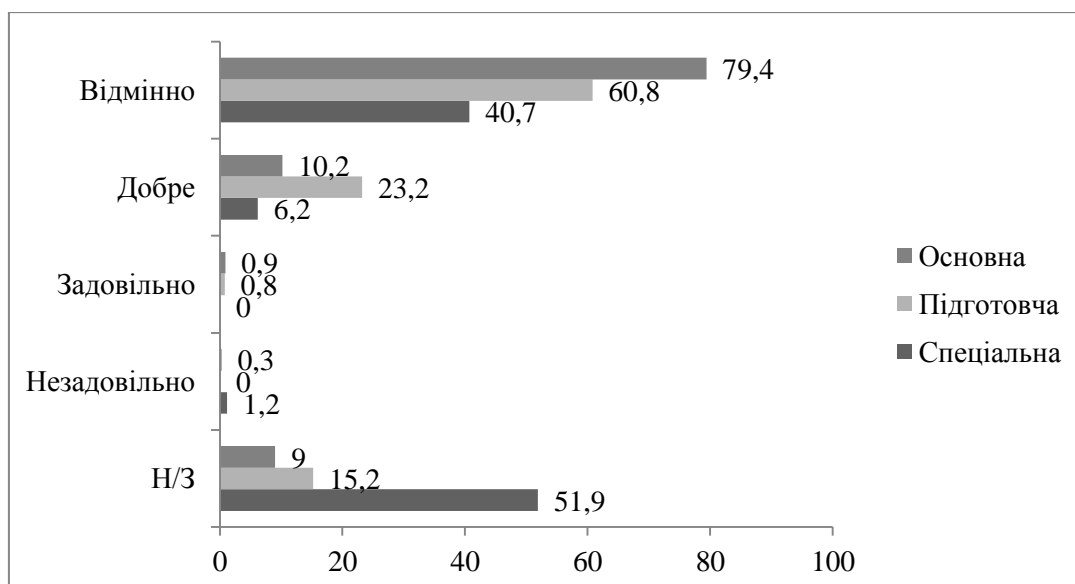


Рис. 4.54. Узагальнена річна оцінка учнів 10–11 класів загальноосвітніх шкіл із предмета «Фізична культура» з урахуванням медичної групи (% , n = 925)

Досліджуючи особливості рухової активності учнів старшого шкільного віку, ми встановили навчальні дисципліни, які зазначений контингент дітей любить найбільше. Це було зроблено для кращого розуміння інтересів і мотивації до занять руховою активністю учнів 10–11 класів. Як відомо, природна потреба в руховій активності, так звана кінезофілія, поступово зменшується з віком. Окрім цього, у старшому шкільному віці перешкодою для здійснення регулярної рухової активності є низка додаткових чинників, про які уже згадувалося в попередніх розділах. Не зважаючи на це, улюбленою навчальною дисципліною учнів 10–11 класів є саме урок фізичної культури, на що вказали загалом 28,9 % учнів (див. рис. 4.55). Фізична культура є улюбленим уроком і для хлопців, і для дівчат. Серед хлопців цей показник становить 37,3 %, серед дівчат – 21 %.

Другою за популярністю дисципліною, яку обрали учні старшого шкільного віку, виявилася іноземна мова, на що вказали загалом 13,9 % учнів. Особливо популярною ця дисципліна є серед дівчат. Іноземну мову як улюблену дисципліну обрали 20,6 % респондентів жіночої статі. Серед хлопців цей показник був суттєво меншим і становив 6,9 %.

Загалом 16,2 % учнів не вказали жодної дисципліни. Популярність інших дисциплін, представлених на рисунку, коливається в межах статистичної похибки.

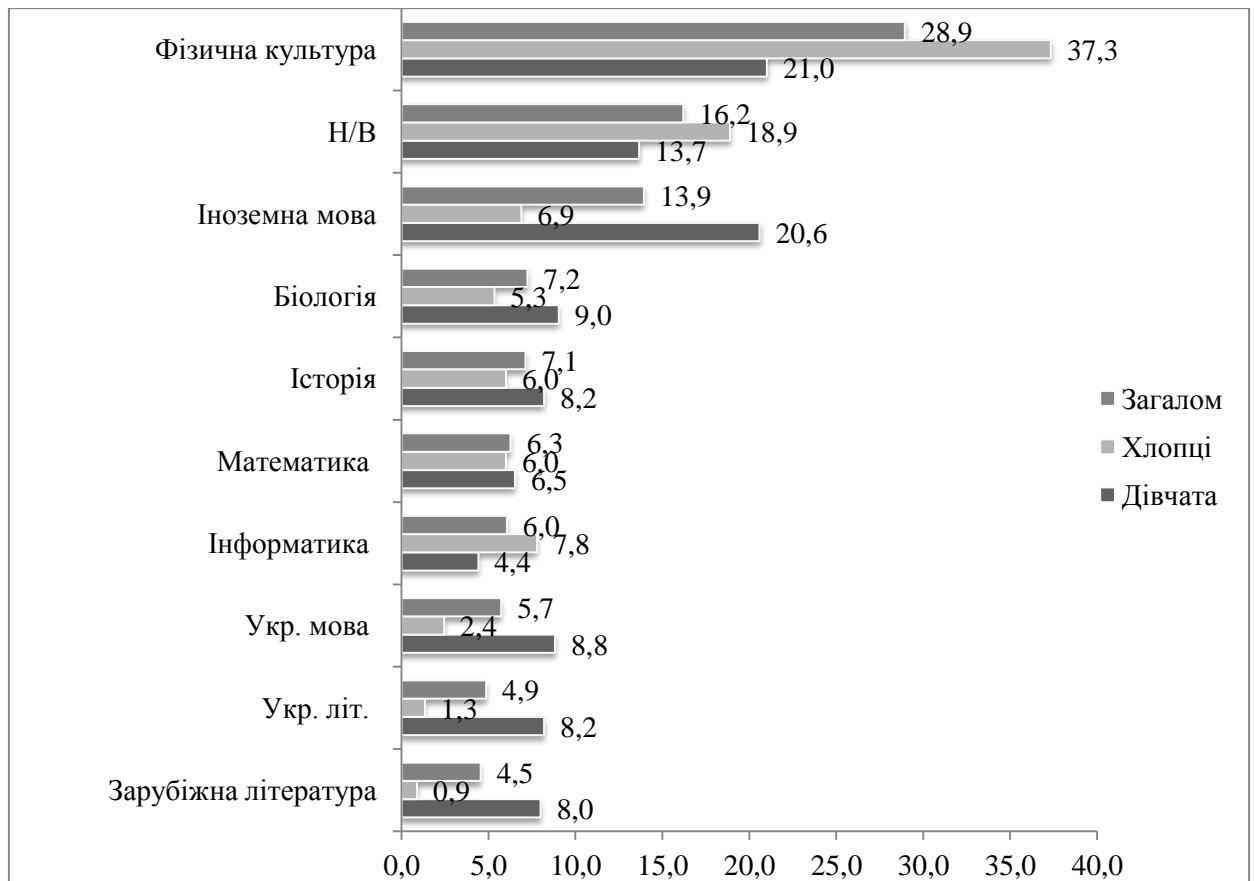


Рис. 4.55. Улюблені навчальні дисципліни учнів 10–11 класів (% , n = 925)

Повний перелік навчальних дисциплін з результатами їхньої популярності серед учнів представлено у додатку П.3.

Під час дослідження також проаналізовано результати опитування з урахуванням медичної групи учнів. Встановлено, що навчальна дисципліна «Фізична культура» є найпопулярнішою серед учнів усіх медичних груп. На це вказали 32,1 % учнів основної медичної групи, 20,8 % учнів підготовчої групи та 23,5 % учнів спеціальної медичної групи (додаток П.4). Другою за популярністю дисципліною в усіх медичних групах виявилася іноземна мова. Серед учнів основної медичної групи на це вказали 13,1 % дітей, серед учнів підготовчої групи – 17,6 %, серед учнів спеціальної медичної групи – 18,5 %.

Серед учнів основної медичної групи популярність усіх інших навчальних дисциплін відрізнялася несуттєво і коливається в межах статистичної похибки. Серед учнів підготовчої медичної групи дещо популярнішою виявилася історія (10,4 %), а серед учнів спеціальної медичної групи – біологія (17,3 %). Повний

перелік навчальних дисциплін з результатами популярності серед учнів різних медичних груп представлено в додатку П.4.

За допомогою фітнес-трекера Xiaomi Mi Band встановлено, що обсяг рухової активності учнів віком 15–17 років упродовж навчального тижня склав 50295,5 крока. Серед хлопців цей показник становив 50580,7 крока, серед дівчат – 49998,8 крока (рис. 4.56) [171].

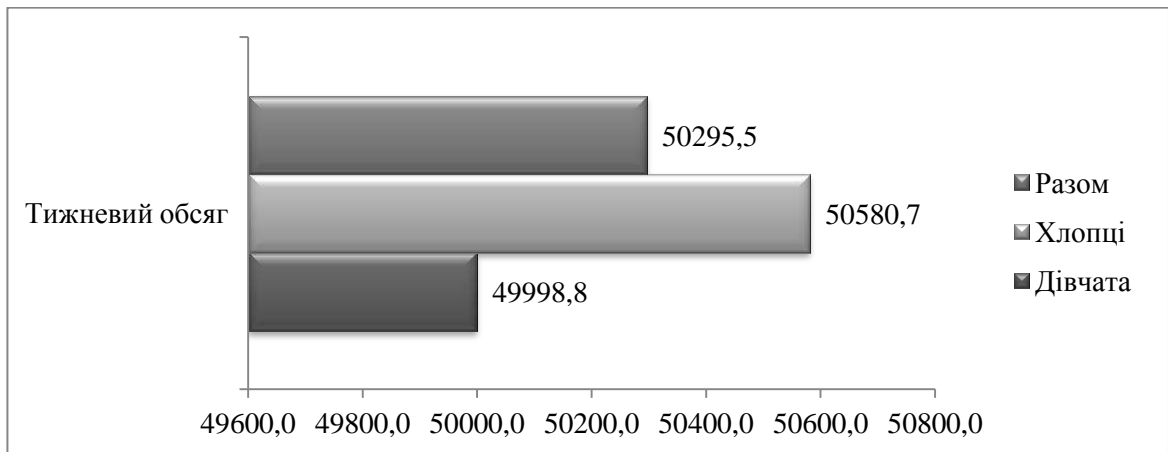


Рис. 4.56. Тижневий обсяг рухової активності учнів віком 15–17 років

$$(\bar{X} \pm s = 50295,5 \pm 413,7, \text{ кроки, } n=51)$$

Середній показник щоденного обсягу рухової активності хлопців становив 7225,8 крока і був на 83 кроки більшим за аналогічний показник дівчат, який склав 7142,7 крока (рис. 4.57).

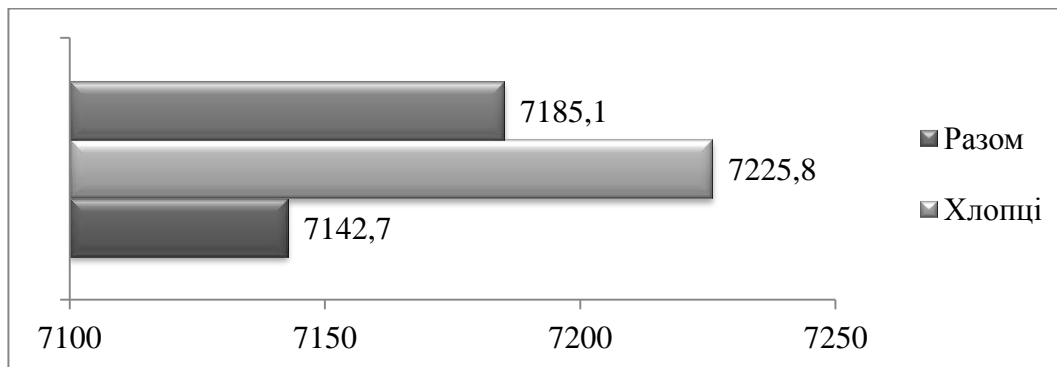


Рис. 4.57. Середня кількість кроків, яку впродовж дня здійснюють учні

$$\text{віком 15–17 років } (\bar{X} \pm s = 7006,6 \pm 59,7, \text{ кроки, } n=51)$$

Дослідження авторів О. А. Томенка та С. В. Матросова також показало різницю рівнів рухової активності серед учнів старшого шкільного віку з

урахуванням гендерних відмінностей. За індексом рухової активності результати юнаків переважали дівчат [261].

Аналіз показників рухової активності з урахуванням чинника навчальних і вихідних днів показав, що обсяг рухової активності серед дівчат та хлопців був більшим у вихідні. Серед хлопців середній показник щоденної кількості кроків у вихідні був на 328,3 крока більшим, ніж у будні і становив 7460,3 крока. Серед дівчат аналогічний показник склав 7522,1 крока. Загальний показник щоденної кількості кроків серед учнів віком 15–17 років у будні склав 7006,6 крока, у вихідні – 7613,3 крока (див. табл. 4.18).

Таблиця 4.18

Показники рухової активності учнів віком 15–17 років 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 |
| Кроків на день | 7132 | 7460,3 | 6876,2 | 7522,1 | 7006,6 | 7631,2 |
| $\bar{X} \pm s$ | 7132 \pm 83,5 | 7460,3 \pm 154,4 | 6876,2 \pm 78,9 | 7809 \pm 186,3 | 7006,6 \pm 59,7 | 7631,2 \pm 121,9 |
| Різниця кроків | 328,3 | | 689,2 | | 624,6 | |

Серед хлопців показники рухової активності у будні дні були вищими у понеділок і вівторок, склавши відповідно 7327,9 та 7332,1 крока (див. рис. 4.58). Посеред навчального тижня рухова активність серед хлопців знижувалася, досягнувши найнижчого рівня у четвер (6749,8 крока). Збільшення показників рухової активності серед хлопців на вихідних відбулося насамперед за рахунок зростання цієї активності у неділю. У цей день зафіксовано найвищий рівень рухової активності, який склав 8025,4 крока.

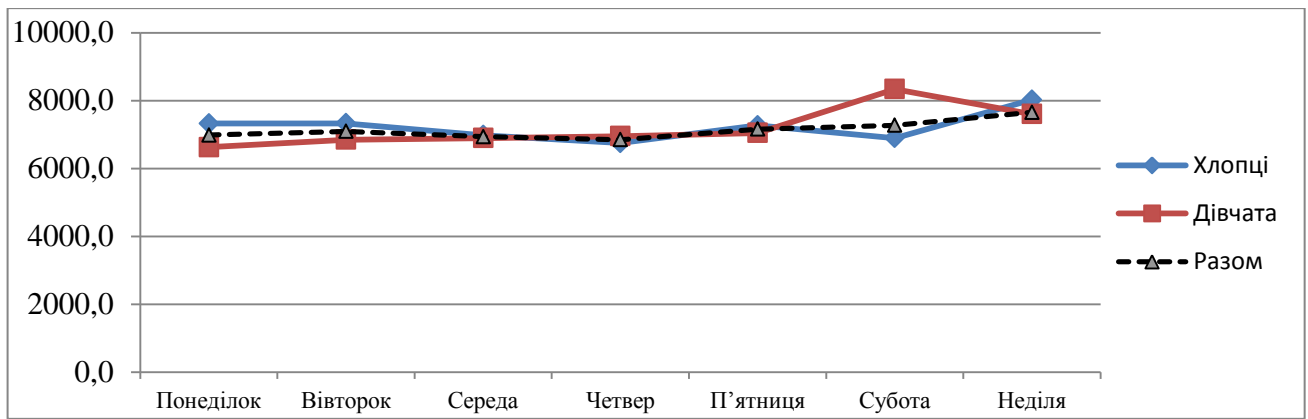


Рис. 4.58. Динаміка рухової активності протягом тижня серед учнів віком 15–17 років

Серед дівчат динаміка зміни показників рухової активності впродовж навчального тижня була дещо іншою. Показники поступово зростали, починаючи з понеділка і досягнувши найвищого значення у суботу (8342,8 крока).

Аналіз отриманих показників за допомогою методів математичної статистики показав здебільшого середню мінливість даних. Якщо у будні показники коефіцієнта варіації наближалися до 10 %, що свідчило про слабку мінливість, то на вихідних коефіцієнт варіації даних зростав до понад 20 % (табл. 4.19).

Таблиця 4.19

Показники коефіцієнта варіації рухової активності учнів загальноосвітніх шкіл віком 15–17 років

| | Понеділок | Вівторок | Середа | Четвер | П'ятниця | Субота | Неділя |
|---------|-----------|----------|--------|--------|----------|--------|--------|
| Хлопці | 10,2 % | 12,1 % | 10,9 % | 9,2 % | 14,7 % | 13,2 % | 20,1 % |
| Дівчата | 12,7 % | 10,4 % | 12,9 % | 14,2 % | 13,8 % | 15,5 % | 23,9 % |
| Разом | 12,4 % | 11,8 % | 11,8 % | 12 % | 14,2 % | 17,4 % | 22,2 % |

На нашу думку, вказані показники коефіцієнта варіації свідчать про суттєві відмінності загалом у структурі режиму дня, і зокрема, у структурі рухової активності учнів у вихідні дні. Збільшення кількості вільного часу та зменшення витрат часу на обов'язкові форми діяльності, насамперед такі як навчальна діяльність, дозволяє учням цього віку залучатися до різноманітних форм проведення дозвілля, збільшуючи при цьому різницю у показниках витрат часу на рухову активність.

4.3. Порівняльний аналіз індикаторів, пов'язаних з руховою активністю дітей шкільного віку, в Україні та країнах-членах Active Healthy Kids Global Alliance

У 2004 році в Канаді, Південно-Африканській Республіці, Кенії та штаті Луїзіана (США), узагальнено дані досліджень залученості дітей та молоді до різних форм рухової активності. Ці дані стали основою відповідних звітів під назвою *Report Cards on Physical Activity* («Карти звітів рухової активності»). Такий звіт містить інформацію щодо повної оцінки поточного стану рухової активності серед дітей та молоді у тій чи іншій країні [359, 454]. Метою розробки та реалізації цього документа було встановлення належного практично зв'язку між даними наукових досліджень і реалізацією цих даних у повсякденному житті. Фактично «Карта звіту рухової активності» інтерпретувала відповідні наукові висновки для практичного застосування у державній політиці щодо підвищення рівня систематичного залучення дітей та молоді до різних форм рухової активності [467].

Публікація перших звітів слугувала вагомим інструментом впливу та стимуляції відповідних соціальних пріоритетів у державній політиці Канади та вплинула на зміну багатьох аспектів діяльності державних структур, сприяючи таким чином підвищенню ефективності залучення дітей та молоді до систематичної рухової активності [291, 301, 310, 322, 408, 472].

Особливістю згаданих звітів є те, що відповідний емпіричний матеріал збирають за уніфікованою схемою, яка передбачає одержання даних за визначеними стандартними розділами. Серед них виокремлено такі: показники, пов'язані з руховою активністю; фактори, пов'язані з руховою активністю; показники здоров'я.

Своєю чергою, до показників, пов'язаних з руховою активністю, належать: загальний рівень рухової активності (*overall physical activity levels*); організована спортивна діяльність (*organized sport participation*); активні ігри (*active play*); активне транспортування (*active transportation*); сидяча діяльність (*sedentary behaviours*).

До факторів, які пов'язані з руховою активністю, належать такі: будинок, сім'я та однолітки (інфраструктура, підтримка, поведінка батьків / однолітків); школа (інфраструктура, політика та програми); спільнота і створене середовище

(інфраструктура, політика, програми, безпека); уряд (стратегії, політика, інвестиції) [454, 468].

Серед показників здоров'я враховується кількість дітей з надмірною вагою.

Відповідні дані оцінюються за стандартною шкалою, яка є загальноприйнятою для усіх країн. Згадана шкала передбачає рівні оцінювання від «А» (найвищий рівень) до «F» (найнижчий рівень). У деяких випадках відповідні показники можуть бути невизначеними, тоді у звіті вони позначаються аббревіатурою «INC» (не існує даних щодо цього показника) [166, 468]. Критерії оцінювання представлені у таблиці 4.20.

Таблиця 4.20

Критерії оцінювання стану рухової активності дітей та молоді

| Оцінка | Орієнтир |
|--------|-------------------------------------|
| A | 81–100 % |
| B | 61–80 % |
| C | 41–60 % |
| D | 21–40 % |
| F | 0–20 % |
| INC | не існує даних щодо цього показника |

У 2014 році створено структуру під назвою Глобальний альянс «Активні здорові діти» (Active Healthy Kids Global Alliance (АНКГА)). Згадана організація об'єднала науковців, фахівців з галузі охорони здоров'я й усіх зацікавлених, які разом працюють над розвитком фізичної активності серед дітей та молоді в усьому світі. Кількість країн, які долучаються до відповідної співпраці, зростає щороку. Сьогодні свої звіти для Альянсу представляють науковці з 38 країн із усіх континентів. Усі звіти формуються за стандартизованими схемами, які передбачають представлення оцінок таких показників рухової активності:

I. *загальний рівень рухової активності* (overall physical activity levels) – відсоток дітей і підлітків, рівень рухової активності яких відповідає рекомендованим нормам;

II. *організовані заняття спортом та руховою активністю* (organized sport and physical activity) – відсоток дітей та підлітків, залучених до організованих занять спортом і руховою активністю;

III. *активна ігрова діяльність* (active play) – відсоток дітей і підлітків, залучених до неструктурованої/спеціально неорганізованої ігрової діяльності декілька годин на день;

IV. *активне переміщення* (active transportation) – відсоток дітей та підлітків, які використовують активні форми переміщення, щоб дістатися до тих чи інших локацій (школа, парк, магазин, будинок друга);

V. *«сидяча» поведінка* (sedentary behavior) – відсоток дітей і підлітків, які дотримуються рекомендацій щодо кількості часу, проведеного у сидячому положенні або перед екраном телевізора чи комп'ютерного монітора;

VI. *сім'я та однолітки* (family and peers):

- відсоток батьків, які сприяють заняттям руховою активністю або спортом (тренують дітей, сплачують внески у спортивні клуби, привозять дітей на тренування);

- відсоток батьків, рівень рухової активності яких відповідає встановленим віковим нормам;

- відсоток батьків, які займаються руховою активністю разом із власними дітьми;

- відсоток дітей і підлітків, друзі й однолітки яких заохочують їх до занять руховою активністю;

- відсоток дітей та підлітків, які заохочують своїх друзів та однолітків до занять руховою активністю.

VII. *школа* (school):

- відсоток шкіл, які проводять активну політику щодо створення додаткових умов для рухової активності (активні рухливі перерви, наявність велопарковок, залучення всіх учнів школи до тих чи інших форм рухової активності на перевах тощо);

- відсоток шкіл, де більшість ($\geq 80\%$) учнів навчають фахівці з фізичного виховання;
- відсоток шкіл, де більшості ($\geq 80\%$) учнів пропонується принаймні 150 хв фізичного виховання на тиждень;
- відсоток шкіл, які надають можливості займатися руховою активністю (не враховуючи обов'язкові заняття фізичною культурою) більшості ($\geq 80\%$) учнів;
- відсоток батьків, які мають можливість займатися руховою активністю разом із дітьми на базі навчального закладу, у тому числі на уроці фізичної культури;
- відсоток шкіл, учні яких мають регулярний доступ до матеріально-технічної бази й обладнання, які забезпечують можливість здійснення рухової активності (спортивні зали, відкриті спортивні майданчики, спортивне спорядження в хорошому стані тощо).

VIII. *суспільство та створене ним середовище* (community and the built environment):

- відсоток дітей чи батьків, які позитивно оцінюють дію місцевої влади щодо сприяння руховій активності жителів (вартість і якість послуг, розташування та різноманітність відповідних об'єктів тощо);
- відсоток місцевих громад, які проводять спеціальну політику щодо рухової активності жителів;
- відсоток місцевих громад, які створили спеціальну інфраструктуру для сприяння руховій активності жителів (тротуари, велодоріжки, бігові доріжки тощо);
- відсоток дітей чи батьків, які мають доступ до відповідних умов, програм, парків, відкритих спортивних майданчиків, створених місцевою владою;
- відсоток дітей чи батьків, які проживають у районі, безпечному для різних видів рухової активності;
- відсоток дітей чи батьків, які позитивно оцінюють благоустрій та безпечність спеціально створених для рухової активності об'єктів;
- відсоток дітей і підлітків, які вказують на те, що перебувають на вулиці декілька годин на день.

IX. *державні стратегії та інвестиції* (government strategies and investments):

- ознаки позитивного ставлення до процесу забезпечення умов для залучення до рухової активності усіх дітей і молоді;
- кошти та ресурси, які виділяють на забезпечення стратегії та відповідних ініціатив щодо створення умов для рухової активності дітей і молоді;
- продемонстрований прогрес щодо ключових етапів політики, спрямованої на рухову активність дітей та молоді (затвердження відповідних програм, діяльність щодо виконання цих програм, результати дії відповідних програм) [468].

У дослідженні ми здійснили порівняльний аналіз власних емпіричних даних з аналогічними даними з інших країн. Зазначимо, що більшість звітів щодо рухової активності дітей і молоді в різних країнах представлені у мережі Інтернет окремими документами, а також систематизовані на спеціальному електронному ресурсі The global matrix 2.0 on physical activity for children and youth [166].

Не зважаючи на те, що АНКГА пропонує уніфіковані алгоритми та методологію збору емпіричних даних, карти звітів з різних країн досить часто містять різні підходи до представлення відповідних результатів дослідження. Однак спільним в усіх звітах залишається представлення певної оцінки того чи іншого розділу, що дозволяє порівнювати стан ситуації з руховою активністю дітей та молоді у різних країнах.

Далі зупинимося на порівнянні деяких показників, пов'язаних з руховою активністю дітей та молоді з різних країн. Ідеться про такі показники: рівень залучення до неорганізованої ігрової діяльності (active play), рівень залучення до організованої спортивної діяльності (organized sport and physical activity) та рівень залучення до активних форм переміщення (active transportation).

Рівень залучення до неорганізованої ігрової діяльності (active play). Аналіз відповідних емпіричних даних з різних країн показав відсутність єдиних підходів до тлумачення цього сегменту рухової активності. Так, одні звіти містили дані щодо усіх видів неорганізованої рухової активності, інші були зосереджені на аналізі кількості дітей, залучених власне до різних форм ігрової діяльності у вільний час. Ще однією особливістю звітів з різних країн щодо вказаного сегмента рухової

активності є те, що у відповідних звітах не наведено уніфіковані дані, на основі яких виставлено ту чи іншу оцінку. Зазвичай подаються дані, які ілюструють рівень залучення до вказаного сегмента рухової активності лише певних вікових груп дітей. Саме тому порівняння на основі тих чи інших абсолютних показників є неможливим.

Через відсутність уніфікованого алгоритму збору інформації, а також через складність коректної інтерпретації даних, звіти 21 з 38 країн, надіслані до АНКГА, не містили інформації щодо неорганізованої ігрової діяльності дітей [468].

Загалом, у літературних джерелах наголошується на тому, що сьогодні не існує чітких міжнародних рекомендацій щодо необхідного рівня залучення дітей різного віку до спеціально неорганізованої рухової активності (в тому числі ігрової діяльності) у вільний час [414, 476]. Однак ігрова діяльність визнається важливим елементом рухової активності дітей та підлітків у багатьох країнах [465, 466].

В узагальненому рейтингу АНКГА найвищі оцінки сегмента «неорганізована ігрова діяльність» отримали дві африканські країни – Гана та Кенія. Не зважаючи на те, що Гана фігурує як країна з найвищим рівнем залучення дітей до неорганізованої ігрової діяльності у позаурочний час, показник цього рівня у відповідних звітах не вказаний [409].

Високий рівень залучення дітей до сегмента рухової активності «неорганізована ігрова діяльність» зафіксовано й у Кенії. У відповідному звіті зазначено, що на різні види неорганізованої рухової активності кенійські діти витрачають приблизно 6 годин на тиждень. Ідеться й про те, що понад 50 % кенійських дітей залучаються до неорганізованої рухової активності до або після занять у школі. Водночас конкретного показника, який би відповідав оцінці «В» у відповідному звіті не вказано [372].

У таблиці 4.21 вказаний перелік країн з найвищими оцінками рівня залучення дітей та молоді до неорганізованої ігрової діяльності згідно зі стандартами АНКГА, показники ВВП на душу населення (згідно з офіційним звітом Міжнародного валютного фонду за 2015 рік), а також показники очікуваної тривалості життя (відповідно до звіту ВООЗ за 2016 рік) [349, 478].

Таблиця 4.21

Країни з найвищим рівнем залученості дітей та молоді до неорганізованої ігрової діяльності згідно зі стандартами АНКГА

| Країна | Оцінка | Рівень залучення | ВВП на душу населення (\$) | Очікувана тривалість життя |
|---------------|--------|------------------|----------------------------|----------------------------|
| Гана | «В» | - | 1 401 | 62,4 |
| Кенія | «В» | - | 1 432 | 63,4 |
| Нідерланди | «В» | 70 % | 44 333 | 81,9 |
| Нова Зеландія | «В-» | - | 36 963 | 81,6 |

Як і у країнах з низькими показниками ВВП, високі оцінки сегменту «неорганізована ігрова діяльність» за підсумками відповідних досліджень зафіксовано й у таких економічно розвинених країнах, як Нідерланди та Нова Зеландія. Зокрема, узагальнений показник дітей, залучених до неорганізованої рухової активності в Нідерландах становить 70 %.

Згідно з результатами аналізу особливостей рухової активності у Новій Зеландії, менше ніж 10 % дітей вказали на те, що не залучаються до тих чи інших видів рухової активності у вільний час. Проте узагальненого показника рівня залучення дітей цієї країни до неорганізованої рухової активності у вільний час у відповідному звіті не представлено [392, 393].

Перелік країн, у якому «неорганізовану ігрову діяльність» відповідно до стандартів АНКГА оцінено на «С», виявився більшим. До нього потрапило шість країн, у яких рівень залучення дітей до вказаного сегмента рухової активності коливався в межах 41–60 %. Найвищі оцінки серед вказаної групи країн неорганізована ігрова діяльність отримала у Бельгії та Іспанії.

У відповідному звіті з Бельгії вказано, що більшість дітей залучається до ігрової діяльності на вихідних, а найсприятливішими порами року, в які діти полюбляють відповідну діяльність, є весна та літо [476].

Іспанські фахівці серед рекомендацій щодо ігрової діяльності вказують на те, що така діяльність має становити не менше ніж 2 години на день і здійснюватися на свіжому повітрі [466]. Водночас у звітах з обох згаданих країн не вказано

конкретного відсотка дітей, залучених до неорганізованої ігрової діяльності у вільний час.

Згідно з даними за 2016 рік, 52 % дітей віком 9–15 років у Фінляндії залучені до неорганізованої рухової активності не менше ніж 4 рази на тиждень (табл. 4.22) [347,349, 376, 385].

Таблиця 4.22

Країни, в яких рівень залученості дітей та молоді до неорганізованої ігрової діяльності відповідно до стандартів АНКА оцінено на «С»

| Країна | Оцінка | Рівень залучення | ВВП на душу населення (\$) | Очікувана тривалість життя |
|-----------|--------|------------------|----------------------------|----------------------------|
| Бельгія | «С+» | - | 40 456 | 81,1 |
| Іспанія | «С+» | - | 26 327 | 82,8 |
| Фінляндія | «С» | 52 % | 42 159 | 81,1 |
| Україна | «С» | 50,1% - 51,1 % | 2 109 | 71,3 |
| Нігерія | «С» | | 2 758 | 61,8 |
| Уельс | «С» | | - | - |

Серед учнів загальноосвітніх шкіл України віком 12–14 років 50,1 % залучаються до різноманітних спортивних ігор у вільний час. Гендерні особливості показників були досить виразними. Якщо серед дівчат цей показник становив 37,8 %, то серед хлопців він склав 63 %. (рис. 4.59).

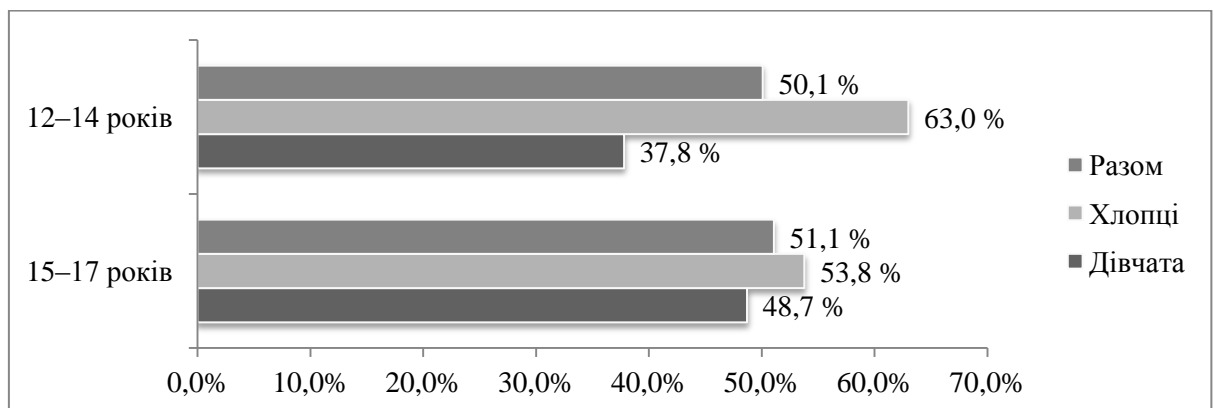


Рис. 4.59. Рівень залучення до ігрової діяльності учнів загальноосвітніх шкіл України (n = 1893, n = 925)

У віковій групі 15–17 років показник залученості учнів до ігрової діяльності у вільний час становив 51,1 %. При цьому показники між хлопцями і дівчатами відрізнялися на 5 %, склавши відповідно 53,8 % та 48,7 %

Організовані заняття спортом та руховою активністю (organized sport and physical activity). Згідно зі шкалою оцінювання, запропонованою АНКГА, в Україні рівень залученості дітей віком 12–17 років до організованої спортивної діяльності у вільний від навчання час оцінено на «D». Відповідні показники у вікових групах 12–14 років та 15–17 років становлять 33 % та 32,3 %. При цьому показник хлопців в обох вікових групах суттєво перевищував показник дівчат (рис. 4.60).

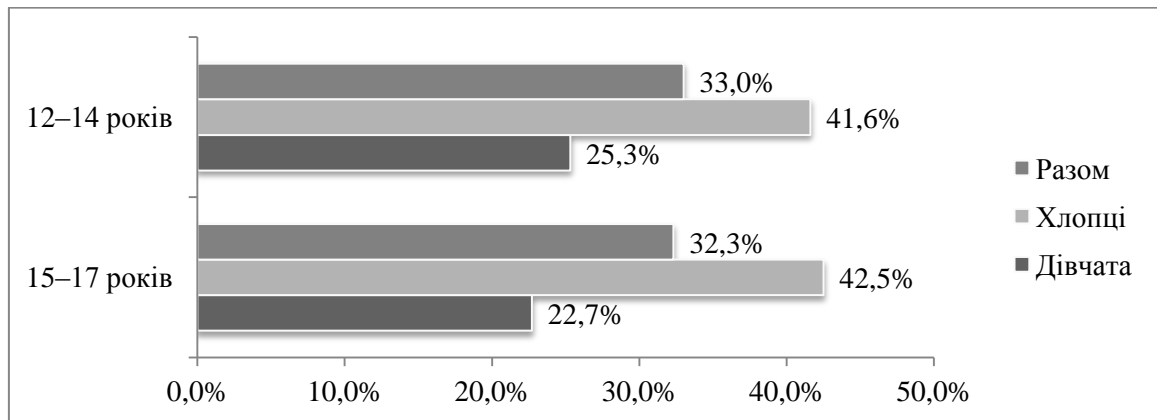


Рис. 4.60. Рівень залучення до організованих занять спортом і руховою активністю учнів загальноосвітніх шкіл України (n = 1893, n = 925)

Аналіз додаткових показників, таких як рівень валового внутрішнього продукту на душу населення, показав, що загальна висока оцінка залучення до організованих занять спортом та руховою активністю не пов'язана з показниками розвитку економіки, адже серед переліку країн, у яких рівень цього індикатора оцінено на «D», виявилися і країни з низьким рівнем ВВП на душу населення, і відносно заможні країни.

У таблиці 4.23 представлено дані щодо оцінки рівня залученості дітей та молоді до організованих занять спортом поза школою, показники ВВП на душу населення (згідно з офіційним звітом Міжнародного валютного фонду за 2015 рік), а також показники очікуваної тривалості життя (відповідно до звіту ВООЗ за 2016 рік) [478, 479].

Зазначимо, що згідно із запропонованою АНКГА методологією, показник залучення дітей та молоді до організованої спортивної діяльності поза школою враховує систематичність не менше ніж один раз на тиждень. Якщо дитина хоча б раз на тиждень відвідує спортивну секцію чи тренується самостійно з персональним

тренером, вона вважається такою, що залучена до організованої рухової активності поза школою.

Таблиця 4.23

Країни, у яких рівень залученості дітей та молоді до організованої спортивної діяльності у позанавчальний час згідно зі стандартами АНКА оцінено на «D»

| Країна | Оцінка | Рівень залучення | ВВП на душу населення (\$) | Очікувана тривалість життя |
|---------|--------|------------------|----------------------------|----------------------------|
| Мексика | «D» | 40 % | 9 592 | 76,7 |
| Англія | «D» | 34 % | 44 118 | 81,2 |
| Україна | «D» | 32-33% | 2 109 | 71,3 |
| Польща | «D» | 30,6 % | 12 662 | 77,5 |
| Катар | «D» | 25-30 % | 78 829 | 78,2 |
| Чилі | «D» | 25 % | 13 331 | 80,5 |

Аналіз відповідних літературних джерел дозволяє деталізувати емпіричні дані щодо цього розділу рухової активності. Зокрема, в Республіці Польща 18,9 % дітей та молоді віком 10–17 років залучені до організованої систематичної спортивної діяльності поза школою, 27,2 % – відвідують приватні заняття, пов’язані з руховою активністю, 30,6 % – залучені до інших організованих і неорганізованих форм рухової активності поза школою хоча б один раз на тиждень. Власне, останній показник і був підставою для оцінки «D».

Високий рівень державних інвестицій у спеціалізовану інфраструктуру не завжди сприяє збільшенню кількості громадян, які систематично залучаються до різних форм рухової активності. Так, у Катарі впродовж року до організованих занять спортом залучаються 25–30 % дітей. У відповідному звіті з цієї країни зазначено, що такий низький показник зафіксовано не зважаючи на добре розвинену спортивну інфраструктуру та доступність спортивних споруд для громадян [424].

В Англії до організованих занять спортом поза школою залучені 34 % дітей віком 5–15 років. Членами спортивних клубів поза школою є 27 % дітей цього віку, ще 19 % дітей грають за ті чи інші команди у вільний від навчання час. Також у звіті зазначено, що серед хлопців спортивна діяльність є значно популярнішою. Так, членами спортивних клубів є 35 % хлопців, тоді як серед дівчат цей показник становить 21 % [338].

Залученість дітей та молоді до організованої спортивної діяльності поза школою у Чилі становить менше 25 %. У карті звіту за 2016 рік зазначено, що урядові інвестиції у спеціалізовані спортивні програми для дітей та підлітків у 2015 році склали USD \$ 8,7 млн, що становить 0,16 % загального бюджету Міністерства спорту [427].

В аналогічному звіті, представленому науковцями Мексики, вказано, що 40 % дітей віком 10–14 років залучаються до організованих спортивних заходів. Як бачимо, у Мексиці кількість дітей, які здійснюють певну спортивну діяльність є вищою, ніж в інших країнах цієї групи, проте дані стосуються обмеженої вікової групи дітей і представлені у звіті дещо нетипово. Зокрема, вказано на те, що кількість дітей віком 10–14 років, які протягом 12 місяців у жодній формі не залучалися до тієї чи іншої спортивної діяльності, становить 58,6 %. Такі дані в звітах інших країн не представлені [310].

Щодо групи країн, у яких показник залучення дітей та молоді до організованої спортивної діяльності у позанавчальний час є найвищими, то сюди потрапили 6 європейських країн [382, 401, 408, 438], чільне місце серед яких посіла Данія (табл. 4.24).

Таблиця 4.24

Країни з найвищими показниками залученості дітей та молоді до організованої спортивної діяльності у позанавчальний час

| Країна | Оцінка | Рівень залучення | ВВП на душу населення (\$) | Очікувана тривалість життя |
|---------------|--------|------------------|----------------------------|----------------------------|
| Данія | A | 83 % | 51 424 | 80,6 |
| Швеція | B+ | 75 % | 48 966 | 82,4 |
| Нідерланди | B | 71 % | 44 333 | 81,9 |
| Іспанія | B | 61-78 % | 26 327 | 82,8 |
| Канада | B | 76 % | 43 935 | 82,2 |
| Зімбабве | B | 67 % | 1 037 | 60,7 |
| Португалія | B | - | 18 984 | 81,1 |
| Австралія | B | 64 % | 51 642 | 82,8 |
| Словенія | B- | 47-60 % | 20 712 | 80,8 |
| Нова Зеландія | C+ | 56 % | 36 963 | 81,6 |

У Данії найпопулярнішими організаціями серед дітей та молоді є неприбуткові спортивні асоціації (спортивні клуби). Організація спорту в Данії є

досить унікальною, оскільки це насамперед система добровільного залучення, яка дозволяє участь у спортивній діяльності більшості населення [382].

Майже 86 % дітей віком 7–15 років є членами тих чи інших спортивних клубів. Згаданий показник залишається майже незмінним від 2007 року.

Ще однією особливістю спортивної роботи з дітьми у Данії є те, що кількість дітей чоловічої та жіночої статі, залучених до відповідних форм рухової активності, відрізняється несуттєво, що не є характерним для більшості інших країн (табл. 4.25).

Таблиця 4.25

Гендерні особливості залученості дітей до організованої спортивної діяльності у позанавчальний час в Данії

| Вік | Хлопці | Дівчата | Загалом |
|---------------|--------|---------|---------|
| 7 – 9 років | 85 % | 86 % | 85 % |
| 10 – 12 років | 87 % | 85 % | 86 % |
| 13 – 15 років | 75 % | 78 % | 76 % |

Позитивною є динаміка показників щодо кількості часу, який витрачають данські діти для організованих занять спортом. Якщо 1998 року кількість дітей, які займаються спортом не менше ніж 6 годин на тиждень, складала 22 %, то у 2011 році цей показник зріс до 30 %.

На другому місці за показником залученості дітей та молоді до організованої спортивної діяльності у позанавчальний час опинилася Швеція. Згаданий показник у цій країні становить 75 %, а відповідна оцінка – «В+». Найвищий рівень охоплення організованими формами спортивної діяльності зафіксовано серед хлопчиків віком 11 років: 82 % вказаного контингенту залучається до занять спортом не менше ніж двічі на тиждень. Найнижчий показник залучення до такої діяльності, а саме 70 %, зафіксовано серед дівчат віком 15 років [408].

У Нідерландах, як і в Данії, зафіксовано високий рівень залучення до організованих занять спортом серед хлопців і дівчат. Відповідні показники склали 72 % та 70 %. Цікаво, що членами тих чи інших спортивних клубів починають ставати діти віком 0-4 роки.

Рівень залучення до активного переміщення (active transportation). Досі не розроблено чітких міжнародних рекомендацій щодо необхідного обсягу рухової активності, яка здійснюється дітьми та підлітками при доланні відстані від дому до школи та у зворотному напрямі. Проте існують дослідження, які вказують на те, що згаданий різновид рухової активності впливає на загальний обсяг рухової активності дітей [345, 433]. Діти, які ходять до школи пішки або використовують інші активні форми переміщення мають не лише вищий рівень рухової активності, але й кращі показники соматичного здоров'я [345, 389]. На жаль, починаючи з 1980-х років рівень залучення дітей до активних форм переміщення почав скорочуватись дуже високими темпами. Альтернативою активному переміщенню стали пасивні форми транспортування, здебільшого за допомогою автомобіля [317].

Аналіз показників вказаного індикатора рухової активності показав, що рівень залучення українських дітей до активних форм переміщення при доланні відстані з дому до школи і навпаки згідно зі стандартами АНКГА відповідає оцінці «В». Зазначимо, що активні форми переміщення (або транспортування) розуміють здебільшого як ходьбу та їзду на велосипеді. Сюди входять також біг, їзда на роликах, скейті, самокаті тощо. Як уже було вказано в підрозділах 4.1 та 4.2, більшість українських школярів дістаються до школи пішки. Серед учнів віком 12–14 років цей показник становить 73,6 %. Ще 3,6 % учнів цього віку використовують велосипед. Узагальнений показник для дітей цієї вікової категорії складає 77,2 %.

Серед учнів віком 15–17 років ходьбу при доланні відстані з дому до школи використовують 75,9 % дітей, велосипед – 4,1 %. Узагальнений показник при цьому становить 80 %. Суттєвих відмінностей за гендерною ознакою при цьому не виявлено (див. табл. 4.26).

Як відображено у таблиці 4.26, загалом 74,6 % учнів віком 12–17 років дістаються до навчального закладу пішки, ще 3,8 % роблять це за допомогою велосипеда. Узагальнений показник дітей, які використовують активні форми переміщення при доланні відстані з дому до навчального закладу, становить 78,4 %,

що є відносно високим показником, порівняно з аналогічними даними з інших країн [303].

Таблиця 4.26

Рівень залученості учнів загальноосвітніх шкіл України до активних форм переміщення при доланні відстані з дому до навчального закладу

| Вид рухової активності | 12–14 років (n=1893, %) | | 15–17 років (n=925, %) | | 12–17 років (n=2818, %) | | Загалом (n=2818, %) |
|------------------------|----------------------------|---------|---------------------------|---------|----------------------------|---------|------------------------|
| | Хлопці | Дівчата | Хлопці | Дівчата | Хлопці | Дівчата | |
| Ходьба | 73,9 | 73,6 | 73,7 | 77,9 | 73,8 | 75,3 | 74,6 |
| Їзда на велосипеді | 3,4 | 3,9 | 4,2 | 4 | 3,7 | 3,9 | 3,8 |
| Разом | 77,3 | 77,5 | 77,9 | 81,9 | 77,5 | 79,2 | 78,4 |

Суттєвих відмінностей з урахуванням вікових особливостей учнів не виявлено. Відповідні показники залишаються практично незмінними як в середньому, так і в старшому шкільному віці [166].

Не зафіксовано також суттєвих змін у показниках з урахуванням чинника гендерних особливостей учнів. Зазначимо, що лише серед дівчат віком 15–17 років спостерігається підвищення показника тих, хто ходить до школи пішки. Цей показник порівняно з віковою групою 12–14 років зріс на 4,3 %.

Для порівняння, у Польщі показник дітей віком 11–17 років, які ходять до школи пішки, становить 47,4 %. Повертається зі школи пішки 52,3 % дітей цього віку. Ще 5,5 % дітей для додання шляху з дому до школи використовують велосипед. Загалом до «active transportation» залучені від 53 до 57,5 % польських дітей, що згідно зі стандартами АНКГА відповідає оцінці «С» [303, 482].

Серед європейських країн, які представляли звіти про рухову активність дітей та молоді до АНКГА, сегмент «активне переміщення» оцінено на «В» також у Данії та Фінляндії (див. табл. 4.27).

Наведені у відповідних звітах з різних країн результати досить важко інтерпретувати для коректного порівняння, адже основною проблемою є вік дітей, стосовно яких публікуються дані. Йдеться про те, що у деяких звітах дані узагальнюються для дітей молодшого, середнього та старшого шкільного віку, у деяких дані подаються окремо лише для певної вікової категорії. Також окремі звіти

враховують додаткові параметри, як-от: відстань до навчального закладу, пора року, стать учнів тощо.

Зокрема, дані щодо сегмента рухової активності «активне переміщення» у Фінляндії свідчать про те, що навесні та восени до та зі школи за допомогою активних способів дістаються 80 % дітей. Узимку цей показник зменшується до 60 % [347, 365, 451].

Таблиця 4.27

Країни, в яких рівень залученості дітей та молоді до активних форм переміщення згідно із стандартами АНКГА оцінено на «В»

| Країна | Оцінка | Рівень залучення | ВВП на душу населення (\$) | Очікувана тривалість життя |
|-----------|--------|------------------|----------------------------|----------------------------|
| Україна | В | 78,4 % | 2 109 | 71,3 |
| Фінляндія | В | 70 % | 42 159 | 81,1 |
| Данія | В | 68,5 % | 51 424 | 80,6 |
| Гонконг | В | - | 42 097 | - |
| Японія | В | 68-93 % | 32 481 | 83,7 |
| Кенія | В | 60-76 | 1 432 | 63,4 |
| Нігерія | В | 61-80% | 2 758 | 61,8 |
| Тайланд | В- | 51,2 % | 5 426 | 74,9 |

В аналогічному звіті цієї країни за 2014 рік сегмент «активне переміщення» також оцінено на «В». Дані, представлені у звіті, також вказують на пряму залежність показника дітей, які використовують активні способи переміщення до школи, від дистанції, яку необхідно подолати (табл. 4.28) [346].

Таблиця 4.28

Спосіб, яким дістаються до школи діти віком 5–10 років у Фінляндії
(n=1 677, 2014 р.)

| Відстань | До 1 км | 1–3 км | 3–5 км | понад 5 км |
|------------------|------------|--------|--------|------------|
| Ходьба\велосипед | Понад 90 % | 74 % | 38 % | 18 % |

Результати досліджень у Королівстві Данія свідчать про те, що 66 % дітей і підлітків використовують активні форми переміщення, долаючи відстань до школи, та 71 % роблять це, повертаючись додому. Як і в інших країнах, кількість дітей, залучених до активних форм переміщення, є нижчою у молодшому шкільному віці.

Зокрема, в Данії відповідний показник дітей віком 6–9 років становить 52,4 % (дістаються до школи) та 55,4 % (повертаються до дому). Серед дітей віком 10–15 років аналогічні показники складають відповідно 76,4 % та 82,1 % [382].

У звіті щодо рухової активності дітей, які проживають у Гонконгу, вказано, що дані не є повноцінно репрезентативними, адже не охоплюють учнів початкових класів. Крім цього, наявні дані представлені таким чином, що вказано окремий відсоток хлопців і дівчат, які залучалися до активних форм переміщення хоча б один раз упродовж останнього тижня. Відповідні показники серед хлопців і дівчат склали 80 % та 77 % [453].

У Японії до активних форм рухової активності при діставанні до навчально-виховних закладів залучені 28 % дітей віком 4–5 років. Аж 93 % учнів початкових шкіл Японії (6–11 років) ходять до школи пішки або їздять велосипедом. Серед учнів віком 12–14 років цей показник становить 88 %, серед учнів старшого шкільного віку (15–17 років) – 68 % [455].

Високі показники залучення до активного переміщення учнів молодшого шкільного віку є нетиповими для більшості країн. Проте у Японії ця тенденція є досить стійкою. Про це свідчать й дані з попередніх досліджень, зокрема, у 2010 році кількість учнів молодшого шкільного віку, які регулярно ходять до школи пішки, складала 95 %.

Кенія та Нігерія є країнами, які мають наближені до українських показники ВВП на душу населення. Згідно зі статистичними даними 76 % дітей віком 9–12 років з приміських районів Найробі (столиця Кенії) ходять до школи пішки. Аналогічний показник серед учнів міських шкіл становить 60 %.

Загалом 87 % жителів сільських районів Кенії дістаються до школи пішки або за допомогою бігу. Серед міських жителів цей показник становить 58 % [372].

У Нігерії від 61 до 80 % дітей і молоді ходять до школи пішки. Показники залучення до цього виду рухової активності залежать не лише від місцевості проживання (сільська та міська), а й від регіону країни (Північно-Східний і Південно-Західний) [407].

Серед дітей віком 10–17 років, які проживають у Тайланді, відсоток тих, хто використовує активні форми переміщення з та до школи, становить загалом 51,2 %. Проте аналогічний показник щодо кількості дітей, які в такий спосіб дістаються до тих чи інших громадських об'єктів, становить 96,7 % [457].

Відповідно до даних АНКГА, найкращі показники залучення дітей різного віку до сегмента «активне переміщення» зафіксовані у Нідерландах і Зімбабве (табл. 4.29).

Таблиця 4.29

Країни, в яких рівень залученості дітей і молоді до активних форм переміщення оцінено на «А» згідно із стандартами АНКГА

| Країна | Оцінка | Рівень залучення | ВВП на душу населення (\$) | Очікувана тривалість життя |
|------------|--------|------------------|----------------------------|----------------------------|
| Нідерланди | A | 91 % | 44 333 | 81,9 |
| Зімбабве | A- | ≥80 % | 1 037 | 60,7 |

Як видно з таблиці, показники ВВП на душу населення та показники очікуваної тривалості життя громадян вказаних країн кардинально відрізняються. Водночас кількість дітей, які використовують активні форми переміщення, долаючи відстань до навчального закладу, в Нідерландах і Зімбабве є найбільшою з-поміж інших країн.

У Зімбабве показник дітей віком 8–16 років, які залучені до активного переміщення, становить понад 80 %. Серед міських жителів цей показник становить 77 %, тоді як серед мешканців сільської місцевості – 88 % [460].

Нідерланди в цьому аспекті є досить унікальною країною, інфраструктура та спосіб життя громадян якої забезпечує дуже високий показник систематичного залучення дітей до активних форм переміщення. Йдеться про те, що на відміну від усіх інших країн, саме у Нідерландах найпопулярнішою формою активного переміщення до навчального закладу серед дітей є їзда на велосипеді, а не ходьба. Так, 80 % дітей віком 12–17 років не менше ніж тричі на тиждень їздять на велосипеді до школи або на роботу і в такий самий спосіб повертаються додому. Ходьбу як спосіб переміщення до навчального закладу використовують лише 11 % дітей цього віку [448].

Високі показники залучення дітей до їзди на велосипеді спостерігаються у Нідерландах упродовж тривалого часу (табл. 4.30).

Таблиця 4.30

Рівень залучення до їзди на велосипеді у Нідерландах

| Рік | Ходьба | | Їзда на велосипеді | |
|-------|------------------|--------|--------------------|--------|
| | Рівень залучення | Оцінка | Рівень залучення | Оцінка |
| 2010 | 20 % | D | 77 % | B |
| 2011 | 20 % | D | 78 % | B |
| 2012 | 16 % | F | 79 % | B |
| 2013 | 18 % | F | 80 % | A |
| 2014 | 11 % | F | 80 % | A |
| Разом | 17 % | F | 79 % | B |

Як видно з таблиці, пересування за допомогою велосипеда є суттєво популярнішим серед дітей, ніж ходьба [448]. Серед інших способів активного переміщення дуже розповсюдженим у Нідерландах є також використання ковзанів узимку.

У ПАР, згідно з даними дослідження, у якому взяло участь 1500 дітей, 68 % учнів дістається до школи пішки (що відповідає оцінці «С») [334].

Далі зупинимося на аналізі показників і деяких особливостей здійснення активних форм переміщення дітей у групі країн, де цей сегмент рухової активності згідно зі стандартами АНКА отримав найнижчі оцінки. До згаданої групи увійшли 11 країн. Цікавим є той факт, що більшість із цих країн є економічно розвинутими та мають високі показники ВВП на душу населення (див. табл. 4.31) [338, 357, 452, 471].

В Австралії показники залучення дітей до активних форм переміщення відрізняються, як і в більшості країн, залежно від вікової групи. Так, серед учнів віком 12–17 років активні форми переміщення при доланні відстані з дому до школи використовують 43 % [452]. Аналогічний показник серед такого ж контингенту дітей в Україні є на 35,4 % вищим [153].

Залежно від територіальних особливостей кількість дітей молодшого шкільного віку Австралії, які систематично залучаються до відповідного сегмента рухової активності, коливається від 19 % до 53 % [371, 452, 462].

Зазначимо, що аналіз звітів щодо особливостей рухової активності дітей у Китаї, Колумбії та Чилі ускладнений мовою подання відповідних звітів. Через важкість коректного перекладу китайської та іспанської мов, у цьому розділі ми наводимо лише оцінку того чи іншого сегмента рухової активності та відповідний показник [352, 384, 426, 427].

Таблиця 4.31

Країни з найнижчим рівнем залученості дітей та молоді до активних форм переміщення згідно із стандартами АНКА

| Країна | Оцінка | Рівень залучення | ВВП на душу населення (\$) | Очікувана тривалість життя |
|-----------|--------|------------------|----------------------------|----------------------------|
| Австралія | C- | 43-53 % | 51 642 | 82,8 |
| Чилі | C- | 48,6 % | 13 331 | 80,5 |
| Англія | C- | 47 % | 44 118 | 81,2 |
| Китай | C- | 41,1 % | 8 280 | 76,1 |
| Бельгія | C- | 40 % | 40 456 | 81,1 |
| Канада | D | 25 % | 43 935 | 82,2 |
| Колумбія | D | - | 5 687 | 74,8 |
| Ірландія | D | 23 % | 48 940 | 81,4 |
| Малайзія | D | 22,2 % | 10 073 | 75 |
| ОАР | D-/F- | 20 % | 35 392 | 77,1 |
| США | F | 11-15 % | 55 904 | 79,3 |

Звіти англійських фахівців щодо рівня залучення дітей різного віку до активних форм переміщення містять інформацію про залежність цього рівня від дистанції, яку необхідно долати, щоб дістатися до навчального закладу (табл. 4.32) [338].

Таблиця 4.32

Способи, якими дістаються до школи діти віком 5–10 років в Англії (% , 2014 р.)

| Відстань | ≤1 милі | 1–2 милі | 2–5 миль | 5 миль | Загалом |
|-----------------|---------|----------|----------|--------|---------|
| Ходьба | 78 | 26 | - | 0 | 44 |
| Велосипед | 2 | 1 | - | 0 | 1 |
| Авто | 20 | 65 | 80 | 84 | 48 |
| Автобус | - | 6 | 18 | 13 | 6 |
| Інший транспорт | - | 1 | 1 | 3 | 1 |
| Кількість дітей | 3 608 | 1 973 | 1 318 | 582 | 7 481 |

Схожа тенденція зберігається й серед дітей віком 11–16 років. Якщо навчальний заклад розташований біля постійного місця проживання у межах однієї милі, кількість дітей, які дістаються до нього пішки, становить 87 %, що є дуже хорошим показником (табл. 4.33).

До активних форм переміщення регулярно залучаються 49 % дітей дошкільного віку та 47 % дітей молодшого шкільного віку у Бельгії. Серед дітей підліткового віку аналогічний показник становить 40 % [476].

Таблиця 4.33

Способи, якими дістаються до школи діти віком 11–16 років в Англії (% , 2014 р.)

| Відстань | ≤1 милі | 1–2 милі | 2–5 миль | 5 миль | Загалом |
|-----------------|---------|----------|----------|--------|---------|
| Ходьба | 87 | 57 | 8 | - | 37 |
| Велосипед | 3 | 5 | 2 | 0 | 2 |
| Авто | 8 | 26 | 42 | 22 | 26 |
| Автобус | 2 | 11 | 44 | 62 | 29 |
| Інший транспорт | - | 1 | 5 | 16 | 5 |
| Кількість дітей | 1 540 | 1 796 | 1 975 | 1 456 | 6 767 |

Однією з причин низьких показників залучення дітей до активних форм переміщення при доланні відстані з дому до школи в Малайзії є позиція батьків, 23,6 % з яких не дозволяє дітям ходити до школи пішки, а 23,2 % не дозволяє їздити до навчального закладу на велосипеді. Вказана обставина зумовлена незадовільною криміногенною ситуацією та безпекою дорожнього руху в країні [289, 403, 456].

Відповідно до даних двох національних досліджень, здійснених у Канаді, майже чверть канадських дітей і підлітків використовують активні способи для переміщення до школи та повернення додому. Батьки учнів віком 5–17 років вказують на те, що 25 % дітей використовують лише активні способи добирання до та зі школи [354, 466]. Такі показники є характерними для Канади вже протягом останніх 4-х років. Незмінною залишається й відповідна оцінка «D».

За результатами щорічного звіту щодо залучення дітей і підлітків США до регулярної ходьби, рівень охоплення цим видом рухової активності оцінено на «F». Така низька оцінка зумовлена тим, що менше ніж 30 % дітей та підлітків регулярно йдуть до та повертаються зі школи пішки. За інформацією, отриманою від батьків,

лише 11,7 % учнів регулярно добираються до школи та 15 % повертаються зі школи пішки [458].

У 2004 році учні загальноосвітніх шкіл США та їхні батьки, відповідаючи на запитання щодо перешкод, які заважають систематично долати відстань до школи пішки, виокремили такі групи чинників: велика відстань (61,5 %), небезпека від автотранспорту (30,4 %), погодні умови (18,6 %), небезпека злочинності (11,7 %) [459].

Цікаво, що США є однією з найрозвинутіших в економічному аспекті країн світу з дуже високими показниками ВВП на душу населення. Водночас, збільшення матеріальних можливостей громадян США негативно позначилося на руховій активності дітей, більшість з яких дістаються до школи та повертаються додому автомобілем чи шкільним автобусом. Сьогодні спеціальна статистика свідчить про низький загальний рівень рухової активності дітей та молоді у США [420].

Можливим негативним чинником впливу на рухову активність учнів США можуть бути й підходи до організації процесу фізичного виховання, адже кожен шкільний округ, школа, вчитель фізичного виховання повинні складати власну програму, враховуючи положення та рекомендації не лише урядових програм, а й умови конкретної общини, школи або класу [13, 141, 142, 143].

Проблемами рухової активності школярів США займаються державні організації, які, з одного боку, розробляють загальнонаціональні рекомендації стосовно рухової активності школярів, а з другого – здійснюють моніторинг виконання цих рекомендацій. Серед них: Американське онкологічне товариство, Американська асоціація серця, Національна асоціація спорту та фізичної культури, Департамент охорони здоров'я. Згідно із загальнонаціональними статистичними даними у США існують негативні тенденції стосовно кількості дітей, залучених до регулярної рухової активності. Це зумовлює поступове збільшення відсотку школярів, які мають надлишкову вагу. Найпопулярнішими різновидами рухової активності серед американських школярів у позашкільний час є традиційні командні види спорту (баскетбол, футбол) і найдоступніші види індивідуальної рухової діяльності, такі як біг, ходьба та їзда на велосипеді [147, 174].

Висновки до розділу 4

Підсумовуючи результати, представлені в цьому розділі, окреслимо найважливіші особливості рухової активності учнів середнього та старшого шкільного віку.

1. Більшість учнів 7–9 (77,4 %) та 10–11 (75,5 %) класів упродовж тижня систематично залучаються до рухової активності тривалістю не менше ніж 30 хв. До рухової активності високої інтенсивності систематично залучаються 32,6 % учнів середнього та 37,6 % учнів старшого шкільного віку.

2. Встановлено, що 48,3 % учнів 7–9 класів залучаються до різних форм рухової активності впродовж навчального дня не частіше, ніж тричі на тиждень. З віком 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 незалучені до такої рухової активності.

Отримані дані показують загальний низький рівень фізкультурно-спортивної роботи в загальноосвітніх навчальних закладах, які не забезпечують належну систематичну організацію та проведення різних форм рухової активності впродовж навчального дня.

3. За результатами дослідження встановлено, що більшість учнів віком 12–14 років (65,7 %) систематично залучаються до рухової активності після занять у школі. Відмінностей у показниках з урахуванням гендерних ознак не виявлено. Аналогічний показник серед учнів 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 у 66,6 %.

4. 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 віці 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 % відповідно.

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.

5. Найпопулярнішими видами рухової активності у вільний час серед учнів 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 (14,2 %) та плавання (12,9 %). 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.

6. Встановлено, що при оптимальних погодних умовах обсяг рухової активності впродовж навчального тижня серед учнів 12–14 років становив у середньому 50879,8 крока. Серед хлопців цей показник склав 52411,6 крока на тиждень, серед дівчат – 49208,7 крока на тиждень. Показник щоденної рухової активності у цій групі учнів становив 7268,5 крока на день (7487,4 крока на день серед хлопців та 7029,8 крока на день серед дівчат). Показники щоденної рухової активності у вихідні були в середньому на 600,5 крока вищими, ніж у будні.

Серед учнів віком 15–17 років показники рухової активності протягом навчального тижня склали 50295,5 крока. Серед хлопців цей показник був вищим, склавши 50580,7 кроків, 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 склав 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.

7. 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) – «B» (78,4 % дітей віком 12–17 років).

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

Основні положення цього розділу викладені у публікаціях автора [141, 142, 143, 144, 145, 147, 149, 150, 152, 153, 155, 157, 165, 166, 168, 171, 174, 303].

РОЗДІЛ 5

ІНФРАСТРУКТУРНИЙ ПОТЕНЦІАЛ РЕАЛІЗАЦІЇ ПОЗАШКІЛЬНИХ ФОРМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

5.1. Особливості рухової активності дітей шкільного віку на різних типах спортивних споруд

Одним з визначальних критеріїв посилення позитивного впливу рухової активності, особливо на організм дітей та молоді, є взаємодія з природним середовищем. Виконання вправ на свіжому повітрі позитивно впливає не лише на фізичне, але й на емоційне самопочуття, підвищує стійкість організму до несприятливих впливів та запобігає виникненню низки захворювань [396]. Уряди багатьох країн сприяють розбудові відповідної інфраструктури з метою збільшення кількості дітей, які займаються руховою активністю в спеціально обладнаних місцях [439], адже доведено, що специфічна спортивна інфраструктура міста безпосередньо впливає на залучення населення до занять тими чи іншими видами спорту [355].

Перебування на свіжому повітрі не лише позитивно впливає на рівень здоров'я дітей та підлітків, але й дозволяє досягнути їм мінімального рівня рухової активності у 60 хв на день, який рекомендований Всесвітньою організацією охорони здоров'я [398].

Дані останніх досліджень свідчать про те, що у м. Львові створено хороші умови для забезпечення проведення змістовного й активного дозвілля. Зокрема, це пов'язано з функціонуванням низки інфраструктурних об'єктів оздоровчо-спортивного спрямування (фітнес-клуби, басейни, спортивні клуби тощо) [222]. Однак, наявна інфраструктура є здебільшого комерційною, а доступ до неї можливий лише за рахунок відповідної оплати, що зазвичай унеможлиблює її використання більшістю дітей шкільного віку.

Для з'ясування особливостей використання спортивних споруд різного типу учнями загальноосвітніх шкіл м. Львова за спеціально розробленою анкетною проведено опитування школярів віком 12–14 та 15–17 років (додаток Т). В опитуванні взяли участь 614 осіб віком 12–14 років і 303 особи віком 15–17 років.

Під час опитування визначали періодичність відвідування та мету використання спортивних споруд різного типу учнями вказаних вікових категорій [164].

Отримані результати показали, що більшість опитаних учнів середнього та старшого шкільного віку користуються спортивними спорудами у вільний час (рис. 5.1).

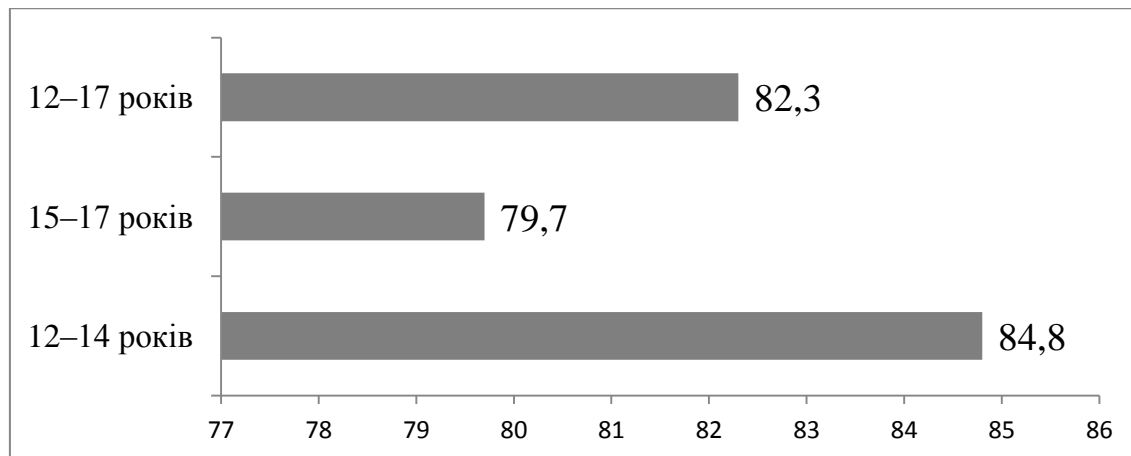


Рис. 5.1. Відвідуваність спортивних споруд школярами СЗШ м. Львова у вільний час (% , n = 614, n = 303)

Серед учнів віком 12–14 років кількість дітей, які зазначили, що у вільний час використовують ті чи інші спортивні об'єкти, склала 84,8 %. Серед учнів віком 15–17 років аналогічний показник виявився нижчим, склавши 79,7 %.

Далі зупинимося на аналізі результатів відповідей школярів щодо типу спортивних майданчиків, які найчастіше вони використовують під час різних видів рухової активності. Зазначимо, що дані спеціальних наукових досліджень вказують на існування статевих та соціальних відмінностей при виборі індивідом відповідного спортивного об'єкту для занять [332].

Отримані дані показали, що найчастіше у вільний від навчання час учні загальноосвітніх шкіл м. Львова віком 12–14 років користуються відкритими майданчиками для спортивних ігор (баскетбол, волейбол, гандбол, бадмінтон тощо). На це вказали загалом 49,5 % опитаних учнів. Серед дівчат цей показник склав 54,4 %, серед хлопців – 43,2 % (табл. 5.1).

Шкільний спортивний зал виявився другим за відвідуваністю спортивним об'єктом серед учнів віком 12–14 років. Загалом цим видом спортивних споруд у

вільний час послуговується 31,5 % учнів. Показники хлопців і дівчат відрізнялися несуттєво, склавши відповідно 30,9 % та 32 %.

Цікаво, що згідно з даними дослідження найпоширеніших серед учнів цього віку форм рухової активності, які були представлені у підрозділі 4.1, 33 % учнів віком 12–14 років відвідують спортивні секції у вільний час. Саме спортивні зали загальноосвітніх шкіл найчастіше є базою для навчально-тренувальних занять багатьох ДЮСШ, тому наближеність показників залучення учнів цього віку до занять у спортивних секціях і кількості учнів, які у вільний час користуються спортивним залом загальноосвітніх шкіл, на нашу думку, є не випадковим.

Таблиця 5.1

Найпопулярніші види спортивних споруд серед учнів віком 12–14 років
(%, n = 614)

| № | Види спортивних споруд | Хлопці | Дівчата | Разом |
|----|---|--------|---------|-------|
| 1 | Відкритий спортивний майданчик для спортивних ігор | 43,2 | 54,4 | 49,5 |
| 2 | Шкільний спортивний зал | 30,9 | 32 | 31,5 |
| 3 | Відкритий спортивний майданчик для гри у футбол | 44,4 | 19,4 | 30,4 |
| 4 | Басейн | 22,2 | 28,2 | 25,5 |
| 5 | Ковзанка | 9,9 | 35 | 23,9 |
| 6 | Тренажерний зал | 18,5 | 20,4 | 19,6 |
| 7 | Спортивний зал спортивної школи чи клубу | 19,8 | 15,5 | 17,4 |
| 8 | Тенісний корт | 11,1 | 9,7 | 10,3 |
| 9 | Відкритий спортивний гімнастичний майданчик | 11,4 | 11,7 | 8,7 |
| 10 | Відкритий спортивний майданчик для інших видів спорту | 13,6 | 3,9 | 8,2 |
| 11 | Зал спортивної гімнастики | 7,4 | 5,8 | 6,5 |
| 12 | Легкоатлетичний стадіон | 4,9 | 4,9 | 4,9 |
| 13 | Інші спортивні майданчики | 3,7 | 3,9 | 3,8 |

Наступним за популярністю видом виявилися відкриті майданчики для гри у футбол. Вказаними спортивними спорудами на дозвіллі користуються загалом 30,4 % учнів 7–9 класів. Щодо цього виду спортивних споруд, то різниця в отриманих даних з урахуванням гендерної ознаки була однією з найбільших. Якщо серед хлопців показник учнів, які користуються у вільний час майданчиком для гри у футбол, становив 44,4 %, то серед дівчат цей показник виявився на 25 % нижчим, склавши 19,4 %.

Ще більшою виявилася різниця у показниках за гендерною ознакою щодо відвідування у вільний час ковзанок. Цей вид спортивних споруд виявився суттєво популярнішим серед дівчат, 35 % яких вказали, що відвідують ковзанку у вільний час. Серед хлопців аналогічний показник становив лише 9,9 %. Різниця у показниках склала 25,1 %.

Спортивним залом спортивної школи чи клубу у вільний час користуються загалом 17,4 % учнів віком 12–14 років.

До «десятки» найпопулярніших серед учнів цього віку спортивних споруд, якими вони користуються у вільний від навчання час, увійшли також басейн (25,5 %), тенісний корт (10,3 %), відкритий спортивний гімнастичний майданчик (8,7 %) та відкритий спортивний майданчик для інших видів спорту (8,2 %).

Такий же аналіз даних учнів віком 15–17 років показав, що серед цієї групи дітей результати щодо більшості варіантів відповідей досить суттєво відрізнялися з урахуванням гендерного фактора. Очевидно, це пов'язано з особливостями фізичного та психічного розвитку у старшому шкільному віці, які зумовлюють суттєві відмінності між учнями за статевою ознакою.

Отримані дані показали, що серед учнів віком 15–17 років найпопулярнішим видом спортивних споруд, які вони відвідують у вільний час, є відкриті спортивні майданчики для спортивних ігор. На це вказали загалом 47 % опитаних учнів. Показник хлопців виявився більшим на 13,1 %, склавши 53,1 %. Серед дівчат аналогічний показник становив 40 % (див. табл. 5.2).

Другим за популярністю видом спортивних споруд серед учнів цього віку виявилися тренажерні зали. Загалом 39,7 % опитаних учнів вказали на те, що користуються цими об'єктами у вільний час. Показник хлопців при цьому виявився суттєво вищим, склавши 58 %, тоді як серед дівчат аналогічний показник становив лише 18,6 %. Як бачимо, цей вид спортивних об'єктів є найпопулярнішим серед хлопців старшого шкільного віку.

Якщо порівняти дані відвідування тренажерних залів між групами учнів 12–14 років та 15–17 років, побачимо суттєве збільшення цього показника саме серед хлопців старшого шкільного віку. Якщо у віці 12–14 років лише 18,5 % хлопців

користуються послугами тренажерного залу, то у віці 15–17 років ця кількість зростає на 39,5 %. Показники дівчат при цьому суттєво не відрізняються у середньому та старшому шкільному віці.

Очевидно, такі результати визначаються насамперед особливостями фізичного розвитку, адже саме у старшому шкільному віці спостерігається природний процес розвитку сили [118]. Це, в поєднанні з особливостями протікання психічних процесів у дітей цього віку, створює позитивні передумови для занять у тренажерних залах.

Таблиця 5.2

Найпопулярніші види спортивних споруд серед учнів віком 15–17 років
(%, n = 303)

| № | Види спортивних споруд | Хлопці | Дівчата | Разом |
|----|---|--------|---------|-------|
| 1 | Відкритий спортивний майданчик для спортивних ігор | 53,1 | 40 | 47 |
| 2 | Тренажерний зал | 58 | 18,6 | 39,7 |
| 3 | Відкритий спортивний майданчик для гри у футбол | 38,3 | 14,3 | 27,2 |
| 4 | Шкільний спортивний зал | 28,4 | 21,4 | 25,2 |
| 5 | Басейн | 19,8 | 21,4 | 20,5 |
| 6 | Легкоатлетичний стадіон | 18,5 | 12,9 | 15,9 |
| 7 | Ковзанка | 7,4 | 25,7 | 15,9 |
| 8 | Спортивний зал спортивної школи чи клубу | 22,2 | 7,1 | 15,2 |
| 9 | Тенісний корт | 11,1 | 10 | 10,6 |
| 10 | Відкритий спортивний майданчик для інших видів спорту | 8,6 | 10 | 9,3 |
| 11 | Відкритий спортивний гімнастичний майданчик | 7,0 | 12,9 | 7,9 |
| 12 | Зал спортивної гімнастики | 8,6 | 2,9 | 6,0 |
| 13 | Інші спортивні майданчики | 3,7 | 1,4 | 2,6 |

Третім за популярністю видом спортивних споруд серед учнів віком 15–17 років виявився відкритий майданчик для гри у футбол. На цей варіант вказали загалом 27,2 % опитаних. Щодо цього варіанту відповіді знову проявилася суттєва різниця за гендерною ознакою. Якщо серед хлопців відкритий майданчик для гри у футбол вказали 38,3 %, то серед дівчат цей показник становив лише 14,3 %.

Кількість учнів, які вказали, що у вільний від навчання час здійснюють певну діяльність у спортивному залі, становила 25,2 %. Кількість хлопців при цьому виявилася на 7 % більшою за кількість дівчат, відповідні показники склали 28,4 % та 21,4 %.

Басейн у вільний час відвідують 20,5 % учнів віком 15–17 років, ще 15,9 % учнів вказали, що користуються легкоатлетичними стадіонами.

Щодо відвідування ковзанки, то цей вид споруд виявився суттєво популярнішим серед дівчат. Кількість опитаних респондентів жіночої статі, які обрали цей варіант відповіді, склала 25,7 %, що поставило вказаний тип спортивних споруд на II за популярністю місце серед дівчат. Аналогічний показник серед хлопців становив 7,4 %.

Результати відповідей стосовно наступного виду спортивних споруд, яким був спортивний зал спортивної школи чи клубу, також суттєво відрізнялися за гендерною ознакою, проте цього разу суттєво більшою була кількість хлопців. Кількість хлопців, які вказали на цей варіант відповіді, становила 22,2 %, тоді як серед дівчат цей показник склав 7,1 %. Зауважимо, що порівняно з аналогічними результатами у віковій групі учнів 12–14 років, показник хлопців у старшому шкільному віці, які відвідують у вільний час спортивний зал спортивної школи чи клубу, був більшим на 4,8 %, тоді як показник дівчат виявився нижчим на 12,7 %.

Завершуючи аналіз щодо найпопулярніших видів спортивних споруд серед школярів віком 15–17 років, зазначимо, що до «десятки» найпопулярніших споруд учні цього віку зарахували також тенісні корти (10,6 %) та відкриті спортивні майданчики для інших видів спорту (9,3 %).

Очевидно, що спортивні споруди різного типу не завжди використовуються для занять різними видами рухової активності, а наявна матеріально-технічна база може слугувати місцем для низки інших варіантів проведення вільного часу. Саме тому наступним кроком у дослідженні особливостей використання спортивних споруд учнями загальноосвітніх шкіл у вільний час було визначення мети, з якою вони відвідують відповідні споруди.

Учням запропонували обрати один або декілька варіантів з визначеного переліку видів діяльності, які можливо здійснювати у вільний час на спортивних спорудах різного типу. Учні також могли вказати власний варіант відповіді.

Результати дослідження показали, що більшість опитаних учнів віком 12–14 років користуються спортивними спорудами для занять спортом. На цей спосіб

проведення часу вказали загалом 50,5 % учнів цього віку. Серед хлопців цей показник становив 54,3 %, серед дівчат – 47,6 % (табл. 5.3).

Таблиця 5.3

Мета, з якою використовують спортивні споруди школярі віком 12–14 років
(%, n = 614)

| № | Вид діяльності | Хлопці | Дівчата | Разом |
|---|-----------------------------|--------|---------|-------|
| 1 | Займаюся спортом (тренуюся) | 54,3 | 47,6 | 50,5 |
| 2 | Тренуюся «для себе» | 44,4 | 47,6 | 46,2 |
| 3 | Гуляю | 34,6 | 35 | 34,8 |
| 4 | Відпочиваю | 28,4 | 33 | 31 |
| 5 | Спілкуюся з друзями | 24,7 | 27,2 | 26,1 |
| 6 | Для схуднення | 11,1 | 21,4 | 16,8 |
| 7 | Загартовуюся | 18,5 | 9,7 | 13,6 |
| 8 | Інше | 2,5 | 2,9 | 2,7 |

Другим за популярністю видом діяльності, який здійснюють учні віком 12–14 років на різних спортивних спорудах є тренування «для себе». По суті, це самостійне заняття певним видом спорту. Цей варіант вказали загалом 46,2 % опитаних учнів. Показники хлопців і дівчат відрізнялися несуттєво, склавши відповідно 44,4 % та 47,6 %.

Зрозуміло, що такий спосіб рухової активності зазвичай здійснюється без контролю відповідного фахівця, не регламентується часом і може бути спонтанним.

Для прогулянок спортивні споруди різного типу використовують 34,8 % учнів віком 12–14 років. Кількість хлопців і дівчат, які вказали цей варіант, практично була однаковою, відповідні показники становили 34,6 % та 35 %.

Різні форми відпочинку реалізують на спортивних спорудах 31 % учнів віком 12–14 років. Серед дівчат цей показник виявився дещо вищим, склавши 33 %, серед хлопців він становив 28,4 %.

Для спілкування об'єкти фізкультурно-спортивної інфраструктури використовують 26,1 % учнів вказаної вікової категорії. Показники дівчат і хлопців щодо цього виду діяльності відрізнялися несуттєво.

Наступний спосіб використання спортивних споруд характеризується вираженими відмінностями у показниках дівчат і хлопців. Йдеться про

використання спортивних споруд для схуднення. Така діяльність є поширенішою серед дівчат, на що вказали відповідно 21,4 % опитаних, тоді як серед хлопців аналогічний показник становив 11,1 %.

Натомість використання спортивних споруд для загартування є суттєво популярнішим серед хлопців. На це вказали 18,5 % опитаних. Серед дівчат цей показник виявився майже вдвічі меншим, склавши 9,7 %. Щодо інших видів діяльності, то їхня частка виявилася незначною, склавши загалом 2,7 %.

Далі зупинимося на аналізі результатів щодо мети, з якою користуються спортивними спорудами учні віком 15–17 років.

Результати дослідження показали, що найпоширенішим видом діяльності, який здійснюють учні цього віку при використанні різних спортивних споруд, є тренування «для себе». Фактично це самостійні заняття певним видом спорту чи рухової активності. Загалом кількість таких учнів склала 51 %. Показник хлопців при цьому виявився вищим, склавши 58 %, аналогічний показник серед дівчат становив 42,9 % (табл. 5.4).

Таблиця 5.4

Мета, з якою використовують спортивні споруди школярі віком 15–17 років
(%, n = 303)

| № | Вид діяльності | Хлопці | Дівчата | Разом |
|---|-----------------------------|--------|---------|-------|
| 1 | Тренуюся «для себе» | 58 | 42,9 | 51 |
| 2 | Займаюся спортом (тренуюся) | 59,3 | 38,6 | 49,7 |
| 3 | Відпочиваю | 34,6 | 30 | 32,5 |
| 4 | Спілкуюся з друзями | 30,9 | 34,3 | 32,5 |
| 5 | Гуляю | 25,9 | 34,3 | 29,8 |
| 6 | Загартовуюся | 22,2 | 10 | 16,6 |
| 7 | Для схуднення | 11,1 | 21,4 | 15,9 |
| 8 | Інше | 1,2 | 2,9 | 2 |

Для занять спортом спортивні споруди різних типів використовують у вільний час 49,7 % учнів віком 15–17 років. Серед хлопців ця діяльність виявилася найпопулярнішою, на що вказали 59,3 % опитаних. Серед дівчат цей показник склав 38,6 %.

Наступні три види діяльності отримали дуже «щільні» результати, які відрізнялися лише у межах статистичної похибки. Йдеться про відпочинок, спілкування з друзями та прогулянки. Для відпочинку спортивні споруди відвідують 32,5 % опитаних учнів. Дещо вищим виявився показник хлопців, який склав 34,6 %. Серед дівчат цей показник становив 30 %.

Спілкування з друзями як вид діяльності, що здійснюється у вільний час на спортивних спорудах різного типу, вказали також 32,5 % опитаних учнів. Цього разу вищим виявився показник серед дівчат, який становив 34,3 %, тоді як серед хлопців аналогічний показник склав 30,9 %.

Проведення часу на спортивних спорудах у формі прогулянок здійснює у вільний час 29,8 % учнів віком 15–17 років. Показник дівчат щодо цієї діяльності перевищив аналогічний показник серед хлопців на 8,4 %, склавши 34,3 %.

Як і в попередній віковій групі, найсуттєвішими за гендерною ознакою були відмінності у відповідях щодо таких видів діяльності, як загартування та активності для схуднення.

Для загартування спортивні споруди різних типів використовують 22,2 % хлопців і 10 % дівчат віком 15–17 років. З метою схуднення відповідні споруди відвідують 11,1 % хлопців і 21,4 % дівчат.

Інші види діяльності, які здійснюють у вільний час на спортивних спорудах різних типів, вказали загалом 2 % опитаних учнів.

Важливим елементом реального впливу спортивної інфраструктури на рухову активність учнів різних вікових категорій є дані щодо періодичності відвідування ними спортивних споруд різного типу у вільний від навчання час. Результати опитування показали, що більшість учнів віком 12–14 років відвідують вказані споруди 2–3 рази на тиждень. Загальна кількість таких дітей склала 36,3 %. Кількість дівчат при цьому виявилася суттєво більшою. Відповідні показники склали 42,2 % серед дівчат і 29,5 % серед хлопців (див. рис. 5.2).

Другою за чисельністю виявилася група учнів, які користуються спортивною інфраструктурою у вільний час тричі на тиждень або частіше. Кількість таких учнів склала 26,2 %. Показник серед хлопців був на 6,2 % вищим ніж показник дівчат.

Щодня користуються спортивними спорудами різних типів загалом 22,6 % учнів віком 12–14 років. Кількість хлопців у цій групі учнів виявилася більшою за кількість дівчат, склавши 26,9 %. Показник серед дівчат становив 18,9 %.

Не частіше, ніж один раз на тиждень здійснюють певну діяльність на об'єктах спортивної інфраструктури 14,9 % учнів. У цій групі респондентів показники дівчат і хлопців відрізнялися несуттєво.

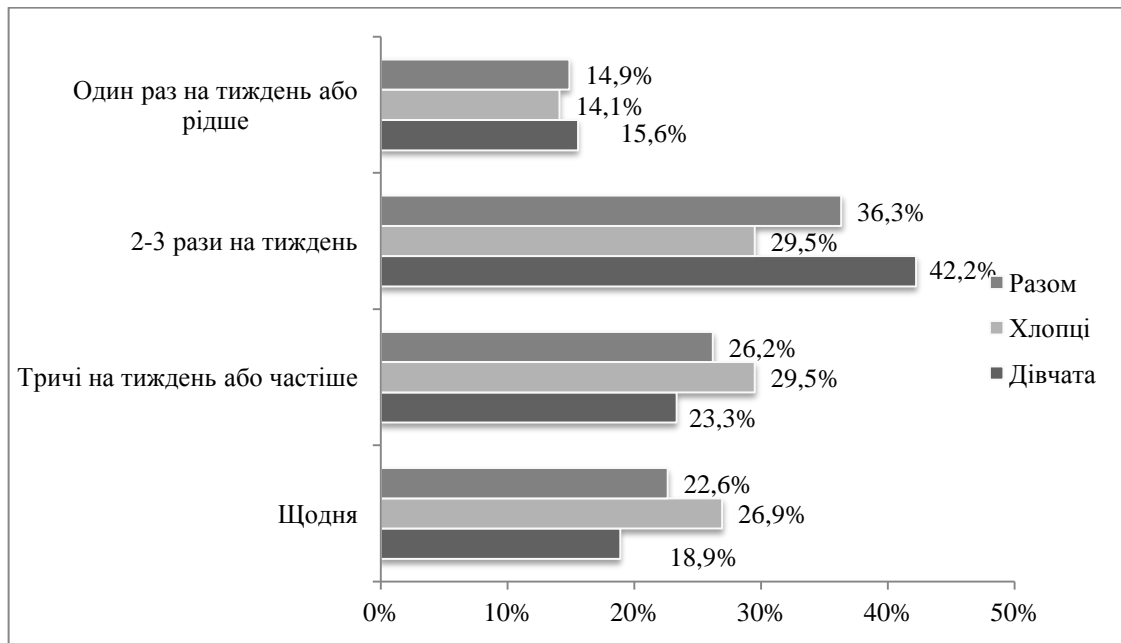


Рис. 5.2. Періодичність, з якою відвідують спортивні споруди учні загальноосвітніх шкіл віком 12–14 років у вільний час (% , n = 614)

Як бачимо, систематично відвідують спортивні об'єкти різних типів загалом 48,8 % учнів віком 12–14 років. Серед хлопців цей показник становить 56,4 %, серед дівчат – 42,2 %.

Щодо учнів віком 15–17 років, то найчисельнішою групою серед них виявилися учні, які відвідують спортивні об'єкти різних типів у вільний час 2–3 рази на тиждень (40,6 %). Показник дівчат був суттєво вищим за показник хлопців, склавши 54,5 %. Серед хлопців цей показник становив 30,8 % (рис. 5.3).

Тричі на тиждень або частіше спортивні об'єкти відвідують загалом 24,1 % учнів старшого шкільного віку. У цій групі учнів результати суттєво відрізнялися за гендерною ознакою. Показник хлопців більш ніж удвічі перевищив показник дівчат, склавши 30,8 %. Серед дівчат цей показник становив 14,5 %.

Суттєво відрізнялася кількість дівчат і хлопців й у групі учнів, які вказали на те, що відвідують у вільний час спортивні об'єкти щоденно. Показник серед хлопців становив 25,6 %, серед дівчат – 9,1 %.

Найменшою виявилася група учнів, які вказали на те, що здійснюють певну діяльність на спортивних об'єктах у вільний час не частіше, ніж 1 раз на тиждень. Загальний показник таких учнів становив 16,5 %. Цього разу вищим виявився показник дівчат, склавши 21,8 %, тоді як серед хлопців він становив 12,8 %.

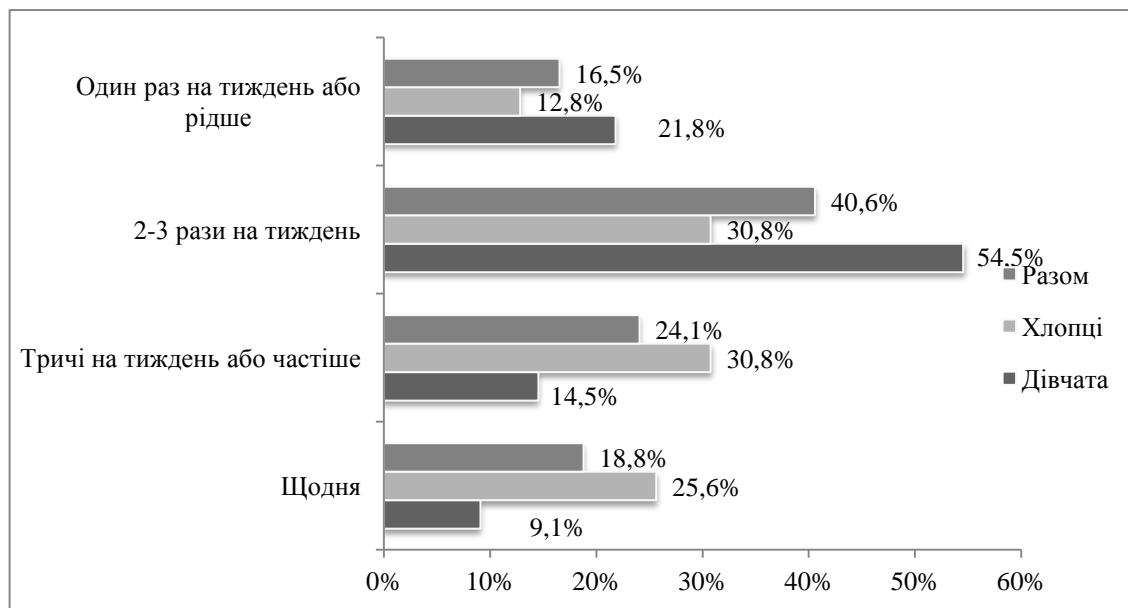


Рис. 5.3. Періодичність, з якою відвідують спортивні споруди учні загальноосвітніх шкіл віком 15–17 років у вільний час (% , n = 303)

Узагальнення даних показує, що 42,9 % учнів старшого шкільного віку відвідують спортивні об'єкти різних типів систематично. Показник серед хлопців цього віку залишився відносно високим і становив 56,4 %, тоді як серед дівчат він виявився майже удвічі нижчим, склавши 23,6 %.

Наступним кроком дослідження було визначення тривалості перебування на спортивних спорудах різних типів у вільний час. Учням запропонували вказати, скільки часу вони проводять на відповідних об'єктах за одне відвідування.

Результати дослідження показали, що серед учнів віком 12–14 років більшість дітей проводять на спортивних об'єктах понад 45 хв. Показник хлопців несуттєво перевищив показник дівчат, склавши 60,3 %. Показник дівчат становив 56,7 % (див. рис. 5.4).

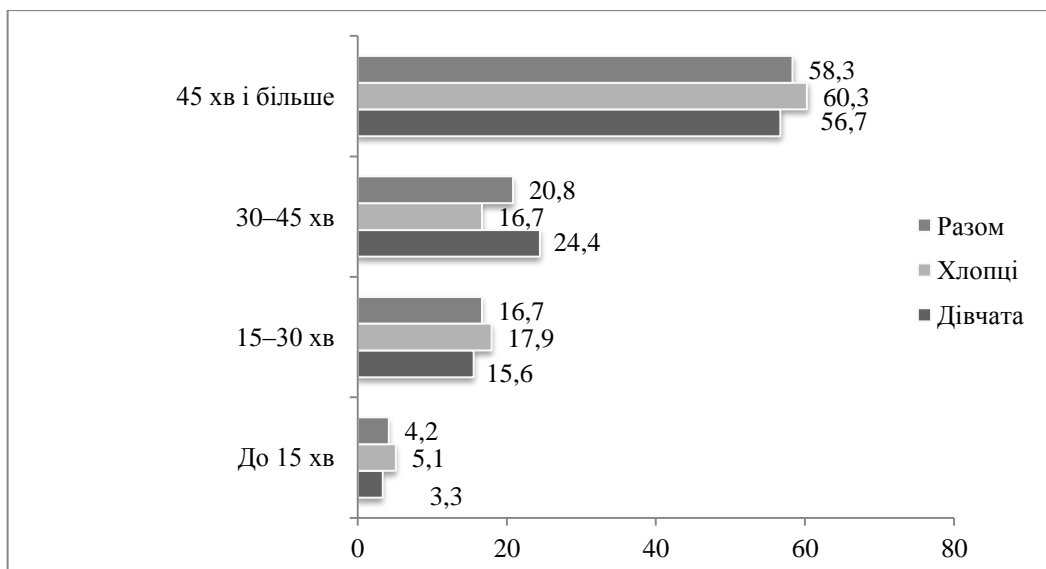


Рис. 5.4. Тривалість перебування на спортивних спорудах учнів загальноосвітніх шкіл віком 12–14 років у вільний час (% , n = 614)

Від 30 до 45 хв на спортивних об'єктах проводить загалом 20,8 % учнів віком 12–14 років. У цій групі учнів більшою виявилася кількість дівчат – 24,4 %. Серед хлопців цей показник становив 16,7 %.

Від 15 до 30 хв витрачають на відповідну діяльність 16,7 % учнів вказаної вікової категорії. Показники хлопців і дівчат у цій групі відрізнялися в межах статистичної похибки (3 %). Найменшою виявилася група учнів, які проводять на спортивних об'єктах не більше ніж 15 хв на день. Загальна кількість таких дітей становила 4,2 %.

Серед учнів віком 15–17 років 57,1 % опитаних вказали на те, що витрачають на діяльність на спортивних об'єктах 45 і більше хвилин за одне відвідування (див. рис. 5.5).

Від 30 до 45 хв на день витрачають на діяльність на спортивних спорудах загалом 24,8 % учнів старшого шкільного віку. Серед цієї групи учнів кількість дівчат є більшою і становить 30,9 %. Показник хлопців становить 20,5 %.

Від 15 до 30 хв проводять на спортивних спорудах різного типу 15,8 % учнів старшого шкільного віку. Серед дівчат цей показник складає 25,5 %, серед хлопців – 9 %.

Відносно невелика група учнів вказала на те, що витрачає на спортивних об'єктах не більше ніж 15 хв часу. Загалом кількість таких дітей склала 2,3 %.

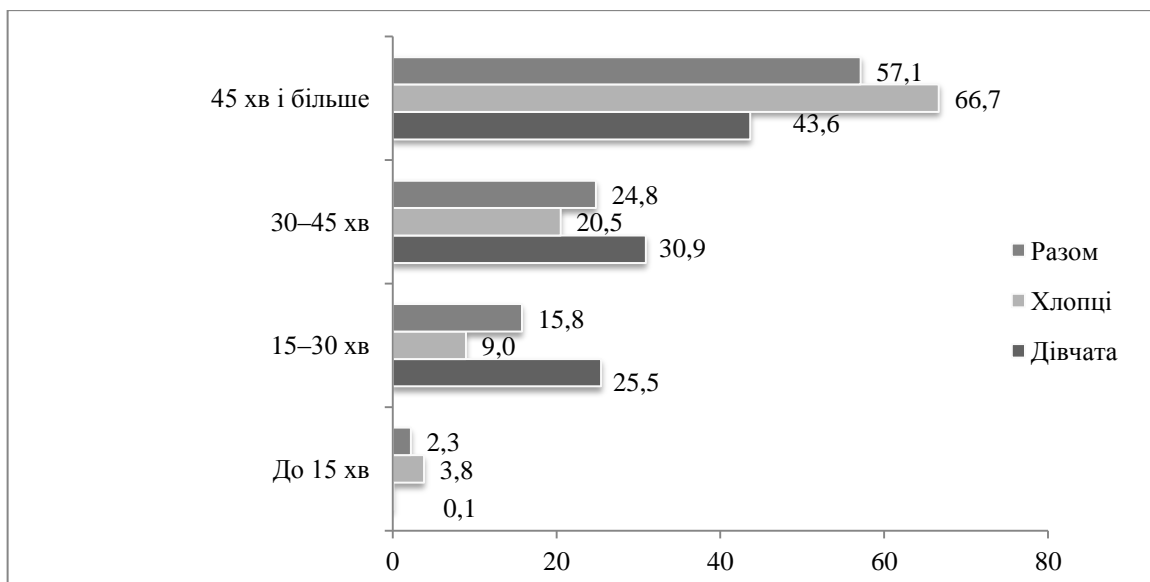


Рис. 5.5. Тривалість перебування на спортивних спорудах учнів загальноосвітніх шкіл віком 15–17 років у вільний час (% , n = 303)

Як уже було зазначено, найпопулярнішими серед учнів загальноосвітніх шкіл спортивними спорудами, які вони відвідують у вільний від навчання час, є відкриті спортивні майданчики. Одним із важливих чинників, який може впливати на здійснення різних видів діяльності на цих об'єктах, є погодні умови. Температурний режим, наявність вітру, опадів тощо можуть сприяти, або перешкоджати реалізації форм рухової активності на таких об'єктах. Зважаючи на це, під час дослідження ми визначали, у який період року учням найзручніше відвідувати відповідні спортивні споруди.

Результати дослідження показали, що більшість учнів віком 12–14 років надає перевагу відвідуванню спортивних споруд різного типу у літній період. На це вказали загалом 47 % опитаних учнів (див. рис. 5.6). Такий результат є цілком закономірним, адже найчастіше учні відвідують відкриті спортивні майданчики різних типів, перебування на яких залежить від погодних умов. Окрім сприятливого температурного режиму на літню пору припадає тривалий період канікул, що суттєво збільшує кількість вільного часу учнів.

Другим за зручністю періодом року для використання спортивних майданчиків відкритого типу учні віком 12–14 років вважають весну. Цей варіант обрали загалом 23 % учнів. Здійснювати різні види діяльності на відкритих майданчиках восени

зручно для 16 % опитаних учнів. Ще 14 % вважають прийнятним періодом для відвідування відкритих спортивних майданчиків зиму.

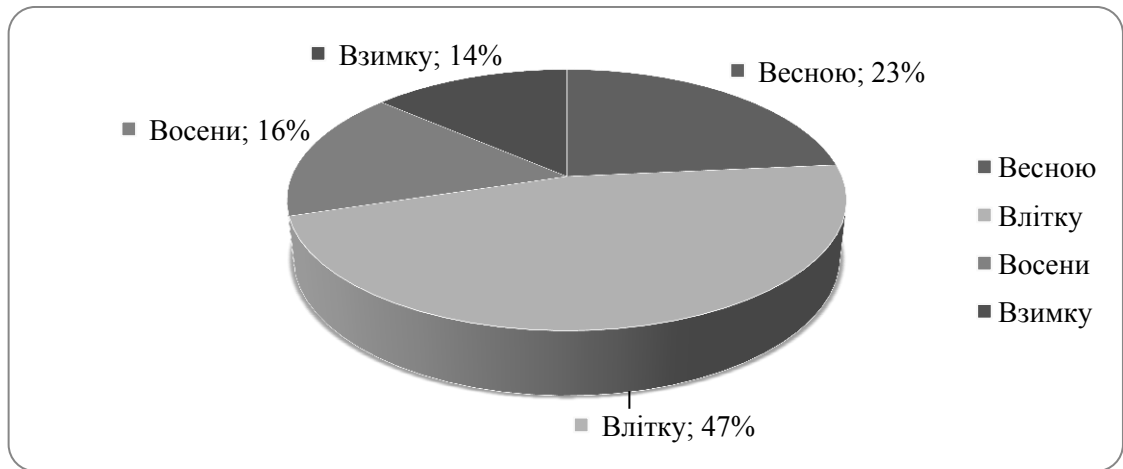


Рис. 5.6. Періоди року, коли учням загальноосвітніх шкіл віком 12–14 років найзручніше відвідувати спортивні споруди (% , n = 614)

Такий же аналіз отриманих результатів серед учнів віком 15–17 років не виявив суттєвих відмінностей у показниках між учнями двох вікових груп. Як і серед учнів віком 12–14 років, більшість учні старшого шкільного віку найзручнішим періодом для відвідування відкритих спортивних майданчиків вважають літо (46 %) (рис. 5.7).

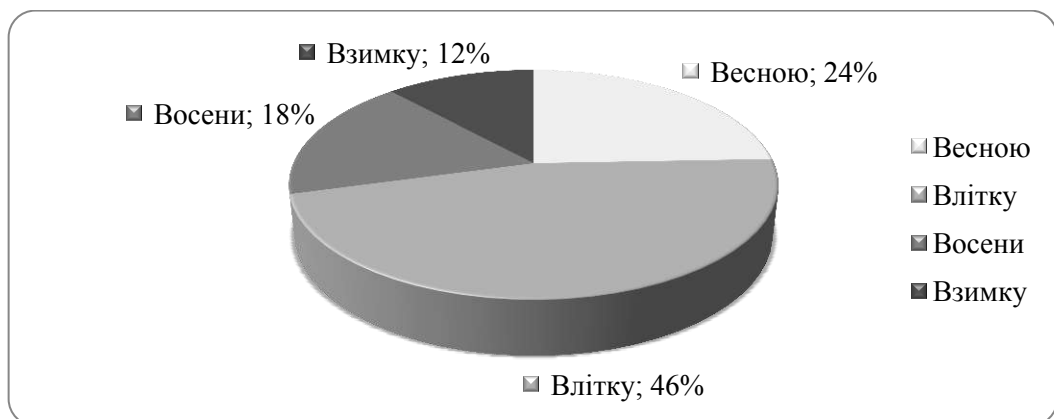


Рис. 5.7. Періоди року, коли учням загальноосвітніх шкіл віком 15–17 років найзручніше відвідувати спортивні споруди (% , n = 303)

Другим за популярністю варіантом відповіді виявилася весна, на що вказали 24 %. Осінь і зиму як періоди року, зручні для відвідування спортивних споруд різного типу, вказали відповідно 18 % та 12 % учнів віком 15–17 років.

Наступним етапом дослідження було визначення контингенту з яким учні віком 12–14 років здійснюють різні види діяльності на тих чи інших спортивних спорудах. Зазначена інформація може бути корисною при розробці програм чи доборі окремих форм фізичного виховання для оптимізації рівня рухової активності учнів цієї вікової групи.

Отримані дані показали, що більшість учнів віком 12–14 років відвідують спортивні споруди у компанії своїх друзів. На це вказали загалом 86,9 % опитаних. Усі інші варіанти контингенту, з яким можна здійснювати ту чи іншу діяльність на спортивних спорудах, виявилися набагато менш популярними (рис. 5.8).

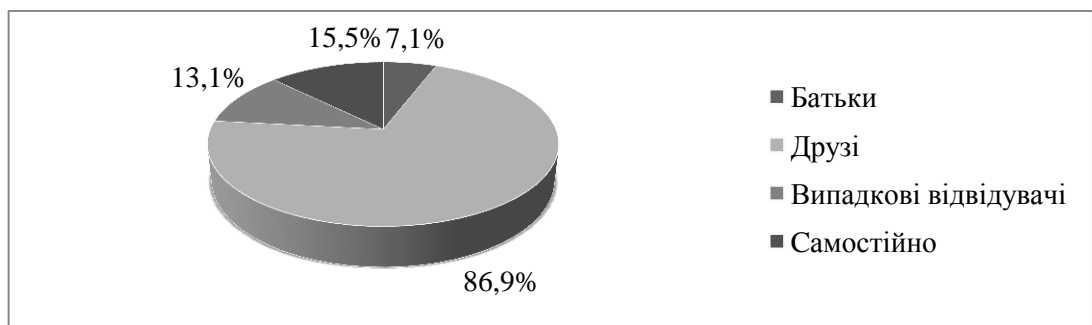


Рис. 5.8. Контингент, із яким зазвичай відвідують спортивні споруди учні віком 12–14 років (% , n = 614)

Серед учнів віком 15–17 років структура показників щодо контингенту людей із якими учні цього віку відвідують спортивні об'єкти, виявилася приблизно такою ж, як і серед учнів віком 12–14 років. Більшість учнів старшого шкільного віку (85,7 %) вказала на те, що зазвичай здійснює відповідну діяльність у компанії своїх друзів та однолітків (див рис. 5.9).

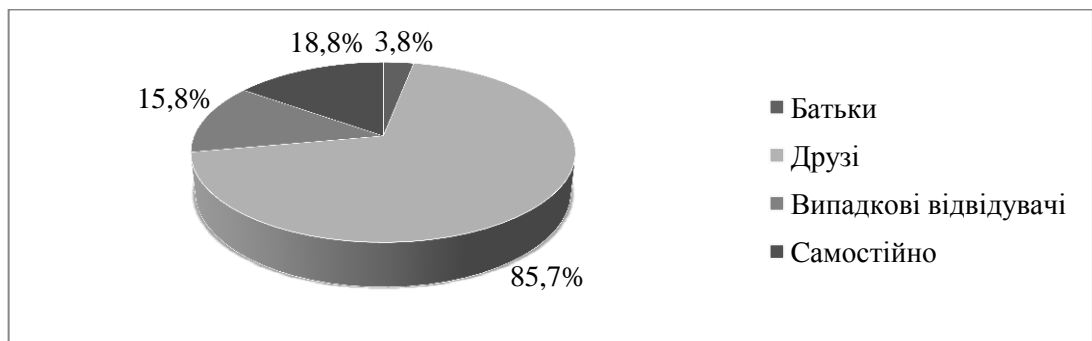


Рис. 5.9. Контингент, із яким зазвичай здійснюють діяльність на спортивних спорудах учні віком 15–17 років (% , n = 303)

Лише 3,8 % опитаних учнів вказали на те, що відвідують спортивні об'єкти разом із батьками. Як бачимо, цей показник виявився майже удвічі меншим за аналогічний показник серед учнів віком 12–14 років, що, на нашу думку, свідчить про зниження з віком інтересу до спільних занять руховою активністю з батьками.

Далі зупинимося на аналізі даних щодо чинників, які перешкоджають використанню спортивних споруд різних типів учнями віком 12–14 років. Під час дослідження встановлено чотири фактори, які майже однаково впливають на мотивацію учнів вказаного віку щодо здійснення діяльності на спортивних спорудах. Поганий стан або несправність спортивної споруди вказали негативним фактором загалом 24,4 % учнів. Відсутність необхідної кількості вільного часу є перешкодою для відвідування спортивних споруд для 23,8 % учнів. Ще 22,6 % опитаних вказали на те, що не відвідують спортивні споруди через незручне розташування (рис. 5.10).

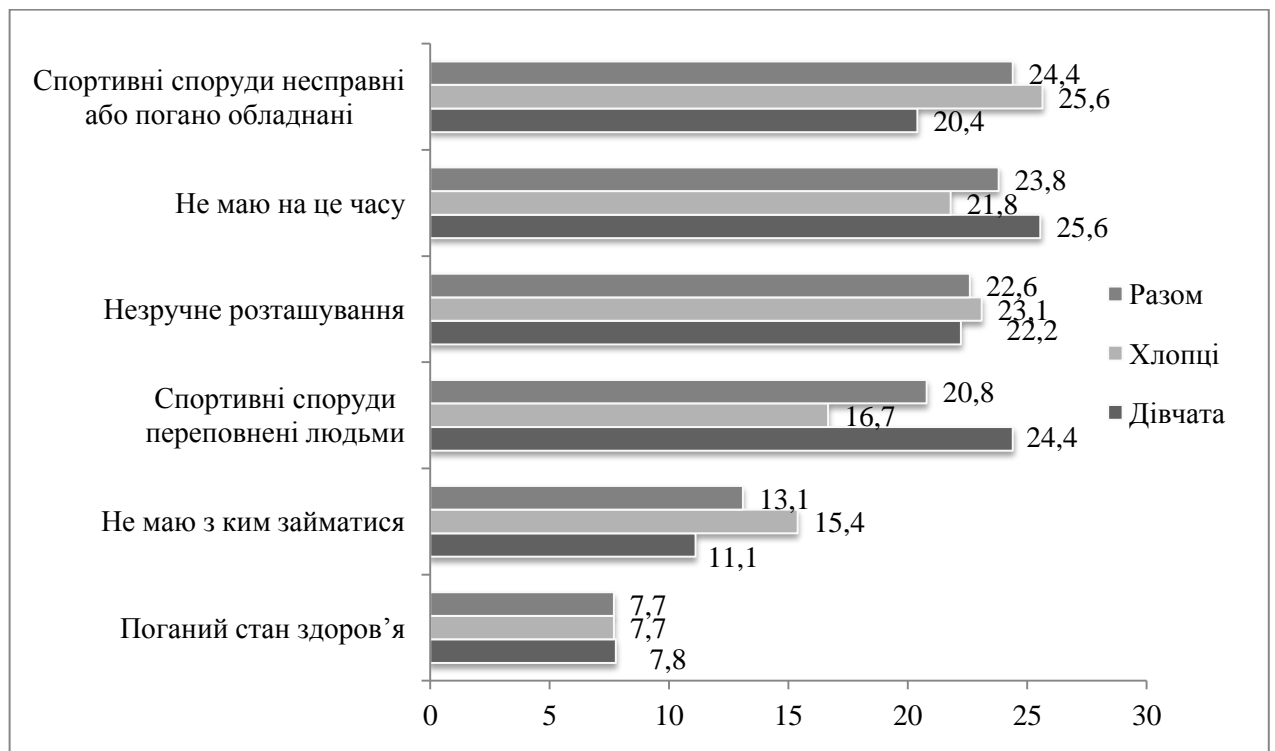


Рис. 5.10. Чинники, які заважають користуватися спортивними спорудами учнями віком 12–14 років у вільний час (% , n = 614)

Надмірну кількість людей на спортивних спорудах вважають перешкодою для відповідної діяльності загалом 20,8 % опитаних учнів. Відсутність відповідної компанії для спільних занять є негативним фактором для 13,1 % учнів віком 12–14

років. Незадовільний стан здоров'я є перешкодою для занять на спортивних спорудах різного типу для 7,7 % опитаних учнів.

Такий же аналіз отриманих результатів у групі учнів віком 15–17 років показав виразніші відмінності між різними чинниками, що перешкоджають відвідуванню спортивних споруд. Перша «трійка» негативних факторів виявилася такою ж, як і в попередній групі, проте різниця у показниках учнів, які вказали відповідні варіанти, була суттєво більшою за величину статистичної похибки у 3 %.

Найвагомішим чинником, який перешкоджає відвідуванню спортивних споруд, учні віком 15–17 років вважають несправність або погану обладнаність цих споруд. На це вказали загалом 41,4 % опитаних (рис. 5.11). Цей показник виявився на 17 % вищим за аналогічний показник серед учнів віком 12–14 років.

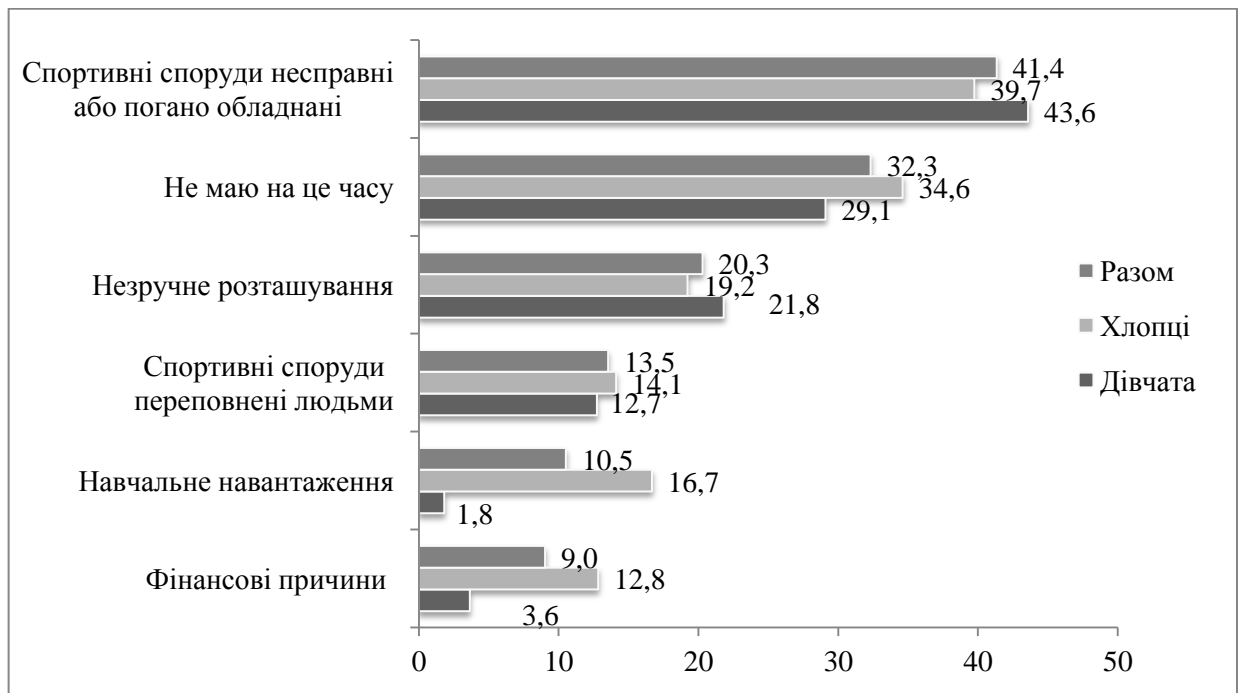


Рис. 5.11. Чинники, які заважають користуватися спортивними спорудами учням віком 15–17 років у вільний час (% , n = 303)

Порівняно з учнями віком 12–14 років у старшокласників на 8,5 % зросла кількість учнів, яким перешкоджає відвідувати спортивні споруди відсутність належної кількості вільного часу. На це вказали загалом 32,3 % опитаних.

Незручне розташування є негативним фактором, що впливає на можливість відвідувати спортивні споруди для 20,3 % опитаних учнів. Ще 13,5 % учнів віком 15–17 років вважають негативним чинником переповненість спортивних споруд.

Зазначимо, що серед учнів віком 12–14 років цей чинник вказали на 7,3 % більше опитаних.

Результати щодо наступних двох факторів суттєво відрізнялися з урахуванням гендерної ознаки. Зокрема, надмірне навчальне навантаження як негативний фактор впливу на відвідуваність спортивних споруд вказали 16,7 % опитаних хлопців і лише 1,8 % дівчат. Загальний показник при цьому склав 10,5 %.

Суттєвими були відмінності у показниках хлопців і дівчат й щодо такого чинника, як фінансові причини. Кількість респондентів чоловічої статі, які вказали цей варіант, склала 12,8 %, тоді як серед дівчат цей показник становив 3,6 %. Загальний показник склав 9 %.

Одним із завдань проведеного опитування було визначення задоволеності учнів різного віку станом доступної їм спортивної інфраструктури. Учням запропонували вказати, чи задовольняє їх стан різноманітних спортивних об'єктів загалом у місті та конкретно в районі проживання.

Узагальнені показники дослідження показали, що 63,7 % учнів віком 12–14 років позитивно оцінюють стан доступної їм міської спортивної інфраструктури. Відповідно 36,3 % учнів вказали на те, що їх не задовольняє стан цієї інфраструктури (рис. 5.12).

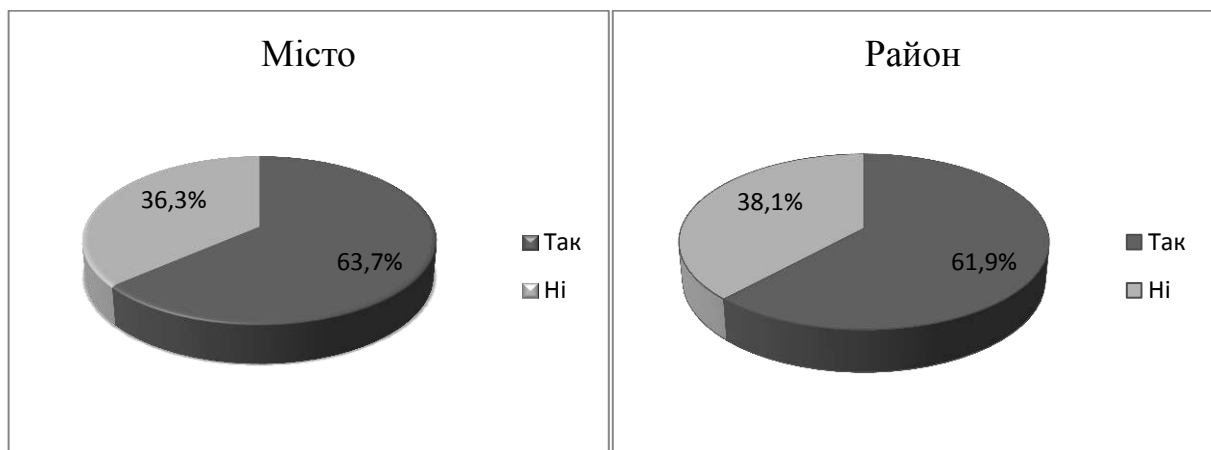


Рис. 5.12. Задоволеність учнів віком 12–14 років станом спортивної інфраструктури (% , n = 614)

Щодо аналогічної оцінки стану спортивної інфраструктури у власному районі проживання, то більшість опитаних учнів (61,9 %) також вказала, що їх задовольняє

цей стан. Кількість учнів, незадоволених станом спортивних об'єктів у своєму районі, склала 38,1 %.

Аналогічні результати у групі учнів віком 15–17 років суттєво відрізнялися від результатів попередньої вікової групи. Більшість учнів старшого шкільного віку негативно оцінили спортивну інфраструктуру як загалом у місті, так зокрема і у власному районі проживання. Відповідні показники склали 59,4 % та 60,9 % (рис. 5.13).

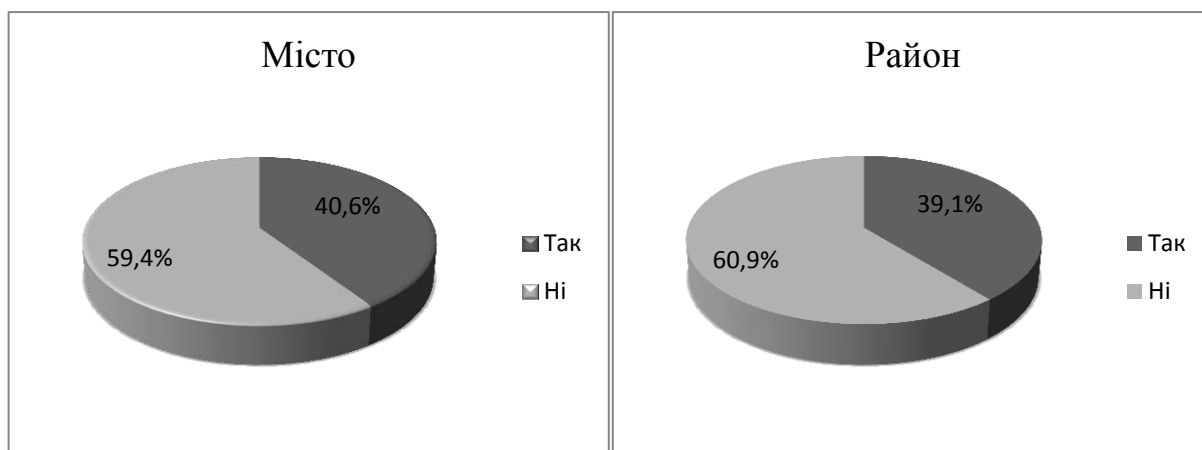


Рис. 5.13. Задоволеність учнів віком 15–17 років станом спортивної інфраструктури (% , n = 303)

Задоволені станом міської спортивної інфраструктури 40,6 % учнів віком 15–17 років. Аналогічний показник щодо задоволеності станом спортивних об'єктів у власному районі проживання склав 39,1 %.

Для деталізації оцінювання учнями стану доступної їм спортивної інфраструктури респондентам запропонували оцінити цей стан за 12-бальною шкалою. Такий підхід обрано насамперед тому, що чинна система оцінювання у школі є саме 12-бальною, що полегшує, на нашу думку, учням розуміння поставленого перед ними завдання [159, 163]. Бали, якими учні оцінили стан спортивних об'єктів представлено у таблиці 5.5.

Для доступнішої інтерпретації отриманих результатів ми об'єднали бали, якими учні оцінили спортивну інфраструктуру, у традиційні групи, де «1–3 бали» відповідали оцінці «незадовільно», «4–6 балів» – оцінці «задовільно», «7–9 балів» – оцінці «добре» та «10–12 балів» – оцінці «відмінно». Унаслідок цього встановлено, що 22,6 % учнів віком 12–14 років оцінюють стан доступних їм спортивних об'єктів

як «відмінний». Узагальнену оцінку «добре» спортивній інфраструктурі поставили 51,8 % учнів. «Задовільним» вважають стан спортивної інфраструктури 19 % опитаних учнів. Найменшою серед опитаних учнів виявилася група, яка оцінила стан спортивної інфраструктури як «незадовільний». Кількість таких учнів склала загалом 6,5 % (табл. 5.6).

Таблиця 5.5

Оцінювання учнями віком 12–14 років стану доступних їм спортивних об'єктів
(12-бальна шкала, n = 614)

| Бали | Хлопці, (%) | Дівчата, (%) | Разом, (%) |
|------|-------------|--------------|------------|
| 1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2 | 3,8 | 2,2 | 3,0 |
| 3 | 5,1 | 2,2 | 3,6 |
| 4 | 2,6 | 3,3 | 3,0 |
| 5 | 9,0 | 4,4 | 6,5 |
| 6 | 11,5 | 7,8 | 9,5 |
| 7 | 7,7 | 10,0 | 8,9 |
| 8 | 14,1 | 20,0 | 17,3 |
| 9 | 29,5 | 22,2 | 25,6 |
| 10 | 9,0 | 17,8 | 13,7 |
| 11 | 5,1 | 3,3 | 4,2 |
| 12 | 2,6 | 6,7 | 4,8 |

Таблиця 5.6

Узагальнена оцінка учнів віком 12–14 років щодо стану доступних їм спортивних об'єктів (n = 614)

| Бали | Хлопці, (%) | Дівчата, (%) | Разом, (%) |
|--------------|-------------|--------------|------------|
| Незадовільно | 9 | 4,4 | 6,5 |
| Задовільно | 23,1 | 15,6 | 19 |
| Добре | 51,3 | 52,2 | 51,8 |
| Відмінно | 16,7 | 27,8 | 22,6 |

Структура балів, якими оцінили стан спортивної інфраструктури учні віком 15–17 років, дещо відрізнялася від аналогічних оцінок попередньої групи учнів (див. табл. 5.7).

Таблиця 5.7

Оцінювання учнями віком 15–17 років стану доступних їм спортивних об'єктів
(12-бальна шкала, n = 303)

| Бали | Хлопці, (%) | Дівчата, (%) | Разом, (%) |
|------|-------------|--------------|------------|
| 1 | 3,8 | 1,8 | 3 |
| 2 | 3,8 | 1,8 | 3 |
| 3 | 10,3 | 3,6 | 7,5 |
| 4 | 7,7 | 5,5 | 6,8 |
| 5 | 11,5 | 9,1 | 10,5 |
| 6 | 7,7 | 12,7 | 9,8 |
| 7 | 15,4 | 14,5 | 15 |
| 8 | 14,1 | 16,4 | 15 |
| 9 | 10,3 | 18,2 | 13,5 |
| 10 | 10,3 | 9,1 | 10,5 |
| 11 | 3,8 | 1,8 | 2,3 |
| 12 | 1,3 | 5,5 | 3 |

Узагальнення вказаних балів показало, що загалом 15,8 % учнів старшого шкільного віку оцінюють стан наявної спортивної інфраструктури як «відмінний». Найбільшою виявилася група учнів, які оцінили цей стан узагальненою оцінкою «добре» (43,6 %). «Задовільним» вважають стан спортивної інфраструктури загалом 27,1 % опитаних учнів.

Як і серед учнів віком 12–14 років, серед учнів старшого шкільного віку найменшою виявилася група, яка оцінила стан спортивної інфраструктури оцінкою «незадовільно» (табл. 5.8).

Таблиця 5.8

Узагальнена оцінка учнів віком 15–17 років щодо стану доступних їм спортивних об'єктів (n = 303)

| Бали | Хлопці, (%) | Дівчата, (%) | Разом, (%) |
|--------------|-------------|--------------|------------|
| Незадовільно | 17,9 | 7,3 | 13,5 |
| Задовільно | 26,9 | 27,3 | 27,1 |
| Добре | 39,7 | 49,1 | 43,6 |
| Відмінно | 15,4 | 16,42 | 15,8 |

5.2. Форми рухової активності дітей шкільного віку на відкритих спортивних майданчиках м. Львова

У попередніх підрозділах наведено дані дослідження, які показали, що однією з основних форм рухової активності учнів середнього та старшого шкільного віку у вільний час є різноманітні спортивні ігри. Зважаючи на те, що для більшості учнів найзручнішим періодом для рухової активності є літо і весна, логічно вважати, що одним із основних місць реалізації різних форм рухової активності у вільний час є спортивні майданчики відкритого типу. Цю тезу підтверджують й дані щодо найпопулярніших серед учнів загальноосвітніх шкіл типів спортивних споруд, якими є відкриті майданчики для спортивних ігор (табл. 4.20). Саме тому наступним етапом дослідження було визначення реального стану використання учнями різних вікових категорій відкритих спортивних майданчиків.

Зазначимо, що на сьогодні дослідження впливу сучасних багатофункціональних спортивних майданчиків на рекреаційну активність людей різного віку здійснюються, зокрема, в Польщі [31].

Під час нашого дослідження визначали показники відвідуваності учнями загальноосвітніх шкіл спортивних майданчиків відкритого типу у м. Львові, а також виявляли найпоширеніші види діяльності учнів різних вікових категорій на вказаному типі спортивних споруд. Поставлені завдання вирішували за допомогою педагогічного спостереження, яке передбачало фіксацію відповідних груп показників у спеціальному протоколі. Дослідження проводили на 36-ти відкритих спортивних майданчиках у різних районах міста. Деталі педагогічного спостереження описано у розділі 2.

Упродовж проведення педагогічного спостереження зафіксовано присутність загалом 2919 учнів різних вікових категорій, які відвідували відкриті спортивні майданчики після уроків. Щодо вікових особливостей відвідувачів вказаного типу споруд, то більшість серед них становили учні віком 11–14 років. Частка цих дітей склала 38,3 %. Частка учнів віком 6–10 років серед загальної кількості відвідувачів відкритих спортивних майданчиків становила 35,4 %. Найменшим виявився

відповідний показник серед учнів віком 15–17 років, склавши 26,3 % (рис. 5.14) [151].

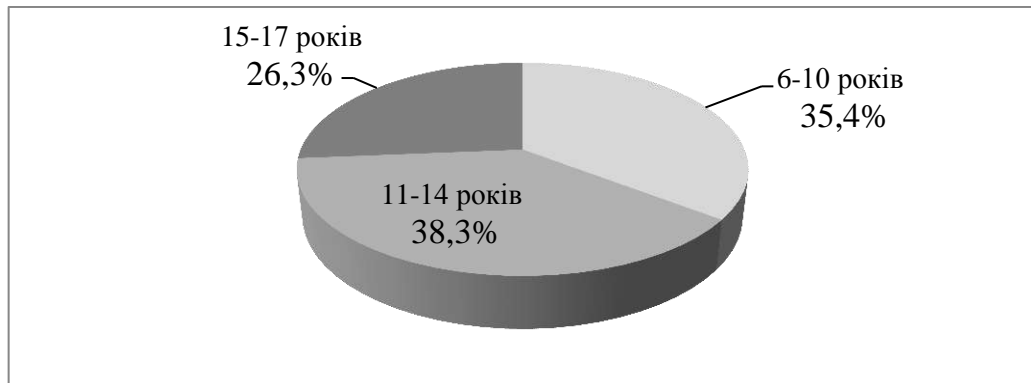


Рис. 5.14. Віковий розподіл учнів, які відвідують відкриті спортивні майданчики у вільний час (n = 2919)

У результаті дослідження встановлено, що середня відвідуваність відкритих спортивних майданчиків м. Львова дітьми шкільного віку в період з 15 до 19 год – 81 особа на день. Гендерні особливості відвідувачів зазначених спортивних споруд виявилися такими: 61,8 % хлопців і 38,2 % дівчат. Зазначимо, що згадані показники стосуються лише буднів, вихідні та період канікул під час дослідження не враховувалися.

Дослідження показало, що кількість унікальних відвідувачів відкритих спортивних майданчиків є піковою у період з 17 до 18 год. У цей період на майданчиках перебували у середньому 36,5 % учнів різних вікових категорій. Зазначимо, що йдеться про учнів, які прийшли на майданчик саме у визначений часовий проміжок. Зазвичай у цей час там залишався певний відсоток дітей, які прийшли раніше, що могло збільшити загальну кількість осіб, які фізично перебували на майданчику, проте під час дослідження фіксували саме кількість унікальних відвідувачів.

У період з 15 до 17 год кількість унікальних відвідувачів була 35,4 %. У період з 18 до 19 год кількість таких відвідувачів становила 28,2 % (рис. 5.15).

Щодо гендерних особливостей, то динаміка відвідуваності відкритих спортивних майданчиків серед дівчат відповідала загальній динаміці відвідуваності, становивши 34,4 % унікальних відвідувачів у період від 15 до 17 год; 36,9 % – у період від 17 до 18 год і 28,6 % – у період від 18 до 19 год.

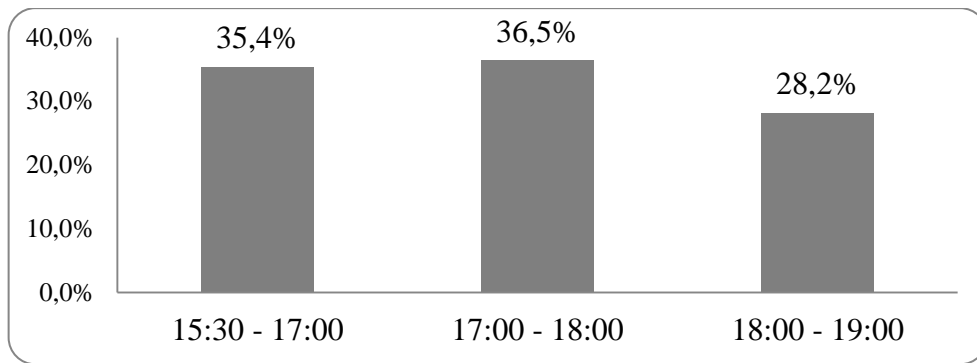


Рис. 5.15. Динаміка відвідуваності відкритих спортивних майданчиків школярами м. Львова (n = 2919)

Серед хлопців найбільша кількість унікальних відвідувачів припала на період 15–17 год, склавши 36,8 %. Децю меншим виявився показник відвідуваності у період 17–18 год (35,8 %) (рис. 5.16).

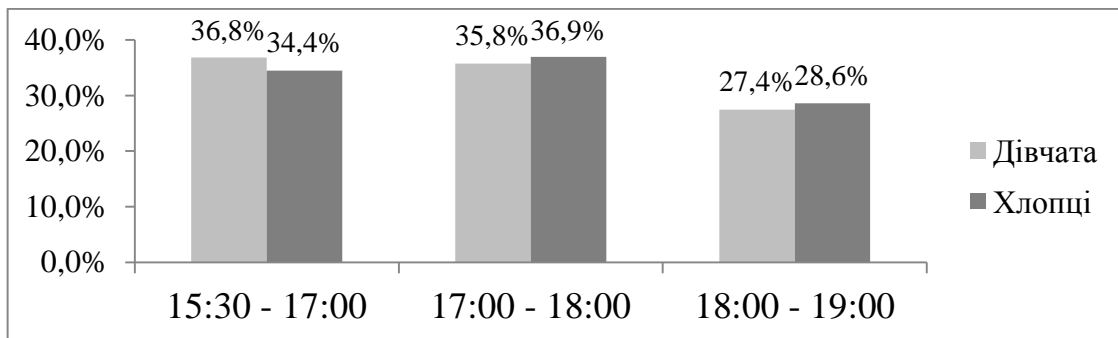


Рис. 5.16. Гендерні особливості динаміки відвідуваності відкритих спортивних майданчиків школярами м. Львова (n = 1804 (хл); n = 1115 (дів))

Далі зупинимося на вікових особливостях динаміки відвідуваності відкритих спортивних споруд. Результати дослідження показали, що вік учнів впливає на період дня, коли вони відвідують відкриті спортивні майданчики. Так, серед учнів молодшого шкільного віку найпопулярнішим періодом для здійснення відповідної діяльності виявився проміжок від 15 до 17 год. У цей час на майданчиках перебували 45,9 % дітей віком 6–11 років. З 17 до 18 год на майданчиках перебувало 36 % дітей цього віку, а у період з 18 до 19 год відповідний показник зменшувався до 18 % (див. рис. 5.17).

Серед учнів середнього шкільного віку найпопулярнішим періодом для відвідування відкритих спортивних майданчиків виявився проміжок від 17 до

18 год. У цей час на майданчиках перебували 41 % дітей. У період з 15 до 17 год цей показник становив 34,6 %, у період від 18 до 19 год – 24,4 %.

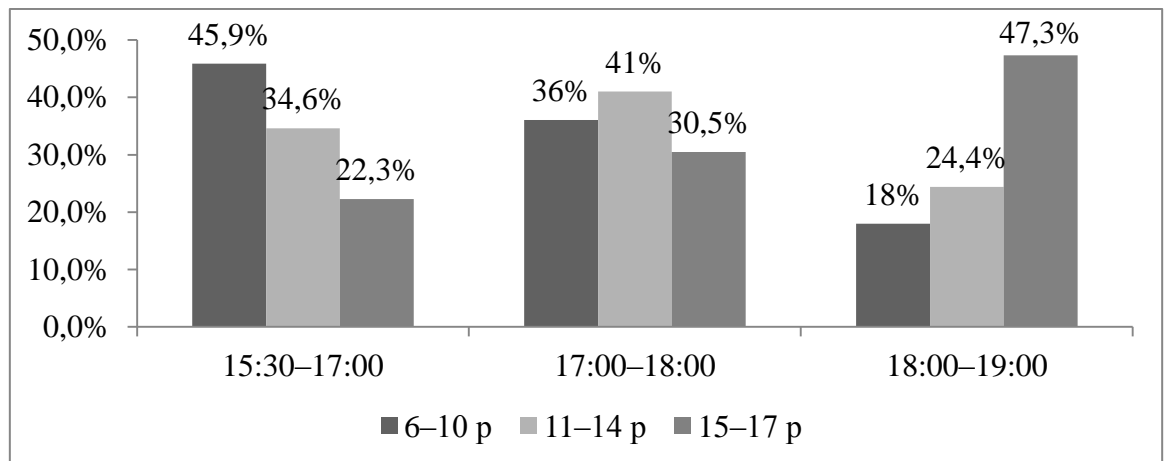


Рис. 5.17. Вікові особливості динаміки відвідуваності відкритих спортивних майданчиків школярами м. Львова (n = 2919)

Щодо учнів старшого шкільного віку, то динаміка відвідуваності відкритих спортивних майданчиків у вільний час відрізнялась від двох попередніх вікових груп. У період від 15 до 17 год зафіксовано найнижчий показник відвідуваності, який склав 22,3 %. З 17 до 18 год цей показник зріс до 30,5 %. Найвищий серед учнів старшого шкільного віку показник відвідуваності вказаного типу споруд зафіксовано у період від 18 до 19 год. Відповідний показник склав 47,3 %.

Як бачимо, найсуттєвішими виявилися відмінності у показниках відвідуваності відкритих спортивних майданчиків учнями різних вікових груп у часові проміжки від 15 до 17 год та від 18 до 19 год. Очевидно, що різниця у показниках зумовлена низкою чинників, серед яких такі: особливості навчальної діяльності, вплив батьків, наявність певних обов'язків тощо. Вивчення цих чинників потребує окремого дослідження, що дозволить надалі визначити вагомість їхнього впливу на відповідну діяльність учнів різних вікових категорій.

Далі представимо результати щодо найпопулярніших видів рухової активності учнів різних вікових категорій на відкритих спортивних майданчиках у вільний час. Зазначимо, що згідно з даними спеціальних досліджень загалом в Україні найрозповсюдженішими є види спортивних споруд, які забезпечують такі види спорту: баскетбол, волейбол, легка атлетика та футбол [215].

Під час педагогічного спостереження встановлено, що діти віком 6–10 років найчастіше використовують відкриті спортивні майданчики для різноманітних рухливих ігор. До цього виду рухової активності в період з 15 до 19 год залучалися загалом 24,6 % дітей молодшого шкільного віку. Рухливі ігри виявилися популярними і серед хлопців, і серед дівчат цього віку. Відповідні показники склали 23,2 % та 26,6 % (табл. 5.9).

Таблиця 5.9

Найпопулярніші види діяльності, які здійснюють учні віком 6–10 років на відкритих спортивних майданчиках (% , n = 1032)

| № | Види діяльності | Хлопці | Дівчата | Разом |
|----|---------------------------------|--------|---------|-------|
| 1 | Рухливі ігри | 23,2 | 26,6 | 24,6 |
| 2 | Футбол | 30,3 | 0,9 | 18 |
| 3 | Вправи на гімнастичних снарядах | 11,1 | 15,8 | 13,1 |
| 4 | Л/А вправи | 10,5 | 5,9 | 8,5 |
| 5 | Їзда на велосипеді | 4,7 | 10,8 | 7,3 |
| 6 | Прогулянки | 3,1 | 7,7 | 5,1 |
| 7 | Спілкування з друзями | 2,2 | 7,1 | 4,3 |
| 8 | Ролики, самокат | 3,3 | 5,0 | 4,0 |
| 9 | Скейт | 1,8 | 5,3 | 3,2 |
| 10 | Качелі | 1,8 | 5,3 | 3,2 |
| 11 | Баскетбол | 1,3 | 4,3 | 2,6 |
| 12 | ЗРВ | 1,8 | 2,5 | 2,1 |
| 13 | Пасивний відпочинок | 1,6 | 2,5 | 1,9 |
| 14 | Споживання їжі | 1,3 | 0,0 | 0,8 |
| 15 | Волейбол | 1,1 | 0,0 | 0,6 |
| 16 | Регбі | 0,7 | 0,0 | 0,4 |
| 17 | Настільний теніс | 0,2 | 0,0 | 0,1 |

Другим за популярністю видом рухової активності на відкритих спортивних майданчиках виявився футбол. Загалом до такої рухової активності залучалися 18 % учнів молодшого шкільного віку. Варто проте зазначити, що такий високий показник майже повністю забезпечений хлопцями, серед яких футбол виявився найпопулярнішим видом рухової активності з показником 30,3 %. Серед дівчат аналогічний показник становив лише 0,9 %.

Третім за популярністю видом рухової активності на відкритих спортивних майданчиках виявилися різноманітні вправи на гімнастичному обладнанні (перекладина, бруси, шведська стінка тощо). Загальний показник дітей, які

залучалися до такої діяльності, склав 13,1 %. Серед дівчат ця діяльність з показником 15,8 % виявилася другою за популярністю. Відносно великий відсоток залученості дітей молодшого шкільного віку до використання різноманітних гімнастичних приладів, на нашу думку, зумовлений насамперед відносно хорошим станом відповідного обладнання, а також майже стовідсотковою наявністю його на спортивних майданчиках, де проводили дослідження.

Третім за популярністю видом рухової активності серед дівчат виявилась їзда на велосипеді. У результаті дослідження встановлено, що цією діяльністю займалися 10,8 % дівчат. Серед хлопців аналогічний показник виявився майже удвічі меншим, склавши 4,7 %. Показники залученості дітей молодшого шкільного віку до інших видів діяльності на відкритих спортивних майданчиках виявилися відносно незначними і не перевищували 5 %.

Отримані результати щодо динаміки залученості учнів віком 6–10 років до рухової активності впродовж різних часових періодів показали, що найпопулярнішими видами рухової діяльності у позанавчальний час серед цього контингенту дітей залишаються рухливі ігри, футбол і вправи на гімнастичних приладах. Діти, за невеликим винятком, здебільшого рівномірно залучалися до тих чи інших видів рухової активності в різні часові періоди. Отримані результати представлено у додатку С.1.

Результати щодо найпопулярніших видів діяльності учнів віком 11–14 років на відкритих спортивних майданчиках, характеризувалися суттєвими відмінностями за гендерною ознакою. Так, до «трійки» найпопулярніших видів діяльності серед хлопців увійшли футбол (39,6 %), спілкування з друзями (15,6 %) та легкоатлетичні вправи (10 %). Дівчата під час перебування на відкритих спортивних майданчиках найчастіше залучалися до таких видів діяльності: спілкування з друзями (35,5 %), прогулянки (21,9 %) та пасивний відпочинок (9,1 %).

Узагальнення даних показало, що у вказаній групі учнів найпопулярнішими видами діяльності у позанавчальний час на відкритих спортивних майданчиках є футбол (27,5 %), спілкування з друзями (25,6 %) та прогулянки (9,3 %) (див. табл. 5.10).

Отримані дані засвідчили, що серед дітей віком 11–14 років види діяльності, які передбачають інтенсивну рухову активність, виявилися менш популярними, ніж пасивні форми проведення часу. Вказана особливість виразно проявилася серед дівчат зазначеного віку. Очевидно, однією з причин такої ситуації є вікове зменшення природної потреби у русі, зумовлене особливостями фізичного та психічного розвитку дітей.

Таблиця 5.10

Найпопулярніші види діяльності, які здійснюють учні віком 11–14 років на відкритих спортивних майданчиках (% , n = 1119)

| № | Види діяльності | Хлопці | Дівчата | Разом |
|----|------------------------------------|--------|---------|-------|
| 1 | Футбол | 39,6 | 2,5 | 27,5 |
| 2 | Спілкування з друзями | 15,6 | 35,5 | 25,6 |
| 3 | Прогулянки | 3,2 | 21,9 | 9,3 |
| 4 | Л/А вправи | 10 | 2,5 | 7,5 |
| 5 | Вправи на гімнастичному обладнанні | 6,4 | 6,6 | 6,5 |
| 6 | Баскетбол | 5,2 | 2,9 | 4,4 |
| 7 | Їзда на велосипеді | 4,0 | 4,5 | 4,2 |
| 8 | Споживання їжі | 2,4 | 7,4 | 4,0 |
| 9 | Пасивний відпочинок | 1,2 | 9,1 | 3,8 |
| 10 | Волейбол | 4,8 | 0,0 | 3,2 |
| 11 | Рухливі ігри | 2,4 | 2,9 | 2,6 |
| 12 | Настільний теніс | 1,8 | 1,2 | 1,6 |
| 13 | Ролики, самокат | 0,8 | 2,1 | 1,2 |
| 14 | Скейт | 0,8 | 0,4 | 0,7 |
| 15 | Качелі | 0,8 | 0,4 | 0,7 |
| 16 | ЗРВ | 0,8 | 0,0 | 0,5 |
| 17 | Регбі | 0,2 | 0,0 | 0,1 |

На рисунку 5.18 та у додатку С.2 представлені показники динаміки залученості дітей віком 11–14 років до різних видів діяльності в залежності від часових періодів.

Як видно з рисунка, футбол і спілкування з друзями були найпопулярнішими видами діяльності в усі часові проміжки, а пік залученості до них припав на період з 17 до 18 год.

У старшому шкільному віці спостерігалось продовження тенденції до зменшення залученості дітей до активних форм проведення часу на відкритих спортивних майданчиках у позанавчальний час. Найпопулярнішим видом діяльності

виявилось спілкування з друзями, до чого залучалися загалом 22,2 % учнів, серед яких – 17,5 % хлопців і 30,3 % дівчат (табл. 5.11).

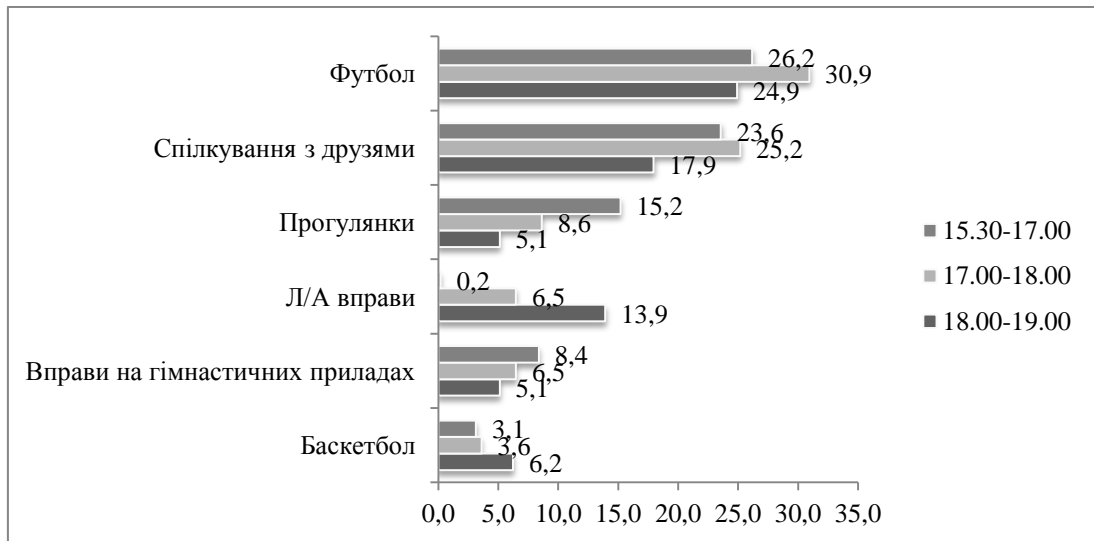


Рис. 5.18. Найпопулярніші види діяльності, які здійснюють учні віком 11–14 років на відкритих спортивних майданчиках у різні часові періоди (% , n = 1119)

Таблиця 5.11

Найпопулярніші види діяльності учнів віком 15–17 років на відкритих спортивних майданчиках (% , n = 768)

| № | Види діяльності | Хлопці | Дівчата | Разом |
|----|---------------------------------|--------|---------|-------|
| 1 | Спілкування з друзями | 17,5 | 30,3 | 22,2 |
| 2 | Футбол | 29,3 | 0,6 | 18,6 |
| 3 | Пасивний відпочинок | 12,5 | 22,3 | 16,1 |
| 4 | Прогулянки | 6,7 | 32,0 | 16,1 |
| 5 | Вправи на гімнастичних приладах | 9,1 | 0,6 | 5,9 |
| 6 | Баскетбол | 7,7 | 0,0 | 4,9 |
| 7 | Споживання їжі | 7,7 | 9,7 | 4,9 |
| 8 | Л/А вправи | 2,0 | 3,4 | 2,5 |
| 9 | Їзда на велосипеді | 2,4 | 1,1 | 1,9 |
| 10 | Настільний теніс | 1,7 | 0,6 | 1,3 |
| 11 | ЗРВ | 1,7 | 0,0 | 1,1 |
| 12 | Волейбол | 1,3 | 0,0 | 0,8 |
| 13 | Скейт | 0,3 | 0,0 | 0,2 |
| 14 | Качелі | 0,3 | 0,0 | 0,2 |

Загальний показник залученості до футболу, який залишився найпопулярнішим видом рухової активності, у цій віковій категорії знизився на 8,9 % порівняно з віковою групою 11–14 років, склавши 18,6 %. Якщо серед дівчат

зменшення цього показника становило 1,9 %, то серед хлопців він зменшився на 10,3 %.

У старшому шкільному віці гендерні відмінності у виборі тих чи інших видів діяльності проявилися ще виразніше, ніж у інших вікових групах. Серед хлопців цього віку найпопулярнішими видами діяльності під час відвідування відкритих спортивних майданчиків були футбол (29,3 %), спілкування з друзями (17,5 %) та пасивний відпочинок (12,5 %). Дівчата ж віддали перевагу таким видам діяльності: прогулянки (32 %), спілкування з друзями (30,3 %) та пасивний відпочинок (22,3 %).

Показники динаміки залученості учнів віком 15–17 років до різних видів діяльності залежно від часових періодів представлено на рисунку 5.19 та у додатку С.3. Як видно з рисунка, у часовий проміжок від 15 до 17 год найбільша кількість старшокласників залучалася до спілкування з друзями. У період з 17 до 18 год найпопулярнішими були прогулянки, а в період від 18 до 19 год – футбол.

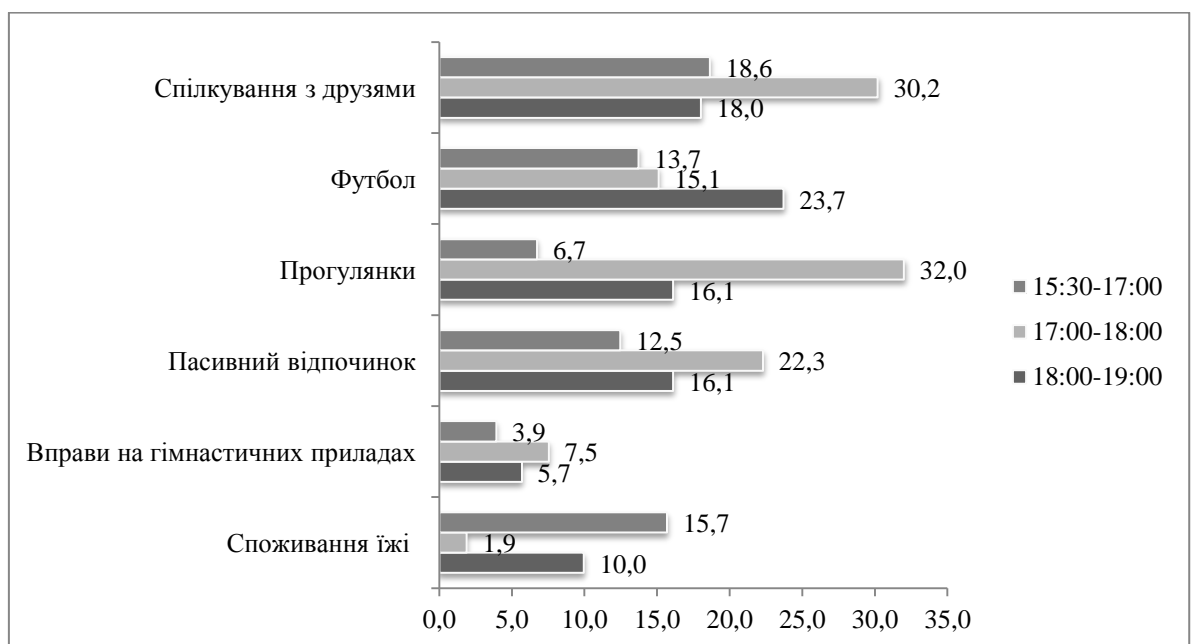


Рис. 5.19. Найпопулярніші види діяльності учнів віком 15–17 років на відкритих спортивних майданчиках у різні часові періоди (% , n = 768)

Підсумовуючи аналіз особливостей діяльності учнів різних вікових груп на відкритих спортивних майданчиках у позанавчальний час, звернемо увагу на дуже низький показник залученості до таких видів рухової активності: баскетбол, волейбол і настільний теніс. Низькі показники залученості до занять вказаними видами спорту зафіксовано в усіх вікових групах. Зазвичай на спортивних

майданчиках відкритого типу передбачені спеціальні функціональні зони для цих видів спорту, проте зношеність або несправність відповідного інвентарю унеможливорює повноцінні заняття цими видами рухової активності. На заняття баскетболом негативно впливає також і незадовільний стан покриття майданчиків.

5.3. Оцінювання параметрів функціонального призначення відкритих спортивних майданчиків м. Львова

Будівництво, відродження, реконструкція спортивно-оздоровчих об'єктів вважається однією із найважливіших суспільних задач, вирішення якої дозволить суттєво підняти рівень фізичної культури і спорту [20]. Розвиток та ефективне функціонування спортивних об'єктів, їх доступність населенню є важливою умовою підвищення рівня і якості життя [64]. Розвиток сучасного суспільства постійно змінює вимоги до інфраструктури, яка повинна забезпечувати потреби людини в активному дозвіллі, рекреації та різних формах рухової активності [413].

Спортивні й фізкультурно-оздоровчі споруди завжди були потрібними для нормального життєвого циклу жителів відповідних населених пунктів, проте на сьогодні в Україні спостерігається критичний стан спортивної інфраструктури, здатної задовольнити потреби населення у щоденній руховій активності відповідно до фізіологічних потреб [200, 207]. На жаль, фахівці вказують на те, що в Україні інфраструктурні проекти, що відповідають державним пріоритетам у сфері фізичної культури і спорту, не реалізуються, оскільки на даний час не удосконалені фінансові механізми забезпечення цих ініціатив, – як на національному, так і на місцевому рівнях [53].

У спеціальній літературі вказується на необхідність пошуку шляхів раціоналізації використання всієї матеріально-технічної бази, що перебуває в муніципальній власності для забезпечення рухової активності в інтересах усіх категорій мешканців [283]. Достовірні дані про наявність та стан відповідних інфраструктурних об'єктів є однією з складових вирішення актуальних проблем фізичної культури і спорту [67, 109, 110, 129].

У стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року серед завдань напряму «Спортивна інфраструктура», вказано такі:

- проведення інвентаризації об'єктів усієї спортивної інфраструктури для визначення їх стану та рівня доступності, в тому числі шляхом прийняття цифрових інформаційних рішень;

- здійснення моніторингу стану спортивних споруд, їх відвідуваності та ефективності використання [249].

У межах нашого дослідження частково вирішені вказані завдання на місцевому рівні. Так, під час дослідження згідно з розробленою авторською методикою оцінено функціональний стан відкритих спортивних майданчиків м. Львова. Загалом оцінено функціональний стан 52 споруд вказаного типу у різних районах міста. Зміст методики та критерії оцінювання представлено у II розділі роботи.

Зазначимо, що оцінювання проводили за 12-бальною шкалою. Такий підхід обрано для порівняння результатів оцінювання стану спортивних майданчиків, здійсненого за авторською методикою, та аналогічного оцінювання, яке здійснили опитані у процесі дослідження учні загальноосвітніх шкіл.

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 [163, 167].

Кожна група вказаних характеристик була оцінена 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.

За результатами проведеного дослідження найвищу оцінку (9,2 бала) отримала група показників «доступність / безпека». Оцінка групи характеристик «функціональність» становила 8,9 бала, благоустрій і комфорт – 7 балів.

Найнижчим виявилися оцінки таких груп характеристик: «стан покриття» та «відповідність / справність обладнання». Вказані групи отримали 6,9 та 6,7 бала відповідно (рис. 5.20).



Рис. 5.20. Оцінка параметрів функціонального призначення відкритих спортивних майданчиків м. Львова (бали, n = 52)

Як видно з рисунка, за результатами оцінювання відкритих спортивних майданчиків м. Львова встановлено, що середня оцінка функціонального стану цих об'єктів становить 7,7 бала із максимальних 12. Функціональний стан більшості майданчиків було оцінено в межах від 8 до 8,9 бала. Кількість споруд, які отримали такі оцінки – 20. Оцінку від 7 до 7,9 бала отримали 16 майданчиків. Ще 12 майданчиків згідно з проведеними дослідженнями оцінено від 5 до 6,9 бала.

Лише 4 відкриті спортивні майданчики відповідали оцінці 9 балів і більше (табл. 5.12).

Таблиця 5.12

Оцінки параметрів функціонального призначення відкритих спортивних майданчиків м. Львова (n = 52)

| Оцінка | Кількість майданчиків |
|-------------------|-----------------------|
| Від 5 до 6,9 бала | 12 |
| Від 7 до 7,9 бала | 16 |
| Від 8 до 8,9 бала | 20 |
| 9 балів і більше | 4 |

Результати дослідження дали змогу встановити особливості стану параметрів функціонального призначення 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 майданчиків 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 (ямами, 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 унеможлиблює 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 унеможлиблює 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.

Висновки до розділу V

1. 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 (31,5 %) 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%).

2. Основною метою використання спортивних споруд у віці 12–14 років є заняття тими чи іншими видами спорту (тренування). До цієї діяльності залучаються загалом 50,5 % учнів. Систематично відвідують спортивні об'єкти різних типів загалом 48,8 % учнів віком 12–14 років.

Більшість учні віком 15–17 років відвідують спортивні об'єкти різних видів з метою тренування «для себе» (51 %). Не рідше, ніж тричі на тиждень різноманітні спортивні споруди відвідують загалом 42,9 % учнів цієї вікової категорії.

3. 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 %).

4. Серед дітей різного віку, які відвідують у вільний час відкриті спортивні майданчики, найбільшим є відсоток учнів віком 11–14 років. Частка цих дітей

складає 38,3 %. Частка учнів віком 6–10 років серед загальної кількості відвідувачів відкритих спортивних майданчиків становить 35,4 %. Відповідний показник серед учнів віком 15–17 років становить 26,3 %. Гендерні особливості відвідувачів вказаних спортивних споруд виявилися такими: 61,8 % хлопців і 38,2 % дівчат.

5. 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 %.

6. 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 (25,6 %) 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 %).

7. Запропоновано спосіб оцінювання параметрів функціонального призначення відкритих спортивних майданчиків, у результаті якого загальна оцінка вказаного типу споруд у м. Львові склала 7,7 бала за 12-бальною шкалою. 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 бала.

Основні положення цього розділу викладені у публікаціях автора [163, 164, 167].

РОЗДІЛ 6

РУХОВА АКТИВНІСТЬ В ІНФОРМАЦІЙНОМУ СЕРЕДОВИЩІ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

6.1. Рухова активність як елемент інформаційного середовища учнів закладів загальної середньої освіти віком 12–14 років

У науковій літературі інформаційне середовище розглядається як частина інформаційного простору навколо людини, яка формує найближче інформаційне оточення індивіда [183]. Інформаційне середовище людини формується інформаційно-комунікаційними технологіями, актуальність яких зростає в різних сферах життя, а також сприяє соціально-економічним перетворенням [61]. Інформаційно-комунікаційні технології зумовлюють і прискорюють процеси отримання та вироблення знань, сприяють модернізації освіти [276].

У 2003 році лише 14 % молоді (16 років і більше) використовували стільникові телефони, комп'ютери й інтернет. Уже 2014 року понад 85 % молодих людей мали мобільні телефони, 60% використовували інтернет [61].

Школа не вирішує повною мірою проблеми задоволення біологічної потреби дітей у рухах. Уроки фізичної культури лише на 15 % компенсують необхідний для дитячого організму обсяг рухової активності. Близько 60 % учнів 10–11 класів не залучені до різних форм рухової активності у позанавчальний час [87]. Серед низки чинників, які зумовлюють негативну ситуацію із залученням учнів різного віку до систематичних занять руховою активністю, є й інформаційне середовище учнів, що визначає пріоритети діяльності відповідного контингенту дітей.

Сьогодні проблеми фізичного виховання мають вивчатися з урахуванням вимог інформаційного суспільства. Дослідження різних підходів використання засобів і методів фізичного виховання слід здійснювати з урахуванням таких чинників: збільшення темпу й обсягу навчальних навантажень, неефективна з погляду здорового способу життя організація процесу навчання, брак рухової активності учнів різних вікових категорій [98, 192, 282]. Інформаційні засоби дедалі більше набувають статусу пріоритетних у вирішенні різних за змістом навчально-

виховних завдань, а також перебирають на себе ключову роль у вихованні дітей [260, 284].

Сучасні школярі живуть в епоху інформаційного суспільства. Та чи інша інформація постійно надходить до них за допомогою численних інформаційних джерел, новітніх засобів комунікації тощо. Водночас не можна чітко стверджувати, що інформація про важливість здорового способу життя, в тому числі й рухову активність, є достатньою для дітей різного віку. Про важливість цієї проблеми свідчить й одне із завдань Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року, спрямоване на створення необхідних інформаційних умов для стимулювання громадян до впровадження оздоровчої рухової активності в різних сферах життєдіяльності [186]. Уже зараз можливість використання електронних соціальних мереж у соціально-педагогічній роботі зі школярами є предметом наукових досліджень [196]. Можливість ефективного впливу на мотивацію до занять за допомогою мережі Інтернет уже зараз вивчається закордоном [440].

Одним із найвагоміших факторів засвоєння певної інформації є систематичність отримання цієї інформації відповідною групою людей. Саме тому в межах дослідження ми з'ясували, наскільки часто учні віком 12–14 років отримують ту чи іншу інформацію про рухову активність [158].

Перше запитання, на яке відповідали учні, було закритого типу і передбачало вибір одного з чотирьох запропонованих варіантів відповідей. Згадані варіанти містили відповідні пояснення, які б мали підвищити коректність отриманих даних. Ідеться про те, що разом із варіантами відповідей було вказано часові характеристики, які дозволяли респондентові чітко встановити систематичність отримання інформації про рухову активність. Так, варіант відповіді «систематично» передбачав, що респондент отримує інформацію не рідше, ніж раз на тиждень; варіант відповіді «час від часу» – від 1 до 3 разів на місяць; варіант відповіді «рідко» – не частіше ніж один раз на місяць; останній варіант передбачав повну відсутність відповідної інформації в інформаційному середовищі респондента.

У результаті проведеного дослідження встановлено, що 44,5 % учнів 7–9 класів регулярно отримують ту чи іншу інформацію про рухову активність (рис. 6.1).

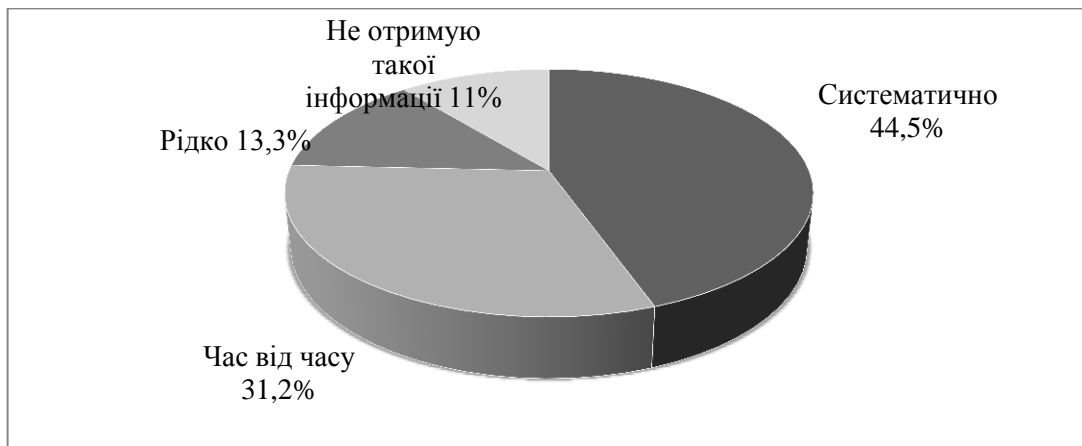


Рис. 6.1. Систематичність, з якою отримують інформацію про рухову активність учні 7–9 класів (n = 1893)

Час від часу інформацію про рухову активність отримують загалом 31,2 % учнів віком 12–14 років. Не частіше, ніж 1 раз на місяць таку інформацію отримують 13,3 % учнів 7–9 класів. Узагалі не отримують інформації про рухову активність 11 % опитаних учнів.

Узагальнення частини результатів дозволяє констатувати, що загалом 55,5 % учнів віком 12–14 років систематично не отримують інформацію про рухову активність. Очевидно, що навіть обов’язкові форми фізичного виховання, в частині забезпечення належною інформацією про рухову активність, повністю не охоплюють відповідний контингент учнів.

Щодо аналізу отриманих результатів з урахуванням рівня здоров’я учнів, встановлено – найчастіше інформацію про рухову активність систематично отримують учні основної медичної групи. Кількість таких учнів склала 46,2 %. Серед учнів підготовчої медичної групи аналогічний показник становить 38,5 %, серед учнів СМГ – 30,4 % (див. рис. 6.2).

Не частіше ніж двічі на місяць інформацію про рухову активність отримують 30,8 % учнів основної та 30,3 % учнів підготовчої медичної групи. Серед учнів СМГ показник таких учнів є більшим і складає 39,3 %.

Не частіше ніж один раз на місяць інформацію про рухову активність отримують 12,8 % учнів основної, 16,8 % учнів підготовчої та 10,7 % учнів спеціальної медичних груп.

Серед дітей, які взагалі не отримують інформацію про рухову активність, найчисельнішою виявилася частка учнів спеціальної медичної групи (19,6 %). Серед учнів підготовчої медичної групи цей показник склав 14,4 %, серед учнів основної групи – 10,1 %.

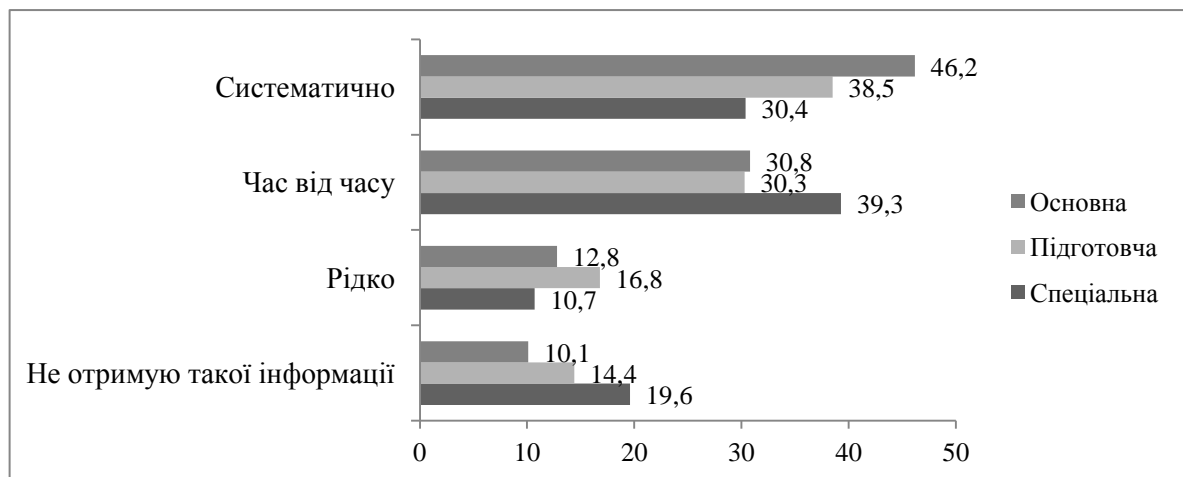


Рис. 6.2. Систематичність, з якою отримують інформацію про рухову активність учні 7–9 класів різних медичних груп (% , n = 1893)

Разом із визначенням кількості дітей, які регулярно охоплені інформацією про рухову активність, важливим завданням є встановлення основних джерел інформації, за допомогою яких відповідна інформація доходить до учнів різних вікових категорій. Саме тому наступним етапом нашого дослідження було визначення основних джерел інформації, з яких учні 7–9 класів найчастіше отримують інформацію про рухову активність.

У результаті дослідження встановлено, що основним джерелом інформації про рухову активність для учнів віком 12–14 років є інтернет. На це вказали загалом 63,3 % учнів 7–9 класів. Серед дівчат цей показник був більшим і склав 67,9 %, серед хлопців аналогічний показник становив 58,3 % (див. рис. 6.3).

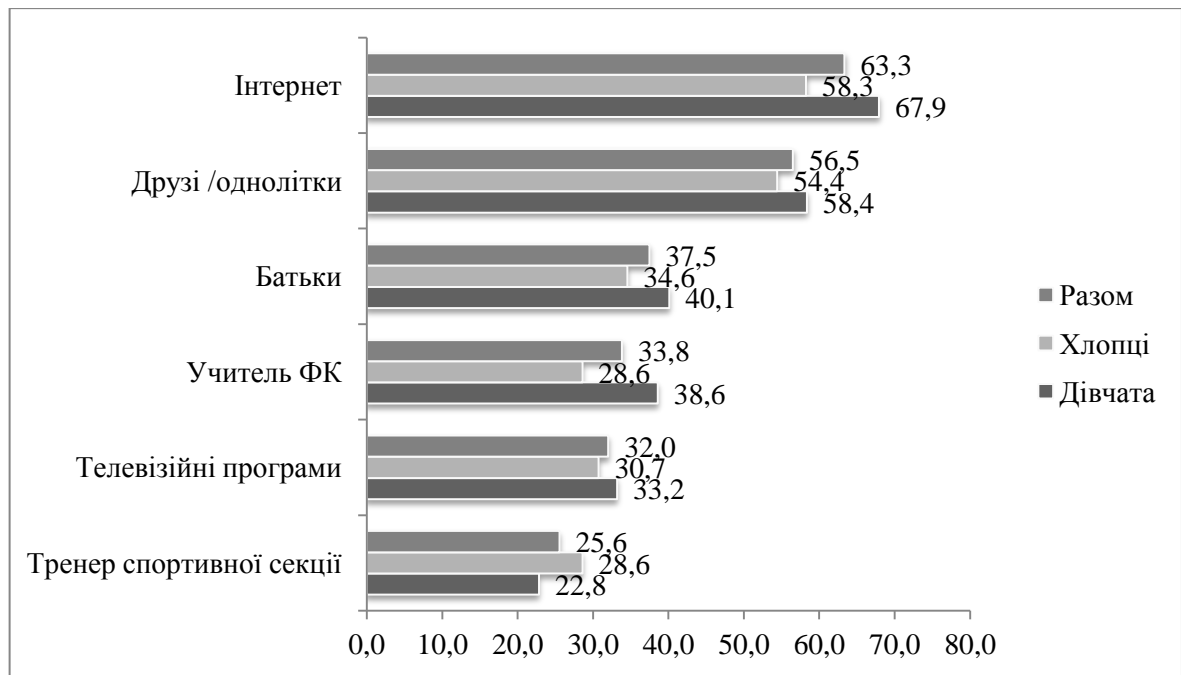


Рис. 6.3. Основні джерела, з яких отримують інформацію про рухову активність учні 7–9 класів (% , n = 1893)

Другим за популярністю джерелом інформації про рухову активність серед учнів віком 12–14 років виявилися друзі й однолітки. На це вказали загалом 56,5 % опитаних учнів. Різниця у показниках хлопців і дівчат склала 4 %. Серед хлопців зазначене джерело інформації вказали 54,4 %, серед дівчат – 58,4 %.

Інші джерела інформації, зазначені учнями 7–9 класів, отримали результат нижчий ніж 50 %. До трійки найпопулярніших джерел інформації про рухову активність учні цього віку зарахували також батьків. На це вказали загалом 37,5 % опитаних. Серед хлопців цей показник становив 34,6 %, серед дівчат – 40,1 %.

Як бачимо, у «трійку» найпопулярніших серед учнів 7–9 класів джерел інформації ввійшли джерела, які можна вважати суб'єктивними, адже надійність інформації, яка з них надходить, дуже часто не підтверджується об'єктивними науковими даними. Натомість учителя фізичної культури як джерело інформації про рухову активність вказали лише 33,8 % опитаних учнів. Серед хлопців цей показник був ще меншим, склавши 28,6 %, серед дівчат він становив 38,6 %. Зазначимо, що фахівець із фізичної культури, який працює у загальноосвітній школі, формально має систематичний доступ до відповідного контингенту учнів, якому він може доносити інформацію про ті чи інші аспекти рухової активності, зокрема про

методику самостійних занять і найефективніші форми, у яких може здійснюватися рухова активність на дозвіллі. Очевидно, що отримані результати свідчать про низький рівень комунікації між учителями фізичної культури й учнями загальноосвітніх шкіл.

Ще одним об'єктивним джерелом інформації про особливості рухової активності є тренер спортивної секції. Очевидно, що вплив такого фахівця обмежений відповідним активним контингентом учнів, які відвідують ті чи інші спортивні секції. Серед учнів 12–14 років тренера спортивної секції як джерело інформації про рухову активність вказали загалом 25,6 % учнів. Серед хлопців цей показник становив 28,6 %, серед дівчат – 22,8 %.

Перелік усіх джерел інформації про рухову активність, які вказали учні загальноосвітніх шкіл віком 12–14 років представлено у додатку У.1.

Щодо аналогічних результатів з урахування фактора медичної групи, під час дослідження встановлено, що структура результатів загалом не відрізнялася від узагальнених показників. Найпопулярнішими джерелами інформації також виявилися інтернет, друзі й однолітки, а також батьки. Повний перелік джерел інформації про рухову активність, які вказали учні різних медичних груп, представлено у додатку У.2.

Встановивши, що основним джерелом отримання інформації про рухову активність для учнів загальноосвітніх шкіл віком 12–14 років є інтернет, ми визначили основні особливості використання цього інформаційного джерела. У процесі спеціально проведеного опитування ми з'ясували кількість дітей, залучених до користування мережею, а також основну мету учнів 7–9 класів використання інтернету. Визначено також найпопулярнішу серед учнів цього віку інформацію, яку вони намагаються отримати з мережі. Опитування охопило загалом 1958 учнів 7–9 класів. Про деталі, пов'язані з цим дослідженням, уже згадано в розділі II.

Насамперед ми визначили кількість учнів, які користуються інтернетом. Під час дослідження встановлено, що мережею Інтернет користується загалом 99,8 % учнів віком 12–14 років (див. табл. 6.1).

Таблиця 6.1

Кількість учнів віком 12 – 14, які користуються інтернетом (% , n = 1958)

| | ОМГ | ПМГ | СМГ | Хлопці | Дівчата | Загалом |
|-----|------|-------|------|--------|---------|---------|
| Так | 99,8 | 100,0 | 98,5 | 99,7 | 99,8 | 99,8 |
| Ні | 0,2 | 0,0 | 1,5 | 0,3 | 0,2 | 0,2 |

Як бачимо з таблиці, абсолютна більшість учнів 7–9 класів, незалежно від статі та рівня здоров'я, користуються мережею. Такий значний відсоток пояснюється доступністю послуг із використання інтернету, а також можливістю проводити час в мережі фактично 24 год на добу за допомогою мобільних пристроїв.

Наступним кроком було визначення найпоширеніших способів, за допомогою яких учні отримують доступ до інтернету. Учням запропонували відповісти на запитання: «У який спосіб ви зазвичай користуєтесь інтернетом?». Отримані результати показали, що найбільша кількість учнів віком 12–14 років користуються мережею за допомогою смартфонів чи мобільних телефонів. На це вказали загалом 76,1 % опитаних учнів. Серед дівчат цей показник був на 15,6 % більшим, ніж серед хлопців, склавши 83,6 %. Серед хлопців цей показник становив 68,0 % (рис. 6.4).

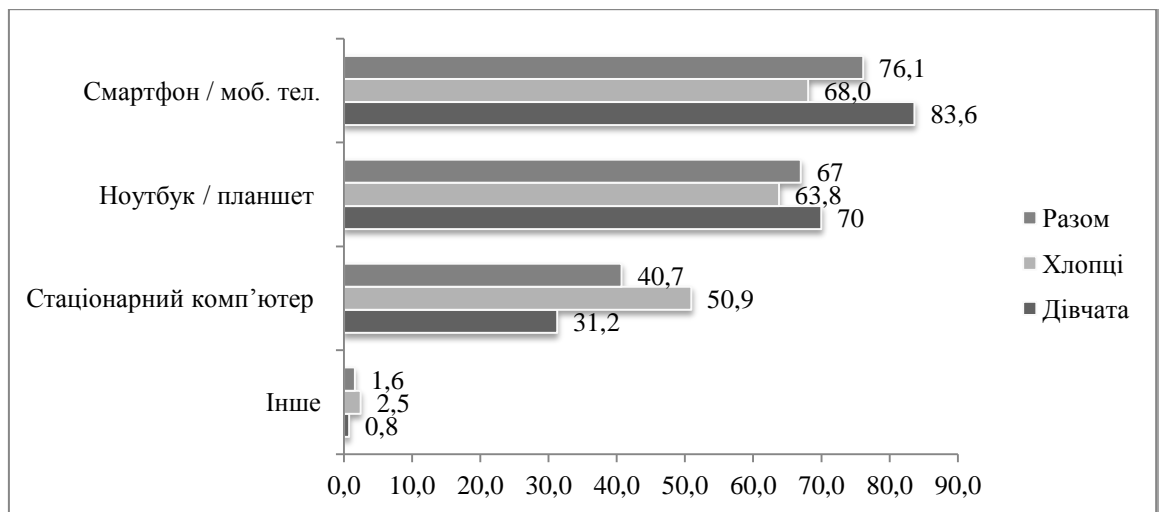


Рис. 6.4. Пристрої, за допомогою яких учні 7–9 класів користуються інтернетом (% , n = 1954)

Дещо менша кількість учнів для доступу до мережі використовує ноутбуки або планшети. На це вказали загалом 67 % учнів. Кількість дівчат виявилася дещо більшою і становила 70 %, кількість хлопців склала 63,8 %. Менше ніж половина

серед усіх опитаних учнів вказала на те, що для входу в мережу використовує стаціонарний комп'ютер. Загальна кількість таких учнів склала 40,7 %. Варто зазначити, що серед хлопців цей показник був суттєво вищим і становив 50,9 %, тоді як серед дівчат він склав 31,2 %. Ще 1,6% опитаних учнів 7–9 класів вказали, що використовують для доступу у мережу інші пристрої.

Наступним кроком нашого дослідження було з'ясування мети, з якою проводять свій час в інтернеті учні віком 12–14 років. Отримані дані показали, що більшість учнів 7–9 класів проводять час у мережі для перегляду фільмів. На це вказали загалом 79,3 % опитаних учнів (рис. 6.5).

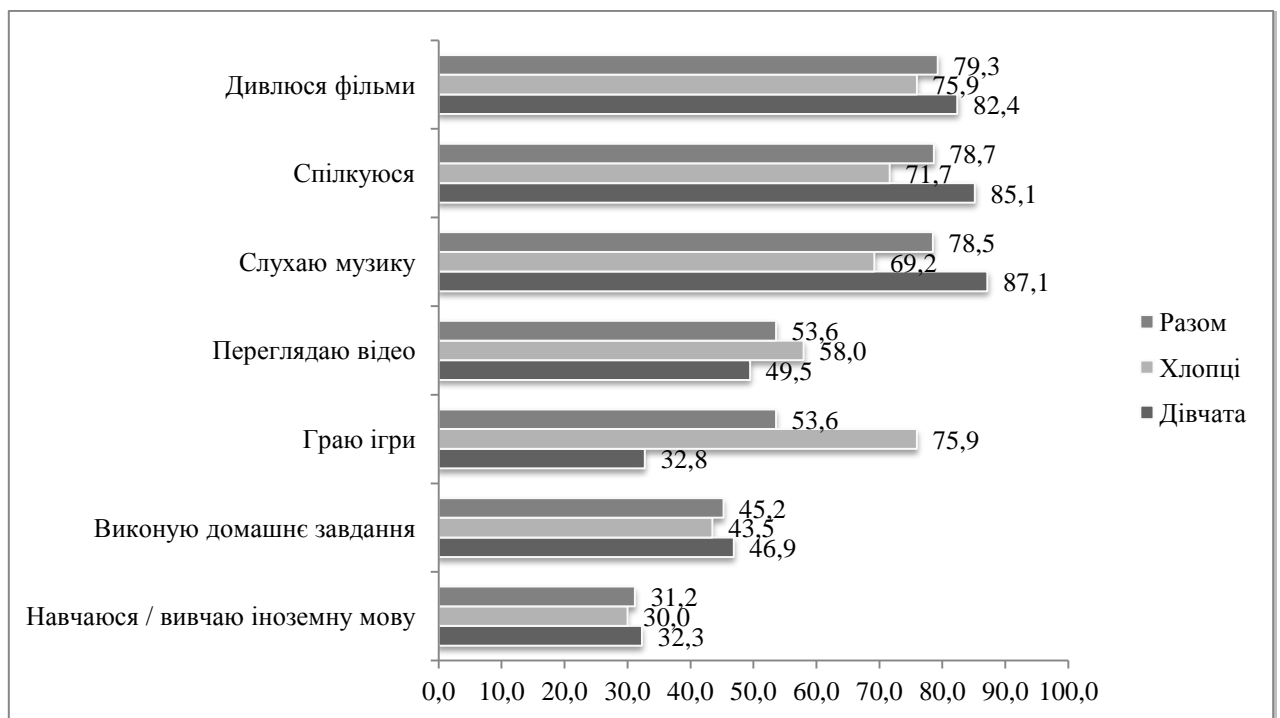


Рис. 6.5. Мета користування інтернетом учнів 7–9 класів (% , n = 1954)

Слід зазначити, що отримані дані мали відмінності за гендерною ознакою. Серед дівчат до «трійки» найпопулярніших варіантів проведення часу в мережі увійшли прослуховування музики (87,1 %), спілкування (85,1 %) та перегляд фільмів (82,4 %). Своєю чергою хлопці до «трійки» найпопулярніших варіантів зарахували згаданий уже перегляд фільмів (75,9 %), ігри (75,9 %) та спілкування 71,7 %.

Найсуттєвіші відмінності у результатах між хлопцями та дівчатами стосувалися прослуховування музики, чим у мережі займаються на 17,9 % більше дівчат, та онлайн-ігор, до яких залучаються на 22,3 % більше хлопців.

Більшість видів діяльності, до яких залучаються учні віком 12–14 років в інтернеті, мають розважальний характер. Менше ніж половина опитаних учнів використовує мережу для виконання домашнього завдання, третина учнів користується мережею для навчання або вивчення іноземних мов.

Лише на 9-му за популярністю місці серед інших видів діяльності виявився перегляд трансляцій спортивних подій. Цим у мережі займаються загалом 26,9 % опитаних учнів, із них – 36,4 % хлопців та 18,1 % дівчат (додаток Ф.1).

Такий же аналіз результатів було проведено з урахуванням фактора медичної групи. Під час дослідження не виявлено суттєвих відмінностей у показниках учнів віком 12–14 років з різних медичних груп, щодо мети проведення свого часу в інтернеті. До найпопулярніших видів діяльності учні всіх груп зарахували перегляд фільмів, спілкування та прослуховування музики (додаток Ф.2).

Найсуттєвішою була різниця у показнику залучення учнів СМГ до ігор у мережі. До цієї діяльності залучаються 62,7 % учнів цієї медичної групи. Серед учнів основної та підготовчої медичних груп цей показник склав відповідно 54,3 % та 44,9 %. Повний перелік видів діяльності, які здійснюють учні віком 12–14 років з різних медичних груп, подано у додатку Ф.2.

Зважаючи на масовість залучення учнів віком 12–14 років до інтернету, ми з'ясували особливості використання дітьми цього віку так званих соціальних спільнот або мереж, які сьогодні є одним із найпопулярніших і найзручніших способів обміну інформацією. Взагалі поняття «соціальна мережа» є соціологічним терміном, який першочергово трактувався як соціальна структура, утворена індивідами або організаціями. Сьогодні цей термін асоціюється насамперед із усесвітньою мережею, а також численними сервісами, що забезпечують можливість фактично необмеженої комунікації між людьми.

Під час дослідження встановлено кількість учнів, зареєстрованих у тих чи інших соціальних мережах. Результати дослідження показали, що кількість таких

школярів становить загалом 98,1 %. Зазначимо, що отримані дані з урахуванням гендерних відмінностей і фактора належності учнів до різних медичних груп практично не відрізнялися.

Сьогодні усі охочі мають доступ до значної кількості соціальних мереж різного спрямування. Ці мережі пропонують низку сервісів, пов'язаних не лише із можливістю обміну інформацією, а також із забезпеченням пошуку та зберігання важливих для індивіда даних [441]. У більшості соціальних мереж користувачі можуть створювати так звані тематичні спільноти, які об'єднують людей з певними смаками й уподобаннями, що полегшує доступ до інформації специфічного спрямування.

У межах нашого дослідження було визначено соціальні мережі, якими найчастіше послуговуються учні віком 12–14 років. У процесі вирішення цього завдання учням запропонували обрати із поданого переліку ті соціальні мережі, у яких вони зареєстровані. Кожен учень міг вказати необмежену кількість варіантів, залежно від того, якою кількістю мереж він користується. Передбачена була й можливість власного варіанту відповіді у випадку, якщо учень не знайшов у запропонованому переліку соціальної мережі, якою він користується. Зазначимо, що дослідження проводили у період, коли на території України ще не були заборонені соціальні мережі «ВКонтакте» та «Однокласники». Відповідно до Указу Президента України від 28 квітня 2017 року, доступ до зазначених соціальних мереж на території України заблоковано [264].

Результати дослідження показали, що найпопулярнішою серед учнів загальноосвітніх шкіл віком 12–14 років була соціальна мережа «ВКонтакте». До заборони цієї мережі на території України нею користувалися загалом 95,3 % учнів 7–9 класів (див. рис. 6.6).

Другою за популярністю серед згаданого контингенту учнів виявилася мережа Фейсбук, у якій на момент дослідження було зареєстровано загалом 58,8 % опитаних учнів. Очевидно, що у зв'язку з уже згаданими обставинами, 2017 року ця мережа суттєво збільшила кількість активних користувачів на території України.

Значна частина учнів зареєстрована також у мережі Гугл+ (загалом 58,7 %), проте слід зазначити, що така суттєва кількість може бути зумовленою необхідністю реєстрації в цій мережі для використання популярного сервісу електронної пошти від компанії Google – Gmail.

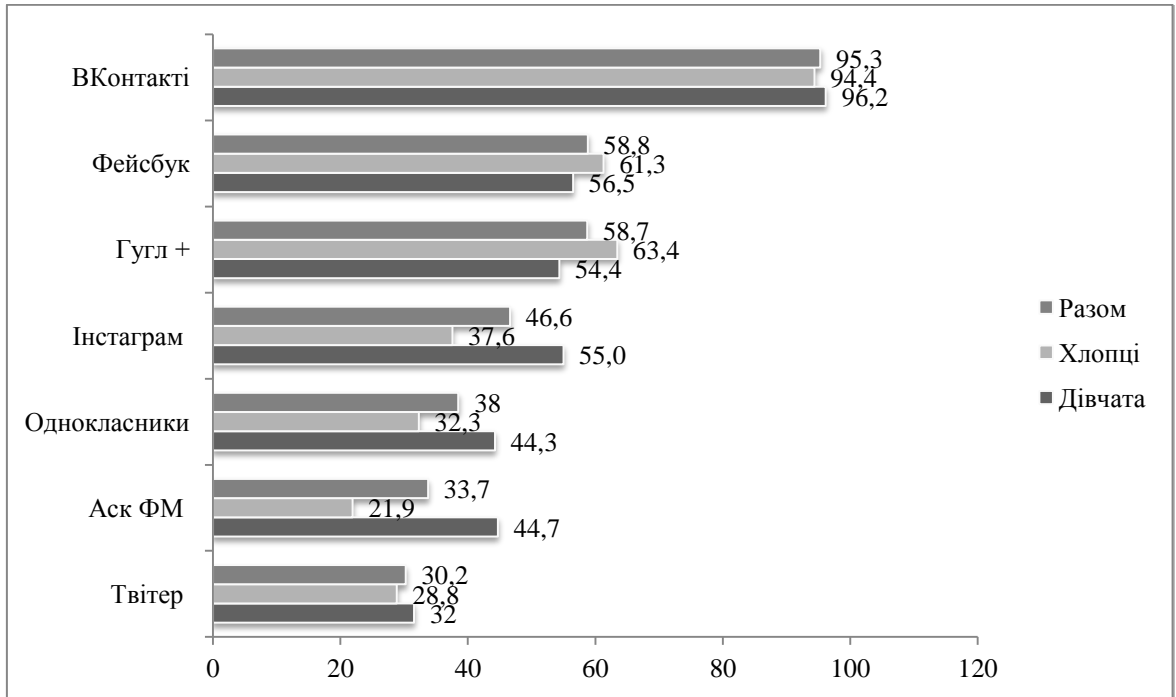


Рис. 6.6. Найпопулярніші серед учнів віком 12–14 років соціальні мережі (% , n = 1917)

Як видно з рисунка, різниця у кількості дівчат і хлопців, зареєстрованих у мережах «ВКонтакте» та «Фейсбук» є незначною. Щодо інших соціальних мереж, то найбільшими були відмінності за гендерною ознакою у показниках зареєстрованих користувачів в мережі «Інстаграм». Серед дівчат кількість користувачів згаданою мережею становить 55 %, серед хлопців – 37,6 %.

Усі результати, щодо кількості учнів віком 12–14 років, зареєстрованих у тих чи інших соціальних мережах, представлено в додатку Х.1.

У результаті аналізу отриманих даних з урахуванням чинника рівня здоров'я опитаних дітей суттєвих відмінностей у показниках учнів із різних медичних груп не виявлено (додаток Х.2).

Масштабне залучення учнів до користування соціальними мережами потребує постійного моніторингу змісту інформації, який вони там шукають, а також вивчення мотивів для використання цих мереж. Вивчення мотивації для

використання соціальних мереж потенційно може дозволити виявити оптимальні шляхи розповсюдження інформації про рухову активність, яка б у доступний спосіб могла систематично надходити до дітей різних вікових категорій. Саме тому наступним кроком нашого дослідження було визначення пріоритетних мотивів, які спонукають учнів віком 12–14 років реєструватися в соціальних мережах та активно використовувати їх з певною метою.

Під час дослідження дітям вказаного віку запропонували обрати види діяльності, які зазвичай вони здійснюють у процесі використання соціальних мереж. Учні могли вказувати декілька видів діяльності, а також при потребі могли назвати власний варіант діяльності, якщо такого не було у запропонованому переліку.

Результати дослідження показали, що більшість учнів віком 12–14 років використовують соціальні мережі для спілкування. На це вказали загалом 89 % опитаних учнів. Серед хлопців цей показник склав 85,5 %, серед дівчат – 92,2 % (рис. 6.7).

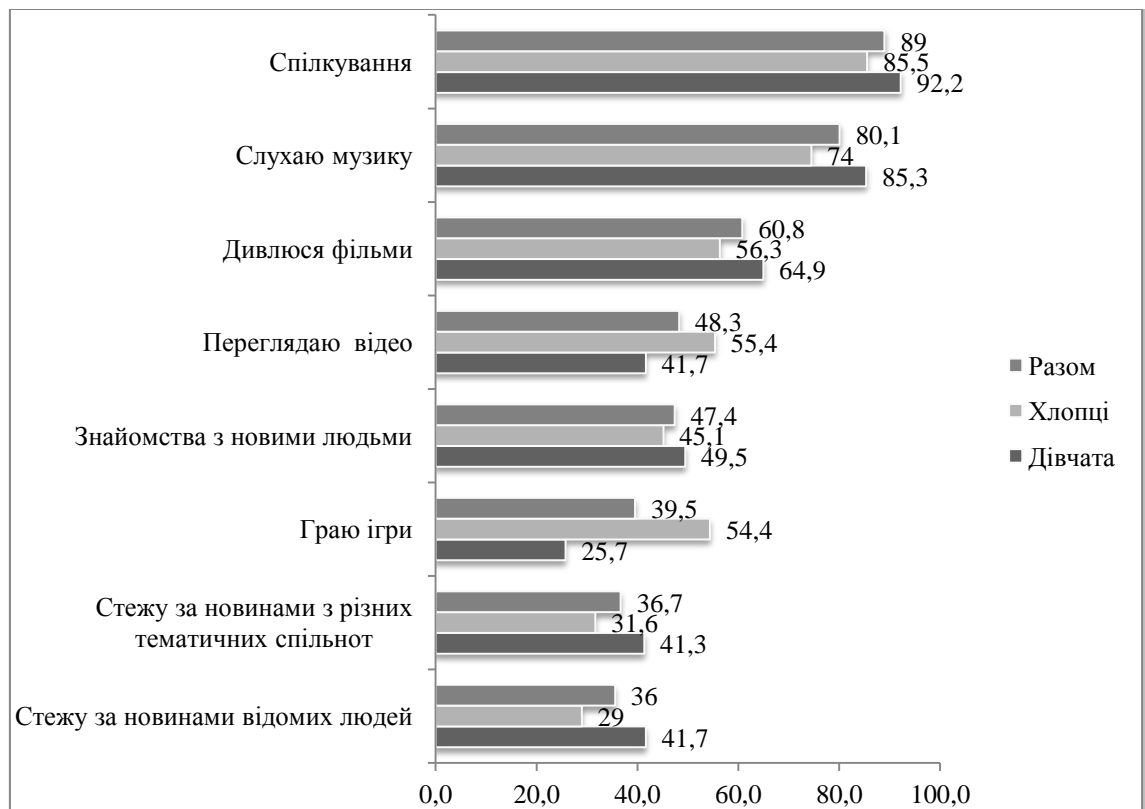


Рис. 6.7. Мета користування соціальними мережами учнів загальноосвітніх шкіл віком 12–14 років (% , n = 1917)

Другим за популярністю видом діяльності, до якого залучаються при користуванні соціальними мережами учні 7–9 класів, є прослуховування музики. Цьому варіанту проведення часу в соціальній мережі надає перевагу загалом 80,1 % опитаних учнів. Серед дівчат цей вид діяльності є популярнішим, ніж серед хлопців. Якщо серед хлопців до прослуховування музики залучається 74 %, то серед дівчат цей показник становить 85,3 %.

До «трійки» найпоширеніших видів діяльності у соціальних мережах увійшов також перегляд фільмів, на що вказали загалом 60,8 % опитаних учнів 7–9 класів. Знову ж таки, серед дівчат цей показник був більшим, склавши 64,9 %, тоді як серед хлопців він становив 56,3 %.

Як бачимо, до першої «трійки» найпопулярніших видів діяльності залучаються понад 50 % опитаних учнів. Інші варіанти отримали показники нижчі ніж 50 %. Варто також зазначити, що найпопулярніші види діяльності в соціальних мережах мають розважальний характер.

Щодо гендерних відмінностей в отриманих показниках, то, окрім уже зазначеного, найсуттєвішою була різниця у відповідях щодо використання соціальних мереж для ігрової діяльності та стеження за новинами відомих людей. Ігрова діяльність з показником 54,4 % є суттєво популярнішою серед хлопців. Серед дівчат аналогічний показник становить 39,5 %. Натомість 41,7 % опитаних дівчат за допомогою соціальних мереж стежить за новинами відомих людей, тоді як серед хлопців до такої діяльності залучено 29 %.

Перелік усіх видів діяльності, до яких залучаються при користуванні соціальними мережами учні віком 12–14 років, представлено у додатку Ц.1.

Аналіз отриманих результатів з урахуванням фактора медичної групи здебільшого не виявив суттєвих відмінностей у показниках. Дещо більшою порівняно з іншими медичними групами виявилася кількість дітей СМГ, які при користуванні соціальними мережами залучаються до ігрової діяльності та просто «вбивають час». Відповідні показники становили 44,8 % та 25,4 %, перевищуючи аналогічні показники в основній та підготовчій медичних групах (додаток Ц.2).

Потенційно інформацію про ті чи інші форми рухової активності, методичку самостійних занять та й загалом про фізичну культуру і спорт дітям цього віку можна доносити за допомогою тематичного відео, тематичних спільнот, спеціалізованих художніх або документальних фільмів або ж через сторінки відомих особистостей, за новинами яких стежить певний контингент учнів. Цей процес доволі складний і простий водночас. Зручність поширення інформації через соціальні мережі полягає у їх загальній доступності. Фактично за невеликий проміжок часу в соціальні мережі можна завантажувати значні масиви інформації, які при потребі легко можна буде відшукати. Водночас складність цього процесу полягає у тому, як зробити інформацію про фізичну культуру і спорт достатньо привабливою, аби нею могли зацікавитися учні. Наявність тематичної інформації в мережі ще не гарантує користування нею певних груп людей. Ця інформація повинна бути конкурентною, тобто настільки цікавою, аби учні у вільний від навчання час користувалися нею. Інший спосіб просування тематичної інформації – це платна реклама, яка гарантує охоплення великої кількості людей, проте не гарантує, що ці люди, окрім поверхневого ознайомлення, зацікавляться запропонованою інформацією.

У будь-якому випадку поширення інформації про фізичну культуру і спорт через інтернет є дуже актуальним та важливим завданням, над вирішенням якого повинні уже зараз працювати фахівці нашої сфери.

Окрім спілкування з іншими людьми, більшість видів діяльності, які здійснюють учні 7–9, – класів як у соціальних мережах, так і загалом в інтернеті, пов'язані з отриманням певної інформації. Під час дослідження ми визначали, якою саме інформацією з мережі зазвичай цікавляться учні вказаного віку. Учням запропонували обрати тематичні групи, у які ми об'єднали різні види інформації, що, на нашу думку, можуть цікавитися учнів. Також був передбачений власний варіант відповіді.

У результаті дослідження встановлено, що більшість учнів 7–9 класів використовують мережу для пошуку різноманітної музики. На це вказали загалом

77,9 % опитаних. Серед дівчат цей варіант обрали 87 %, серед хлопців – 68,5 %. Різниця у відповідях склала 18,5 % (див. рис. 6.8).

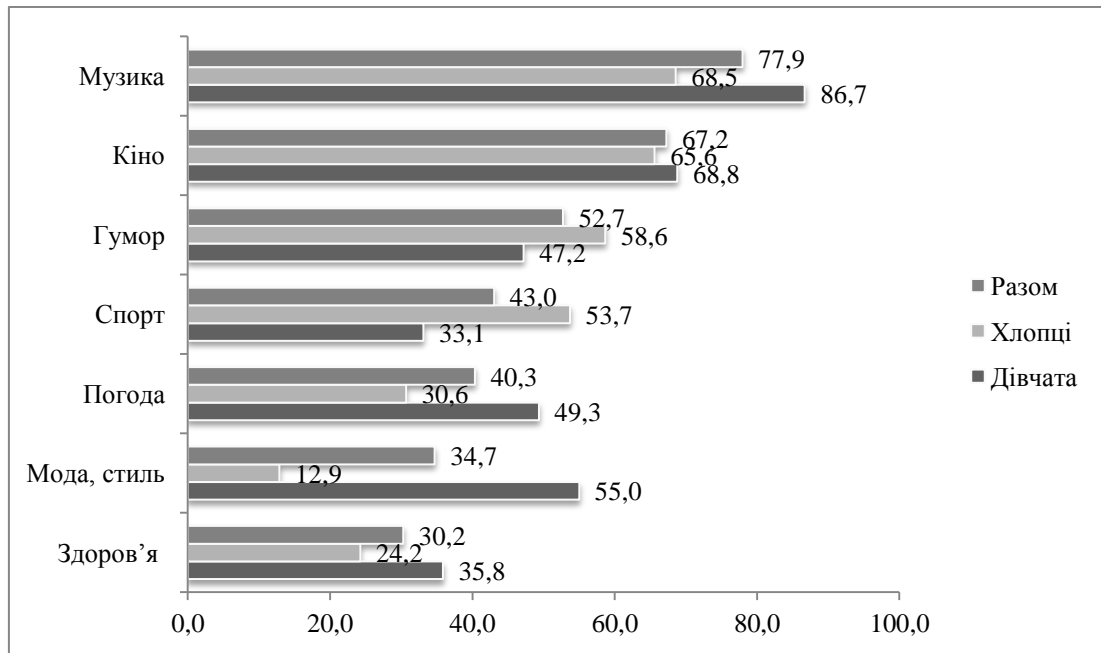


Рис. 6.8. Інформація, якою цікавляться в інтернеті учні загальноосвітніх шкіл віком 12–14 років (% , n = 1954)

Як бачимо, отриманий результат збігається з попередніми даними щодо основних видів діяльності учнів 7–9 класів у соціальних мережах, відповідно до яких 80,1 % дітей використовують для прослуховування музики.

Наступним за популярністю після музики видом інформації, яку шукають учні віком 12–14 років в інтернеті, є кіно. На це вказали загалом 67,2 % опитаних учнів. Показники хлопців і дівчат відрізнялися несуттєво, склавши відповідно 65,6 % та 68,8 %. До «трійки» найпопулярнішого контенту з мережі потрапив також гумор. У цьому випадку показник серед хлопців склав 58,6 %, перевищивши на 11,4 % аналогічний показник серед дівчат, який своєю чергою становив 47,2 %.

Щодо інших варіантів відповідей, то, як видно з рисунка, показники більшою чи меншою мірою відрізнялися залежно від гендерної ознаки. Серед хлопців досить популярною в мережі є інформація спортивного спрямування, на що вказали 53,7 %. Серед дівчат цей показник є суттєво менший і становить 33,1 %. Натомість 55 % дівчат цікавляться інформацією про моду і стиль, тоді як серед хлопців цей показник становить лише 12,9 %.

Інформацією про здоров'я цікавляться загалом 30,2 % учнів, із них 24,2 % хлопці та 35,8 % дівчата. Перелік інших видів інформації з інтернету, які зазвичай цікавлять учнів віком 12–14 років, представлено у додатку Ш.1.

Щодо розподілу результатів з урахуванням фактора медичної групи, зазначимо, що відмінності у показниках були здебільшого незначними. Хотілося б лише звернути увагу на те, що інформація спортивного змісту з мережі інтернет для учнів СМГ є найменш цікавою з-поміж учнів інших медичних груп. Так, згаданою інформацією цікавиться 23,9 % учнів СМГ, тоді як серед учнів основної та підготовчої медичних груп ці показники становлять відповідно 46,7 % та 32,3 % (додаток Ш.2).

Далі перейдемо до аналізу інших джерел інформації, якими послуговуються учні віком 12–14 років. Наступним джерелом інформації, яке вивчали під час дослідження, було телебачення. Ще у 90-х роках ХХ на початку ХХІ століття телебачення відіграло важливу роль як одне з основних джерел інформації. Окрім цього, перегляд телевізійних програм був на першому місці серед видів діяльності, які здійснювалися людьми різного віку у вільний час [331]. У 1960-х роках учні загальноосвітніх шкіл США витрачали на перегляд телепрограм 10 год на тиждень. У 2009 році цей показник складав уже 16 год [430]. Сьогодні значна частина інформації різного виду (зокрема, новини, розважальна інформація, спорт тощо) зручно подається на різних ресурсах інтернету. Доступ до такої інформації є фактично необмеженим і не лімітується багатьма чинниками, які пов'язані з переглядом телевізійних програм. Поза тим, не зважаючи на зменшення постійної глядацької аудиторії, телебачення все ще відіграє важливу роль як інформаційний та розважальний ресурс.

Як уже було згадано, 32 % учнів віком 12–14 років вказали, що отримують ту чи іншу інформацію про рухову активність саме за допомогою телебачення. У процесі дослідження ми з'ясували, який саме телевізійний контент є найцікавішим для учнів цього віку. Респондентам запропонували вказати телевізійні програми, які вони зазвичай люблять переглядати.

Результати дослідження показали, що найцікавішим для учнів 7–9 класів є телевізійний контент розважального змісту. На перше місце з-поміж інших учні поставили програми комедійного та гумористичного спрямування. На це вказали загалом 59,8 % учнів (рис. 6.9). Результати хлопців і дівчат щодо цього типу програм були практично однаковими.

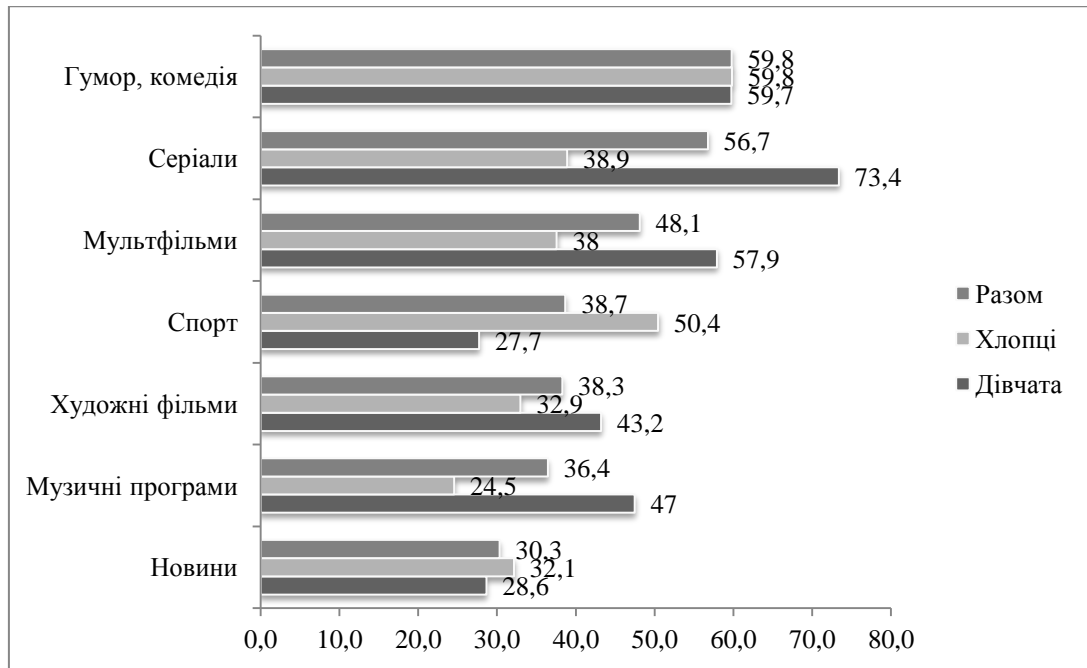


Рис. 6.9. Найпопулярніші серед учнів віком 12–14 років телевізійні програми (% , n = 1958)

Стосовно інших телевізійних програм, результати більшою чи меншою мірою відрізнялися за гендерною ознакою. Так, 73,4 % дівчат вказали на те, що надають перевагу перегляду серіалів. Цей вид програм виявився найпопулярнішим серед дівчат. Серед хлопців цей показник був суттєво меншим, склавши 38,9 %. Загальний показник щодо цього виду телевізійних програм становив 56,7 %.

Третій загальний показник отримали мультфільми, які люблять переглядати 48,1 % учнів віком 12–14 років. Знову ж таки, показник дівчат майже на 20 % перевищив аналогічний показник серед хлопців, склавши 57,9 %.

Телевізійним програмам спортивного спрямування надають перевагу загалом 38,7 % учнів 7–9 класів. Як видно з рисунка, показник хлопців (50,4 %) майже вдвічі перевищує аналогічний показник серед дівчат (27,7 %). Цікаво, що більшість рекламної продукції, яка супроводжує ефіри спортивних програм, зорієнтована саме

на чоловічу аудиторію [237, 238]. Очевидно, що виробники відповідної продукції постійно моніторять особливості аудиторії, яка переглядає телепередачі спортивного спрямування, у результаті чого з'ясовується, що чоловіча частина глядачів є суттєво більшою.

Зазначимо, що саме спортивні телевізійні програми є основним джерелом інформації, з якого діти різних вікових категорій можуть отримувати ті чи інші відомості про рухову активність. Зміст цих програм та регулярність їх виходу в ефірі потребує додаткового вивчення.

Перелік усіх телевізійних програм, яким надають перевагу учнів віком 12–14 років, поданий у додатку Щ.1.

Щодо популярності тих чи інших програм серед учнів різних медичних груп, то під час дослідження виявлено окремі відмінності, проте здебільшого вподобання дітей з різним рівнем здоров'я були однаковими. У контексті нашого дослідження зупинимося лише на певних відмінностях між учнями різних груп щодо перегляду спортивних телевізійних програм. Установлено, що серед учнів основної медичної групи ці програми є популярнішими. На це вказали 41,4 % учнів основної групи, тоді як серед учнів підготовчої та спеціальної медичних груп цей показник склав відповідно 30,8 % та 31,3 % (додаток Щ.2).

Аналізуючи інформаційне середовище учнів віком 12–14 років, ми також розглянули особливості отримання відомостей з друкованих джерел та їх електронних аналогів. Ідеться про залучення учнів 7–9 класів до читання різноманітної літератури. Насамперед ми з'ясували, з якою періодичністю учні вказаної вікової категорії залучаються до процесу читання. Аналіз отриманих в результаті дослідження даних показав, що загалом 38,3 % учнів віком 12–14 років читають декілька разів на тиждень (див. рис. 6.10). Серед дівчат кількість осіб, які систематично залучаються до читання є більшою і становить 42 %. Серед хлопців аналогічний показник становить 34,3 %.

Декілька разів на місяць читають 29,4 % учнів віком 12–14 років. Серед цієї групи дітей частина хлопців є більшою і становить 36,2 % при показникові серед

дівчат 23 %. Щодня читають загалом 19,8 % учнів. Серед дівчат цей показник становить 26,8 % і більш ніж удвічі перевищує показник серед хлопців (12,4 %).

Дуже рідко (не частіше, ніж один раз на місяць) читають загалом 12,5 % учнів віком 12–14 років. У цій групі учнів більшою є частина хлопців, яка складає 17,1 %, при аналогічному показникові серед дівчат 8,1 %.

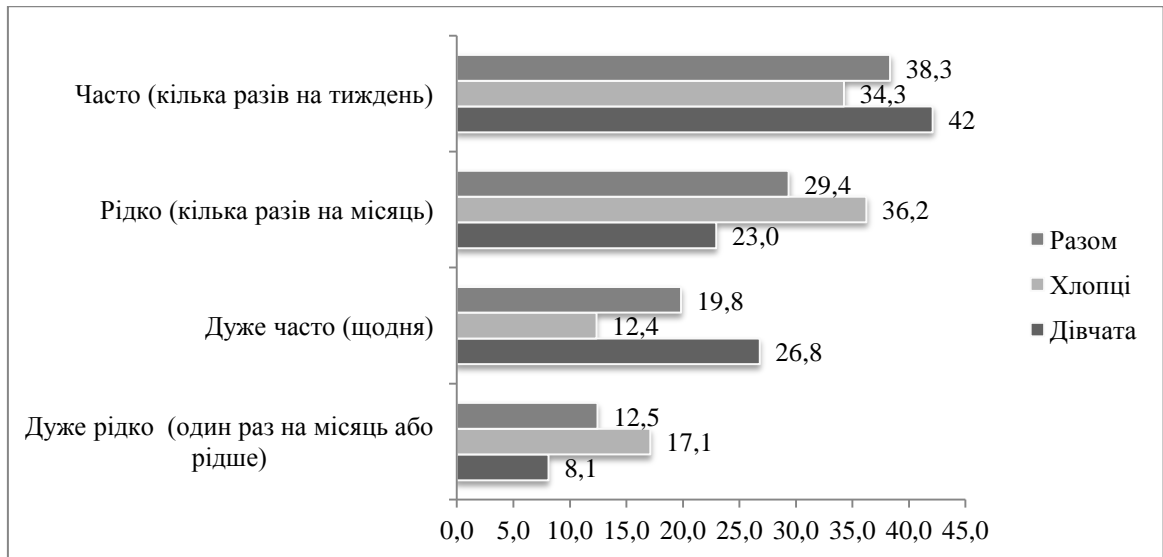


Рис. 6.10. Періодичність, із якою читають учні віком 12–14 років (% , n = 1958)

Провівши узагальнення даних, ми встановили, що більшість учнів 7–9 класів усе ж систематично залучаються до читання. Показник таких дітей становить 58,1 %. Серед дівчат цей показник є суттєво більшим і складає 68,9 %, серед хлопців він становить 53,4 %.

Під час дослідження також встановлено періодичність залучення до читання серед учнів 7–9 класів із різних медичних груп. Відповідні результати представлено у додатку Ю.1.

Наступним кроком дослідження було визначення літературних джерел, які зазвичай читають учні віком 12–14 років. Отримані результати показали, що найпопулярнішим серед учнів вказаного віку літературним джерелом є книги. Цей варіант вказали загалом 70,3 % опитаних. Кількість дівчат, які зазвичай читають книги, становила 81,8 %, перевищивши показник хлопців на 23,8 %. Аналогічний показник серед хлопців склав 58 % (див. рис. 6.11).

Другим за популярністю серед учнів 7–9 класів видом літературного джерела виявилися вебсайти. Цей варіант обрали загалом 42,5 % опитаних учнів. Серед

хлопців вказаний варіант виявився популярнішим, на нього вказали 48,4 % респондентів чоловічої статі. Серед дівчат аналогічний показник склав 37,1 %.

До «трійки» найпопулярніших ресурсів увійшли також журнали. Ці літературні джерела любляє читати загалом 29,5 % опитаних учнів. Знову ж таки, показники відрізнялися з урахуванням гендерної ознаки. Серед дівчат кількість респондентів, які обрали цей варіант, склала 37,4 %, серед хлопців – 21,1 %.

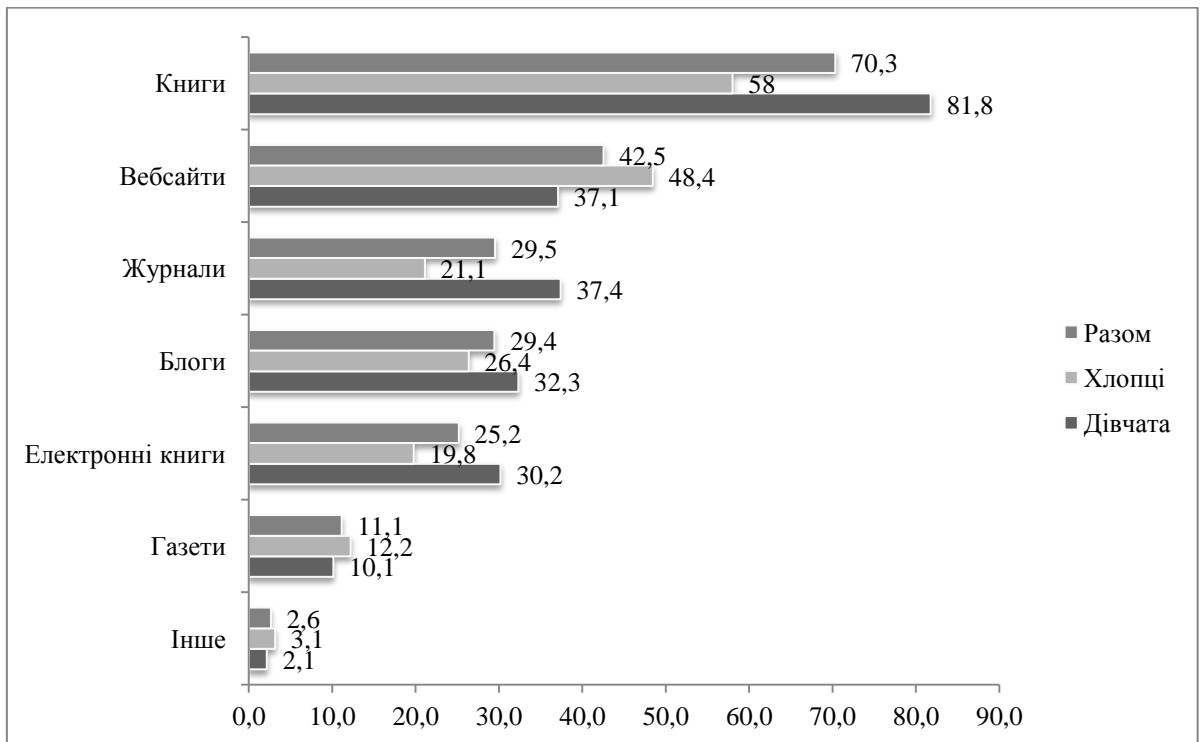


Рис. 6.11. Найпопулярніші серед учнів віком 12–14 років літературні джерела (% , n = 1958)

Останнім етапом дослідження особливостей інформаційного середовища учнів загальноосвітніх шкіл віком 12–14 років було визначення джерел, із яких вказаній групі дітей найзручніше отримувати інформацію. Учні повинні були обрати інформаційні джерела із запропонованого переліку або ж вказати власний варіант відповіді.

У результаті дослідження встановлено, що більшість учнів 7–9 класів вважають найзручнішим джерелом отримання інформації інтернет. На це вказали загалом 93,3 % опитаних. Зазначений показник був однаково високим і серед хлопців (91,8 %), і серед дівчат (94,8 %) (див. рис. 6.12).

Другим за зручністю джерелом отримання інформації учні вказали спілкування з друзями. Цей варіант обрали загалом 61,1 % опитаних. Серед дівчат згаданий показник був більшим і становив 68,1 %, серед хлопців він склав 54 %.

До «трійки» найзручніших для учнів 7–9 класів інформаційних джерел увійшло також спілкування з батьками. Цей варіант обрали 55,6 % опитаних учнів. У цьому випадку показник дівчат знову був більшим за показник хлопців, склавши 63,7 %, при показнику серед хлопців 47 %.

Незначними були відмінності у результатах з урахуванням гендерної ознаки щодо телебачення як джерела отримання інформації. Цей варіант обрали загалом 47,6 % учнів. Показник серед хлопців становив 47,1 %, серед дівчат – 48,1 %.

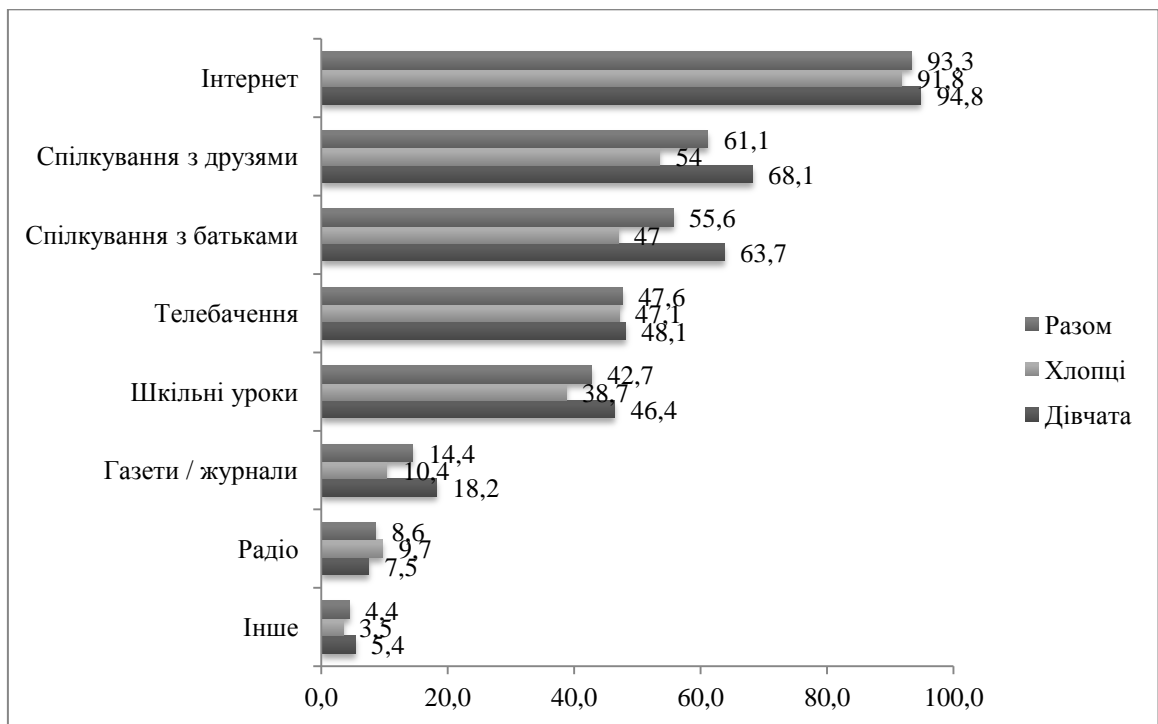


Рис. 6.12. Найзручніші для учнів віком 12–14 років джерела отримання інформації (% , n = 1958)

Як бачимо, найзручнішими для отримання інформації джерелами серед учнів 7–9 класів є джерела, які можуть містити значну частину необ'єктивної або неперевіреної інформації. Інформація, яку можна отримати з інтернету, повністю залежить від уподобань і певного рівня освіченості учня, інформація, яка надходить від друзів теж залежить від рівня освіти групи людей, із якою спілкується індивід.

Рівень освіти і компетентності батьків визначає якість інформації, яку вони доносять до дітей.

Одним із об'єктивних джерел інформації мали би бути шкільні уроки, де керівна роль належить відповідному кваліфікованому фахівцю. Проте отримання інформації у формі шкільного уроку вважають зручним загалом лише 42,7 % учнів віком 12–14 років, із них – 38,7 % хлопців, і 46,4 % дівчат.

На нашу думку, отримані результати слід враховувати при розробці стратегій інформаційного забезпечення популяризації здорового способу життя, фізичної культури та спорту серед вказаної групи дітей. Найпопулярніші інформаційні джерела серед учнів вказаної вікової категорії з різних медичних груп представлено у додатку Я.1.

Раціональний вплив на інформаційне середовище відповідної групи людей, у поєднанні з ефективним використанням новітніх інформаційних технологій, надає нові можливості для підвищення ефективності процесу фізичного виховання [32, 54, 84, 260]. Сьогодні інформаційні технології у сфері фізичної культури і спорту мають широкий спектр застосування та можуть сприяти оптимізації багатьох процесів [87, 265 – 267].

6.2. Рухова активність як елемент інформаційного середовища учнів закладів загальної середньої освіти віком 15–17 років

У цьому підрозділі ми продовжимо представлення результатів особливостей інформаційного середовища учнів і місця у ньому інформації про рухову активність. Наведемо дані, отримані в результаті дослідження інформаційного середовища учнів загальноосвітніх шкіл віком 15–17 років [154].

Визначаючи систематичність, із якою учні цього віку отримують інформацію про рухову активність, респондентам запропонували відповісти на запитання: «Як часто ви отримуєте інформацію про рухову активність?» (рис. 6.13).



Рис. 6.13. Систематичність, із якою отримують інформацію про рухову активність учні старшого шкільного віку (n = 925)

Отримані результати показали, що загалом 38,3 % учнів старшого шкільного віку систематично (один раз на тиждень або частіше) отримують інформацію про рухову активність. Час від часу (1–3 рази на місяць) отримують таку інформацію 34,2 % опитаних учнів 10–11 класів. Один раз на місяць або рідше отримують інформацію про рухову активність 15,9 % учнів. Узагалі не отримують інформацію про різні аспекти рухової активності 11,6 % учнів старшого шкільного віку.

Провівши нескладний математичний розрахунок, можна побачити, що загалом 61,7 % учнів старшого шкільного віку не отримують регулярно інформацію про рухову активність. Це свідчить про те, що така інформація не надходить до них навіть на уроці фізичної культури, який є обов'язковим і формально має проводитися не менше ніж двічі на тиждень. Очевидно, що вказаний відсоток учнів також систематично не займається у тих чи інших спортивних секціях, які б могли бути місцем для отримання додаткової інформації про рухову активність.

Зазначимо, що ні за гендерною ознакою, ні за фактором приналежності учнів до певної медичної групи суттєвих відмінностей у відповідях респондентів не виявлено.

При інтерпретації отриманих даних слід урахувувати джерела, із яких надходить відповідна інформація, що неодмінно позначається на якості цієї інформації. Саме тому для кращого розуміння змістовного компонента відомостей, які отримують учні, ми визначили джерела, із яких зазвичай отримують інформацію про рухову активність учні старшого шкільного віку (див. рис. 6.14). При аналізі

відповідей на це запитання не враховували відповіді 11,6 % учнів, які вказали на те, що взагалі не отримують інформації про рухову активність.

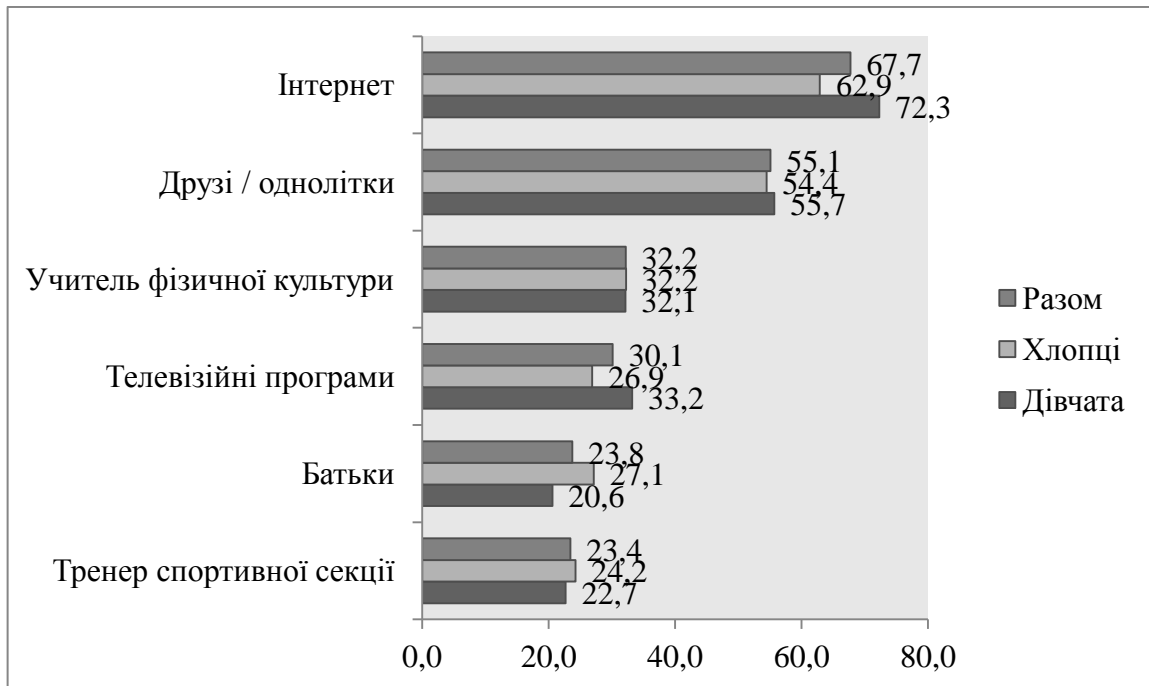


Рис. 6.14. Основні джерела, звідки отримують інформацію про рухову активність учні старшого шкільного віку (% , n = 846)

Як видно з рисунка, основним джерелом інформації про рухову активність для сучасних школярів є інтернет, на що вказали загалом 67,7 % респондентів. Серед дівчат цей показник становив 72,3 % і був більшим на 9,4 % за показник хлопців, який відповідно склав 62,9 %. Другим за популярністю джерелом інформації виявилися друзі та однолітки. На це вказали загалом 55,1 % учнів 10–11 класів.

Майже третина опитаних (32,2 %) отримують інформацію про рухову активність від учителя фізичної культури. Телевізійні програми є джерелом такої інформації для 30,1 % учнів старшого шкільного віку. Щодо цього варіанту відповіді, то він виявився дещо популярнішим серед дівчат (33,2 %), серед хлопців відповідний показник становив 26,9 %.

До «п'ятірки» найпоширеніших джерел інформації про рухову активність учні старшого шкільного віку зарахували також батьків (23,8 %) і тренера спортивної секції (23,4 %). Повний перелік джерел, із яких отримують інформацію про рухову активність учні віком 15–17 років, представлено у додатку У.3.

На нашу думку, наведені дані виявляють негативну картину інформаційного

простору учнів 10–11 класів у контексті отримання відомостей щодо особливостей рухової активності. Йдеться про те, що частка об'єктивних джерел інформації, якими безумовно є учителі фізичної культури і тренери спортивних секцій, у загальному інформаційному просторі учнів старшого шкільного віку не перевищує 33,3 %. Фактично 2/3 учнів отримують інформацію про рухову активність, яка може містити значну частку суб'єктивізму, сумнівних або навіть шкідливих для здоров'я положень. Фахівці з фізичного виховання та спорту повинні бути тими людьми, які належним чином інтерпретують наукову інформацію, дані досліджень, особливості тих чи інших методик і доносять до відповідного контингенту учнів лише коректні відомості стосовно рухової активності.

Як вже було зазначено, лише два інформаційних джерела використовують учні старшого шкільного віку на рівні 50 % і більше, – це інтернет і друзі чи однолітки. Очевидно, що спілкування й обмін інформацією з однолітками не може бути способом наповнення інформаційного простору адекватною інформацією, яка потребує об'єктивного наукового тлумачення. Щодо інтернету, то варто згадати, що тут міститься величезний масив інформації про рухову активність, засоби та методи фізичного виховання. Не зважаючи на те, що велика частка такої інформації є об'єктивною та має належне наукове обґрунтування, потенційному споживачеві цієї інформації зазвичай складно відокремити її від непотрібних відомостей, реклами та спаму. Для підвищення ефективності отримання інформації про рухову активність з учнями різних вікових категорій слід проводити відповідну роз'яснювальну роботу, вказуючи на необхідність користування відповідними електронними ресурсами.

Такий же аналіз даних з урахуванням фактора медичної групи показав, що основним джерелом інформації про рухову активність для учнів із різним рівнем здоров'я також є інтернет. На це вказали 67,3 % учнів основної медичної групи, 71,2 % учнів підготовчої та 75,3 % учнів спеціальної медичних груп (додаток У.4).

На другому місці як джерело інформації учні різних груп вказали друзів та однолітків. До «трійки» найпопулярніших джерел інформації про рухову активність учні основної медичної групи зарахували також учителя фізичної культури (34,5 %).

Серед учнів підготовчої групи аналогічний показник склав 28,8 %. Натомість учні підготовчої медичної групи на третє місце поставили телевізійні програми (34,6 %).

Повний перелік джерел, із яких отримують інформацію про рухову активність учні віком 15–17 років різних медичних груп представлено у додатку У.4

Зважаючи на те, що інтернет учні старшого шкільного віку зазначили як основне джерело інформації про рухову активність, далі ми встановили деякі особливості залучення вказаної групи дітей до користування цією мережею. Насамперед було визначено масовість залучення учнів віком 15–17 років до користування мережею. У результаті дослідження встановлено, що загалом 99,3 % учнів цієї вікової категорії користуються інтернетом (табл. 6.2).

Таблиця 6.2.

Кількість учнів віком 15–17, які користуються інтернетом (% , n = 846)

| | ОМГ | ПМГ | СМГ | Хлопці | Дівчата | Загалом |
|-----|------|------|------|--------|---------|---------|
| Так | 99,8 | 98,5 | 97,3 | 98,6 | 100,0 | 99,3 |
| Ні | 0,2 | 1,5 | 2,7 | 1,4 | 0,0 | 0,7 |

Як видно з таблиці, однаково високі показники залучення учнів до використання мережі зафіксовано як з урахуванням гендерного чинника, так і з урахуванням фактора медичної групи.

Доступ до мережі сьогодні забезпечено численними технічними засобами. Отримати ту чи іншу інформацію з інтернету можна не лише за допомогою комп'ютера чи смартфона, але й за допомогою телевізора чи навіть наручного годинника. У процесі дослідження ми визначили, у який спосіб учні віком 15–17 років зазвичай отримують доступ до мережі. Отримані результати базувалися на відповідях респондентів стосовно пристроїв, які вони зазвичай використовують при користуванні мережею. Учні могли вказувати декілька варіантів із запропонованого переліку, а також при потребі вказати власний варіант відповіді.

У результаті дослідження встановлено, що більшість учнів старшого шкільного віку для доступу до мережі використовують смартфони. На це вказали загалом 82,4 % (див. рис. 6.15).

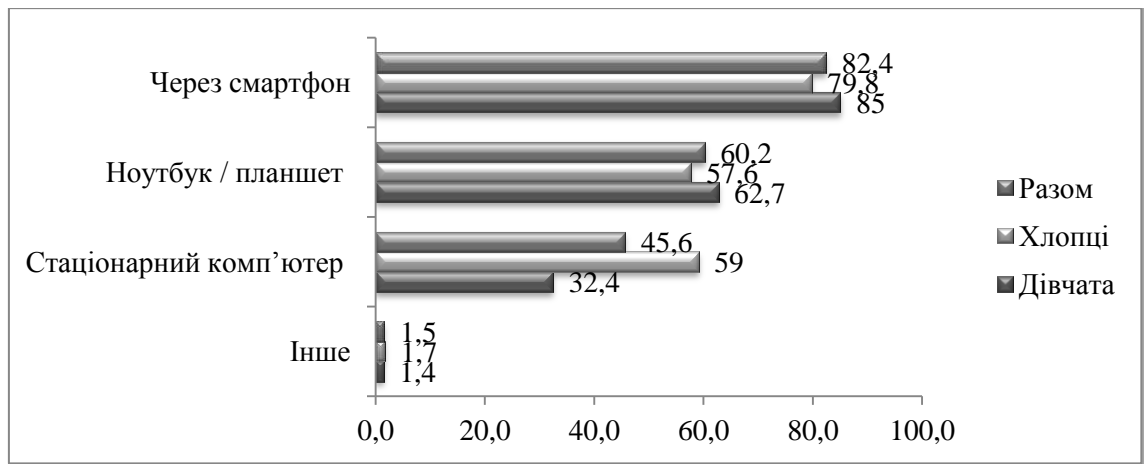


Рис. 6.15. Засоби, які використовують учні 10–11 класів для підключення до мережі Інтернет (% , n = 840)

Очевидно, що такий значний відсоток використання для доступу у мережу саме мобільних пристроїв пояснюється їх масовим поширенням серед практично усіх груп населення та можливістю фактично безперешкодно користуватися інтернетом у будь-якому місці в будь-який час 24 год на добу.

Другим за популярністю серед учнів старшого шкільного віку засобом доступу до мережі є використання ноутбуків або планшетів. На це вказали загалом 60,2 % опитаних учнів. Серед хлопців цей показник склав 57,6 %, серед дівчат – 62,7 %. Стаціонарний персональний комп'ютер, який упродовж тривалого часу залишався основним пристроєм для користування мережею, сьогодні використовує лише 45,6 % учнів віком 15–17 років. Кількість хлопців, які використовують персональний комп'ютер для доступу до мережі, є суттєво більшою, ніж кількість дівчат. Серед хлопців цей показник становить 59 %, тоді як серед дівчат – лише 32,4 %. Ще 1,5 % опитаних учнів вказали на те, що використовують для доступу до мережі інші пристрої.

Зважаючи на масовість залучення учнів старшого шкільного віку до користування інтернетом, логічним кроком було визначення мети, з якою ця група дітей проводить свій час у мережі. Під час дослідження встановлено три основних види діяльності, до яких залучаються учні старшого шкільного віку при користуванні мережею. Серед них такі: спілкування, прослуховування музики та

перегляд фільмів. Згадані види діяльності є популярними серед приблизно однакової кількості дітей.

До спілкування за допомогою мережі залучаються загалом 83,8 % учнів старшого шкільного віку. Серед хлопців цей показник становить 79,5 %, серед дівчат він досягає 88 % (рис. 6.16).

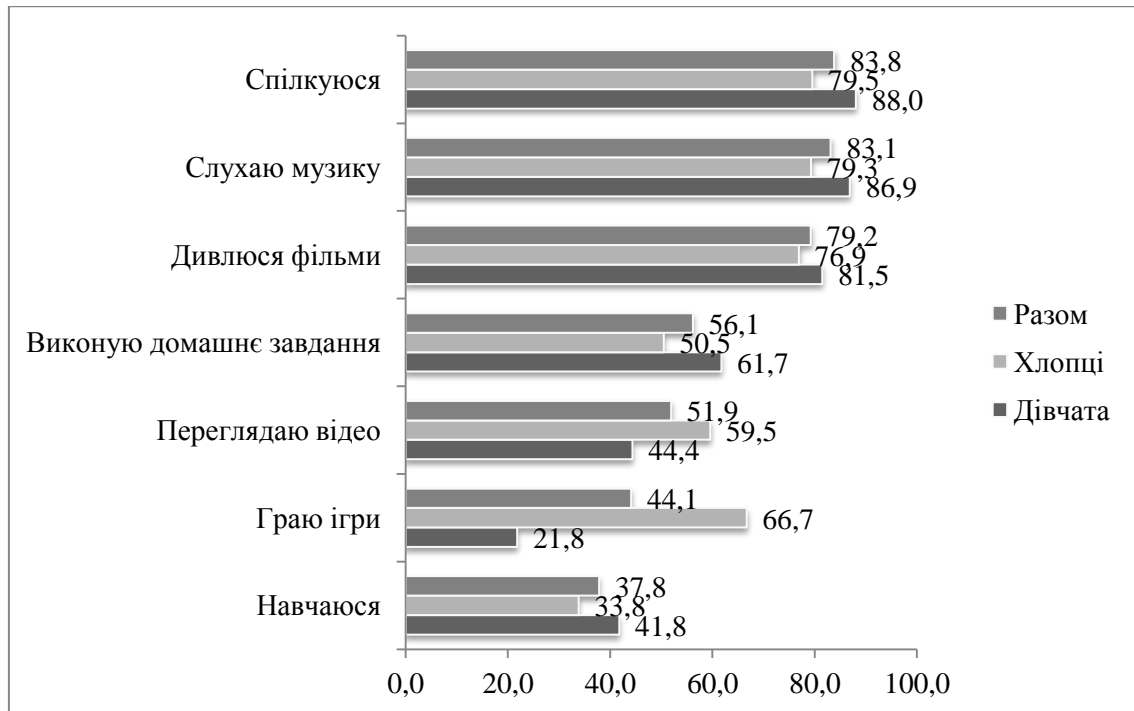


Рис. 6.16. Мета, з якою використовують інтернет учні віком 15–17 років (% , n = 840)

Прослуховують музику в мережі загалом 83,1 % опитаних учнів. Кількість дівчат, залучених до цієї діяльності, є більшою і становить 86,9 %. Серед хлопців аналогічний показник складає 79,3 %.

Дещо менший загальний відсоток учнів залучається до перегляду фільмів у мережі. Кількість таких дітей становить 79,2 %. Показник хлопців при цьому складає 76,9 %, показник дівчат – 81,5 %. Серед видів діяльності, до яких в інтернеті залучаються понад 50 % учнів, увійшли також виконання домашнього завдання (56,1 %) та перегляд різноманітного відео (51,9 %).

Найсуттєвішими з урахуванням гендерних особливостей були відмінності у показниках щодо групи старшокласників, які використовують інтернет для гри. Серед хлопців до цієї діяльності залучаються 66,7 %, тоді як серед дівчат аналогічний показник становить лише 21,8 %.

Окремо зупинимося на результатах щодо кількості учнів, які використовують інтернет для перегляду трансляцій спортивних подій. Загальна кількість таких дітей становить 27,5 %. Проте серед дівчат цей показник становить 12 % і є суттєво нижчим за аналогічний показник серед хлопців, який складає 43,3 %.

Перелік усіх видів діяльності, до яких залучаються учні віком 15–17 років у мережі, подано в додатку Ф.3.

Аналіз показників, здійснений з урахуванням фактора медичної групи, показав, що отримані результати щодо більшості видів діяльності у мережі були дуже щільними. Найпопулярнішими видами діяльності серед учнів усіх медичних груп так само є спілкування, прослуховування музики та перегляд фільмів (додаток Ф.4).

Сьогодні інтернет як глобальний засіб комунікації займає одну з лідерських позицій у більшості сфер життя суспільства. Одним із найпопулярніших сегментів використання мережі в наш час є соціальні мережі [58]. Популярність і швидке поширення соціальних мереж відбувається завдяки зручним сервісам і можливостям, які вони пропонують користувачам. Сьогодні соціальні мережі дозволяють індивіду реалізувати низку корисних функцій, зокрема: *створення індивідуальних профілів*, у яких міститиметься певна інформація про користувача; *взаємодія користувачів* (за допомогою перегляду профілів один одного, внутрішньої пошти, коментарів тощо); *можливість досягнення спільної мети шляхом кооперації* (наприклад, метою соціальної мережі може бути пошук нових друзів, ведення групового блогу тощо); *обмін ресурсами* (наприклад, посиланнями на сайти); *можливість задоволення потреб за допомогою накопичення ресурсів* (наприклад, шляхом використання соціальної мережі можна знаходити нових знайомих і тим самим задовольняти потребу в спілкуванні) [58, 91].

Зважаючи на це, серед завдань, які вирішували у процесі дослідження, було визначення кількості учнів віком 15–17 років, зареєстрованих у соціальних мережах, і виявлення основних мотивів їх використання цією групою дітей.

Результати дослідження масовості залучення учнів старшого шкільного віку до користування соціальними мережами показали, що кількість таких учнів

становить загалом 98,3 % . Серед дівчат цей показник досягає 99,5 %, серед хлопців він становить 97,1 %.

Як бачимо, соціальні мережі охоплюють практично усю сучасну учнівську молодь. Учні різних вікових категорій стабільно проводять у них певний час, здійснюючи ту чи іншу діяльність. Ця обставина зумовлює необхідність вивчення та визначення видів діяльності, які здійснюють учні в соціальних мережах, для потенційного використання цих мереж з метою розповсюдження інформації про фізичну культуру і спорт.

Щодо кількості учнів різних медичних груп, зареєстрованих у тих чи інших соціальних мережах, то отримано такі результати: основна медична група – 99,1 %, підготовча медична група – 96,2 %, спеціальна медична група – 95,9 %.

Сьогодні для потенційних користувачів доступна низка соціальних мереж, які мають свою специфіку і пропонують ті чи інші сервіси, аби заохотити людей різного віку реєструватися в них і використовувати можливості відповідної мережі.

У межах нашого дослідження визначено найпопулярніші серед учнів віком 15–17 років соціальні мережі. Зазначимо, що на момент проведення відповідного дослідження в переліку соціальних мереж, із якого обирали учні, фігурували також заборонені сьогодні для використання на території України соціальні мережі «ВКонтакте», «Однокласники» та «Мой мир». Учні вказували усі соціальні мережі, якими вони користуються, а також могли зазначити ту мережу, якої не було у переліку.

Результати дослідження показали, що серед вказаної групи учнів найпопулярнішою соціальною мережею у 2016 році була мережа «ВКонтакте». Цією соціальною мережею користувалися загалом 96,6 % учнів 10–11 класів. Серед дівчат цей показник становив 97,7 %, серед хлопців – 95,5 % (див. рис. 6.17).

Другою за кількістю зареєстрованих користувачів виявилася мережа «Гугл +». На неї вказали загалом 59,8 % опитаних учнів, із них – 63 % хлопців і 57 % дівчат. Щодо цієї мережі зазначимо, що масовість залучення до неї пояснюється насамперед популярністю сервісу Gmail, використання якого передбачає автоматичну реєстрацію у мережі «Гугл +».

Третьою за популярністю соціальною мережею серед учнів віком 15–17 років виявилися мережа «Фейсбук». У 2016 році нею користувалися загалом 57,6 % опитаних учнів. Серед хлопців показник користувачів становив 56,4 %, серед дівчат – 59 %. Сьогодні кількість активних користувачі цією мережею суттєво зросла, що пов'язано з уже згаданою заборонаю популярних російських сервісів.

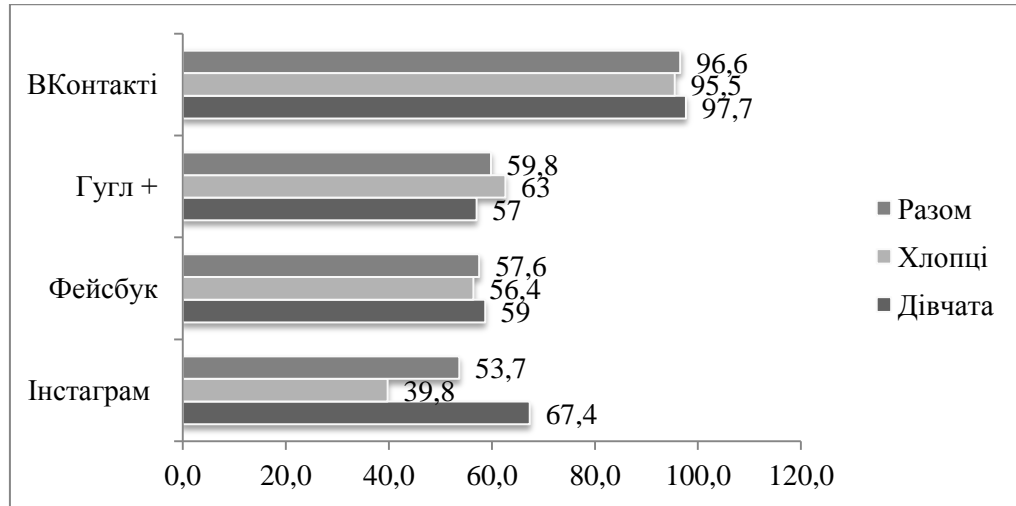


Рис. 6.17. Найпопулярніші серед учнів віком 15–17 років соціальні мережі (% , n = 826)

Звертає на себе увагу високий показник залученості до використання соціальної мережі «Інстаграм» дівчат віком 15–17 років. Зазначений показник становить 67,4 %, що робить цю мережу другою за популярністю серед дівчат старшого шкільного віку. Серед хлопців аналогічний показник становить 39,8 %.

Усі результати, щодо кількості учнів віком 15–17 років, зареєстрованих у тих чи інших соціальних мережах, представлено в додатку Х.3.

У результаті аналізу отриманих даних з урахуванням чинника рівня здоров'я опитаних дітей, суттєвих відмінностей у структурі найпопулярніших соціальних мереж не виявлено. Разом з тим показники рівня популярності окремих спільнот відрізнялися залежно від медичної групи (додаток Х.4).

Визначивши кількість учнів, залучених до користування соціальними мережами, далі ми визначили основні види діяльності, які здійснюють у цих мережах учні віком 15–17 років. Результати дослідження показали, що більшість учнів (89 %) використовують ті чи інші соціальні мережі для спілкування. Серед

дівчат цей показник був більшим і склав 93,9 %, серед хлопців він становив 84 % (рис. 6.18).

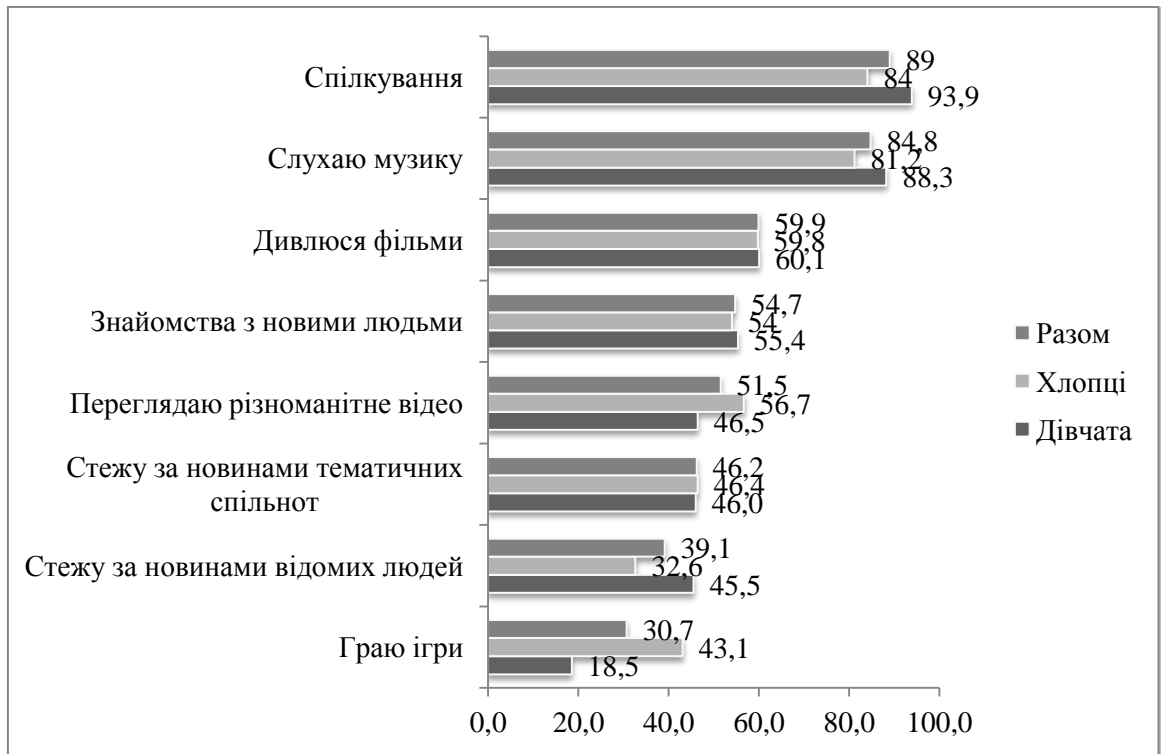


Рис. 6.18. Мета, з якою користуються соціальними мережами учні загальноосвітніх шкіл віком 15–17 років (% , n = 826)

Як видно з рисунка, найпопулярніші види діяльності у соціальних мережах, які здійснюють учні старшого шкільного віку, спрямовані насамперед на комунікацію з іншими людьми та на розваги. Відносно невеликий відсоток учнів віком 15–17 років використовує соціальні мережі для навчання чи популяризації власної творчості.

Перелік усіх видів діяльності, до яких залучаються при користуванні соціальними мережами учні старшого шкільного віку, представлено у додатку Ц.3.

Аналіз отриманих результатів з урахуванням фактора медичної групи виявив певні відмінності у показниках учнів різних медичних груп, проте загалом найпопулярніші види діяльності у соціальних мережах серед цих учнів збіглися (додаток Ц.4).

Щодо можливості отримання інформації про фізичну культуру і спорт із соціальних мереж, то найдоступнішим і зручним способом для цього є моніторинг відомостей, що подається у тій чи іншій тематичній спільноті. Скажімо, якщо учень

є учасником спільноти, тематика якої пов'язана з певною спортивною командою, видом спорту чи певним різновидом фітнесу, то він може щодня отримувати відповідну інформацію, яка постійно оновлюється і відображається на його смартфоні. Проблемою при цьому є лише те, що учень сам повинен захотіти отримувати таку інформацію, тобто він повинен стати учасником або підписником відповідної спільноти. Для цього індивід повинен бути свідомо налаштованим і позитивно сприймати фізичну культуру і спорт.

Ще одним потенційно негативним чинником пошуку тематичної інформації в соціальних мережах може бути її необ'єктивність або неперевіреність. Будь-хто може створити власну тематичну спільноту і подавати в ній інформацію, яку вважає за потрібну. Така інформація гіпотетично може бути шкідливою або навіть небезпечною для здоров'я людини, якщо йдеться, скажімо, про певні нетрадиційні методики лікування, тренування та харчування.

На нашу думку, створення потужних інформаційних ресурсів фізкультурно-спортивного спрямування, зорієнтованих на учнівську молодь, сьогодні є важливим та актуальним завданням. Такі ресурси у зручній та цікавій формі мали б доносити до учнів різних вікових груп актуальні відомості про здоровий спосіб життя, шкільний спорт міста й області, про зручні об'єкти для самостійних занять фізичної культурою та спортом тощо.

Аналіз видів діяльності учнів старшого шкільного віку в інтернеті неможливий без вивчення змістового наповнення цієї діяльності. Іншими словами, важливим є встановлення домінуючого контенту, який власне й визначає відповідну діяльність. Як уже було зазначено, більшість учнів старшого шкільного віку назвали мережу основним джерелом інформації про рухову активність (див. рис. 5.18), проте важливим є також визначення місця такої інформації в загальній ієрархії інформаційного середовища вказаної групи учнів. Для вирішення цього завдання під час дослідження встановлено, якою інформацією найчастіше цікавляться учні старшого шкільного віку в інтернеті.

Результати дослідження показали, що найчастіше учні старшого шкільного віку шукають у мережі музичний контент. На це вказали загалом 81 % опитаних

учнів. Серед дівчат цей показники був на 15,2 % більшими за показник хлопців, склавши 88,5 % (див. рис. 6.19).

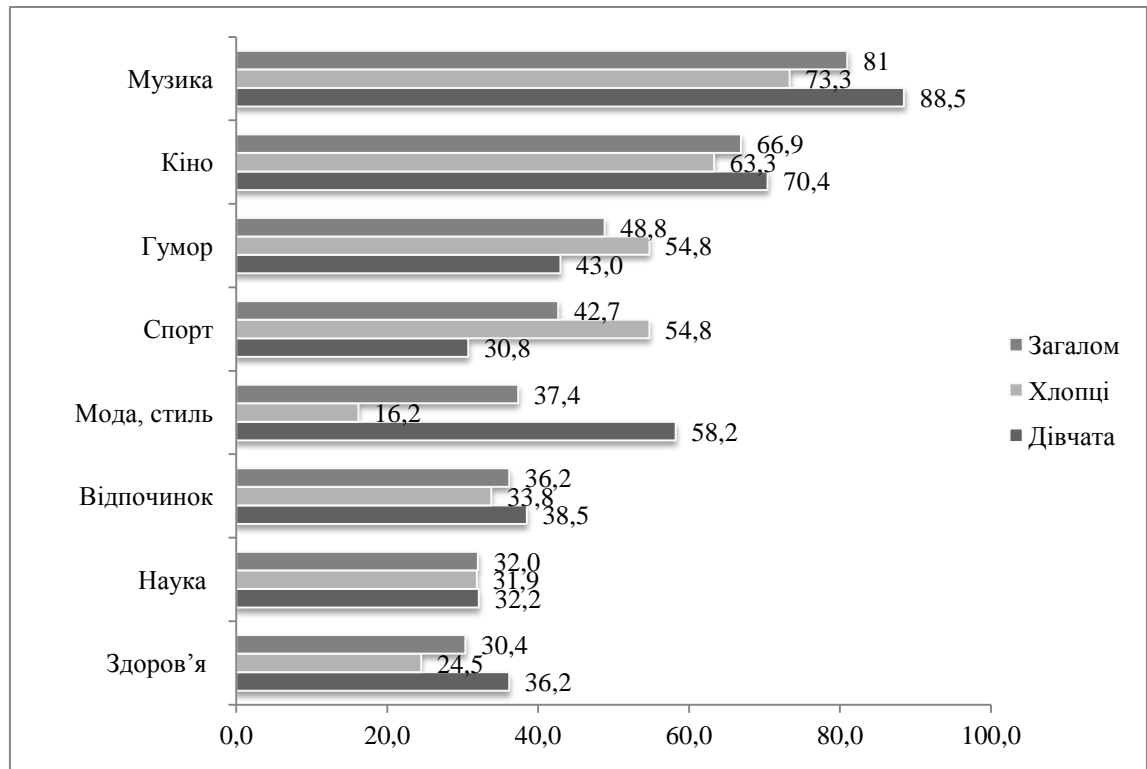


Рис. 6.19. Інформація, якою найчастіше цікавляться учні старшого шкільного віку в інтернеті (% , n = 840)

Різниця у показниках дітей, які використовують інтернет для пошуку і прослуховування музики, та показниках дітей, які використовують для цього соціальні мережі, складає 3,8 %, не перевищуючи величину статистичної похибки. Другою за популярністю в мережі серед учнів старшого шкільного віку виявилася інформація, пов'язана з кіно (66,9 %). Серед дівчат цей показник становить 70,4 %, серед хлопців – 63,3 %.

Серед респондентів чоловічої статі наступними за популярністю різновидами інформації виявилися гумор та спорт. Ці варіанти отримали однаковий показник, який становив 54,8 %. Серед дівчат згадані варіанти здобули підтримку на рівні відповідно 43 % і 30,8 %.

Суттєвою була різниця між відповідями дівчат і хлопців стосовно інформації про моду та стиль. Таку інформацію шукають у мережі 58,2 % дівчат, тоді як серед хлопців такий показник становить лише 16,2 %.

Важливим, у контексті нашого дослідження було з'ясувати, який відсоток

учнів цікавиться в мережі інформацією про здоров'я. Результати дослідження показали, що загалом такою інформацією цікавиться 30,4 % учнів старшого шкільного віку, серед них 24,5 % хлопців та 36,2 % дівчат.

Результати дослідження показують, що інформаційне наповнення, яке використовують із мережі учні старшого шкільного віку, має здебільшого розважальний характер. Припускаємо, що інформація спортивного спрямування, якою цікавляться старшокласники, теж має здебільшого розважальне спрямування, тоді як науково-пізнавальний компонент є суттєво нижчим.

Перелік усіх видів інформації, якими цікавляться в мережі учні старшого шкільного віку, представлено у додатку Ш.3.

Аналіз інтересу учнів старшого шкільного віку до тих чи інших видів інформації з інтернету з урахуванням фактора медичної групи, виявив певні відмінності у показниках, проте ми зупинимося лише на тих, які є важливими в контексті дослідження. Зокрема, інформацію спортивного спрямування в мережі шукає 46,7 % учнів основної медичної групи, тоді як серед учнів підготовчої та спеціальної медичних груп ці показники становлять відповідно 29,5 % та 30,1 %.

Інформація про здоров'я цікавить 34,2 % учнів СМГ. Серед учнів основної медичної групи цей показник є дещо нижчим і становить 31,1 %. Найнижчим виявився показник учнів підготовчої медичної групи, який склав 25 %. Інші результати представлено у додатку Ш.4.

Майже третина учнів старшого шкільного віку зазначила, що джерелом інформації про рухову активність для них є телебачення. За аналогією до аналізу інформаційних уподобань учнів з інтернету, у процесі дослідження ми також визначали, якому саме інформаційному контенту надають перевагу учні старшого шкільного віку при перегляді тих чи інших телевізійних програм.

У результаті дослідження встановлено, що учні віком 15–17 років надають перевагу розважальному телевізійному контенту. Так, найпопулярнішими серед учнів цієї вікової категорії виявилися програми гумористичного та комедійного спрямування. На це вказали загалом 56,4 % опитаних учнів. Серед хлопців цей показник склав 53,3 %, серед дівчат він становив 59,4 % (див. рис. 6.20).

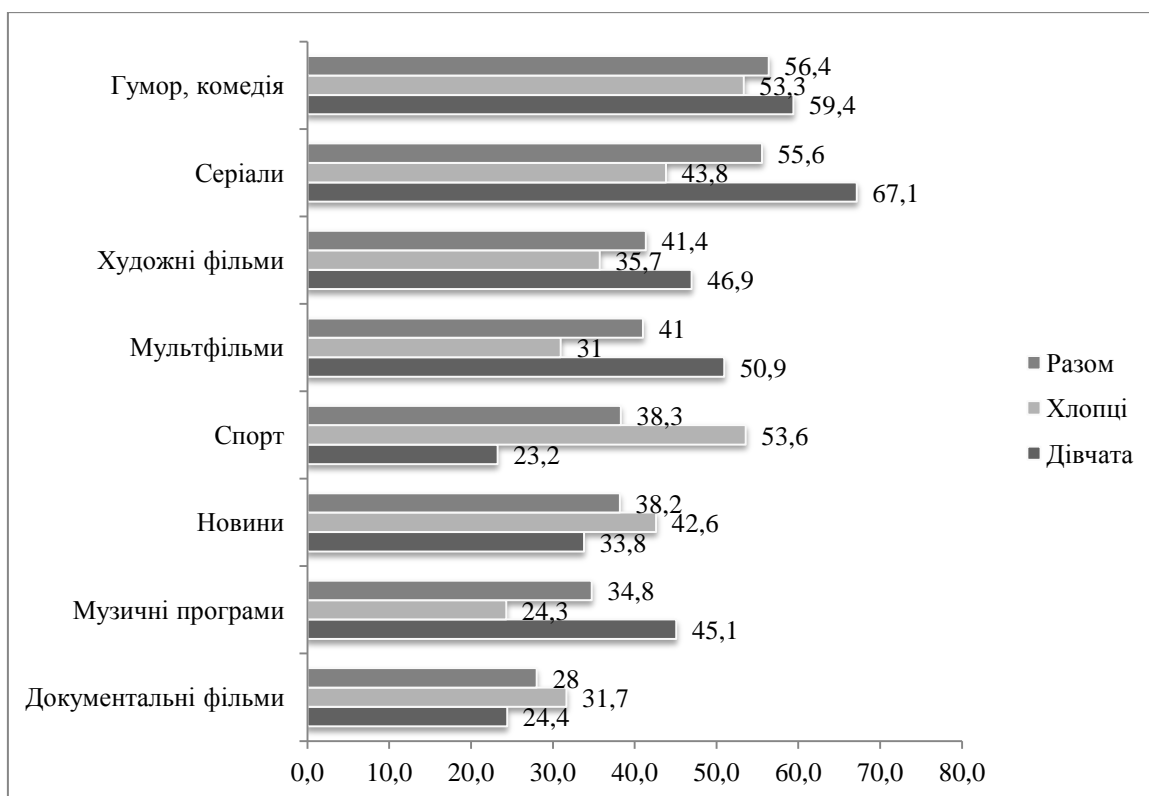


Рис. 6.20. Телевізійний контент, який найчастіше переглядають учні старшого шкільного віку (% , n = 846)

Другим за популярністю різновидом телевізійних програм серед учнів старшого шкільного віку виявилися серіали. Кількість учнів, які переглядають цей вид телевізійного продукту, становить загалом 55,6 %. Серед дівчат серіали є найпопулярнішим телевізійним контентом, який охоплює аудиторію 67,1 %. Серед хлопців цей показник становить 43,8 %. До «трійки» найпопулярніших телевізійних програм увійшли також художні фільми, які переглядають загалом 41,4 % учнів старшого шкільного віку.

Очевидно, що інформацію про певні аспекти рухової активності можуть містити лише специфічні телевізійні програми, такі як трансляції спортивних подій, випуски спортивних новин, спеціалізовані тематичні документальні фільми чи передачі. Зрозумілим також є те, що інформація про рухову активність не має вузько спрямованого науково-методичного ухилу, а її позитивний вплив можна розцінювати здебільшого з погляду популяризації рухової активності.

Дані нашого дослідження свідчать про те, що програми спортивної тематики переглядають загалом 38,3 % учнів 10–11 класів. Суттєвою при цьому є різниця в

показниках за гендерною ознакою: серед хлопців такі програми дивляться 53,6 %, тоді як серед дівчат – 23,2 %. Перелік усіх телевізійних програм, якими цікавляться учні старшого шкільного віку, подано у додатку Щ.3

Аналіз отриманих результатів з урахуванням фактора медичної групи показав, що учні, незалежно від рівня здоров'я, надають перевагу телевізійним програмам розважального спрямування. Суттєвими були відмінності у показниках учнів різних медичних груп, які залучаються до перегляду телевізійних програм спортивного наповнення. Щодо цього виду телепрограм, то найцікавішими вони є для учнів основної медичної групи, на що вказали 41,1 % опитаних. Серед учнів підготовчої та спеціальної медичних груп аналогічні показники були суттєво нижчими і склали відповідно 25 % і 24,7 % (додаток Щ.4).

Наступним етапом вивчення інформаційного середовища учнів загальноосвітніх шкіл віком 15–17 років був аналіз залученості до отримання відомостей з різноманітних друкованих та електронних літературних джерел. Результати дослідження показали, що загалом 34,4 % учнів старшого шкільного віку читають декілька разів на тиждень (рис. 6.21).

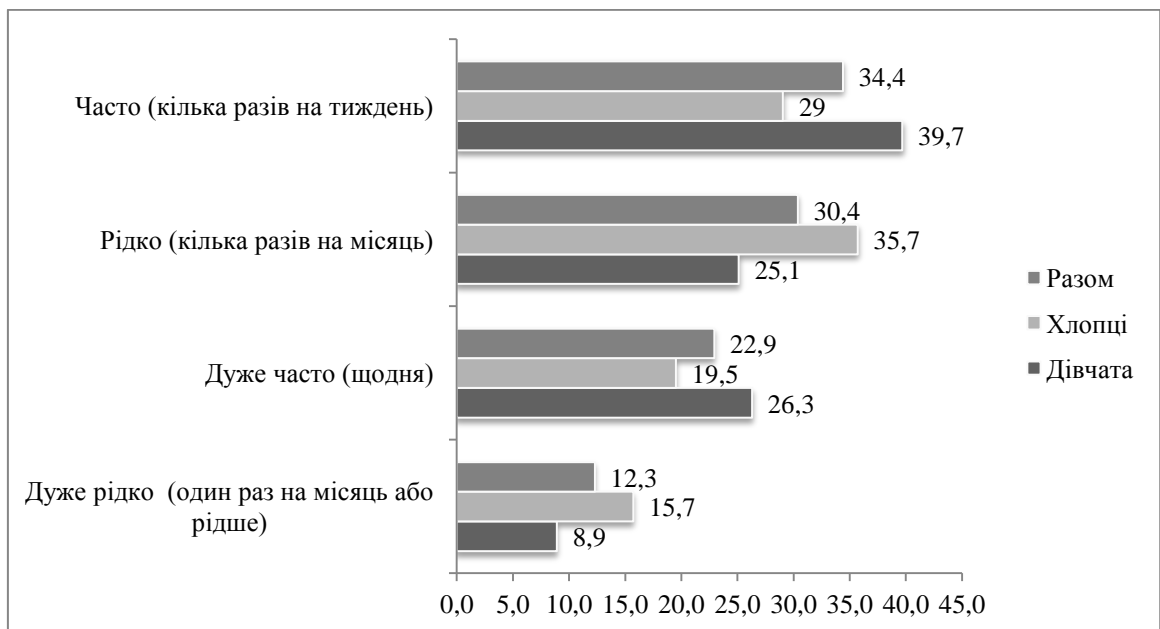


Рис. 6.21. Періодичність, із якою читають учні віком 15–17 років (% , n = 846)

Як видно з рисунка, кількість дівчат, які часто читають упродовж тижня, є майже на 11 % більшою за кількість хлопців. Відповідні показники у цій групі учнів становлять 39,7 % та 29 %.

Декілька разів на місяць читають загалом 30,4 % учнів старшого шкільного віку. Різниця у показниках з урахуванням гендерної ознаки становила 10,6 %. Серед хлопців цей показник склав 35,7 %, серед дівчат – 25,1 %.

Дуже часто або щодня читають загалом 22,9 % учнів віком 15–17 років. Кількість дівчат, які щоденно читають ті чи інші друковані або електронні джерела, становить 26,3 %. Аналогічний показник серед хлопців становить 19,5 %.

Найменшою виявилася група учнів, які читають не частіше, ніж один раз на місяць. Загальний показник таких учнів становив 12,3 %. Кількість хлопців була більшою за кількість дівчат, склавши 15,7 %. Кількість дівчат цієї групи учнів становила 8,9 %.

Узагальнення отриманих даних дозволило визначити кількість учнів старшого шкільного віку, які читають систематично. Встановлено, що загалом 57,3 % учнів цього віку читають не рідше ніж тричі на тиждень. Показник дівчат при цьому є суттєво вищим і становить 66 %, на 17,4 % перевищуючи аналогічний показник серед хлопців, який становить 48,6 %.

Дещо більше половини учнів старшого шкільного віку чоловічої статі (51,4 %) читають несистематично, тоді як аналогічний показник серед дівчат становить 34 %. Загальний показник таких учнів склав 42,7 %.

Результати дослідження щодо періодичності, із якою читають учні 10–11 класів різних медичних груп, представлено у додатку Ю.2.

Наступною групою результатів, отриманих у процесі вивчення інформаційного середовища учнів старшого шкільного віку, були дані щодо найпопулярніших серед вказаної групи учнів літературних джерел. Встановлено, що найчастіше для читання учні старшого шкільного віку обирають книги. На це вказали загалом 69,7 % опитаних. Серед дівчат цей показник виявився суттєво вищим і склав 81,9 %, на 24,5 % перевищивши аналогічний показник серед хлопців, який становив 57,4 % (див. рис. 6.22).

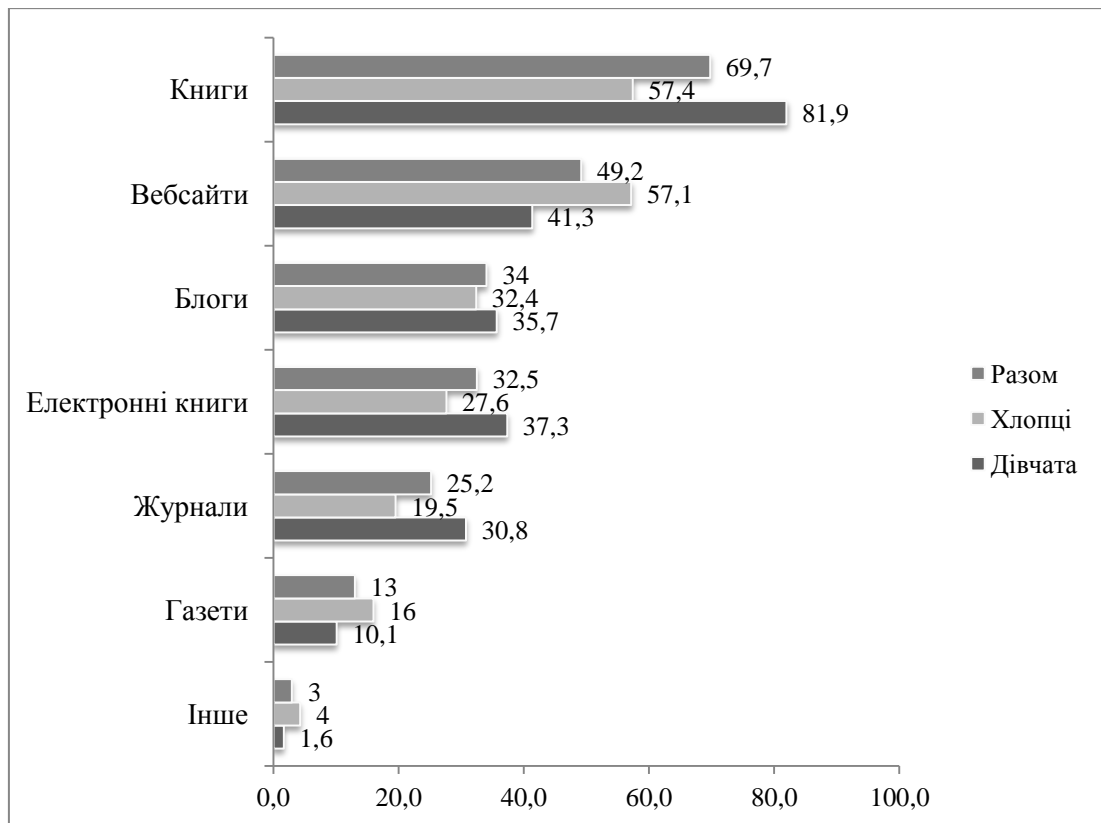


Рис. 6.22. Найпопулярніші серед учнів віком 15–17 років літературні джерела (% , n = 846)

Другим за популярністю джерелом для читання серед учнів 10–11 класів виявилися різноманітні вебсайти. Цей ресурс вказали загалом 49,2 % опитаних учнів. Щодо цього варіанту, то більшою виявилася кількість хлопців, яка становила 57,1 %, при аналогічному показнику серед дівчат – 41,3 %.

До «трійки» найпопулярніших літературних джерел увійшли також блоги, які читають загалом 34 % учнів старшого шкільного віку. Показники дівчат і хлопців відрізнялися несуттєво і склали відповідно 35,7 % та 32,4 %.

Підсумковим етапом визначення окремих показників інформаційного середовища учнів старшого шкільного віку було встановлення джерел, із яких вказаній групі учнів найзручніше отримувати інформацію. Результати дослідження показали, що найзручнішим інформаційним джерелом учні віком 15–17 років вважають інтернет. На це вказали загалом 93,1 % опитаних учнів. Цей варіант отримав однаково високу підтримку і серед хлопців (90 %), і серед дівчат (96,2 %) (див. рис. 6.23).

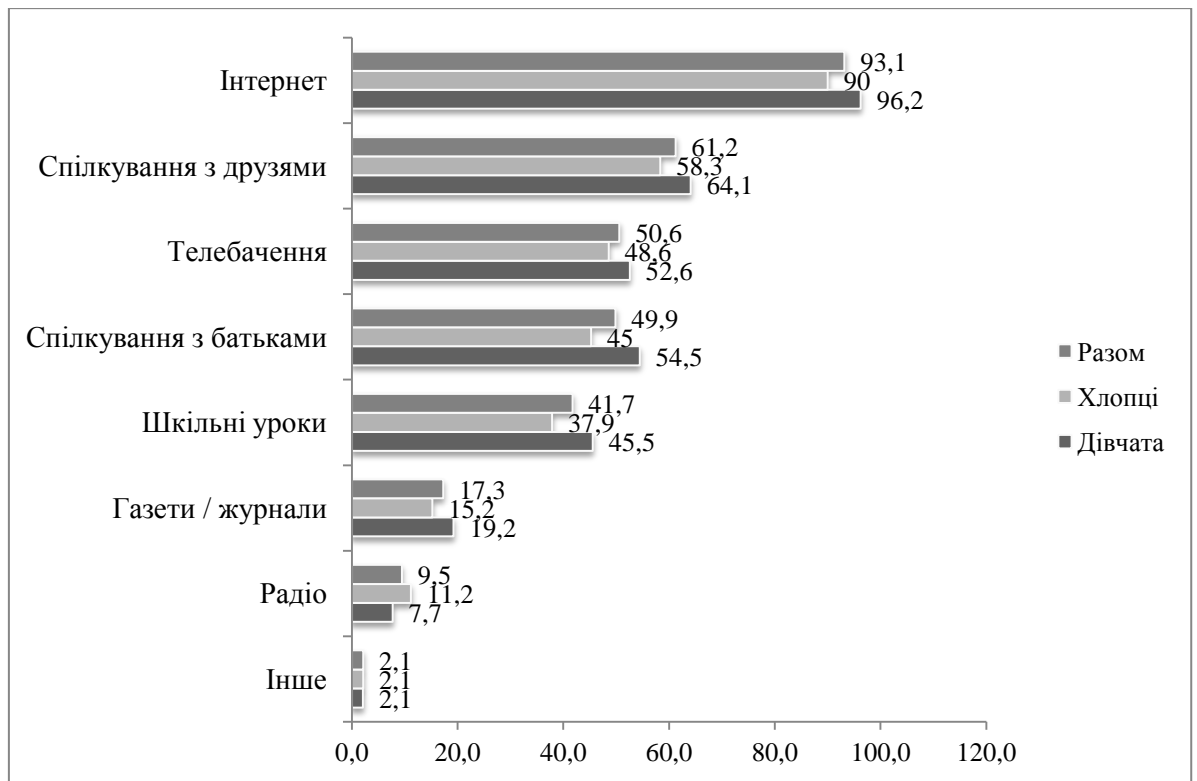


Рис. 6.23. Найзручніші інформаційні джерела для учнів віком 15–17 років
(%, n = 846)

Отримання інформації через спілкування з друзями вважають зручним 61,2 % учнів 10–11 класів. Серед дівчат цей показник є вищим і становить 64,1 %, серед хлопців він складає 58,3 %.

Найменшими виявилися відмінності у результатах між дівчатами та хлопцями щодо телебачення як джерела отримання інформації. Цей варіант потрапив до «трійки» найзручніших для учнів старшого шкільного віку інформаційних джерел, його обрали загалом 50,6 % опитаних учнів. Показники дівчат і хлопців становили відповідно 52,6 % та 48,6 %. Цікаво, що згідно з даними досліджень, проведених 2007 року, телебачення було одним із основних джерел інформації для 75 % дітей старшого шкільного віку [227].

Спілкування з батьками вважають зручним для отримання тієї чи іншої інформації загалом 49,9 % учнів старшого шкільного віку. Серед дівчат цей показник виявився вищим і склав 54,5 %, тоді як серед хлопців він становив 45 %.

Шкільний урок як зручне джерело отримання інформації вказали загалом 41,7 % учнів старшого шкільного віку. Показник дівчат виявився дещо вищим,

склавши 45,5 %. Показник хлопців становив 37,9 %. Зазначимо, що саме урок є тією формою, яка дозволяє отримувати інформацію, спеціально розраховану на вік і специфіку певного контингенту дітей. Цю інформацію подають спеціально підготовані фахівці і вона має містити лише науково обґрунтовані положення. Водночас ті джерела, які учні вважають найзручнішими, можуть поширювати неперевірену, неточну або навіть шкідливу інформацію [154].

Окрім уже вказаних джерел, інші інформаційні джерела виявилися менш популярними серед учнів старшого шкільного віку.

Під час дослідження визначено також найпопулярніші інформаційні джерела серед учнів віком 15–17 років з урахуванням фактора медичної групи. Результати представлено в додатку Я.2.

Висновки до розділу 6

Отримані результати дозволяють сформулювати висновки щодо місця відомостей про рухову активність у загальному інформаційному середовищі учнів середнього і старшого шкільного віку.

1. 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.

2. Основними джерелами інформації про рухову активність серед учнів 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 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 %.

3. 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 %.

4. 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 %).

5. 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.

6. 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.

7. 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.

Основні положення цього розділу викладені у публікаціях автора [154, 162].

РОЗДІЛ 7

ОБҐРУНТУВАННЯ КОНЦЕПЦІЇ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ВІЛЬНОГО ЧАСУ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВИКОРИСТАННЯМ РІЗНИХ ФОРМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

7.1. Теоретико-методологічні основи концепції формування культури вільного часу дітей шкільного віку з використанням різних форм рухової активності

У Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту оптимальну рухову активність визначено ключовою ланкою здорового способу життя. Положення про використання різноманітних форм рухової активності та інших засобів фізичного удосконалення є складовими перспективних документів розвитку освітньої галузі в Україні [94, 95]. Поруч з цим низка останніх наукових досліджень вказує на наявні проблеми з рівнем рухової активності громадян України, у тому числі й серед дітей шкільного віку [249, 250].

Зважаючи на проголошену державою орієнтацію на багатовекторну, комплексну політику щодо заохочення громадян до оздоровчої рухової активності [186], підвищення рівня рухової активності громадян [250] та ідею задоволення потреб кожного громадянина держави у створенні належних умов для занять фізичною культурою і спортом [74, 249], розробку концепції формування культури вільного часу дітей шкільного віку з використанням різних форм рухової активності вважаємо актуальним завданням.

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 у вказаних 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 [74, 249, 250, 263].

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. J. Casprersen та ін.).

Для побудови Концепції використано наявні принципи дозвілєвої діяльності (І. В. Петрова, 2014). Зокрема, ураховано принципи інтересу; системності; добровільності, доступності та спільності діяльності [210, 211].

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 структурами: Міністерство освіти та науки України, Міністерство молоді та спорту України та їхні структури на місцях; профільні заклади вищої освіти; загальноосвітні навчальні заклади; 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 7.1.

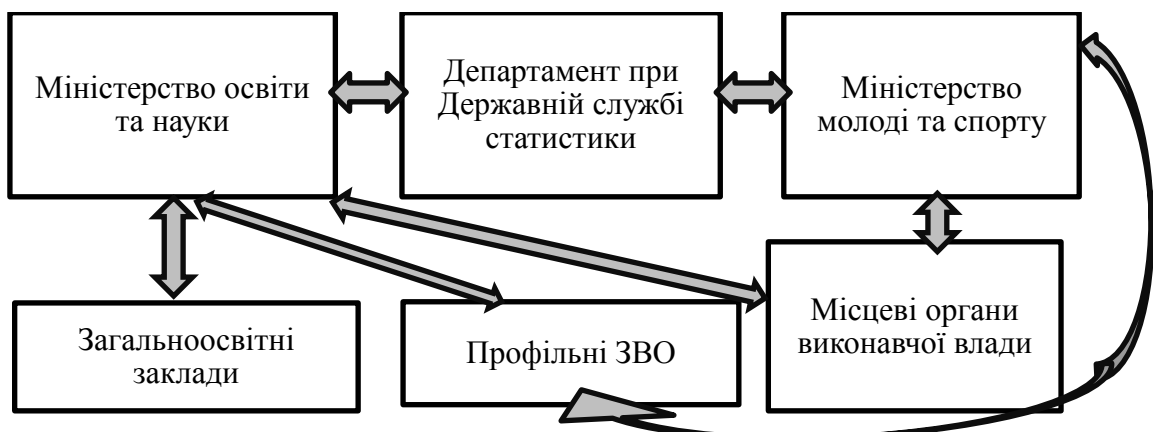


Рис. 7.1. Структурна взаємодія в процесі реалізації концепції

*профільні ЗВО – заклади вищої освіти, що здійснюють підготовку фахівців з фізичної культури і спорту (Національний університет фізичного виховання і спорту України, Львівський державний університету фізичної культури імені Івана Боберського та ін.).

Детальні алгоритми та 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 з відповідними договорами.

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 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 урахування 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 [211]. 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 [43].

Перелік проблем, представлених у концепції, сформульований на основі власних емпіричних даних, а також даних актуальних досліджень проблем рухової активності дітей шкільного віку. Результати власних досліджень дали змогу окреслити напрями реалізації концепції та визначити конкретні практичні кроки, які, на нашу думку, дозволяють досягнути поставленої мети [287].

7.2. Зміст та потенціал реалізації концепції формування культури вільного часу дітей шкільного віку з використанням різних форм рухової активності

I. Проблема, яка потребує розв'язання. Темпи розвитку інформаційних технологій, зростання освітніх вимог до рівня компетенцій сучасних школярів у поєднанні з доступністю та привабливістю малорухливих способів проведення часу, зумовлюють зниження рівня рухової активності дітей різних вікових категорій. Перелічені фактори також не сприяють формуванню раціональної структури вільного часу та негативно впливають на стан здоров'я учнів шкільного віку.

Наведене свідчить про необхідність формування скоординованої державної політики щодо залучення дітей шкільного віку до рухової активності у період вільного часу. Це повинно сприяти вирішенню таких першочергових проблем:

- загальне зниження обсягу рухової активності дітей різних вікових категорій [167];
- перевага малорухливих способів проведення вільного часу серед дітей шкільного віку (найпоширенішими видами діяльності у вказаній групі є використання мережі Інтернет та прослуховування музики) [156];

- 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 до зменшення загальної кількості ДЮСШ в Україні;
- низькій рівень залучення учнів до позакласних, позашкільних та 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) [161];
- відсутність єдиних загальнодержавних стандартів розвитку спеціальної інфраструктури для забезпечення занять руховою активністю у вільний час [151, 163, 164];
- відсутність систематичного загальнодержавного моніторингу рівня рухової активності різних груп населення в Україні.

II. Аналіз причин виникнення проблеми та обґрунтування необхідності її розв'язання програмним методом. Основні причини виникнення проблем, пов'язаних із недостатньою наповненістю вільного часу дітей різними формами рухової активності, зумовлюються такими чинниками:

- відсутність окремого органу в структурі виконавчої влади, який би здійснював систематичний моніторинг особливостей вільного часу різних груп населення України;
- відсутність загальнодержавних середньо- та довгострокових програм формування раціональної культури вільного часу дітей різного віку з використанням різних форм рухової активності;
- недостатня кількість та обсяг фінансування наукових досліджень різних аспектів рухової активності у структурі вільного часу громадян України;
- недостатнє використання науково обґрунтованих емпіричних даних та моделей при затвердженні загальнодержавних, регіональних та місцевих програм розвитку фізичної культури і спорту, а також при будівництві та реконструкції об'єктів спеціальної фізкультурно-спортивної інфраструктури;

- низький рівень інтересу до можливості занять різними видами фізичної культури, спорту та активного відпочинку у вільний час серед учнів середнього ($\approx 33\text{--}35\%$ зацікавлених) та старшого ($\approx 25\%$ зацікавлених) шкільного віку [152, 153, 155];
- при загальній високій оцінці, лише 10 місце фізичної культури і спорту серед видів діяльності, які приносять найбільше задоволення учням середнього та старшого шкільного віку [158, 159, 160];
- значне навчальне навантаження учнів середнього та старшого шкільного віку, яке у будні зумовлює витрати часу до 8 год на день [155, 161, 169, 170];
- несистематичність отримання інформації про рухову активність дітьми шкільного віку [162];
- отримання інформації про рухову активність з суб'єктивних джерел, таких як інтернет та спілкування з однолітками, при недостатній ролі учителя фізичної культури у створенні об'єктивного інформаційного середовища [154, 162].

III. Мета концепції. Метою концепції є визначення напрямів та механізмів формування раціональної культури вільного часу дітей шкільного віку з використанням різних форм рухової активності.

В основі концепції лежать такі принципи: *системності* (цілеспрямована, системна організація діяльності); *інтересу* (врахування пріоритетів, потреб і запитів учасників); *добровільності* (вільний вибір діяльності, відсутність регламентації з боку державних структур); *доступності* (відповідність створених умов проведення вільного часу соціально-демографічним, економічним, культурно-освітнім та іншим чинникам); *спільності діяльності* (формування ціннісно-орієнтаційної єдності соціальної групи, залученої до діяльності).

IV. Визначення оптимального варіанта розв'язання проблеми на основі порівняльного аналізу можливих варіантів. Подальше формування культури вільного часу дітей шкільного віку з використанням різних форм рухової активності передбачає два варіанти вирішення вказаних проблем.

При першому варіанті зберігаються наявні підходи до формування змісту вільного часу дітей різного віку, за яких функцію залучення цього контингенту до

різних форм рухової активності продовжують виконувати загальноосвітні навчальні установи, чинна система ДЮСШ, приватні секції та наявні в конкретному регіоні мережі закладів з надання оздоровчо-рекреаційних послуг. При цьому показники залучення дітей до систематичної рухової активності продовжать зберігатися на рівні $\pm 30\%$, тоді як загальний обсяг рухової активності серед вказаного контингенту загалом не відповідатиме чинним нормам. Такий підхід по суті зберігає ситуацію, за якої наповненість вільного часу дітей формується несистемно та ситуативно, – приватним сектором, батьками або ж самими дітьми, що не сприяє широкому залученню останніх до різних форм рухової активності.

Другий, оптимальний варіант передбачає формування дієвої системи, яка дозволить ефективно реалізовувати державну політику у сфері вільного часу та дозвілля з урахуванням рекомендацій щодо залучення дітей шкільного віку до різних форм рухової активності. Вказаний варіант передбачає реалізацію таких напрямів:

- систематичний моніторинг особливостей вільного часу різних груп населення України;
- забезпечення наукового супроводу використання різних форм рухової активності у період вільного часу;
- систематичний моніторинг обсягу рухової активності дітей різних вікових категорій;
- розвиток фізкультурно-спортивної інфраструктури для реалізації різних форм рухової активності у вільний час;
- формування інформаційного середовища дітей на засадах здорового способу життя.

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

Напрямок № 1. *Систематичний моніторинг особливостей вільного часу різних груп населення України.*

Реалізація цього напрямку передбачає такі кроки:

- створення окремого департаменту при Державній службі статистики України або іншого органу з аналогічними функціями, який би розробляв алгоритми та

координував роботу щодо систематичного вивчення структури вільного часу різних груп населення України за принципом роботи аналогічних організацій у США та Великій Британії;

- систематизація даних приватних спортивних клубів, федерацій з видів спорту та інших громадських організацій щодо особливостей рухової активності у структурі вільного часу громадян різного віку;

- підготовка щорічних звітів щодо особливостей діяльності різних груп населення України у вільний час на основі аналізу зібраних емпіричних даних;

- розробка та забезпечення вільного доступу до електронного ресурсу організації із розміщенням на ньому аналітичних звітів та іншої інформації стосовно основних аспектів вільного часу різних груп населення громадян України.

Напрямок № 2. *Забезпечення наукового супроводу використання різних форм рухової активності у період вільного часу.*

Вказаний напрям передбачає виконання таких кроків:

- розробка та затвердження теми комплексного загальнодержавного наукового дослідження з метою вивчення різноманітних аспектів рухової активності населення у вільний час;

- виконання завдань цього дослідження на базі профільних ЗВО з охопленням усіх регіонів України;

- визначення чинників, які перешкоджають систематичній руховій активності дітей шкільного віку у вільний час та розробка рекомендацій щодо зменшення або повного усунення впливу цих чинників (здійснюється фахівцями профільних ЗВО*);

- систематичний моніторинг вподобань дітей шкільного віку щодо вибору видів рухової активності у вільний час;

- підвищення рівня теоретичної підготовленості дітей шкільного віку з питань збереження здоров'я та мотивації до занять руховою активністю у вільний час;

- обов'язкове експертне заключення та наукове обґрунтування загальнодержавних і місцевих програм розвитку ДЮСШ та окремих видів рухової активності в Україні (здійснюється фахівцями профільних ЗВО);

- обов'язкове експертне заключення та наукове обґрунтування загальнодержавних і місцевих програм розвитку фізкультурно-спортивної інфраструктури (здійснюється фахівцями профільних ЗВО);
- обов'язкове експертне заключення та наукове обґрунтування необхідності будівництва або реконструкції об'єктів фізкультурно-спортивної інфраструктури певних типів, що здійснюється за кошти державного чи місцевих бюджетів (здійснюється фахівцями профільних ЗВО);
- використання науково обґрунтованих моделей оптимізації структури вільного часу дітей шкільного віку;
- розробка рекомендацій для фахівців закладів загальної середньої освіти щодо шляхів організації раціонального дозвілля дітей шкільного віку;
- фінансування заходів, які здійснюються фахівцями профільних ЗВО в межах цього напрямку, з державного та місцевих бюджетів або інших джерел. Таке фінансування може здійснюватися через виділення коштів на виконання наукових досліджень відповідно до затверджених тем, а також ситуативно – для експертного заключення при затвердженні відповідних загальнодержавних та місцевих програм.

Залучення фахівців профільних ЗВО дозволить уніфікувати стандарти та оптимізувати фінансові витрати на забезпечення рухової активності населення у вільний час.

Напрямок № 3. *Систематичний моніторинг обсягу рухової активності дітей різного віку.*

Реалізація цього напрямку передбачає такі кроки:

- затвердження на рівні Міністерства освіти і науки України уніфікованих алгоритмів моніторингу обсягу рухової активності дітей шкільного віку;
- у межах виконання затверджених Міністерством освіти і науки України тем наукових досліджень щорічне визначення обсягу рухової активності дітей шкільного віку профільними ЗВО за уніфікованими алгоритмами;
- у межах виконання затверджених Міністерством освіти і науки України тем наукових досліджень щорічне дослідження профільними ЗВО обсягу рухової

активності дітей шкільного віку за методикою Active Healthy Kids Global Alliance (Глобальний альянс «Активні здорові діти»)*;

* застосовуючи 5-бальну шкалу за уніфікованим алгоритмом визначаються такі показники: загальний рівень рухової активності, організована спортивна діяльність, активна ігрова діяльність, активне переміщення, сидяча діяльність.

- підготовка та розміщення на електронному ресурсі Active Healthy Kids Global Alliance щорічних звітів щодо особливостей рухової активності дітей в Україні;
- закупівля за кошти держави та безкоштовне розповсюдження серед дітей шкільного віку (у кількості статистичної вибірки від генеральної сукупності) сертифікованих фітнес-браслетів єдиного типу, для подальшої фіксації змін динаміки обсягу рухової активності протягом року;
- використання інформації щодо рівня рухової активності школярів, які систематично використовують власні фітнес-браслети;
- сприяння Міністерством освіти і науки України безперешкодному проведенню відповідних наукових досліджень профільними ЗВО на базі середніх загальноосвітніх навчальних закладів.

Напрямок № 4. *Розвиток фізкультурно-спортивної інфраструктури для реалізації різних форм рухової активності у вільний час.*

В контексті реалізації цього напрямку передбачені такі кроки:

- розрахунок та наукове обґрунтування кількості об'єктів фізкультурно-спортивної інфраструктури різних форм власності з урахуванням кількості та особливостей населення в усіх регіонах України;
- розробка та затвердження на рівні Міністерства молоді та спорту України уніфікованого алгоритму оцінки функціонального стану об'єктів фізкультурно-спортивної інфраструктури, на яких здійснюються різні форми рухової активності дітьми шкільного віку у позанавчальний період;
- оцінка за уніфікованим алгоритмом функціонального стану об'єктів фізкультурно-спортивної інфраструктури, на яких здійснюються різні форми рухової активності дітьми шкільного віку у позанавчальний період та підготовка

відповідних звітів фахівцями профільних ЗВО, представниками федерацій з видів спорту або іншими компетентними органами;

- розробка та затвердження на рівні Міністерства молоді та спорту України єдиних стандартів обладнання відкритих спортивних майданчиків на яких здійснюються різні форми рухової активності дітьми шкільного віку, з урахуванням вимог правил змагань із видів спорту;

- розробка та затвердження державних програм з будівництва та реконструкції загальнодоступних об'єктів фізкультурно-спортивної інфраструктури з урахуванням чисельності різних груп населення та їхніх інтересів щодо різних форм рухової активності.

Напрямок № 5. *Формування інформаційного середовища дітей на засадах здорового способу життя.*

Вказаний напрям передбачає виконання таких кроків:

- систематичний аналіз пріоритетів дітей шкільного віку щодо вибору джерел інформації та інформаційного контенту;

- систематичний моніторинг наявності та особливостей інформації про рухову активність і здоровий спосіб життя в інформаційному середовищі дітей шкільного віку;

- використання актуальних для дітей шкільного віку джерел інформації для систематичного інформування вказаного контингенту про різні аспекти рухової активності та здорового способу життя;

- розробка, забезпечення діяльності та просування на рівні Міністерства освіти і науки України електронного ресурсу для дітей шкільного віку з фаховою інформацією про рухову активність та здоровий спосіб життя;

- створення, забезпечення діяльності та просування на рівні Міністерства освіти і науки України тематичних спільнот з уніфікованим фаховим контентом щодо різних аспектів рухової активності та здорового способу життя в найпопулярніших серед дітей шкільного віку соціальних мережах;

- створення, забезпечення діяльності та просування на рівні Міністерства освіти і науки України тематичного каналу в мережі YouTube з фаховою інформацією щодо різних аспектів рухової активності та здорового способу життя;
- пошук дієвих та впровадження уже наявних науково обґрунтованих шляхів залучення фахівців з фізичної культури і спорту до формування інформаційного середовища дітей шкільного віку на основах здорового способу життя;
- залучення батьків до створення раціонального інформаційного середовища дітей на засадах здорового способу життя.

Концепція є перспективною та довгостроковою. Реалізація концепції не вимагає значних фінансових ресурсів і опирається на чинну систему середньої та вищої освіти, зокрема профільні ЗВО. Алгоритми вирішення проблеми, запропоновані в концепції, збережуть свою актуальність у середньостроковій перспективі, що дозволяє створити оптимальні умови для її впровадження.

Детальні економічні розрахунки реалізації даної концепції здійснюються додатково за умови впровадження її положень у відповідні державні програми з урахуванням визначених завдань та очікуваних результатів.

VI. Очікувані результати.

Реалізація Концепції дозволить:

- ✓ підвищити ефективність державної політики у формуванні раціональної культури вільного часу дітей шкільного віку;
- ✓ оптимізувати витрати коштів державного бюджету на розвиток форм та видів рухової активності, які є найпопулярнішими серед дітей шкільного;
- ✓ систематично отримувати об'єктивні емпіричні дані щодо рівня рухової активності дітей шкільного віку;
- ✓ оптимізувати розвиток фізкультурно-спортивної інфраструктури, яка забезпечує реалізацію різних форм рухової активності дітей шкільного віку у вільний час;
- ✓ сприяти формуванню інформаційного середовища дітей шкільного віку на засадах здорового способу життя;

✓ підвищити кількість дітей шкільного віку, залучених до регулярних занять руховою активністю;

✓ підвищити кількість дітей шкільного віку, рівень рухової активності яких відповідає чинним нормам;

✓ покращити показники здоров'я дітей шкільного віку.

Перелік структур, потенційно відповідальних за реалізацію напрямів концепції, представлено у таблиці 7.1.

Таблиця 7.1

Структури відповідальні за реалізацію Концепції

| № | Напрями реалізації | Відповідальні структури |
|----|---|--|
| 1. | Систематичний моніторинг особливостей вільного часу різних груп населення України | <ul style="list-style-type: none"> • Департамент при Державній службі статистики • МОН України • Профільні ЗВО |
| 2. | Забезпечення наукового супроводу використання різних форм рухової активності у період вільного часу | <ul style="list-style-type: none"> • МОН України • Профільні ЗВО |
| 3. | Систематичний моніторинг обсягу рухової активності дітей різних вікових категорій | <ul style="list-style-type: none"> • МОН України • Профільні ЗВО • Середні загальноосвітні школи |
| 4. | Розвиток фізкультурно-спортивної інфраструктури для реалізації різних форм рухової активності у вільний час | <ul style="list-style-type: none"> • МОН України • Профільні ЗВО • Мін. молоді та спорту |
| 5. | Формування інформаційного середовища дітей на засадах здорового способу життя | <ul style="list-style-type: none"> • МОН України • Профільні ЗВО • Середні загальноосвітні школи • Мін. молоді та спорту |

Загальну схему Концепції представлено на рисунку 7.2.

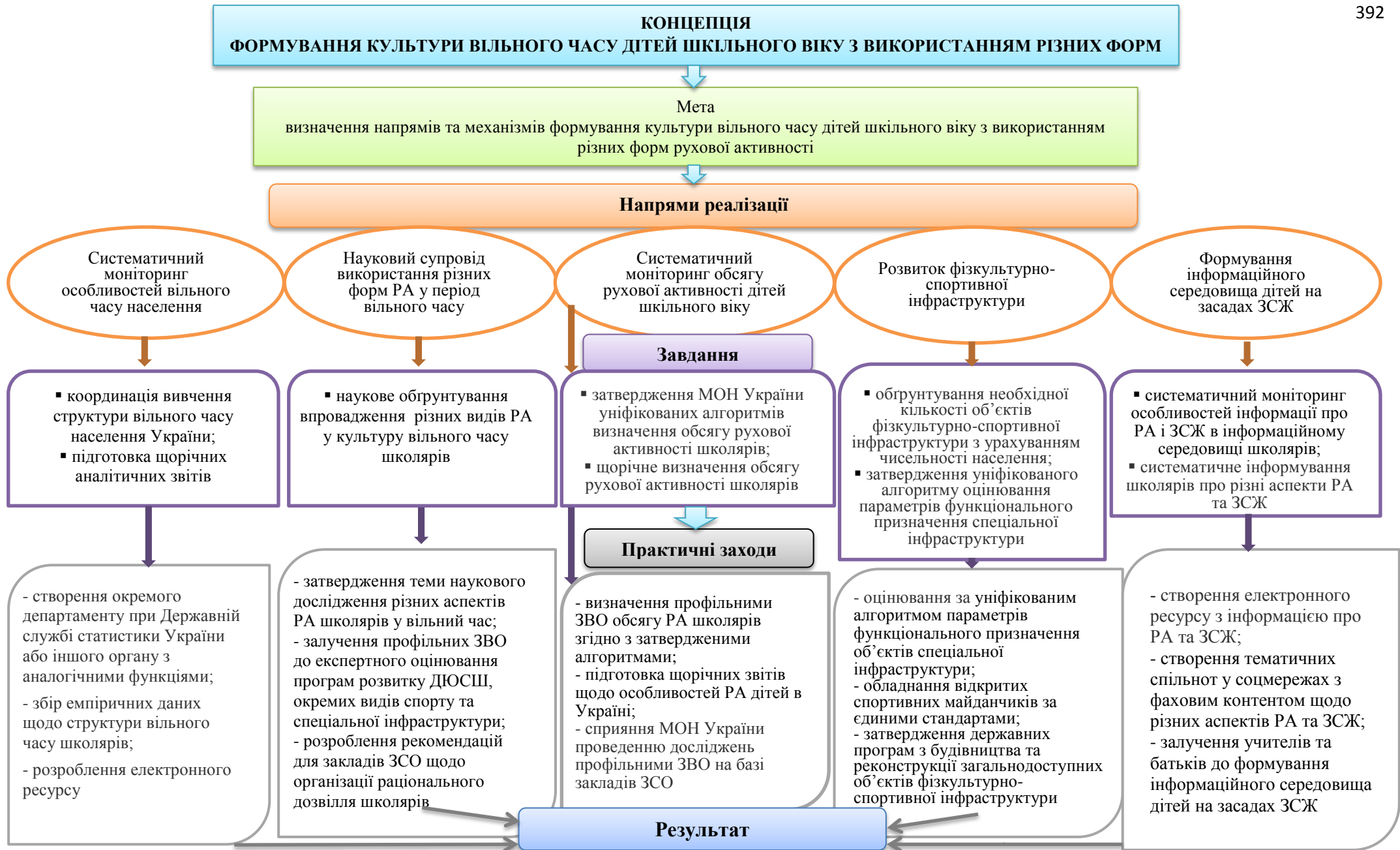


Рис. 7.2 Схема концепції формування культури вільного часу дітей шкільного віку з використанням різних форм рухової активності

Для визначення потенційної ефективності положень концепції проведено експертне оцінювання її змісту. До оцінювання згідно з попередньо визначеними критеріями (табл. 2.13) було залучено 7 експертів. Експертам за 5-бальною шкалою запропонували оцінити такі складові концепції: обґрунтованість, напрями реалізації та практичне значення.

Результати оцінювання *обґрунтованості концепції* показали, що найвище експерти оцінили актуальність проблеми (5 балів). Теоретичне обґрунтування та логічність побудови концепції було оцінено відповідно на 4,8 та 4,7 бала (див. табл. 7.2).

Таблиця 7.2

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

| Складові концепції | Оцінка, $\bar{X} \pm S$ | 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 |

Оцінки напрямів реалізації концепції та практичних заходів, які мають реалізовуватися в межах цих напрямів, були високими (табл. 7.3)

Таблиця 7.3

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 \pm 0,2 | 8,4 | 4,5 \pm 0,2 | 12,2 |
| Напрямок № 2 | 4,8 \pm 0,2 | 8,4 | 4,5 \pm 0,2 | 12,2 |
| Напрямок № 3 | 4,8 \pm 0,2 | 8,4 | 4,5 \pm 0,2 | 12,2 |
| Напрямок № 4 | 4,8 \pm 0,2 | 8,4 | 4,6 \pm 0,2 | 11,1 |
| Напрямок № 5 | 4,9 \pm 0,1 | 7,8 | 4,8 \pm 0,2 | 8,4 |

Статистичний аналіз отриманих результатів виявив високу узгодженість думок експертів щодо оцінювання конкретних практичних кроків у межах запропонованих напрямів (табл. 7.4). Статистично значущого зв'язку не зафіксовано лише щодо забезпечення наукового супроводу використання різних форм рухової активності в період вільного часу.

Таблиця 7.4

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 на 4,2 бала; «ефект від реалізації концепції» – 4,3 бала; «імовірність 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.

Таблиці 7.5

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

| Практичне значення концепції | Оцінка $\bar{X} \pm S$ | V, % |
|--|------------------------|------|
| Імовірність результатів, очікуваних від реалізації концепції | 4,2 | 0,2 |
| Ефект від реалізації концепції | 4,3 | 0,2 |
| Імовірність практичної реалізації концепції у найближчі 10 років | 4,2 | 0,2 |

Висновки до розділу 7

1 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.

Теоретико-методичними основами розробленої концепції є нормативно-правові та законодавчі акти України, базові положення теорії та методики фізичного виховання, теоретико-методичні основи вільного часу та дозвілля, теоретико-методичні основи рухової активності. Запропонована концепція базується на принципах інтересу; системності; добровільності, доступності та спільності діяльності.

2. 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).

Практична реалізація 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. Основні положення цього розділу викладені у публікаціях автора [151, 152, 153, 154, 155, 158, 161, 162, 163, 164, 167, 287]

РОЗДІЛ 8

АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Аналіз літературних джерел показав, що сфера вільного часу людини сьогодні є дуже актуальним об'єктом дослідження. Якщо раніше проблеми вільного часу аналізували здебільшого у соціології, то зараз ця тематика дедалі частіше вивчається в контексті наукових досліджень найрізноманітнішого спрямування. Варто однак зазначити, що при дослідженні згаданих проблем найчастіше усе ж використовуються саме соціологічні методи.

Сьогодні вільний час дітей і молоді вивчають як важливий компонент педагогічного процесу. Він уважається 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.

У фізичному вихованні дослідження вільного часу тісно пов'язані з соціологією та фізичною рекреацією. Ті чи інші проблеми фізичного виховання, такі як рівень рухової активності дітей різного віку, участь у спеціально організованих чи самостійних формах фізичного виховання, залучення до пасивних форм проведення часу тощо, зазвичай неможливо досліджувати без урахування загальної структури робочого та вільного часу відповідної групи людей.

Загалом українські й іноземні науковці з різних галузей наголошують на важливості раціональної організації вільного часу, що мало б сприяти всебічному розвитку дітей [15, 24, 397, 423]. 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. У цьому контексті слід наголосити, що саме різні форми рухової активності є найбажанішими видами діяльності у вільний час для 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 [10, 340, 353, 370, 373, 421, 458]. Результати нашого дослідження показали, що сьогодні діти середнього та старшого шкільного віку у вільний час залучаються насамперед до малорухливих способів проведення 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 Ю. А. Бабененко, С. В. Гудим, І. В. Бакіко та І. В. Боднар [9, 10, 24, 63, 113]. Вказані фахівці проводили свої дослідження з дітьми у різних містах України, проте встановлена тенденція до зниження рівня рухової активності у вільний час виявилася спільною. Деякі розбіжності у результатах таких досліджень стосувалися лише конкретних видів діяльності. Скажімо, якщо одні автори усе ще стверджують, що найпоширенішими видами пасивного проведення вільного від навчання часу серед дітей є перегляд телевізійних програм [112, 480], то інші дані, зокрема дані цього дослідження, показують, що такою діяльністю є саме використання інтернету [9, 158, 161].

Результатами нашого дослідження *доповнено й підтверджено* дані стосовно чинників, які визначають діяльність дітей середнього та старшого шкільного віку у вільний час. Зокрема, ми встановили, що основним чинником, який впливає на вибір видів діяльності у вільний час серед вказаних категорій учнів є «власні смаки й уподобання». Такого ж висновку дійшов і Кшиштоф Блонський, який, вивчаючи причини, що зумовлюють вибір способу проведення вільного часу польськими громадянами, виявив, що саме «власні смаки й уподобання» є основним чинником, що зумовлює відповідну структуру вільного часу [308]. «Внутрішнє переконання» як вагомий чинник впливу на систематичне залучення дітей до рухової діяльності у вільний час вказує й група авторів під керівництвом Яна Шегерса [328].

У межах нашого дослідження *підтверджено* наукові дані стосовно невідповідності обсягу рухової активності значної кількості сучасних школярів чинним нормам [40, 250]. У цьому контексті слід 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 АНКГА) [30], або ж якими послуговуються у тих чи інших країнах (зокрема, норми рухової активності, що діють у США, Канаді та Великій Британії) [257]. На нашу думку, такий шлях є виправданим, адже немає сенсу заперечувати норми раціональної рухової активності, визначені авторитетними організаціями. Водночас відповідні державні органи й українська наукова спільнота мають узгодити уніфіковану позицію щодо таких норм. Скажімо, чи приймаємо ми рекомендації Американської асоціації серця щодо необхідності щоденної рухової активності тривалістю не менше ніж 30 хв у період навчання у школі? Чи приймаємо ми рекомендації канадських фахівців, які пропонують такі актуальні показники рухової активності для сучасних дітей шкільного віку: хлопчики – у середньому від 12 000 до 16 000 кроків / день; дівчатка – від 10 000 до 13 000 кроків / день [470]? Чи доцільно для оцінювання загальної рухової активності школярів в Україні використовувати методику оцінювання АНКГА?

На нашу думку, якісні узагальнені дані щодо норм рухової активності в українській науковій літературі містяться лише у працях Т. Круцевич. Водночас авторка посилається на норми рухової активності, визначені А. Сухаревим ще у кінці 80-х років ХХ століття. До слова, лише ці норми виражені у кроковому еквіваленті і дозволяють порівнювати їх із даними, отриманими від використання фітнес-трекерів. Саме тому ми вважаємо, що вказаний перелік норм потребує якісної систематизації та осучаснення українськими фахівцями теорії фізичного виховання.

За результатами нашого дослідження *набули подальшого розвитку* дані про рівень залучення учнів загальноосвітніх шкіл до різних форм рухової активності упродовж навчального дня та у вільний час. Зокрема, підтверджено думку кола науковців про те, що навчальне навантаження сучасних школярів негативно впливає на рівень рухової активності не лише протягом навчального дня, але й у вільний час

[49, 115, 299]. Встановлено, що впродовж навчального дня систематично до рухової активності залучаються лише 51,7 % учнів середнього та 45,9 % учнів старшого шкільного віку. Однією з особливостей результатів нашого дослідження було те, що надмірне навчальне навантаження як негативний чинник визначали безпосередньо учні, поставивши його на перше місце з-поміж інших чинників.

Проаналізувавши актуальні для сучасної науки способи визначення обсягу рухової активності людини, для вирішення визначених завдань у нашому дослідженні було використано методику, яка передбачала застосування технології Fitness Tracker. Такий підхід для визначення обсягу рухової активності ми застосували вперше серед вітчизняних наукових праць схожої тематики. Використання портативних вимірювальних приладів дозволив з високою точністю встановити обсяг тижневої та щоденної рухової активності серед дітей середнього та старшого шкільного віку та *вдосконалити* наявні наукові дані.

Сьогодні розвиток технологій посприяв значному поширенню фітнес-трекерів серед людей різних вікових категорій, у тому числі й учнів. Доступність і великий вибір фітнес-трекерів на ринку, на нашу думку, робить цей спосіб фіксації обсягу рухової активності найактуальнішим і найефективнішим у наш час. Значною перевагою такого підходу є й можливість додатково використовувати спеціальне програмне забезпечення, яке дозволяє аналізувати низку показників, пов'язаних із здоров'ям людини.

Зазначимо, що на сьогодні технологія Fitness Tracker не є дуже поширеною у дослідженнях рухової активності учнів в Україні. Застосування згаданої технології трапляється лише в окремих дослідженнях спортивного спрямування.

Водночас новизною нашого дослідження, у контексті встановлення відповідності рівня рухової активності українських школярів чинним нормам, було визначення кількості дітей, рівень рухової активності яких відповідає рекомендаціям авторитетних іноземних організацій. Зокрема, визначено, що відповідно до рекомендацій Американської асоціації серця [323] щодо необхідності залучення дітей до рухової активності тривалістю не менше ніж 30 хв протягом

навчального дня, до такої рухової активності систематично залучаються 77,4 % учнів середнього та 75,5 % учнів старшого шкільного віку.

Також *уперше* отримані результати інтерпретовано з урахуванням фактора медичної групи. Зокрема, встановлено, що до вказаної рухової активності серед учнів віком 12–14 років систематично залучаються 80 % дітей основної, 65,9 % підготовчої та 71,5 % спеціальної медичних груп. У старшому шкільному віці показники в основній і підготовчій медичних групах змінюються несуттєво, тоді як рівень залучення до щоденної 30-хвилинної рухової активності серед учнів спеціальної медичної групи знижується до 59,3 %. Отримані результати також доповнюють дані досліджень Іванни Боднар щодо проблем фізичного виховання учнів СМГ [22].

Загалом *підтверджено* наявні наукові дані, зокрема І. В. Боднар, О. А. Томенко О. І. Шиян та Л. Є. Цюкало щодо поступового зниження загального рівня рухової активності, починаючи з підліткового віку [21, 257, 273, 281].

За результатами нашого дослідження *доповнено* дані щодо улюблених видів рухової активності українських школярів. У наявних наукових працях представлено дані щодо видів рухової активності, до яких найчастіше залучаються діти різного віку. Зокрема, низку публікацій за вказаною тематикою має Н. С. Сороколіт та інші автори, які аналізували результати впровадження нової навчальної програми з фізичного виховання [244, 245, 285]. Зазвичай у таких наукових працях проаналізовано результати обов'язкових опитувань учнів щодо вибору варіативних модулів, передбачених навчальною програмою з фізичного виховання. Зважаючи на те, що вибір варіативних модулів безпосередньо залежить від кадрового та матеріального забезпечення процесу фізичного виховання у конкретному навчальному закладі, найпопулярнішими зазвичай є ті види рухової активності, які спроможний забезпечити відповідний навчальний заклад. Варто також зазначити, що при цьому майже не враховуються побажання учнів щодо різновидів рухової активності, якими б вони хотіли займатися у вільний час.

Водночас у дослідженні ми використали підхід, за яким учні були абсолютно вільні у виборі улюблених видів рухової активності. Учням середнього та старшого

шкільного віку було запропоновано вказати бажані види рухової активності з урахуванням факту наявності усіх необхідних для цього умов. Не зважаючи на це уточнення, в результаті найпопулярнішими бажаними видами рухової активності серед учнів середнього шкільного віку виявилися футбол, волейбол і плавання. Серед учнів старшого шкільного віку такими видами рухової активності виявилися футбол, волейбол та їзда на велосипеді.

На нашу думку, отримані дані доцільно використовувати у перспективному плануванні розвитку фізкультурно-спортивної інфраструктури у різних регіонах України. Ці результати дозволяють також здійснювати порівняльний аналіз з аналогічними відомостями щодо найпопулярніших видів рухової активності в інших країнах. Зазначимо, що практика вивчення найпоширеніших видів рухової активності серед дітей шкільного віку актуальна для багатьох країн, зокрема США, Великої Британії та Польщі.

Стосовно наступного розділу нашого дослідження, слід зазначити, що *вперше* серед наукових досліджень проблем фізичного виховання саме у нашій роботі проаналізовано наявність інформації про рухову активність в інформаційному просторі учнів середнього та старшого шкільного віку. В українській науковій практиці дослідження, пов'язані з висвітленням проблем фізичної культури і спорту, зазвичай спрямовували на визначення кількості часу теле- або радіоефіру чи друкованих площ у періодичних виданнях, присвячених фізичній культурі і спорту [237]. Сьогодні, у час кардинальної зміни кон'юнктури найпопулярніших джерел інформації, особливо серед молодого покоління, проблеми присутності відомостей фізкультурно-спортивного спрямування у відповідних джерелах суттєво актуалізувалися. Динамічний розвиток технологій призводить до того, що джерела інформації, актуальні у певний час, можуть втратити свою вагомість упродовж 3–5 років. Результати нашого дослідження показали, що у середовищі дітей середнього та старшого шкільного віку це сталося, зокрема, з телевізійними програмами, які ще зовсім недавно, за свідчення багатьох науковців, були основним способом проведення вільного часу дітей [112, 331, 430]. Утративши своє значення, телевізійна продукція поступила місцем джерелам інформації, які пропонує

інтернет. Чільні місця серед способів проведення вільного часу посіли різноманітні соціальні мережі, а основними пристроями, які надають доступ до відповідної інформації, стали смартфони, планшети, ноутбуки та комп'ютери. Водночас суттєво знизилася роль періодичних друкованих видань і книг.

Можливість використання новітніх інформаційних технологій у навчальному процесі активно вивчають дослідники із різних країн [284, 440]. На нашу думку, активне залучення таких технологій у процес фізичного виховання з дітьми різного віку є важливим завданням нашої сфери. Результати нашого дослідження дозволили визначити напрями для подальших досліджень. Зокрема, ми встановили основні джерела інформації про рухову активність для учнів середнього та старшого шкільного віку, визначили, у який спосіб їм найзручніше отримувати інформацію про рухову активність, а також з'ясували, скільки часу впродовж доби діти зазвичай у середньому користуються тими чи іншими інформаційними джерелами. На жаль, слід констатувати, що сьогодні в роботі з учнями українських загальноосвітніх навчальних закладів відсутня продумана науково обґрунтована система формування інформаційного середовища з урахуванням рекомендацій щодо раціональної рухової активності та здорового способу життя.

З 2004 року почав свою діяльність уніфікований ресурс аналізу показників рухової активності дітей із різних країн Active Healthy Kids Global Alliance. Сьогодні науковці з 49 країн беруть участь у діяльності альянсу, проте Україна не представлена серед переліку звітів, які узагальнені на цьому ресурсі. Частина результатів нашого дослідження спрямовували на порівняльний аналіз окремих показників рухової активності, підібраних згідно з критеріями АНКГА. Порівняльний аналіз показників рухової активності українських школярів з аналогічними показниками дітей із інших країн відповідно до критеріїв АНКГА здійснено *вперше*. У нашому дослідженні відповідний аналіз здійснено з урахуванням показників економічного добробуту та середньої тривалості життя громадян України.

На нашу думку, можливість швидкого доступу до уніфікованих даних щодо показників рухової активності дітей із різних країн дозволяє зручно моніторити

основні тенденції проблематики рухової активності та її зв'язку з соціально-економічною ситуацією.

За результатами дослідження опубліковано наукові статі в українських і зарубіжних наукових виданнях. Опубліковані за згаданою тематикою наукові праці викликали зацікавлення АНКГА, у результаті чого засновник і куратор ресурсу Марк Тремблі запропонував нам підготувати відповідний звіт із узагальненими показниками рухової активності школярів України.

Одним із завдань нашого дослідження було встановити середню денну відвідуваність дітьми різних вікових категорій відкритих спортивних майданчиків м. Львова та визначити види діяльності, які здійснюють діти на цьому типі спортивних споруд у вільний час. Таке дослідження проведено *уперше*. Отримані результати дозволили оцінити реальний стан залучення дітей до різних форм рухової активності на відкритих спортивних майданчиках. Визначення основних видів рухової активності учнів різного віку на цих інфраструктурних об'єктах доповнило інформацію про спрямованість їхньої діяльності у вільний час.

Розвиток фізкультурно-спортивної інфраструктури окремого населеного пункту і країни загалом безпосередньо впливає на рівень рухової активності громадян [355, 439]. При цьому важливим є не лише стан матеріально-технічного обладнання, але й облаштованість таких об'єктів відповідними функціональними зонами, які дозволяють здійснювати найрізноманітніші види рухової активності.

У межах нашого дослідження *вперше* здійснено комплексне оцінювання параметрів функціонального призначення відкритих спортивних майданчиків м. Львова. Отримані результати дозволили оцінити не лише функціональний стан відкритих спортивних майданчиків, а й виявити наявність основних функціональних зон, які передбачені на таких об'єктах. Указані функціональні зони безпосередньо впливають на різноманітність видів рухової активності, які можуть бути реалізовані на відповідному інфраструктурному об'єкті. Іншим важливим елементом повноцінного використання таких функціональних зон є стан матеріально-технічного обладнання, яким вони укомплектовані.

Інноваційність і багатофункціональність спортивного об'єкта здатні забезпечити вищий рівень залучення населення до різних видів рухової активності. Зокрема, це підтверджено дослідженнями впливу сучасних багатофункціональних спортивних майданчиків на рекреаційну активність людей різного віку в Польщі [31]. Згадане положення також вивчала Ю. О. Павлова, яка досліджувала особливості відвідування відкритого спортивного майданчика нового типу, збудованого з урахуванням новітніх вимог до забезпечення різних форм рухової активності.

Зазначимо, що загальний стан відкритих спортивних майданчиків м. Львова (станом на 2016 рік) не є критичним. Більшість споруд цього типу є добре продуманими та передбачають наявність багатьох функціональних зон. Водночас більшість майданчиків характеризуються високим зносом або повною відсутністю і спеціального спортивного обладнання, і додаткового обладнання, спрямованого на забезпечення гігієнічних потреб та комфорту громадян.

При вивченні потенціалу використання вільного часу як періоду, що підвищує рівень рухової активності учнів, у нашій роботі використано методику авторів Робінсона та Годбі, адаптовану під конкретні завдання дослідження. Згаданий підхід використано для виявлення найулюбленіших видів діяльності, які здійснюють учні впродовж дня. Це дозволило *уперше* визначити місце форм рухової активності у переліку пріоритетних видів діяльності, що здійснюють у вільний час учні закладів загальної середньої освіти.

На жаль, результати дослідження показали, що з точки зору отримання задоволення від діяльності, різні види рухової активності не є пріоритетними серед учнів середнього та старшого шкільного віку. Діти цієї вікової категорії найвищими балами оцінили пасивні форми проведення часу, як-от: використання інтернету, прослуховування музики, спілкування з друзями. Інший негативний момент полягає в тому, що більше половини учнів середнього та старшого шкільного віку оцінили свою задоволеність від фізичної культури і спорту на рівні «добре» або «задовільно».

Вказані факти свідчать про потенційні труднощі на шляху залучення значної кількості дітей шкільного віку до рухової активності впродовж навчального дня й у вільний від навчання час.

Отримані емпіричні дані щодо структури вільного часу учнів використано для імітаційного моделювання. Обраний шлях створення моделей на основі числових експериментів зумовлений тим, що, на нашу думку, проведення коректного педагогічного експерименту, який би доводив ефективність сприяння того чи іншого чинника збільшенню витрат часу учнів різних вікових категорій на рухову активність саме у вільний час, є надто складним, а з урахуванням певних обставин, – узагалі не можливим.

Саме тому чи не єдиним об'єктивним і коректним способом перевірки тих чи інших способів впливу на структуру та зміст вільного часу дітей, є числовий експеримент та моделювання [246]. Не зважаючи на те, що зараз такі підходи використовують науковці для вивчення різних сфер суспільного життя [84, 232], серед українських фахівців з фізичного виховання такий підхід на разі застосовується вкрай рідко, а щодо проблем рухової активності людини у вільний час відповідних наукових досліджень узагалі не існує. Окремі випадки використання математичних моделей для вирішення інших завдань фізичного виховання знаходимо у працях О. Ю. Ажиппо, А. С. Бондар та О. М. Худолія [1, 100, 271].

У дослідженні ми створили імітаційну модель, яка базувалась на числових експериментах з пропорціями різних значень різниці показників між витратами часу на рухову активність та інші види діяльності, що *вперше* дозволило виявити чинники, які впливають на значення коефіцієнта кореляції показників у вказаних групах даних. Такий підхід, на нашу думку, дає змогу чіткіше виявляти конкретні закономірності, які в подальшому можуть сприяти вибору найраціональніших способів підвищення рівня рухової активності учнів.

Кожен етап наукового дослідження давав змогу визначити основні проблеми рухової активності у вільний час учнів закладів загальної середньої освіти. Відповідного до цього визначалися мета, завдання та оптимальні шляхи подолання

вказаних проблем, що лягли в основу розробки концепції формування культури вільного часу дітей шкільного віку з використанням різних форм рухової активності. Актуальність, обґрунтованість, потенційна ефективність та можлива практична реалізація концепції пройшли експертну оцінку відповідно до чинних вимог. Таку концепцію обґрунтовано *вперше*.

Підсумовуючи здійснений аналіз, зазначимо, що за результатами дослідження отримано три групи наукового даних.

Набули подальшого розвитку наукові дані (О. С. Іщенко, 2014 [103]; Т. Ю. Круцевич, 2015 [126]; І. О. Калиниченко, 2015 [106]; М. М. Завадська, 2016 [92]; А. В. Соловей, 2017 [243]; Н. О. Белікова, 2019) про рівень залучення учнів закладів загальної середньої освіти до різних форм рухової активності впродовж навчального дня та у вільний час.

Набули подальшого розвитку наукові дані (О. Ю. Ажиппо 2015 [1]; Ю. А. Бабенко, 2016 [9]; А. Б. Кіндзера, 2016, 2017 [111, 112]; І. В. Бакіко 2016 [10]) щодо структури вільного часу учнів закладів загальної середньої освіти та наукові дані (J. Bielski, 2008 [307]; Л. О. Карпова, 2009; 2017 [107,108]; Т. Ю. Круцевич, 2010 [119]; D. Puciato, 2011 [423]; A. Martyka, 2012 [397]; І. О. Олійник, 2013 [197]; І. Р. Боднар, 2013, 2016 [21, 24]; Н. В. Тихонова, 2014 [254]; О. М. Жданова, 2014 [88]; Т. Niewiadomski, 2015 [406]; Б. П. Пангелов, 2016 [204]) щодо можливості використання періоду вільного часу для підвищення рівня рухової активності дітей шкільного віку.

Набули подальшого розвитку наукові дані (Ю. В. Юрчишин, 2017 [284]; О. А. Томенко, 2018 [260]) щодо місця рухової активності в інформаційному середовищі учнів закладів загальної середньої освіти.

Удосконалено систему знань щодо найпопулярніших видів (Н. С. Сороколіт, 2017, А. В. Яковенко, 2018 [245, 285]) та рівня рухової активності дітей середнього та старшого шкільного віку (R. Grad, 2013 [353]; I. Prskalo, 2013 [421]; С. В. Гудим, 2015 [63]; Т. Ю. Круцевич, 2015 [126]; J. Marks, 2015 [395]; I. Ericsson, 2015 [340]; І. В. Бакіко, 2016 [10]; P. Kaczor-Szkodny, 2016 [370]; А. В. Соловей, 2017 [243]).

Удосконалено наукові дані (Ю. О. Павлова, 2015 [31]; V. Sharma-Brymer, 2016 [439]; Є. Н. Приступа, 2017 [221]) 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.

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 АНКГА.

Уперше 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. Проблема 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 ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ажиппо О, Бондар А, Тихонова Н. Модель залучення дітей та молоді до фізкультурно-спортивної дозвілєвої діяльності. В: Цьось АВ, Козіброцький СП, укладачі. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк; 2015;1(29), с. 23–7.
2. Азарова РН. Социально-педагогическая организация досуга учащейся молодежи [диссертация]. Москва; 2005. 373 с.
3. Андрєєва О, Головач І, Хрипко І. Теоретичні та прикладні аспекти формування екологічної культури школярів у процесі фізичного виховання. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2017;5(61):18–23.
4. Андрєєва О, Коваль Н, Хрипко І. Аналіз проблем та перспектив впровадження оздоровчо-рекреаційної діяльності старшокласників в умовах загальноосвітнього закладу. Фізична культура, спорт та здоров'я нації, 2018, 5: 11-18.
5. Андрієць М, Мойсюк В, Демчучена І. Аналіз рівня рухової активності дітей та молоді Чернівецької області як провідної детермінанти формування здорового способу життя. Нова педагогічна думка. 2013;4:47–50.
6. Ареф'єв ВГ. Здоров'я підлітків і рухова активність. В: Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Зб. наук. пр. Чернігів; 2014;118(3), с. 6–10.
7. Ареф'єв ВГ. Педагогічні технології реалізації диференційованого фізичного виховання учнів основної школи. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт. 2017; 3(84):29-33.
8. Артюх ВО, Бойко ОП, Вертель АВ, та ін. Практичні аспекти філософії часу: монографія. Суми: Сумський державний університет; 2017. 155 с.
9. Бабенко Ю. Вільний час і дозвілля української молоді в умовах нової соціокультурної реальності. Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв. 2013;2(21).

10. Бакіко І. Місце фізичної культури та спорту в дозвіллі молоді. В: Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. Луцьк; 2010;3(11), с. 25–8.
11. Бальсевич ВК. Онтокінезиология человека. Москва: Теория и практика физической культуры; 2000. 275 с.
12. Безверхня Г. Шляхи забезпечення оптимальної рухової активності учнів середнього шкільного віку. В: Психолого-педагогічні проблеми сільської школи. Зб. наук. пр. Уманськ. держ. пед. ун-ту імені Павла Тичини. Умань; 2013;45.
13. Бессарабова ОН. Образовательные стандарты средней школы США: состояние и тенденции развития [диссертация]. Волгоград; 2006. 223 с.
14. Бернштейн НА. Биомеханика и физиология движений: избр. психол. тр. Москва: Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та; 1997. 687 с.
15. Белецька ІВ. Особливості молодіжного дозвілля на сучасному етапі. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2012;22(8):220–29.
16. Белецька ІВ. Вплив організованого вільного часу на становлення особистості учня. Соціальна педагогіка: теорія та практика. 2013;1:27–34.
17. Белікова Н, Подубінська С. Сучасний стан організації позакласної роботи з фізичної культури. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, 2020;14:15-19.
18. Бишевец Н, Сергієнко К, Голованова Н. Підготовка студентів закладів вищої освіти фізкультурного профілю до застосування методу експертних оцінок. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2018;1:29-35.
19. Білуха МТ. Методологія наукових досліджень: підручник. Київ: АБУ; 2002. 480 с.
20. Блажиевський Г. В. Значення спортивних споруд у формуванні здорового способу життя. В: Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи розвитку. Житомир; 2013, с. 173–8.

21. Боднар ІР. Місце рухової активності у дозвіллі учнів середнього шкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013;2:257–64.
22. Боднар ІР. Інтегративне фізичне виховання школярів різних медичних груп: монографія. Львів: ЛДУФК; 2014. 300 с.
23. Боднар І, Римар О, Соловей А, Маланчук Г, Дацків П. Об'єктивні критерії для визначення функціонально-резервних можливостей учнів середнього шкільного віку. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015;11:11–9.
24. Боднар ІР, Кіндзера АБ. Дозвілля українських школярів і місце рухової активності у ньому. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2016;5:10–8.
25. Боднар І. Диференційоване фізичне виховання: навч. посіб. Львів: ЛДУФК; 2017. 200 с.
26. Бойко ОП. Культура дозвілля у суспільстві ризику: монографія. Суми: ДВНЗ „УАБС НБУ”; 2011. 285 с.
27. Бондар Т. Структура сучасного рухового дозвілля підлітків: стан та актуальні проблеми. В: Вісник Луганськ. нац. ун-ту імені Тараса Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Старобільськ; 2013;8(1), с. 93–101.
28. Бондар ТС. Формування фізичної культури особистості підлітків у дозвіллевій діяльності. В: Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2014;3К(44)14. с. 128–32.
29. Бондар ТС, Золочевський ВВ. Використання самоорганізації у загальноосвітніх навчальних закладах щодо фізкультурно-спортивного дозвілля учнів. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2015;4(48):195–207.
30. Бочелюк ВЙ, Бочелюк ВВ. Дозвіллезнавство: навч. посіб. Київ: Центр навчальної літератури; 2006. 208 с.
31. Борек З, Павлова Ю, Виноградський Б. Поліпшення якості життя населення за допомогою оздоровчо-рекреаційного проекту „Мій майданчик

«Орлик» 2012». Спортивна наука України [Інтернет]. 2015 [цитовано];1(65):76–82. Доступно: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/294/287>

32. Борисова ЮЮ. Диференційований підхід у фізичному вихованні на основі використання комп'ютерних технологій [дисертація]. Дніпропетровськ; 2009. 263 с.

33. Бріскін ЮА. Організація і проведення педагогічного спостереження : лекція з навчальної дисципліни «Методи наукових досліджень у спорті. Львів; 2018. 11 с.

34. Бусел ВТ, укладач і головний редактор. Великий тлумачний словник сучасної української мови: з додатками і доповненнями. Київ; Ірпінь: Перун; 2005. 1928 с.

35. Важинський СЕ, Щербак ТІ. Методика та організація наукових досліджень: навч. посіб. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка; 2016. 260 с.

36. Вакуленко ОВ. Сучасні аспекти формування здорового способу життя в Україні та світі. В: Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 11, Соціальна робота. Соціальна педагогіка. Зб. наук. пр. Київ; 2016;21, с. 114–21.

37. Васенин ГА, Германов ГН, Машошина ИВ. Нормирование двигательного режима у учащихся 11–13 лет в школе «полного дня». Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2014;11(117):15–22.

38. Васкан ІГ., Дикий ОЮ., Розтока АВ. Розвиток рухової активності школярів у позаурочній діяльності. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2015;129(3): 46-51.

39. Васкан ІГ. Розвиток рухової активності підлітків у позаурочній діяльності [автореферат]. Луцьк; 2015. 20 с.

40. Васкан І, Захожий В, Захожа Н, Мацкевич Н. Науково-методичні основи розвитку рухової активності підлітків у позаурочній діяльності. В: Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. пр. Східноєвроп. нац ун-ту імені Лесі Українки. Луцьк; 2016;1, с. 40–6.

41. Васкан ІГ. Стан та перспективи вдосконалення спеціально організованої рухової активності учнів у загальноосвітніх навчальних закладах. Молодий вчений. 2017;43(3.1):54–8.
42. Васкан ІГ. Стан та перспективи вдосконалення спеціально організованої рухової активності учнів у загальноосвітніх навчальних закладах. Молодий вчений. 2018;55.3(3.3):30–3.
43. Воловик А., Воловик В. Педагогіка дозвілля. Харків: ХДАК; 1999. 332 с
44. Вичерпна інструкція для користувачів Mi Fit (Mi Band) [Інтернет]. 2016 [цитовано 2018 Черв. 9]. Доступно: <http://www.miui.ua/mi-instruction/vicherpna-instruktsiya-dlya-koristuvachiv-mi-fit-mi-band>
45. Власюк О. Деякі проблеми фізичного виховання школярів і сучасні шляхи їх розв'язання. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016;3:30–3.
46. Гаврилюк А, Сапожник О, Кліш І. Методичні особливості проведення годин фізичної культури в групах продовженого дня з урахуванням працездатності дітей 8–9 років. Нова педагогічна думка. 2013;4:66–8.
47. Гайволя Р. Педагогічні умови організації позакласної роботи з фізичного виховання учнів старших класів. Молодіжний науковий вісник Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. Серія: Фізичне виховання і спорт. 2014;13:29–33.
48. Гаркуша СВ. Сучасні тенденції у стані здоров'я дітей і молоді в умовах навчання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013;10:7–11.
49. Глінчук Ю. Негативні виробничі чинники сучасного загальноосвітнього шкільного середовища. Нова педагогічна думка. 2014;4:92–5.
50. Глобальні рекомендації щодо фізичної активності для здоров'я. Київ: Медичний центр фізичної терапії та медицини болю; 2016. 60 с.
51. Гозак С, Єлізарова О, Шумак О, Філоненко О. Залежність розумової працездатності учнів середнього шкільного віку від організації режиму дня. Молодий вчений. 2016;36(9.1):50–3.

52. Гозак С, Єлізарова О, Парац А. Динаміка рухової активності міських учнів середнього шкільного віку. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2016;3:93–104.
53. Гонтарук О. Проблеми та особливості розвитку сфери фізичної культури і спорту в контексті державно-приватного партнерства. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Вінницьк. держ. пед. ун-ту імені Михайла Коцюбинського. Вінниця; 2017;3(22), с. 634–41.
54. Гончарова НМ. Автоматизовані системи контролю фізичного стану дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання [автореферат]. Київ; 2009. 20 с.
55. Гончарова Н, Бутенко Г, Усиченко В. Особливості рухової активності дітей молодшого шкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016;3:39–42.
56. Гончарюк М. Сучасні проблеми недостатньої рухової активності учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Нова педагогічна думка. 2013;4:76–8.
57. Горбатенко В, Петренко І. Метод Делфі та специфіка його застосування у прогнозних розробках. Політичний менеджмент, 2008, 6: 174–182.
58. Готько О, Чайковська О, Наливайко Н. Соціальні Інтернет-мережі та віртуалізація суспільного життя. Молодь і ринок. 2016;2:94–8.
59. Грабовецький БЄ. Методи експертних оцінок: теорія, методологія, напрямки використання: монографія. Вінниця: ВНТУ; 2010. 171 с.
60. Грабченко АІ, Федорович ВО, Гаращенко ЯМ. Методи наукових досліджень: навч. посіб. Харків: ХПІ; 2009. 142 с.
61. Гриб'юк ОО. Вплив інформаційно-комунікаційних технологій на психофізіологічний розвиток молодого покоління. In: Science of future International scientific-practical conference of teachers and psychologists. Prague; 2014;1.
62. Гриценко ТБ, Гриценко СП, Кондратюк АЮ. Культурологія: навч. посіб. Київ: ЦУЛ; 2007. 392 с.
63. Гудим СВ, Гудим МП. Особливості організації дозвілля дітей шкільного віку. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2015;7:237–42.

64. Гура АВ. Сучасний стан спортивної інфраструктури м. Харків. В: Регіон – 2014: суспільно-географічні аспекти. Матеріали міжнар. наук.-практ. конф. студ., асп. та молодих науковців. Харків: ХНУ імені В.Н. Каразіна; 2014.
65. Даниленко ГМ., Нікуліна ГЛ, Нестеренко ВГ. Роль фізичної активності в повсякденному житті сучасних школярів, які навчаються за різними програмами. Здоров'є ребенка, 2016;8:68-72.
66. Даниленко ГМ, Нестеренко ВГ. Вплив фізичної активності на рівень розумової працездатності школярів, що навчаються за різними програмами. Современная педиатрия, 2016;8:55–8.
67. Данилюк НВ. Аналіз стану спортивних споруд у м. Рівне та Рівненській області. Сучасні проблеми архітектури та містобудування. 2013;34:452–56.
68. Даценко П, редактор. Загальна гігієна: посіб. до практ. зайнять. Львів: Світ; 2001. 471 с.
69. Даценко П. Шегедин МБ., Шашков ЮІ. Гігієна дітей і підлітків, підручник. - К. : Медицина; 2006. 304 с.
70. Дейнеко АХ. Організаційно-педагогічна технологія формування культури рухової діяльності як засіб підвищення рівня фізичної підготовленості учнів 5-х класів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2015, 8: 24-32.
71. Дейнеко АХ. Формування культури рухової діяльності в учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015;6(50):170-3.
72. Дейнеко АХ. Соціально-педагогічні передумови формування культури рухової діяльності в учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015;4(48):35–9.
73. Держкомстат. Офіційний сайт «Населення України» [Інтернет]. 2018 [цитовано 2018 Трав. 10]. Доступно: <http://www.ukrstat.gov.ua>
74. Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року: постанова Кабінету Міністрів України від 1 березня 2017 р. № 115.

75. Державні будівельні норми України. Спортивні та фізкультурно-оздоровчі споруди. ДБН В.2.2-13-2003. Київ; 2004. 100 с.

76. Державні будівельні норми України. Накази Мінрегіонбуду України від 30 грудня 2008 р. № 709.

77. Дутчак М, Ткачук С. Методологічні засади організації фізичного виховання в навчальних закладах України. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2012;2(8):11–6.

78. Дутчак М. Перспективи формування та реалізації національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні. В: Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення. Матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Львів; 2014, с. 142–9.

79. Дутчак МВ. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015;2:44–52.

80. Дутчак М, Баженов Є. Теоретичний аналіз дефініції „оздоровчо-рекреаційна рухова активність”. Спортивна наука України [Інтернет] 2015 [цитовано];5(69):56–63. Доступно:

file:///C:/Users/User/Downloads/SNU_2015_5_11.pdf

81. Дутчак М. Рухова активність: термінологія та класифікація. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення, Львів, 2016:351 - 53.

82. Дутчак М. Перспективні напрями наукового супроводження реалізації національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року „рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація”. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2017;27-28:89–93.

83. Дячук ЛВ. Культура вільного часу: умови та перспективи розвитку в сучасному українському суспільстві. Вісник Одеського національного університету. Соціологія і політичні науки. 2013;18:192-201.

84. Євтух МБ, Кулик МС, Лузік ЕВ, Ільїна ТВ. Математичне моделювання в психологічних та соціологічних дослідженнях: Підручник. Київ, 2011; 414 с.

85. Єлісеєва Д. Особливості рухової активності і стану здоров'я дітей старшого шкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014;2:33–6.
86. Єлісеєва Д. Інноваційна технологія зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015;2:59–63.
87. Єлісеєва Д. Використання сучасних інформаційних технологій у фізичній культурі і спорті. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018;1:119–25.
88. Жданова О, Чеховська Л. Заходи з залучення школярів до спеціально організованої рухової активності на дозвіллі. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту та здоров'я людини. Львів; 2014;18;4, с.26–32.
89. Жданова О, Чеховська Л. Форми залучення населення до рухової активності. В: Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення. Матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Львів; 2014, с. 208–14.
90. Жданова О, Чеховська Л, Фляк А. Фізичне виховання в школах країн Європи. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту та здоров'я людини. Львів; 2015;19;2, с. 311–19.
91. Жовнич О. В. Методика навчання професійно орієнтованого англomовного писемного спілкування майбутніх журналістів засобами блог-технологій : дис. ... кандидата пед. наук: [спец.] 13.00.02– "Теорія та методика навчання (германські мови)"/ О. В. Жовнич; Вінницький держ. пед. ун-т імені Михайла Коцюбинського; [Тернопільський нац. пед. ун-т ім. Володимира Гнатюка]. – Тернопіль, 2018. – 303 с.
92. Завадська ММ, Латіна ГО. Роль фізичного виховання у відновленні працездатності учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Молодий вчений.2016;38(11.1):36–9.
93. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Відомості Верховної Ради України. 1994;14:80.
94. Закон України «Про позашкільну освіту» від 22.06.2000, №1841-III.
95. Закон України «Про освіту». Відомості Верховної Ради України. 2017, №38-39, ст.380.

96. Земська Н. Характеристика рухової активності студентської молоді. В: Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. Луцьк; 2012;3(19), с. 211–5.
97. Иванов Б Н. Теория вероятностей и математическая статистика: учебное пособие. Санкт-Петербург:Лань; 2019, 224 с.
98. Имас ЕВ, Дутчак МВ, Трачук СВ. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности. Сб. материалов Всемир. орг. здравоохранения. Киев: Олимп. лит.; 2013. 528 с.
99. Іванишин Ю, Ковальчук Л, Іванишин І. Порівняльна характеристика координаційних здібностей підлітків, які займаються різними видами рухової активності. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2017;27-28:104–10.
100. Іващенко О, Худолій О. Математико-статистичне моделювання як метод педагогічного контролю рухової підготовленості хлопців віком 6-10 років. Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні та спорті. Львів. 2016:84-6.
101. Неруш ВБ., Курдеча ВВ. Імітаційне моделювання систем та процесів. Електронне навчальне видання. Конспект лекцій. Київ; НН ІТС НТУУ «КПІ»; 2012; 115 с.
102. Істомін АГ, Лукавенко ОГ, Ленська ОВ, Лобаньова ОВ, Тимбота МО. Особливості режиму дня школярів та заходи корекції засобами фізичної культури. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013;5(38):112–6.
103. Іщенко О. Характеристика режимів рухової активності дітей середнього шкільного віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014;4:67–72.
104. Іщенко ОС. Формування мотивації підлітків до занять фізичною культурою в умовах навчально-виховного процесу загальноосвітньої школи : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02; МОНУ, НУФВСУ. Київ;2016:22 с.
105. Калиниченко ІО. Гігієнічна оцінка добової рухової активності дітей 7–17 років. Спортивна медицина. 2014;1:36–40.

106. Калиниченко Ю, Савчук ОВ. Оцінка рівня спеціально організованої рухової активності дітей 14–17 років. В: Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту. Зб. наук. пр. Суми: СумДУ; 2015, с. 83–4.
107. Карпова ЛО. Концепції вільного часу в розвитку людини. В: Наукові записки Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова. Серія: Педагогічні та історичні науки. Зб. наук. пр. Київ; 2009;83, с. 103–10.
108. Карпова ЛО. Культурно-дозвілєва діяльність у сучасному світі: кол. монографія. Київ: Ліра-К; 2017. 328 с.
109. Кінаш ІП. Склад і структура соціальної інфраструктури. Вісник соціально-економічних досліджень. 2012;3(2):171–6.
110. Кінаш ІП. Інфраструктура фізичної культури та спорту України: сучасний стан, проблеми розвитку, способи вирішення. Бізнес Інформ. 2013:174–7.
111. Кіндзера А. Оптимізація фізичної активності школярів у позаурочний час. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і спорту. Львів; 2016;20;1/2, с. 222–6.
112. Кіндзера АБ, Боднар ІР. Місце фізичної активності в дозвіллі школярів. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. тез доп. Львів;2017;1:21.
113. Кіндзера А, Боднар І, Сороколіт Н. Характеристика рівня добової рухової активності школярів 5–9 класів. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Вінницьк. держ. пед ун-ту імені Михайла Коцюбинського. Вінниця; 2017, с. 176–80.
114. Кіндзера АБ, Боднар ІР. Характеристика фізичної активності школярів 5–9 класів. В: Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2017;5(86), с. 144–7.
115. Ковальова НВ. Особливості проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання. Молодіжний науковий вісник Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки. Серія: Фізичне виховання і спорт. Луцьк: 2012;7:39–44.

116. Конверський АЄ. Основи методології та організації наукових досліджень: Навч. посіб. для студентів, курсантів, аспірантів і ад'юнтів. К.: Центр учбової літератури, 2010. 352 с.
117. Кривчикова О, Кузнецова Л, Заяць Л. Рухова діяльність як фактор збереження здоров'я людей похилого віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017;3:77–80.
118. Круцевич ТЮ, редактор. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. Київ: Олімпійська література; 2008. Том 1. 392 с.
119. Круцевич ТЮ, Безверхня ГВ. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. Київ: Олімп. л-ра; 2010. 248 с.
120. Круцевич ТЮ, Воробйов МІ, Безверхня ГВ. Контроль у фізичному виованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. Київ: Олімп. л-ра, 2011. 224 с.
121. Круцевич ТЮ. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література; 2012. 368 с.
122. Круцевич Т, Имас Т. Ценностные ориентации лиц зрелого возраста в проведении досуга. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013;2:5–11.
123. Круцевич Т, Андреева О. Теоретичні основи дослідження фізичної рекреації як наукова проблема. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013;1:5–13.
124. Круцевич Т, Пангелова Н. Раціональна рухова активність як фактор підвищення розумової працездатності школярів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014;2:73–6.
125. Круцевич Т, Іщенко О, Семененко В. Підходи до оцінки теоретичних знань з фізичної культури дітей середнього шкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014;1:68–72.
126. Круцевич ТЮ, Соловей ДО. Розвиток форм фізичного виховання в загальноосвітніх школах: проблеми і перспективи. В: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2015;12:75–8.

127. Круцевич Т, Саїнчук М, Підлетейчук Р. Причини політики девальвації фізичної підготовки в системі фізичного виховання в закладах освіти України. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018;1:169–74.
128. Круцевич Т, Червотока М. Стан захворюваності школярів у регіонах України протягом навчання в школі. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019; 2: 57-62.
129. Крушельницький РО. Компаративний аналіз вітчизняної та закордонної містобудівельної нормативної бази для відкритих спортивних споруд. Вісник Національного університету "Львівська політехніка". Серія: Архітектура. 2013;575:113–6.
130. Культура. Академічний тлумачний словник української мови [Інтернет]. 2016 [цитовано 2018 Трав. 10]. Доступно: <http://sum.in.ua/s/kuljtura>
131. Куртов АІ. Експертні оцінки. Метод Делфі як технологія прийняття управлінських рішень. Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил, 2017, 1: 118-122.
132. Купіч НО. Використання методу експертних оцінок Дельфі у задачах прийняття рішень. Математичне моделювання, 2015, 2: 14-16.
133. Куцевич В. Соціологічні аспекти вільного часу як передумова формування типології закладів дозвілля. Українська академія мистецтва. 2014;23:91–8.
134. Левандовська Л. Основи та критерії оптимального нормування рухової активності школярів старших класів. В: Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. Луцьк; 2013, с. 181–5.
135. Левшунова КВ. Рухова активність як чинник психічного благополуччя дошкільника [автореферат]. Київ; 2015. 20 с.
136. Лемак О, Султанова І. Диференційовані підходи у фізичному вихованні школярів. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2016;23:79–87.

137. Лисак ІВ. Потребово-мотиваційний підхід до формування програм фізичної культури для учнів середніх класів [автореферат]. Київ; 2013. 19 с.
138. Ляховець ЛО, Степчук НВ. Організація активного дозвілля за місцем проживання в системі фізичного виховання дорослого населення. Матеріали наук.-практ. конф. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т; 2016, с. 47–55.
139. Максимовська НО. Соціально-педагогічна експлікація поняття «сфера дозвілля». Вісник Харківської державної академії культури. 2012;38:268–76.
140. Мамешина МА, Масляу ІП, Жук ВО. Стан та проблеми фізичного виховання в обласних загальноосвітніх навчальних закладах. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015;3:52–7.
141. Мандюк АБ. Особливості програм із фізичного виховання в системі середньої освіти США. Нова педагогічна думка. 2013;4:150–3.
142. Мандюк А. Фізичне виховання в системі середньої освіти США. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013;2:210–3.
143. Мандюк А, Літкевич О, Кійко В. Програмно-нормативне забезпечення процесу фізичного виховання в США. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014;2:96–101.
144. Мандюк А. Б. Організація процесу фізичного виховання в загальноосвітніх школах сільської та міської місцевостей. В: Психологічні, педагогічні і медико-біологічні аспекти фізичного виховання і спорту. Матеріали VI Міжнар. заоч. наук.-практ. конф. Одеса;2015, С. 163–6.
145. Мандюк А. Особливості процесу фізичного виховання в міських та сільських загальноосвітніх школах. Наука і освіта. 2015;4:163–6.
146. Мандюк АБ. Особливості позакласної фізкультурно-спортивної роботи у середніх загальноосвітніх школах міської та сільської місцевості. В: Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Зб. наук. пр. Чернігів; 2015;3,с. 214–7.
147. Мандюк А. Особливості рухової активності школярів у США. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту та здоров'я людини. Львів; 2015;19, с. 167–72.

148. Мандюк АБ. Рухова активність в культурі вільного часу як об'єкт наукового дослідження. В: Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Зб. наук. пр. Чернігів; 2016;139(2), с. 101–5.

149. Мандюк А. Особливості здійснення рухової активності у вільний час учнями загальноосвітніх шкіл м. Львова. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016;3:128–32.

150. Мандюк А. Рухова активність як складова культури вільного часу учнів 12 – 17 років загальноосвітніх шкіл м. Львова. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2016;24:65–72.

151. Мандюк А. Особливості використання спортивних майданчиків школярами для здійснення рухової активності під час дозвілля. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2017;27-28:182–8.

152. Мандюк А. Особливості рухової активності учнів загальноосвітніх шкіл віком 15–17 років у вільний час. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2017;2:53–7.

153. Мандюк А, Пелешишин Р. Фактори, які визначають рухову активність учнів загальноосвітніх шкіл віком 15–17 років / А. Мандюк, Р. Пелешишин // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2017;5К(86)17, с. 187–92.

154. Мандюк А, Ярошик М, Римар О. Рухова активність в інформаційному середовищі учнів старшого шкільного віку. В: Цьось АВ, Індика СЯ, укладачі. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк; 2017;4(40),с. 60–67.

155. Мандюк А. Особливості факторів, що впливають на рухову активність учнів старшого шкільного віку. В: Цьось АВ, Індика СЯ, укладачі. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк; 2017;1(37):59–65.

156. Мандюк А.Б. Рухова активність в культурі вільного часу учнів старшого шкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017;2:86–90.

157. Мандюк АБ. Особливості рухової активності учнів загальноосвітніх шкіл віком 12 – 14 років з різних медичних груп. В: Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів;2017;147(2), с. 76–81.

158. Мандюк А. Форми фізкультурно-спортивної діяльності у структурі вільного часу учнів загальноосвітніх шкіл віком 12–14 років. Фізична активність здоров'я і спорт. 2017;2:13–21.

159. Мандюк А. Місце форми фізичного виховання серед пріоритетних видів діяльності, що здійснюють у вільний час учні загальноосвітніх шкіл віком 15–17 років. Спортивна наука України [Інтернет]. 2017;6(82):27–33. Доступно: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/viewFile/654/633>

160. Мандюк А. Форми фізичного виховання серед пріоритетних видів діяльності, що здійснюються у вільний час учнями загальноосвітніх шкіл віком 12–14 років. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018;1:192–196.

161. Мандюк АБ. Форми фізкультурно-спортивної діяльності учнів загальноосвітніх шкіл віком 15–17 років у вільний час. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2018;1(64):42–46.

162. Мандюк А. Рухова активність в інформаційному середовищі учнів загальноосвітніх шкіл віком 12–14 років. В: Носко МО, редактор. Вісник Чернігів. нац. пед. університету імені Т. Г. Шевченка. Зб. наук. пр. Чернігів; 2018;152;2, с. 97–101.

163. Мандюк А, Ріпак М. Оцінка функціонального стану відкритих спортивних майданчиків м. Львова. В: Носко МО, редактор. Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту імені Т. Г. Шевченка. Зб. наук. пр. Чернігів; 2018;152;2, с. 102–105.

164. Мандюк А, Ярошик М, Римар О, Маланчук Г. Форми рухової активності дітей шкільного віку на відкритих спортивних майданчиках м. Львова. В: Носко МО, редактор. Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту імені Т. Г. Шевченка. Зб. наук. пр. Чернігів; 2018;152;2, с. 106–110.

165. Мандюк А. Особливості рухової активності учнів загальноосвітніх шкіл віком 15–17 років з різних медичних груп. Молодий вчений. 2018;3.3 (55.3):63–66.
166. 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.
167. Мандюк А. Функціональний стан відкритих спортивних майданчиків у м. Львові. В: Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку. Матеріали II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Бердянськ: БДПУ; 2018;2, с. 80–82.
168. Мандюк А. Використання фітнес-трекерів для визначення обсягу рухової активності учнів загальноосвітніх шкіл віком 13–14 років. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018;2:69–73.
169. Мандюк А. Особливості витрат часу учнями 12–14 років на рухову активність протягом дня. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019;26:91–96.
170. Мандюк А, Мандюк Г, Пелешишин Р. Порівняльний аналіз витрат часу на рухову активність та інші види діяльності, що здійснюються протягом дня учнями загальноосвітніх шкіл віком 15–16 років. В: Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2019;5К(113)17, с. 204–208.
171. Мандюк А. Використання фітнес-трекерів для визначення обсягу рухової активності учнів загальноосвітніх шкіл віком 15–16 років. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2019;3(71):43-47.
172. Мандюк АБ, Линдюк МЯ. Рухова активність у структурі вільного часу школярів зарубіжних країн. Priority directions of science development. Abstracts of the 4th International scientific and practical conference. SPC “Sci-conf.com.ua”. Lviv, Ukraine. 2020. с. 453-457.
173. Мандюк А, Куніковський С, Гандзіарський К, Матвіїв В. Імітаційне моделювання оптимальної кореляції показників витрат часу на рухову активність та

інші види діяльності школярів. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2019;1(33):12–19.

174. Мандюк АБ, Сороколіт НС. Зарубіжні системи фізичного виховання : курс лекцій, Львів, ЛДУФК, 2018;64.

175. Маринич В, Когут І. Зміст і форми фізкультурно-оздоровчої роботи в позашкільних навчальних закладах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013;2:44–8.

176. Матвеев ЛП. Теория и методика физической культуры. 3-е изд., перераб. и доп. Москва: Физкультура и спорт; 2008. 544 с.

177. Мачуліна П. Конспект лекцій з дисципліни «Соціологія вільного часу та дозвілля» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня зі спеціальності 054 «Соціологія» за освітньо-професійною програмою «Соціологія», Кам'янське, ДДТУ, 2017. 68 с.

178. Михайленко Ю, Решетилова В, Ковров Я. Стан здоров'я і рухової активності дітей молодшого шкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я, 2017, 1: 193–196.

179. Михальчук А, Михальчук Т. Особливості організації процесу фізичного виховання в початкових школах країн Європи. В: Науковий часопис Нац. пед.ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ;2016;10, с. 72–5.

180. Моїсеєнко РО, Дудіна ОО, Гойда НГ. Аналіз стану захворюваності та поширеності захворювань у дітей в Україні за період 2011–2015 роки. Современная педиатрия. 2017;2:17–7.

181. Москаленко Н, Полякова А, Решетилова В. Моделювання раціонального рухового режиму дітей 3–4 років у дошкільних закладах різного типу. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016;3:151–7.

182. Москаленко Н, Решетилова В, Михайленко Ю. Сучасні підходи щодо підвищення рухової активності дітей шкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018;1:203–8.

183. Москалик ГФ. Формування інформаційно–комунікаційного середовища. Гілея: науковий вісник, 2015, 92: 183-188.

184. Мочерний СВ. Економічна енциклопедія: У трьох томах. Т. 1. Видавничий центр “Академія”. 2000. 864 с.
185. Нападій А. Аналіз показників фізичного стану школярів 13–14 років на початку навчального року. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013;2:245–51.
186. 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.
187. Ніколаєв Ю, Ніколаєв С. Визначення рівня фізичної підготовленості й рухової активності студенток I-х курсів навчання та дівчат випускного 11-го класу (абітурієнок). В: Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. Луцьк; 2010;3, с. 39–41.
188. Новикова ИВ. Применение информационных технологий в области физического воспитания. Актуальные научные исследования в современном мире. 2018;1/3:90–4.
189. Новосад ВП, Селіверстов РГ, Артим П. Кількісні методи експертного оцінювання: наук.-метод. розробка. Київ; 2009. 36 с.
190. Носко МО, Архипов ОА, Гаркуша СВ, Воеділова ОМ, Носко ЮМ. Удосконалення здоров'язбережувальної системи позакласної та позаурочної роботи з фізичного виховання. В: Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Зб. наук. пр. Чернігів;2017;143, с. 291–9.
191. Носко М, Гаркуша С, Воеділова О, Носко Ю, Гришко Л. Позашкільна здоров'язбережувальна діяльність з фізичного виховання як спосіб підвищення рухової активності та покращення стану здоров'я учасників освітнього процесу. В: Носко МО, редактор. Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Імені Т. Г. Шевченка. Зб. наук. пр. Чернігів; 2017;147;2, с. 86–90.
192. Носко Ю. Теоретичні аспекти формування здорового способу життя школярів загальноосвітніх навчальних закладів. В: Носко МО, редактор. Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Імені Т. Г. Шевченка. Зб. наук. пр. Чернігів; 2017; 147;2, с. 91–4.

193. Огляд: Xiaomi Mi Band 1S – оновлення найпопулярнішого фітнес-трекера [Інтернет]. 2018 [цитовано 2018 Черв. 9]. Доступно: <http://lifehacker.ru/2016/01/21/obzor-xiaomi-mi-band-1s>
194. Огляд і досвід використання фітнес-браслета Xiaomi Mi Band [Інтернет]. 2018 [цитовано 2018 Черв. 9]. Доступно: <https://akket.com/reviews/15253-obzor-opyit-ispolzovaniya-fitness-brasleta-xiaomi-mi-band-s-iphone-6-plus-na-ios-8.html>
195. Огляд фітнес-браслета Xiaomi Mi Band [Інтернет]. 2018 [цитовано 2018 Черв. 9]. Доступно: <http://itc.ua/articles/obzor-fitness-brasleta-xiaomi-mi-band/>
196. Олексюк Н, Лебеденко Л. Використання електронних соціальних мереж у соціально-педагогічній роботі зі школярами. Інформаційні технології і засоби навчання. 2015;4(48):88–102.
197. Олійник І, Єрусалимець К. Формування культури дозвілля студентської молоді. В: Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві Зб. наук. пр. Східноєвроп. Нац. ун-ту імені Лесі Українки. Луцьк; 2013;1(21), с. 207–12.
198. Олійник І, Єрусалимець К. Фізичне виховання і спорт як засіб змістовного дозвілля студентської молоді. Нова педагогічна думка. 2013;4:173–6.
199. Осадець ММ, Слобожанінова АА, Волощук АО. Сучасні проблеми фізичного виховання школярів. Молодий вчений. 2018;55.3(3.3):71–3.
200. Остапенко О. Стан роботи загальноосвітніх шкіл з виховання у старших підлітків інтересу до занять фізичною культурою. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. 2012;16:31–8.
201. Павлова Ю, Тулайдан В, Виноградський Б. Рухова активність як компонент якості життя студентів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011;1:102–6.
202. Павлова Ю. Модель оцінювання рухової активності школярів. Теорія та методика фізичного виховання. 2013;2:28–33.
203. Павлова Ю, Виноградський Б., Шеремета С. Вплив способу проведення вільного часу на якість життя людини. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2015;129 (3): 245-9.

204. Пангелов Б. Передумови виникнення і чинники розвитку індустрії дозвілля і рекреації в зарубіжних країнах у другій половині ХХ століття. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016;3:158–63.
205. Паніотто В, Харченко Н. Методи опитування. Київ: Києво-Могилянська академія; 2017. 342 с.
206. Панчук К, Хмельницький М. Дозвіллева діяльність молоді як наукова проблема. В: Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. Зб. наук. пр. Київ; 2009, с. 526–33.
207. Пасічняк Л. Проектування та реалізація програм спортивної анімації у місцях масового відпочинку населення [дисертація]. Київ; 2017. 208 с.
208. Перегінець М, Долженко Л. Мотиви та інтереси старшокласників до організації процесу фізичного виховання в загальноосвітніх закладах різного типу. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2016;4:71–6.
209. Перегінець М, Долженко Л. Здоров'яформуючі освітні технології в сучасній системі середньої освіти. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017;3:138–42.
210. Петрова І. В. Дозвілля в зарубіжних країнах: підр. / І. В. Петрова. – Київ : Кондор, 2009. – 406 с
211. Петрова І. Індустрія дозвілля у контексті сучасних культурних трансформацій. Вісник національної академії керівних кадрів культури і мистецтв. 2014;1:28–34.
212. Пішун СГ. Вільний час та його використання як інтегративний чинник розвитку особистості студента. Освітологічний дискурс. 2014;1(3):197–210.
213. Піча ВМ. Соціологія: курс лекцій. 2-ге вид., виправл. і доп. Львів: Новий світ-2000; 2002.
214. Платонова О. Формування готовності працівників соціальної сфери до організації роботи в сфері дозвілля. В: Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту імені Т. Г. Шевченка. . – Чернігів : Педагогічні науки. 2017; 142:142–144.
215. Подолинный С, Потапов А, Передерий Я. Характеристика современной спортивной инфраструктуры Украины. Вісник Придніпровської державної академії будівництва та архітектури. 2012;1-3:166–8.

216. Подтикан М, Помещикова І, Ширяєва В. Рівень підготовленості баскетбольних арбітрів до змагань. Спортивные игры. 2017;4:42–6.
217. Польша Н, Гозак С. Гігієнічні проблеми навчального навантаження школярів. В: Про зміст загальної середньої освіти. Науково-аналітична доповідь. НАПН України. Київ; 2015, с. 97–115.
218. Поппер КР. Логика научного исследования. Москва: Республика; 2005. 447 с.
219. Презлята Г, Лісовський Б, Остафійчук Я, Ковальчук Г. Валеологічна компетентність дівчат старшого шкільного віку. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2017;27-28:249–60.
220. Приступа Є, Жепка А, Войцех Л. Концепції вільного часу людини, як важливої категорії рекреації. В: Єрмаков СС, редактор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Наук. моногр. Харків; 2007;1, с. 106–12.
221. Приступа Є, Чеховська Л, Турка Р. Система підготовки спортивно-масових заходів у спорті для всіх. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2017;2(28):69–77.
222. Приступа Є, Жданова О, Чеховська Л. Аналіз ринку фізкультурно-оздоровчих послуг у Львові. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2017;6(62): 79–84.
223. Присяжнюк СІ, Краснов ВП, Канішевський СМ, Лакіза ОМ. Техніка безпеки під час занять з фізичного виховання і спорту: навч.-метод. посіб. Київ: Центр НЦБ; 2009. 123 с.
224. Про систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів: наказ Міністерства освіти і науки України № 486 від 21.07.2003 р.
225. Просандеєва ЛЄ. Розвиток самоцінності особистості в контексті вільного часу. Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв. 2015;1:25–9.
226. Пушкар МП. Основи гігієни. Київ: Олімпійська література; 2004. 95 с.

227. Рабійчук СО. Місце засобів масової інформації в системі вільного часу старшокласників. В: Зб. наук. пр. Хмельницької нац. акад. прикордонних військ України ім. Б. Хмельницького. Хмельницький. 2007;41;2:248–50.
228. Рапацька ІБ., Ващенко ЛІ. Парадигма дитячого дозвілля з фізичної активності: реалії сьогодення і перспективи. Професійне удосконалення вчителя. 2017:395–399.
229. Рапацька ІБ. Фізичне виховання в структурі організації позашкільної діяльності учнів підліткового віку. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018; 3К (97):469-472.
230. Ріпак М, Смолінський О, Ріпак І. Рівень залучення учнів середнього шкільного віку до самостійних занять фізичними вправами. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і спорту. Львів; 2016;20;1/2, с. 294–8.
231. Ріпак М. Місце рухової активності у структурі вільного часу дорослих жінок. В: Носко МО, редактор. Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту імені Т. Г. Шевченка. Зб. наук. пр. Чернігівб 2017;147;2, с. 122–5.
232. Рожкова ІВ, Радиш ЯФ, Васюк НО. Система підготовки управлінських кадрів для галузі охорони здоров'я (пошук моделі). Інвестиції: практика та досвід. 2011;23:96–99.
233. Розтока А. Особливості добової рухової активності школярів 5–6 класів. В: Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. 2016;2(34), с. 46–51.
234. Ротерс Т. Організаційно-педагогічні технології фізичного виховання школярів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010; 6:98–101.
235. Рошчін ІГ. Змістовне дозвілля учнів як необхідна умова їх всебічного розвитку. В: Науковий вісник Нац. ун-ту біоресурсів і природокористування України. Серія: Педагогіка, психологія, філософія. Зб. наук. пр. Київ; 2016;233, с. 198–208.

236. Савчук С, Ковальчук В. Організація вільного часу у студентів. Молодий вчений. 2015;3(18):114–117.
237. Садовник ОО. Засоби масової комунікації та формування іміджу українського спорту (за матеріалами преси та сайтів інформаційної мережі Інтернет) [автореферат]. Київ; 2009. 20 с.
238. Садовник О. Значення спортивної реклами для формування іміджу спорту. Збірник праць Науково-дослідного центру періодики. 2010;2:410-418.
239. Севрюк МП; Коваль СС; Саньков СВ. Аналіз рівня фізичної підготовленості випускників закладів загальної середньої освіти. Імідж сучасного педагога, 2020, 1 (190): 88-92.
240. Садовський ОО. Формування рекреаційної культури студентської молоді в процесі фізичного виховання [автореферат]. Київ; 2017. 24 с.
241. Сергієнко ІВ, Задірака ВК, Швідченко ІВ. Від теорії похибок до сучасних комп'ютерних технологій. Математичне та комп'ютерне моделювання. Серія: Фізико-математичні науки, 2019, 19: 142-148.
242. Семенова Н, Магльований А. Характеристика рівня добової рухової активності студенток І–ІІ курсів медичного коледжу. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів; 2012;16;4, с. 136–142.
243. Соловей АВ, Римар ОВ, Ярошик МЯ. Порівняння рухової активності дітей 13–15 років України та Польщі. В: Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2017;5К(86), с. 312–5.
244. Сороколіт Н. Фізичне виховання школярів в умовах модульного навчання. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту та здоров'я людини. Львів; 2013;17;2, с. 208–211.
245. Сороколіт Н. Впровадження варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури в учнів 8-х класів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017;3:184–8.

246. Станжицький ОМ. Основи математичного моделювання. Навчальний посібник. Видавничо-поліграфічний центр “Київський університет”. Київ; 2006. 96 с.
247. Стахів ІМ. Спортивно-оздоровча сфера як галузь економіки. Економіка і регіон. 2014;1:46–9.
248. Стеченко ДМ., Чмир ОС. Методологія наукових досліджень. Київ: Знання; 2007. 317 с.
249. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року. Постанова Кабінету міністрів України від 4 листопада 2020 р. № 1089.
250. Стратегія розвитку спорту і фізичної активності України до 2032 року
251. Стратійчук НА, Козік МН, Доцюк ЛГ. Гігієнічне забезпечення фізичної культури та спорту: навч. посіб. Чернівці: Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича; 2012. 319 с.
252. Сухарев АГ. Гигиеническая норма суточной двигательной активности детей [Интернет]. 2018 [цитировано 2018 Июнь 9]. Доступно: <http://www.docme.ru/doc/253287/gigien>
253. Теремко С. Соціологія: підручник. Київ: Лібра; 2001. 483 с.
254. Тихонова НВ, Бондар АС. Удосконалення фізкультурно-спортивної дозвіллевої діяльності дітей та молоді в позашкільних навчальних закладах. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014;5:77–81.
255. Товт А, Маріонда І, Сивохоп Е, Сусла Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навч. посіб. Ужгород: Говерла; 2015. 88 с.
256. Томенко ОА, Лазоренко СА. Рівень соматичного здоров'я і рухової активності студентів вищих навчальних закладів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2010;2:17–20.
257. Томенко ОА. Рівень рухової активності підлітків та шляхи його підвищення на основі використання заходів оздоровчо-рекреаційного спрямування. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013;3:19–24.

258. Томенко О. Взаємозв'язок між рівнем соматичного здоров'я, рухової активності та окремими показниками фізичної культури особистості школярів 8–11 класів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013;2:53–6.

259. Томенко ОА. Міжнародний досвід організації проектів та програм зі здоров'язбереження і рухової активності різних груп населення. Спортивна наука України [Інтернет]. 2014 [цитовано];3:12–7. Доступно: <http://sportsscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/232/226>

260. Томенко О, Бондар А. Особливості залучення дітей та молоді до фізкультурно-оздоровчої діяльності у сучасних умовах. Молодий вчений. 2018; 11 (2):565-68.

261. Томенко О, Матросов В. Відмінності в показниках соматичного здоров'я, рухової активності, теоретичної підготовленості й мотиваційно-ціннісної сфери старшокласників та студентів залежно від статі. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2018;9(83):113–23.

262. Трачук С, Куликовська С, Заяць Л. Оцінка рухової активності молодших школярів у позакласній роботі з фізичної культури. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016;3:226–9.

263. Указ президента України № 1505/2005 Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту від 21.10.2005.

264. Указ президента України № 133/2017 Про рішення Ради національної безпеки і оборони України від 28 квітня 2017 року Про застосування персональних спеціальних економічних та інших обмежувальних заходів (санкцій): Указ Президента України від 15 травня 2017 р. № 133/2017.

265. Філенко ЛВ. Комп'ютерні навчальні та контролюючі програми у фізичному вихованні та спорті. В: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2016;10(80)16, с.139–45.

266. Філенко ЛВ. Алгоритмічні основи побудови навчально-тренувального процесу студентів-спортсменів із використанням інформаційних технологій. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2017;27-28:318–23.

267. Філенко Людмила. Вплив інформаційних технологій навчання на розвиток когнітивних та інтелектуальних здібностей студентів вищих навчальних закладів фізичної культури та спорту. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018;1:254–60.
268. Філімонов С. Аналіз понять дозвілля в сучасній науковій літературі. В: Наукові записки Кіровоград. держ. пед. ун-ту імені Володимира Винниченка. Серія: Педагогічні науки. Зб. наук. пр. Кіровоград; 2013;121(2), с. 188–92.
269. Футорний СМ. Теоретико-методичні основи інноваційних технологій формування здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання [автореферат]. Київ; 2015. 43 с.
270. Футорний С, Шкрєбтій Ю. Формування здорового способу життя молодого покоління у процесі фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2016:54–7.
271. Худолій ОМ. Моделювання процесу навчання та розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків [монографія]. Харків; 2014. 320с.
272. Цимбалюк Н. Інституціональна модернізація культурно-дозвіллевої сфери в Україні [автореферат]. Київ; 2005. 34 с.
273. Цюкало Л. Зміна показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості школярів в процесі занять з фізичного виховання у позаурочний. В: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Зб. наук. пр. Київ; 2015;6, с. 80–3.
274. Цьось А, Шевчук А, Касарда О. Рухова активність у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2016;4(28):83–7.
275. Чеховська ЛЯ та ін. Оздоровчо-рекреаційні технології: навч. Посіб. Львів: ЛДУФК; 2019. 220 с
276. Чухланцева Н Чухланцев А. Використання активних відеоігор у сфері фізичного виховання і спорту. Траектория науки. 2017;3.2.
277. Шалар, ОГ, Сабадаш ВІ, Хоменко ВВ. Вплив рухової активності на фізичне здоров'я підлітків. В: Носко МО, редактор. Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. Зб. наук. пр. Чернігів; 2016;139;2, с. 148–52.

278. Шевчук ІВ. Педагогічна сутність дозвілля та дозвіллевої діяльності. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2014;1:250–60.
279. Шинкарук ВІ. *Філософський енциклопедичний словник*. Київ: Абрис; 2002. 742 с.
280. Шиян БМ. Теорія та методика фізичного виховання школярів. Частина 2. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан; 2002. 248 с.
281. Шиян ОІ. Освітня політика з питань забезпечення здорового способу життя молоді: монографія. Львів; 2010. 296 с.
282. Шкребтій ЮМ. Фізичне виховання в системі освіти України. В: *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова*. Зб. наук. пр. Київ; 2010;8, с. 219–222.
283. Шлепаков Л, Вареник О. Аналіз факторів, що впливають на процес залучення дорослого населення до регулярної рухової активності на місцевому рівні. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013;11:99–103.
284. Юрчишин Ю, Галаманжук Л, Єдинак Г. Ефективність використання сучасних інформаційних засобів у залученні молоді до оздоровчої рухової активності. *Вісник Прикарпатського університету*. Серія: Фізична культура. 2017;27-28:350–6.
285. Яковенко А. Організація фізичного виховання і спорту в школах зарубіжних країн. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018;1:270–7.
286. Яровий АТ, Страхов ЄМ. Багатовимірний статистичний аналіз : начальні-методичний посібник для студентів математичних та економічних фахів. Одеса; 2015. – 132 с.
287. 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.
288. Active Healthy Kids Global Alliance [Internet]. 2018 [cited 2019 Apr. 24]. Available from: <https://www.activehealthykids.org/category/global-matrix>

289. Adji BM, Karim MR, Istijono B, Ophiyandri T. Parents perception toward road safety related to the potential of cycling to school in urban area. *Int J Earth Sci Eng.* 2016;9 (3):235–43.
290. Aguiar M, Hurst E. Measuring trends in leisure: the allocation of time over five decades. *The Quarterly Journal of Economics.* 2007;122.3:969–1006.
291. Aguilar-Farias N. Results From Chile's 2016 Report Card on Physical Activity for Children and Youth. *J Phys Act Health.* 2016;1311;2:117–23.
292. Ahuja N, Ozdalga E, Aaronson A. Integrating mobile fitness trackers into the practice of medicine. *American Journal of Lifestyle Medicine.* 2017;11;1:77–9.
293. American time use survey – 2014 Results. News Pelease. 2015. 25 p.
294. American Time Use Survey User's Guide. Understanding ATUS 2003 to 2016. Census Bureau; 2017. 112 p.
295. American time use survey. USA: Washington; 2019.
296. Appelqvist-Schmidlechner K. Relationships between leisure time physical activity, physical fitness and mental health among young adult males. *European Psychiatry.* 2017;41:179.
297. Arem H, Moore S, Patel A, Hartge P, De Gonzalez A, Visvanathan K, et al. Leisure time physical activity and mortality: a detailed pooled analysis of the dose-response relationship. *JAMA internal medicine.* 2015;175:959–67.
298. Asfour L. et al. The association of organized and unorganized physical activity and sedentary behavior with internalizing and externalizing symptoms in Hispanic adolescents. *Child and adolescent mental health,* 2016, 21.2: 109-114.
299. Badura P, Sigmund E, Geckova AM, Sigmundova D, Sirucek DJ, Dijk JP, Reijneveld S. Is Participation in Organized Leisure-Time Activities Associated with School Performance in Adolescence? *PloS one.* 2016;11(4).
300. Bailey K. *Methods of social research.* Simon and Schuster. 2008;592.
301. Barnes JD, Cameron C, Carson V, Chaput JP. Results from Canada's 2016 participACTION report card on physical activity for children and youth. *Journal of Physical Activity and Health.* 2016;13;2:110–6.

302. Barrense-Dias Y, Berchtold A, Akre AC, T Surís JC. The relation between internet use and overweight among adolescents: a longitudinal study in Switzerland. *International Journal of Obesity*. 2015:146.
303. Bartoszewicz R, Mandyuk AB, Prystupa YN. Estimation of indices related to physical activity in Ukraine, Poland, and member countries of active healthy kids global alliance. *Human Movement*. 2019;20(4):79–88.
304. Belikova N, et al. Perspectives for implementation of new variative modules of «physical culture. grades 5–9» training program. *Physical education, sport and health culture in modern society*, 2017, 3 (39): 140-146.
305. Bergier J. et al. Differences in physical activity, nutritional behaviours, and body silhouette concern among boys and girls from selected European countries. *Human Movement*, 2017, 18.1:19-28.
306. Bielajew AF. Fundamentals of the Monte Carlo method for neutral and charged particle transport. The University of Michigan. 2001: 178.
307. Bielski J. Aktywność fizyczna ucznia w czasie wolnym. В: Цьось АВ, Козіброцький СП, укладачі. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк; 2008;2, с. 15–20.
308. Błoński K. Czas wolny mieszkańców dużych miast w Polsce—wyniki badań. *Konsumpcja i Rozwój*. 2014;1(6):39–48.
309. Bodnar I, Petryshyn Y, Solovei A, Rymar O, Lapychak I, Shevtsiv U, Ripak M, Yaroshyk M, Sorokolit N. Health complaints and well-being complaints among secondary school children. *Journal of physical education and sport*. 2016;16;3:905–9.
310. Boleta de Calificaciones Mexicana sobre la Actividad Física de Niños y Jóvenes 2016. México; 2016. 37 p.
311. Bombol M. Czas wolny jako kategoria diagnostyczna procesów rozwoju społeczno-gospodarczego. *Monografie i Opracowania*. Warszawa: Szkoła Główna Handlowa; 2008;555, s. 206.

312. Brindova D, Pavelka J, Ševčíkova A, Žežula I, Dijk JP, Sijmen A, Reijneveld A, Geckova AM. How parents can affect excessive spending of time on screen-based activities. *BMC public health*. 2014;14.1:1261.
313. Brooke H, et al. Changes in time-segment specific physical activity between ages 10 and 14 years: A longitudinal observational study. *Journal of science and medicine in sport*. 2016;19.1:29–34.
314. Bywalec C, Rudnicki L. *Konsumpcja, PWE, Warszawa*. 2002. 272 s.
315. Case M, Burwick A, Volpp G, Patel S. Accuracy of smartphone applications and wearable devices for tracking physical activity data. *Jama*. 2015;313(6):625–6.
316. Casprersen CJ, Powell CJ, Kenneth E. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*. 1985; 100.2:126.
317. Census 2011 Results. Office for National Statistics [Internet]. 2018 [csted 2018 March 7]. Available from: <http://www.cso.ie/en/census/census2011reports/census2011profile10>.
318. Chagas DV, Batista LA. Associations between motor coordination and BMI in normal weight and overweight/ obese adolescents. *J Hum Growth Dev*. 2016;26(3):380–4.
319. Chagas D, Batista L. Comparison of health outcomes among children with different levels of motor competence. *Human Movement*, 2017;18.2:56-61.
320. Chatzitheochari S, et al. Using new technologies for time diary data collection: instrument design and data quality findings from a mixed-mode pilot survey. *Social indicators research*, 2018;1:12.
321. Christoforidou M. Factors affecting time and actual activities carried out by upper secondary school pupils when using computers and the internet in their free time, in respect to their learning outcome. In: *EdMedia: World Conference on Educational Media and Technology*. Association for the Advancement of Computing in Education; 2014.
322. Colley RC, Brownrigg M, Tremblay MS. A model of knowledge translation in health: the Active Healthy Kids Canada Report Card on physical activity for children and youth. *Health promotion practice*. 2012;13(3):320–30.

323. Comprehensive School Physical Activity Programs: Helping All Students Achieve 60 Minutes of Physical Activity Each Day. American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance. 2013;13:3–31.

324. Cox M, et al. Pedometer steps in primary school-aged children: a comparison of school-based and out-of-school activity. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2006;9;1-2:91–7.

325. Dąbrowska A, Gutkowska K, Janoś-Kresło M. Korzystanie z usług związanych z zagospodarowaniem czasu wolnego przez gospodarstwa domowe w świetle wyników badań. W: Ozimek I. *Zachowania konsumentów na rynku dóbr i usług. Wybrane aspekty*; 2010.

326. Denek K. Pedagogiczne aspekty czasu wolnego. *Lider*. 2006;12:8–14.

327. De Zambotti M, Claudatos S, Inkelis S, Colrain I, Baker F. Evaluation of a consumer fitness-tracking device to assess sleep in adults. *Chronobiology international*. 2015;32(7):1024–8.

328. Dobbins M. School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. *Cochrane Database Syst Rev*. 2013;2.2.

329. Donnelly JE, et al. Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: a systematic review. *Medicine and science in sports and exercise*. 2016;48:6:1197.

330. Dorinda AM, Bianchi SM, Stewart J, Wight VR. . Comparing Childcare Measures in the ATUS and Earlier Time Diary Studies. 2007;130(5):27–36.

331. Dorinda AM. How High School Students Use Time: A Visual Essay. 2008;131(11):51–61.

332. Downward P, Lera-Lopez F, Rasciute S. The correlates of sports participation in Europe. *European journal of sport science*. 2014;14.6:592–602.

333. Dieser RB. Integrating Positive Psychology, Behavioral Activation, and the Serious Leisure Perspective in Mental Health Counseling: a Case Report. *International Journal of Applied Positive Psychology*. 2016;1:57–68.

334. Draper C, Basset S, De Villiers A, Lambert EV, Haksa WG. Results from South Africa's 2014 report card on physical activity for children and youth. *Journal of physical Activity and Health*. 2014;11;1:98–104.
335. Dumazedier J. Current Problems of the Sociology of Leisure. *International Social Science Journal*. 1960;2 :522–31.
336. Ekelund U, Steene-Johannessen J, Brown WJ, Fagerland MW, Owen N, Powell, KE, et al. Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. *The Lancet*. 2016;388(10051):1302–10.
337. Eloise E, Heather E, Tina H, Brent H. Comprehensive school physical activity programs: helping all students achieve 60 minutes of physical activity each day. *Journal of physical education, recreation & dance*. 2013;84:9–15.
338. England report card 2016 active travel [Internet]. 2016 [cited 2018 Feb. 21]. Available from: https://create.piktochart.com/output/11996197-england-report-card-2016_active-travel
339. Ericsson I, Karlsson MK. Motor skills and school performance in children with daily physical education in school a 9-year intervention study. *Scandinavian journal of medicine & science in sports* 2014;24.2:273–8.
340. 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.
341. 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.
342. European Commission 2011. Communication from the Commission to the European Parliament, the Council, the European Economic and Social Committee and the Committee of the Regions, Developing the European Dimension in Sport; 2011.
343. European Commission /EACEA/ Eurydice, 2013. Physical Education and Sport at School in Europe. Luxembourg: Eurydice Report. Publications Office of the European Union; 2013.

344. Fakhouri TH. Physical activity in US youth aged 12–15 years. NCHS data brief. 2014;141:1–8.
345. Faulkner GE, Buliung RN, Flora RK, et al. Active school transport, physical activity levels and body weight of children and youth: a systematic review. *Preventive Medicine*. 2009;48(1):3–8.
346. Finnish Report Card 2014 on Physical Activity for Children and Youth. Jyväskylä University Printing House: 2014. 27 p.
347. Finland's Report Card 2016 on Physical Activity for Children and Youth. Jyväskylä: LIKES Research Centre for Physical Activity and Health; 2016. 36 p.
348. Fravell M, Nasser K, Cornum R. The Soldier Fitness Tracker: Global delivery of Comprehensive Soldier Fitness. *American Psychologist*. 2011;66.1:73.
349. GDP (current US\$) [Internet]. 2020 [cited 2020 May. 3]. Available from: https://data.worldbank.org/indicator/NY.GDP.MKTP.CD?year_high_desc=true – no BBII
350. Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Geneva: World Health Organization; 2009.
351. Global Recommendations on Physical Activity for Health. World Health Organization. Geneva: WHO Press; 2010. 60 p.
352. González SA. Results From Colombia's 2016 Report Card on Physical Activity for Children and Youth. *J Phys Act Health*. 2016;13;11;2:129–36.
353. Grad R. Physical activity and leisure time among 13-15-year-old teenagers living in Biala Podlaska. *Physical Education of Students*. 2013;2:74–9.
354. Gray CE, Barnes JD, Cowie Bonne JC, et al. Results From Canada's 2014 Report Card on Physical Activity for Children and Youth. *J Phys Act Health*. 2014;11(1):26–32.
355. Hallmann K. Understanding the importance of sport infrastructure for participation in different sports—findings from multi-level modeling. *European sport management quarterly*. 2012;12.5:525–44.
356. Harmon J, Brusseau T, Collier D, Lenz E . Habitual physical activity patterns of inner-city children. *Human Movement*. 2013;14.4: 305–9.

357. Harrington D. Ireland's Report Card on Physical Activity for Children and Youth, 2014. University of Leicester; 2014. 14 p.
358. Harveson AT, et al. Acute Exercise and Academic Achievement in Elementary School Youth. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 2016;87;2:75.
359. Healthy Active Kids South Africa 2016 report card. Sports science Institute of South Africa; 2016. 24 p.
360. Henriksen A, et al. Using fitness trackers and smartwatches to measure physical activity in research: analysis of consumer wrist-worn wearables. *Journal of medical Internet research*. 2018;20.3:110.
361. Hills AP, Dengel DR, Lubans DR. Supporting public health priorities: recommendations for physical education and physical activity promotion in schools. *Progress in cardiovascular diseases*, 2015, 57.4: 368-374.
362. Hofferth SL, Sally C. Curtin Positive Outcomes Conference. Washington, DC; 2003.
363. Hooke M, Gilchrist L, Tanner L, Hart N, Withycombe J. Use of a fitness tracker to promote physical activity in children with acute lymphoblastic leukemia. *Pediatric blood & cancer*. 2016;63(4):684–9.
364. Hulteen RM, Smitha JJ, Morgana PJ, Barnett LM, et al. Global participation in sport and leisure-time physical activities: A systematic review and meta-analysis. *Preventive medicine*. 2017;95:14–25.
365. Husu P. Results of the Naantali Schools on the Move study. Unpublished information. UKK Institute; 2016.
366. Informe 2016: Actividad Física en niños y adolescentes en España. Fundación para la Investigación Nutricional; 2016. 31 p.
367. Janssen Ian, Leblanc Ag. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*. 2010;7.1:40.
368. Jung B. O czasie wolnym. Kultura i rekreacja w procesach rozwoju społeczno-ekonomicznego. Warszawa: SGPiS; 1987.

369. Junger J, Kačúr P, Tlučáková L, Čech P, Bebčáková V. Physical activity of female students in secondary schools in the context of physical activity recommendations fulfilment. *Human Movement*. 2017;18(3):67–73.
370. 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.
371. Katzmarzyk P. The International Study of Childhood Obesity, Lifestyle and the Environment (ISCOLE): design and methods. *BMC Public Health*; 2013. 900 p.
372. Kenya's 2016 Report Card on Physical Activity and Body Weight of Children and Youth. Healthy Active Kids Kenya, Kenyatta University Department of Recreation Management and Exercise Science; 2016. 22 p.
373. Kindal A, Shores A, West ST. Pursuing Leisure During Leisure – Time Physical Activity. *Journal of Physical Activity & Health*. 2010;5:685–94.
374. Kindermann H, Javor A, Reuter M. Playing counter-strike versus running: The impact of leisure time activities and cortisol on intermediate-term memory in male students. *Cognitive Systems Research*. 2016;40:1–7.
375. Klinker C, Schipperijn J, Kerr J, et al. Context-specific outdoor time and physical activity among school-children across gender and age: using accelerometers and GPS to advance methods. *Frontiers in public health*. 2014;2:20.
376. Kokko S. Results of the LIITU study. Unpublished information. University of Jyväskylä; 2016.
377. Knibbs S, et al. Omnibus survey of pupils and their parents/carers: research report wave 4. Southampton: University of Southampton; 2018.
378. Kretschmann R. Comparison of 9th grade students' physical activity levels during recess and regular class periods using objective measurement. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*, 2016;20;4:59–63.
379. Kylasov A, Gavrov S, Diversity of Sport: non-destructive evaluation. *Encyclopedia of Life Support Systems*; 2011;2:462–91.

380. Kyu HH. Physical activity and risk of breast cancer, colon cancer, diabetes, ischemic heart disease, and ischemic stroke events. Systematic review and dose-response meta-analysis for the Global Burden of Disease Study 2013;9:354.
381. Langford R, et al. The WHO Health Promoting School framework for improving the health and well-being of students and their academic achievement. The Cochrane database of systematic reviews. 2014;4(4).
382. Larsen LR, Troelsen J, Kirkegaard KL, Christensen B, Riiskjær S, Krølner R, Østergaard L, Kristensen PL, Jensen JO, Østergaard C, Møller NC, Skovgaard T. The Danish Physical Activity Report Card for Children and Youth. Research and Innovation Centre for Human Movement and Learning, University of Southern Denmark & University College Lillebaelt; 2017. 81 p.
383. Lifestyles and social participation. Office for National Statistics. Social Trends. 2010;40:14.
384. Liu Y, et al. Results From Shanghai's (China) 2016 Report Card on Physical Activity for Children and Youth. *J Phys Act Health*. 2016;13;11;2:124–8.
385. Liukkonen J. Results from Finland's 2014 report card on physical activity for children and youth. *Journal of Physical Activity and Health*. 2014;11.1:51–7.
386. Lochbaum M, Jean-Noel J. Perceived Autonomy-Support Instruction and Student Outcomes in Physical Education and Leisure-Time: A Meta-Analytic Review of Correlates. *RICYDE. Revista internacional de ciencias del deporte*. 2016;43(12):29–47.
387. Lubans DR, Sylva KM, Philip J. Factors Associated with Physical Activity in a Sample of British Secondary School Students. *Australian Journal of Educational & Developmental Psychology*. 2007;7:22–30.
388. Lubans DR, Morgan PJ, Tudor-Locke C. A systematic review of studies using pedometers to promote physical activity among youth. *Prev Med*. 2009;48:307–5.
389. Lubans DR, Boreham CA, Kelly P. The relationship between active travel to school and health-related fitness in children and adolescents: a systematic review. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2011;26;8:5.

390. Lusmägi P, Einasto M, Roosmaa EL. Leisure-time physical activity among different social groups of Estonia: Results of the national physical activity survey. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*. 2016;69:43–52.
391. Mackenzie J, et al. Does proximity to physical activity infrastructures predict maintenance of organized and unorganized physical activities in youth?. *Preventive medicine reports*, 2015, 2: 777-782.
392. Maddison R, Marsh S, Smith M, Duncan S, Hinckson E, Mandic S, Taylor R. New Zealand 2016 Report Card for Children and Youth. National Institute for Health Innovation; 2016. 14 p.
393. Maddison R, Marsh S, Hinckson E, Duncan S, Mandic S, Taylor R, Smith M. Results From New Zealand's 2016 Report Card on Physical Activity for Children and Youth. *J Phys Act Health*. 2016;13;11;2:225–30.
394. Make a difference at your school. Centers for Disease Control. University of North Texas Health Science Center UNTHSC Scholarly Repository; 2013. 9 p.
395. Marks J. Changing from primary to secondary school highlights opportunities for school environment interventions aiming to increase physical activity and reduce sedentary behaviour: a longitudinal cohort study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2015;12.1:59.
396. Mårtensson F, Jansson M, Johansson M, Raustorp A, Kylin M, Boldemann C. The role of greenery for physical activity play at school grounds. *Urban forestry & urban greening*. 2014;13.1:103–13.
397. Martyka A. Czas wolny dzieci we współczesnych polskich miastach. Wydział Architektury, Politechnika Krakowska; 2012, s. 105–20.
398. McCurdy LE, Winterbottom K, Mehta S. Using nature and outdoor activity to improve children's health. *Curr Probl Pediatr Adolesc Health Care*. 2010;40(6):152.
399. Miles L. Physical activity and health. *Nutrition bulletin*. 2007;32.4:314–63.
400. Miller A. Fitness trackers. *XRDS: Crossroads. The ACM Magazine for Students*. 2013;20.2:24–6.

401. Mota J, Coelho e Silva MJ, Raimundo AM, Sardinha LB. Active Healthy Kids 2016 Portuguese Report Cards. Research Center in Physical Activity, Health and Leisure: Faculty of Sports, University of Porto; 2016. 31 p.
402. Mura G, et al. Effects of school-based physical activity interventions on cognition and academic achievement: a systematic review. *CNS & Neurological Disorders-Drug Targets*. Formerly *Current Drug Targets-CNS & Neurological Disorders*. 2015;14.9: 1194–1208.
403. Nasrudin N, Nor MD. Travelling to school: transportation selection by parents and awareness towards sustainable transportation. *Procedia Environ Sci*. 2013;17:392–400.
404. National physical activity recommendations for older Australians: discussion document. Australian government Department of Health; 2006.
405. Neuffer P. Darrell, et al. Understanding the cellular and molecular mechanisms of physical activity-induced health benefits. *Cell metabolism*, 2015;22.:4–11.
406. Niewiadomski T, et al. Aktywność fizyczna i odżywianie w zdrowym stylu życia uczniów w wieku 10-13 lat ze Szkoły Podstawowej nr 9 w Inowrocławiu= Nutrition physical activity and healthy lifestyle in pupils aged 10–13 years of Primary School no 9 in Inowrocław. *Journal of Education, Health and Sport*. 2015;5.6:355–74.
407. Nigeria's 2016 Report Card on Physical Activity and Body Weight of Children and Youth. Nigeria Heart Foundation; 2016. 25 p.
408. Nyström CD, Ehrenblad B, Eneroth H, Eriksson U, et al. Active Healthy Kids Sweden 2016 on physical activity for children and youth. Karolin; 2016. 19 p.
409. Ocansey R. Results From Ghana's 2016 Report Card on Physical Activity for Children and Youth. *Journal of Physical Activity and Health*. 2016;13;11;2:165–8.
410. Okoń W, Nowy słownik pedagogiczny. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak”; 2001. 63 s.
411. Paggi ME, Jopp D, Hertzog C. The importance of leisure activities in the relationship between physical health and well-being in a life span sample. *Gerontology*. 2016;62.4:450–8.

412. Paksarian D, et al. School start time and adolescent sleep patterns: results from the US national comorbidity survey-adolescent supplement. *American journal of public health*. 2015;105.7:1351–7.
413. Pawlikowska-Piechotka A, Sawicka K. Sport and Recreation Grounds: Urban Society Expectations. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*. 2013;57.1:33–43.
414. Philippaerts RM, Matton L, Wijndaele K, Balduck AL, De Bourdeaudhuij I, and Lefevre J. Validity of a physical activity computer questionnaire in 12- to 18-yearold boys and girls. *Int J Sports Med*. 2006;27(2):131–6.
415. Physical activity guidelines advisory committee. *Physical activity guidelines advisory committee report*. Washington, DC: US Dept of Health and Human Services; 2008.
416. Physical activity statistics. British Heart Foundation Centre on Population Approaches for Non Communicable Disease Prevention. Nuffield Department of Population Health, University of Oxford; 2015. 126 p.
417. Physical activity. World Health Organization [Internet]. 2018 [cited 2018 Apr. 2]. Available from: http://www.who.int/topics/physical_activity/en
418. Physical Activity and Your Heart. National heart, lung, and blood institute [Internet]. 2018 [cited 2018 Apr. 2]. Available from: <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/physical-activity-and-your-heart>
419. Poitras Veronica Joan, et al. Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 2016, 41.6: S197-S239.
420. President's Council on Fitness, Sports & Nutrition [Internet]. 2014[cited 2014 Apr. 5]. Available from: <http://www.fitness.gov/resource-center/facts-and-statistics>
421. Prskalo I. Kinesiological Activities and Leisure Time of Young School-Age Pupils in 2007 and 2012. *Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje*. 2013;15.1:109–28.
422. Przeclawski K. Człowiek i jego czas wolny. *Human Movement*. 2002;2:38–41.

423. Puciato D, Szczebak T. Wybrane aspekty zagospodarowania czasu wolnego u młodzieży z różnych środowisk. *Zeszyty naukowe Małopolskiej Wyższej szkoły ekonomicznej w Tarnowie*. 2011;1:83–94.
424. Qatar report card [Internet]. 2016 [cited 2018 Feb. 28]. Available from: <https://www.activehealthykids.org/wp-content/uploads/2016/11/qatar-report-card-short-form-2016.pdf>
425. Ramey VA, Francis N. A century of work and leisure. *American Economic Journal Macroeconomics*. 2009;1.2:189–224.
426. Reporte de calificaciones en actividad física en niños y adolescentes 2016. La actividad física, el deporte y el juego un camino para la paz en Colombia. Universidad de los Andes; 2016. 12 p.
427. Reporte de notas chileno sobre la actividad física de niños y adolescentes 2016. Ediciones Universidad De La Frontera; 2016. – 44 p.
428. Results of School Health Promotion Study. National Institute for Health and Welfare; 2015.
429. Robinson JP, Godbey G. *Time for Life: The Surprising Ways Americans Use Their Time*. University Park: Pennsylvania State University; 1997. 367 p.
430. Robinson JP, Steven M. Of time and television. *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science*. 2009;625.1:74–86.
431. Sarcona A, et al. Differences in eating behavior, physical activity, and health-related lifestyle choices between users and nonusers of mobile health apps. *American Journal of Health Education*, 2017, 48.5: 298-305.
432. Saunders TJ, et al. Combinations of physical activity, sedentary behaviour and sleep: relationships with health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 2016, 41.6: S283-S293.
433. Schoeppe S, Duncan MJ, Badland H, Oliver M, Curtis C. Associations of children's independent mobility and active travel with physical activity, sedentary behaviour and weight status: a systematic review. *J Sci Med Sport*. 2013;16(4):312–9.
434. Ściślak M, Rokita A, Popowczak M. Secondary school students' interest in various forms of physical activity. *Human Movement*. 2013;14.1:11–9.

435. Seddon C. Lifestyles and social participation. Office for National Statistics. *Social Trends*. 2011;41:33.
436. Seghers J, Vissersa N, Ruttena C, Decroosa S, Boena F. Intrinsic goals for leisure-time physical activity predict children's daily step counts through autonomous motivation. *Psychology of Sport and Exercise*. 2014;15:247–54.
437. Seligman M, Fowler R. Comprehensive Soldier Fitness and the future of psychology. *American Psychologist*. 2011;66.1:82.
438. Sember V, et al. The Republic of Slovenia Report on Physical Activity for Children and Youth. University of Primorska, Faculty of Mathematics, Natural Sciences and Information Technologies; 2016. 28 p.
439. Sharma-Brymer V, Bland D. Bringing nature to schools to promote children's physical activity. *Sports Medicine*. 2016;46.7:955–62.
440. Sima Z, Tamar R, Yoav M. Using information communication technologies (ICTs) for motivating female adolescents to exercise/run in their leisure time. *Computers in Human Behavior*. 2016;60:593–601.
441. Social Network Sites: Definition, History and Scholarship [Internet]. 2014 [cited 2015 Jan. 15]. Available from: <http://jcmc.indiana.edu/vol13/issue1/boyd.Ellison.html>. – Title from the screen
442. Solovei A, et al. The Current State and the Peculiarities of Physical Activity of Teenagers in Ukraine and Poland. *Physical education, sports and health culture in modern society*. 2017;1(37):91–6.
443. Sparling PB, et al. Recommendations for physical activity in older adults. *BMJ: British Medical Journal*. 2015:350.
444. Sport and physical activity. Special Eurobarometer 412. Brussel: TNS Opinion & Social; 2015. 75 p.
445. Shtina IE, et al. Peculiarities the main types of metabolism of students of middle educational institutions depending on the organization of the educational process and public catering. *Voprosy pitaniia*. 2019;88.1:62–70.
446. Taking Part: The National Survey of Culture, Leisure and Sport, Department for Culture, Media and Sport; 2010. 59 p.

447. Taking part: the national survey of culture, leisure and sport. 2010/11 Statistical Release. Department for Culture, Media and Sport; 2011. 33 p.
448. Takken T, Burghard M, Knitel K, Oost I. Dutch 2016 Report Card on Physical Activity for Children and Youth. Sport society.2016:61.
449. Tala H, Fakhouri Ph, Jeffery P, Hughes M. Physical Activity in U.S. Youth Aged 12–15 Years, 2012. U. S. Department of Health and human services; 2014, p. 8.
450. Talarico R, Janssen I. Compositional associations of time spent in sleep, sedentary behavior and physical activity with obesity measures in children. International Journal of Obesity. 2018;1.
451. Tammelin T. Finnish schools on the move study. Unpublished information. LIKES. 2016.
452. The 2016 Australia Report Card on Physical Activity for Children and Young People. The University of South Australia; 2016. 76 p.
453. The 2016 Active Healthy Kids Hong Kong Report Card on Physical Activity for Children and Youth. Active Healthy Kids Hong Kong; 2016. 22 p.
454. The 2016 Ireland North and South Report Card on Physical Activity for Children and Youth. University of Leicester, University of Ulster; 2016. 36 p.
455. The 2016 Japan Report Card on Physical Activity for Children and Youth. National Institutes of Biomedical Innovation, Health and Nutrition; 2016. 24 p.
456. The Malaysia Active Healthy Kids Report Card 2016. Universiti Kebangsaan; 2016. 40 p.
457. The 2016 Thailand report card on physical activity for children and youth. Thai Health Promotion Foundation & Thailand Physical Activity Research Center; 2016. 47 p.
458. The 2016 United States report card on physical activity for children and youth. 2016. 38 p.
459. The 2017 United States Report Card on Walking and Walkable Communities. 2017. 34 p.
460. The 2016 Zimbabwe report card on physical activity for children and youth / Active Healthy Kids Zimbabwe; 2016. 28 p.

461. The global burden of disease: 2004 update. Geneva: World Health Organization; 2008.
462. The State of Victoria's Children report 2013–14: A report on resilience and vulnerability within Victoria's children and young people. Melbourne, State of Victoria: Department of Education and Training; 2016. 187 p.
463. Tlučáková L, Junger J, Kačúr P, Bebčáková V. Physical activity of male students in secondary schools of Presov district region. *Sci Rev Phys Culture*. 2015;5(4):92–7.
464. Townsend N, et al. Physical activity statistics 2015. British Heart Foundation. London; 2015. 128 p.
465. Tremblay MS, LeBlanc AG, Kho ME, et al. Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2011;8:98.
466. Tremblay MS, Barnes JD, Cowie Bonne J. Impact of the Active Healthy Kids Canada Report Card: a 10-year analysis. *J Phys Act Health*. 2014;11:1:3–20.
467. Tremblay MS, et al. Physical Activity of Children: A Global Matrix of Grades Comparing 15 Countries. *Journal of Physical Activity and Health*. 2014;11;1:113–25.
468. 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):343–66.
469. Tsymbaliuk S. Forming a Healthy Student Lifestyle as a Part of Health Culture. *Physical education, sports and health culture in modern society*. 2017;1(37):106–13.
470. Tudok-Locke C, et al. How many steps/day are enough? for children and adolescents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2011;8.1: 78.
471. United Arab Emirates Report Card. Institute of Public Health, College of Medicine & Health Sciences, United Arab Emirates University; 2016. 9 p.

472. Uys M, Bassett S, Draper CE, Micklesfield L, Monyeki A, De Villiers A, et al. Results from South Africa's 2016 report card on physical activity for children and youth. *Journal of physical activity and health*. 2016;13;11;2:265–73.
473. Veal AJ. *Research methods for leisure and tourism*. Harlow: United Kingdom Pearson; 2018.
474. Warburton D, Bredin S. Reflections on physical activity and health: what should we recommend?. *Canadian Journal of Cardiology*, 2016, 32.4: 495-504.
475. Warburton D, Bredin S. Health benefits of physical activity: A strengths-based approach, 2019, 8(12): 2044
476. Wijtzes AI. *The 2016 Belgium Report Card on Physical Activity For Children and Youth*. Leuven: KU Leuven; 2016. 26 p.
477. Wojtyla-Buciora P. Assessing physical activity and sedentary lifestyle behaviours for children and adolescents living in a district of Poland. What are the key determinants for improving health? *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*. 2014;21.3.
478. World Economic Outlook Database. International monetary fund, April 2016 [Internet] 2018 [cited 2018 Feb. 28]. Available from: <http://www.imf.org/external/ns/cs.aspx?id=28>
479. World health statistics 2016: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals. World Health Organization; 2016. 121 p.
480. Yachniuk M, Yachniuk I, Yachniuk Y. Improving Students' Motor Activity as a Motivational Orientation towards a Healthy Lifestyle. *Physical education, sports and health culture in modern society*. 2017;1(37):124–9.
481. Yelisieieva D. The influence of independent classes of physical education on physical activeness of high school students. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017;3:42–5.
482. Zembura P, Goldys A, Nalecz H. Results from Poland's 2016 report card on physical activity for children and youth. *Journal of Physical Activity and Health*. 2016;13;2: 237–41.

ДОДАТКИ

Додаток А.1

АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ

результатів наукового дослідження у практику діяльності
Міністерства молоді та спорту України

Ми, ті, що нижче підписалися, склали цей акт про те, що результати роботи, виконаної згідно теми «Теоретико-методичні основи формування культури вільного часу школярів з використанням різних форм рухової активності» (відповідно до теми НДР кафедри теорії і методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури ім. Івана Боберського (далі ЛДУФК) на 2017–2020 рр. «Теоретико-методичні аспекти оптимізації рухової активності різних груп населення» (протокол № 4 від 17.11.2016), у 2020 році впроваджено в практику діяльності Міністерства молоді та спорту України. Виконавець А. Б. Мандюк вніс пропозиції представлені в таблиці.

| Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика | Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання | Ефект від впровадження |
|---|--|--|
| Методичні рекомендації щодо урахування емпіричних даних дослідження стосовно пріоритетів дітей середнього та старшого шкільного віку у виборі різновидів рухової активності при плануванні стратегії розвитку фізичної культури і спорту. | Уперше визначено пріоритетність форм рухової активності з-поміж інших видів діяльності, що здійснюються у вільний час учні закладів загальної середньої освіти. Представлено емпіричні дані щодо бажаних видів діяльності учнів середнього та старшого шкільного віку у вільний від навчання час. | Представлені дані є додатковим вихідним аналітичним матеріалом, який доцільно використовувати при довгостроковому плануванні розвитку системи фізичної культури і спорту в Україні. Наданий емпіричний матеріал сприяє вибору оптимальних шляхів ефективного залучення дітей та молоді до масового заняття різновидами спорту та рухової активності. |

Автор-розробник:

канд. наук з фіз. виховання та спорту,
докторант ЛДУФК
Мандюк А. Б.

Представник ЛДУФК:

проректор з наукової роботи та зовнішніх зв'язків ЛДУФК
канд. біол. наук, професор
Вовканич А. С.

Представник закладу, де виконано впровадження:

заступник Міністра молоді та спорту України
Бідний М.В.





**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДРОГОБИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені ІВАНА ФРАНКА**

вул. Івана Франка, 24, м. Дрогобич, 82100; тел. (0324) 41-04-74, факс (03244) 3-38-77
e-mail: dspu@dspu.edu.ua, код ЄДРПОУ 02125438

Від 03 вересня 2020 р. № 1338

ДОВІДКА

про апробацію і впровадження результатів дисертаційного дослідження
здобувача наукового ступеня доктора наук
з фізичного виховання і спорту за спеціальністю

Мандюка Андрія Богдановича

на тему «Теоретико-методичні основи формування культури вільного часу школярів з
використанням різних форм рухової активності»

зі спеціальності 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Результати дисертаційного дослідження Мандюка Андрія Богдановича «Теоретико-методичні основи формування культури вільного часу школярів з використанням різних форм рухової активності» впроваджувалися кафедрою теорії та методики фізичного виховання Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка протягом 2018-2019, 2019-2020 н.р.

Матеріали, положення та висновки дослідження доповнили зміст дисциплін «Теорія та методика фізичного виховання», яку вивчають фахівці першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) та «Фізичне виховання і спорт у шкільній освіті за кордоном» другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

Студенти ознайомились із представленими у дисертації Мандюка Андрія Богдановича теоретичними та емпіричними даними стосовно особливостей рухової активності учнів різних вікових категорій в Україні та за кордоном. Автором описана специфіка форм рухової активності в структурі вільного часу учнів закладів середньої освіти.

Результати дослідження представлені автором під час Міжнародної науково-практичної конференції «Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи» (м. Дрогобич, 2017 р.) організатором якої була кафедра теорії та методики фізичного виховання.

Апробація результатів дослідження підтверджує їх теоретичну і практичну спрямованість, доводить доцільність їх впровадження в освітній процес з метою підвищення ефективності підготовки педагогів до практичної діяльності.

Результати впровадження дисертаційного дослідження А. Б. Мандюка на тему «Теоретико-методичні основи формування культури вільного часу школярів з використанням різних форм рухової активності» обговорені та затверджені на засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання (протокол №6 від 20.05. 2020 р.).

Завідувач кафедри теорії
і методики фізичного виховання
кандидат педагогічних наук, доцент

Проректор з наукової роботи,
доктор педагогічних наук, професор
ДДПУ ім. Івана Франка



С.Ю. Герасименко

М.П. Пантюк

АКТ УПРОВАДЖЕННЯ

результатів наукового дослідження у практику діяльності факультету фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка

Ми, ті, що нижче підписалися, склали цей акт про те, що результати роботи, виконаної згідно теми «Теоретико-методичні основи формування культури вільного часу школярів з використанням різних форм рухової активності» (відповідно до теми НДР кафедри теорії і методики фізичної культури (далі ТiМФК) Львівського державного університету фізичної культури ім. Івана Боберського (далі ЛДУФК) на 2017–2020 рр. «Теоретико-методичні аспекти оптимізації рухової активності різних груп населення» (протокол № 4 від 17.11.2016), у 2020 році впроваджено в практику діяльності факультету фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Виконавець А. Б. Мандюк вніс пропозицію представлену в таблиці.

| Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика | Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання | Ефект від впровадження |
|--|--|--|
| Урахування рекомендацій щодо особливостей формування інформаційного середовища учнів середнього та старшого шкільного віку при розробці та впровадженні методичного забезпечення освітнього процесу фахівців за спеціальністю 014 – Середня освіта (Фізична культура). | Доповнено та розширено дані щодо місця рухової активності в інформаційному середовищі учнів загальноосвітніх шкіл. Визначено джерела інформації з яких учням середнього та старшого шкільного віку найзручніше отримувати інформацію про рухову активність. Представлені дані можуть використовуватись викладачами університету при підготовці лекційних курсів теорії фізичного виховання та професійна діяльність у сфері фізичного виховання. | Урахування представлених даних дозволяє оптимізувати розробку та підготовку методичного забезпечення навчального процесу. Дані дослідження також дозволяють оптимізувати методичні поради щодо організації різних форм фізичного виховання у середніх загальноосвітніх школах. |

Автор-розробник:

канд. наук з фіз. виховання та спорту,
докторант ЛДУФК
Мандюк А. Б.

Представник ТНПУ ім. В. Гнатюка:

проректор з наукової роботи
та міжнародного співробітництва
Фальфушинська Г. І.

Представник закладу, де виконано впровадження:

кандидат педагогічних наук, доцент,
декан факультету фізичного виховання
Омельяненко В. Г.



Handwritten signatures of the three individuals mentioned in the text, placed over horizontal lines.

АКТ УПРОВАДЖЕННЯ

результатів наукового дослідження у практику діяльності
Львівського державного університету фізичної культури ім. І. Боберського

Ми, ті, що нижче підписалися, склали цей акт про те, що результати роботи, виконаної згідно теми «Теоретико-методичні основи формування культури вільного часу школярів з використанням різних форм рухової активності» (відповідно до теми НДР кафедри теорії і методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури ім. Івана Боберського (далі ЛДУФК) на 2017–2020 рр. «Теоретико-методичні аспекти оптимізації рухової активності різних груп населення» (протокол Вченої ради № 4 від 17.11.2016), у 2020 році впроваджено в практику діяльності Львівського державного університету фізичної культури ім. І. Боберського. Виконавець А. Б. Мандюк вніс пропозиції представлені в таблиці.

| Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика | Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання | Ефект від впровадження |
|---|--|--|
| Методичні рекомендації щодо використання теоретичних та емпіричних даних дослідження стосовно особливостей рухової активності дітей та молоді в Україні та за кордоном при підготовці лекційних курсів навчальних дисциплін «Зарубіжні системи фізичного виховання» та «Організація фізичного виховання різних груп населення». | Уперше здійснено оцінювання та порівняльний аналіз індикаторів, пов'язаних із руховою активністю, в Україні та країнах-членах Active Healthy Kids Global Alliance. Представлено емпіричні дані щодо бажаних видів діяльності учнів середнього та старшого шкільного віку у вільний від навчання час. Методичні матеріали можуть бути використані при підготовці бакалаврів та магістрів за спеціальністю 014 – Середня освіта (Фізична культура) | Представлені дані доповнюють та розширюють відомості щодо способів проведення вільного часу дітьми та молоддю в Україні та за кордоном. Студенти отримують актуальні емпіричні дані показників рухової активності різних груп населення, що сприяє підвищенню теоретичної підготовки майбутніх фахівців. |

Автор-розробник:

канд. наук з фіз. виховання та спорту,
докторант ЛДУФК,
Мандюк А. Б.

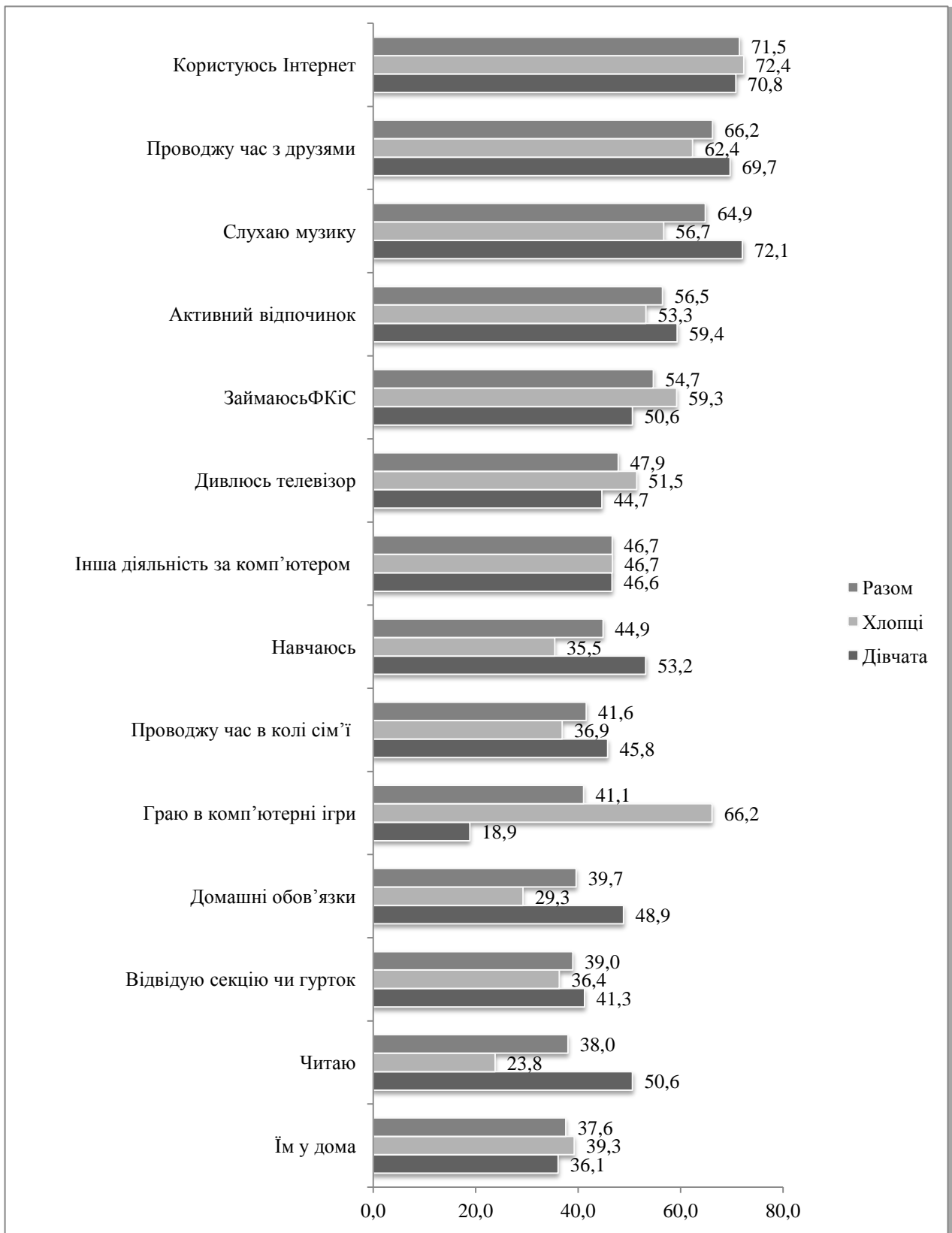
Представники ЛДУФК:

проректор з наукової роботи та зовнішніх зв'язків ЛДУФК,
канд. біол. наук, професор
Вовканич А. С.

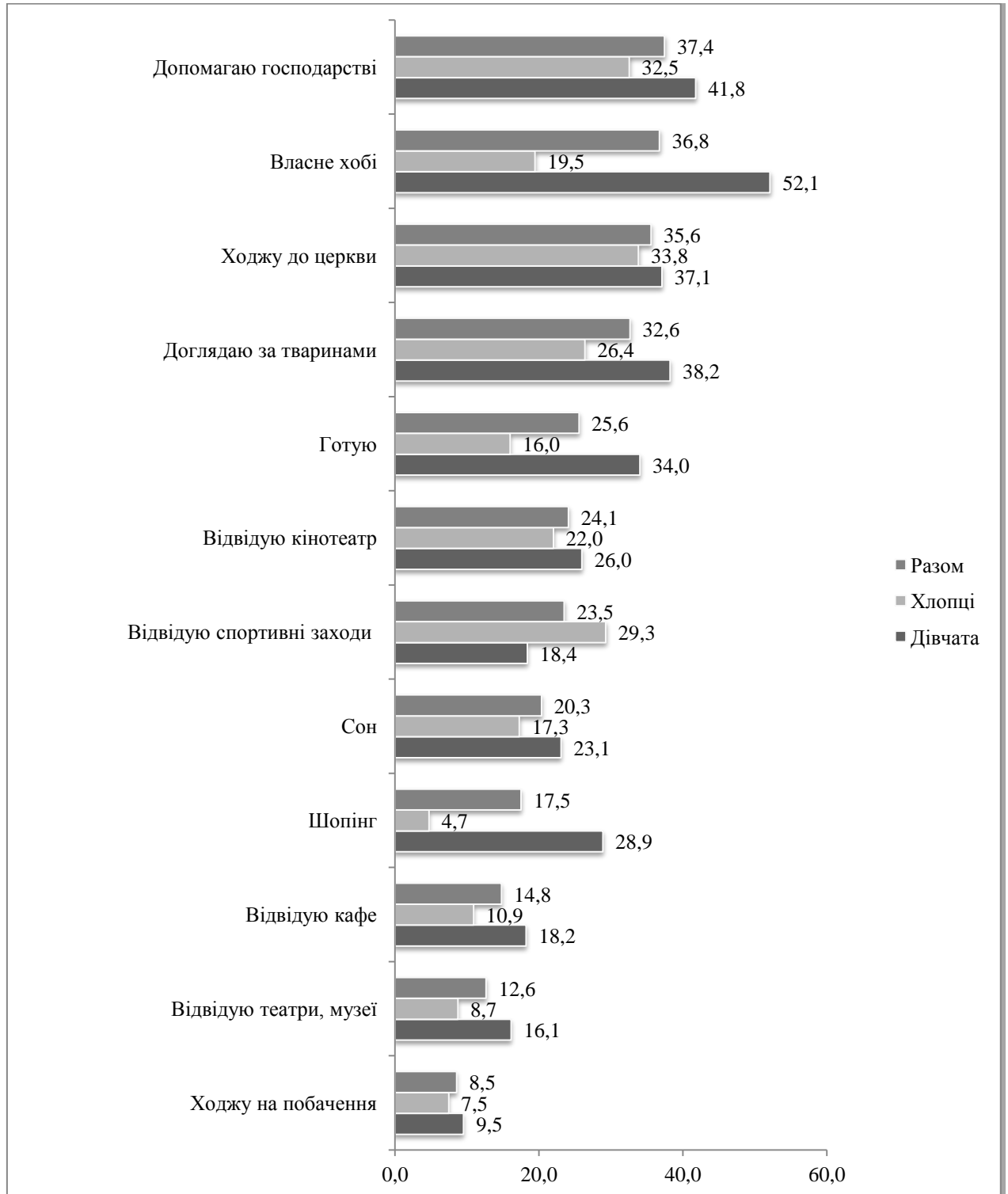
Перший проректор ЛДУФК,
канд. біол. наук, професор
Музика Ф. В.



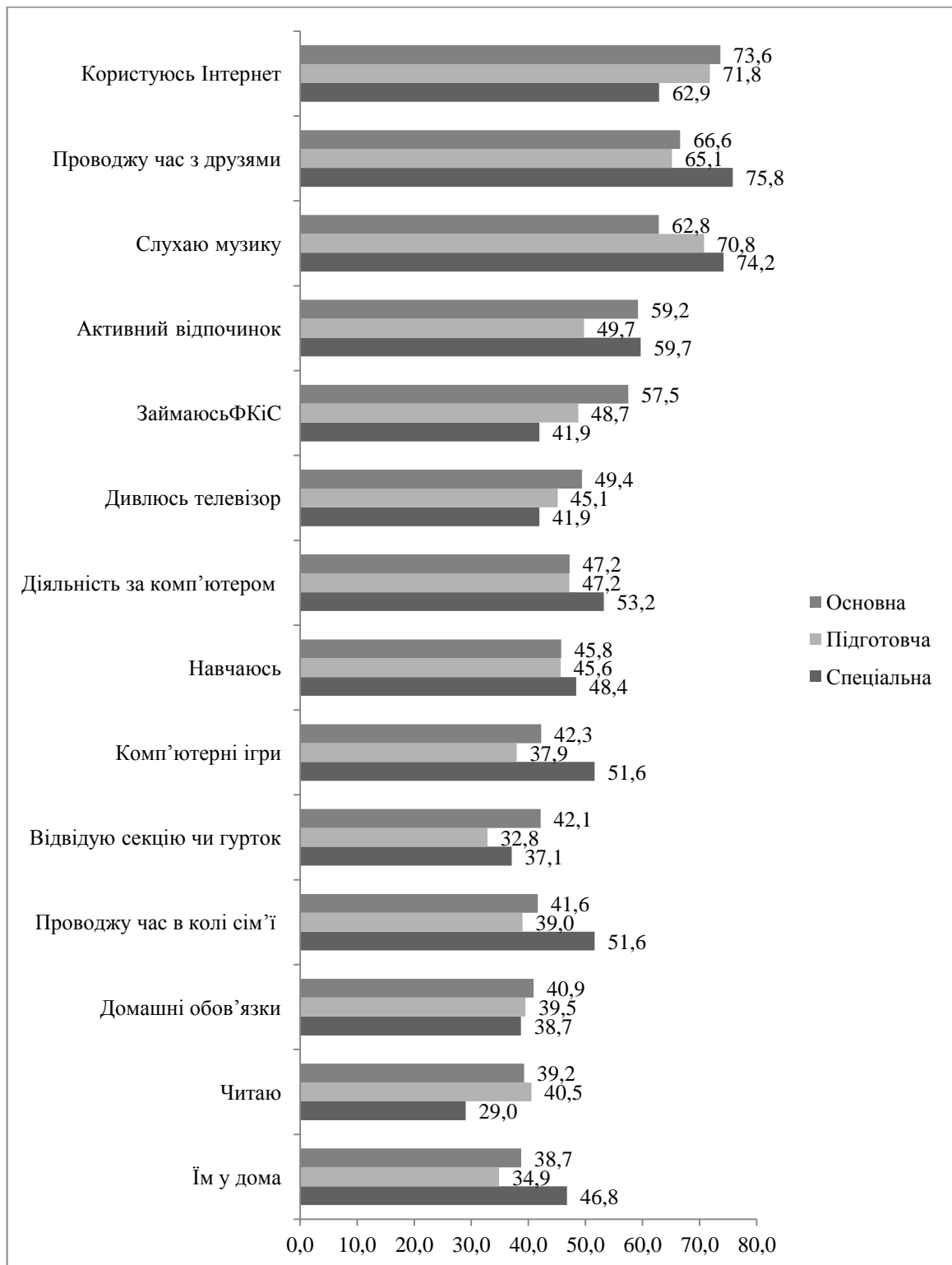
Найпопулярніші види діяльності учнів загальноосвітніх шкіл віком 12–14 років у
вільний час (% , n = 1949)



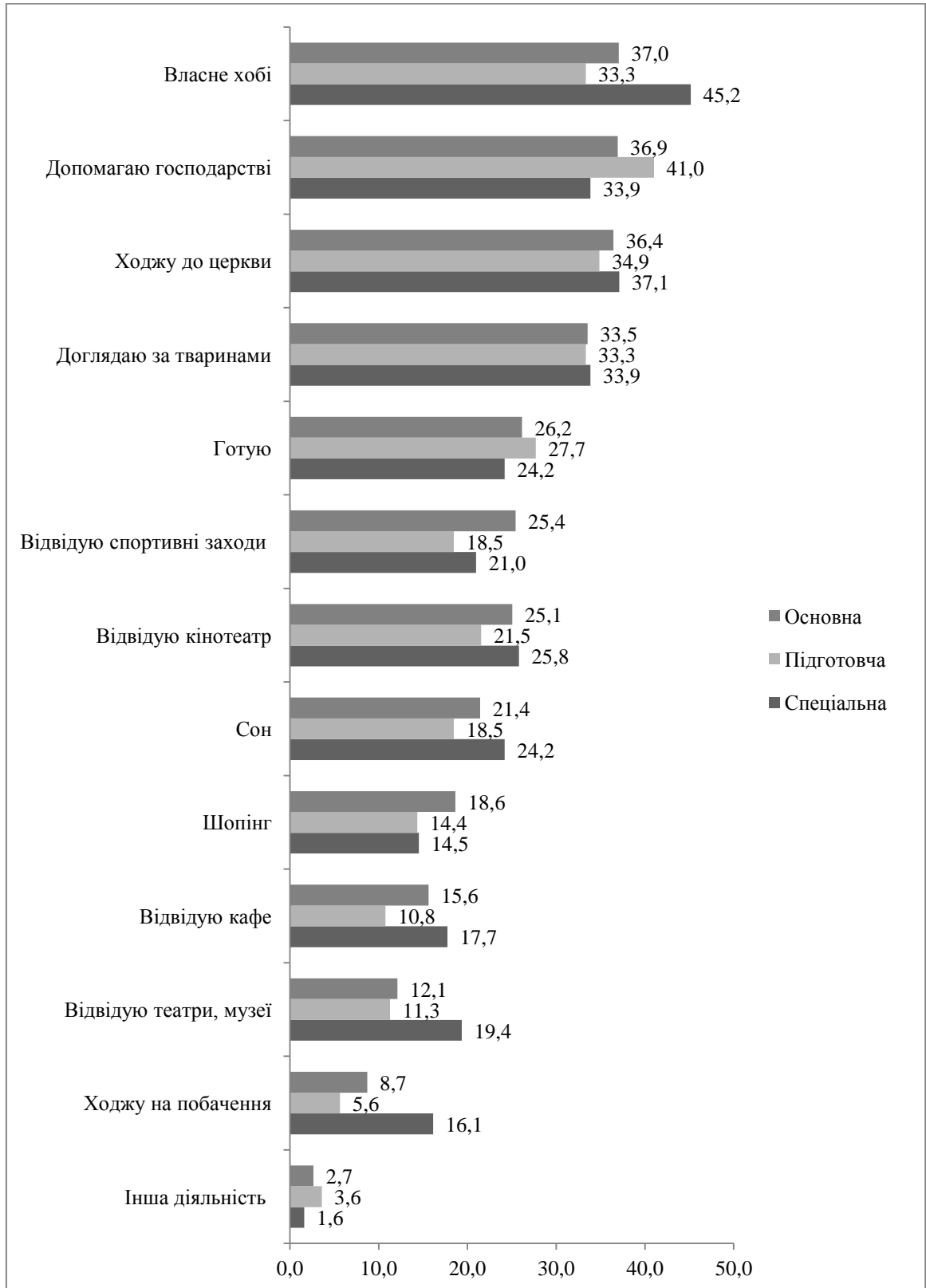
продовження додатку Б.1



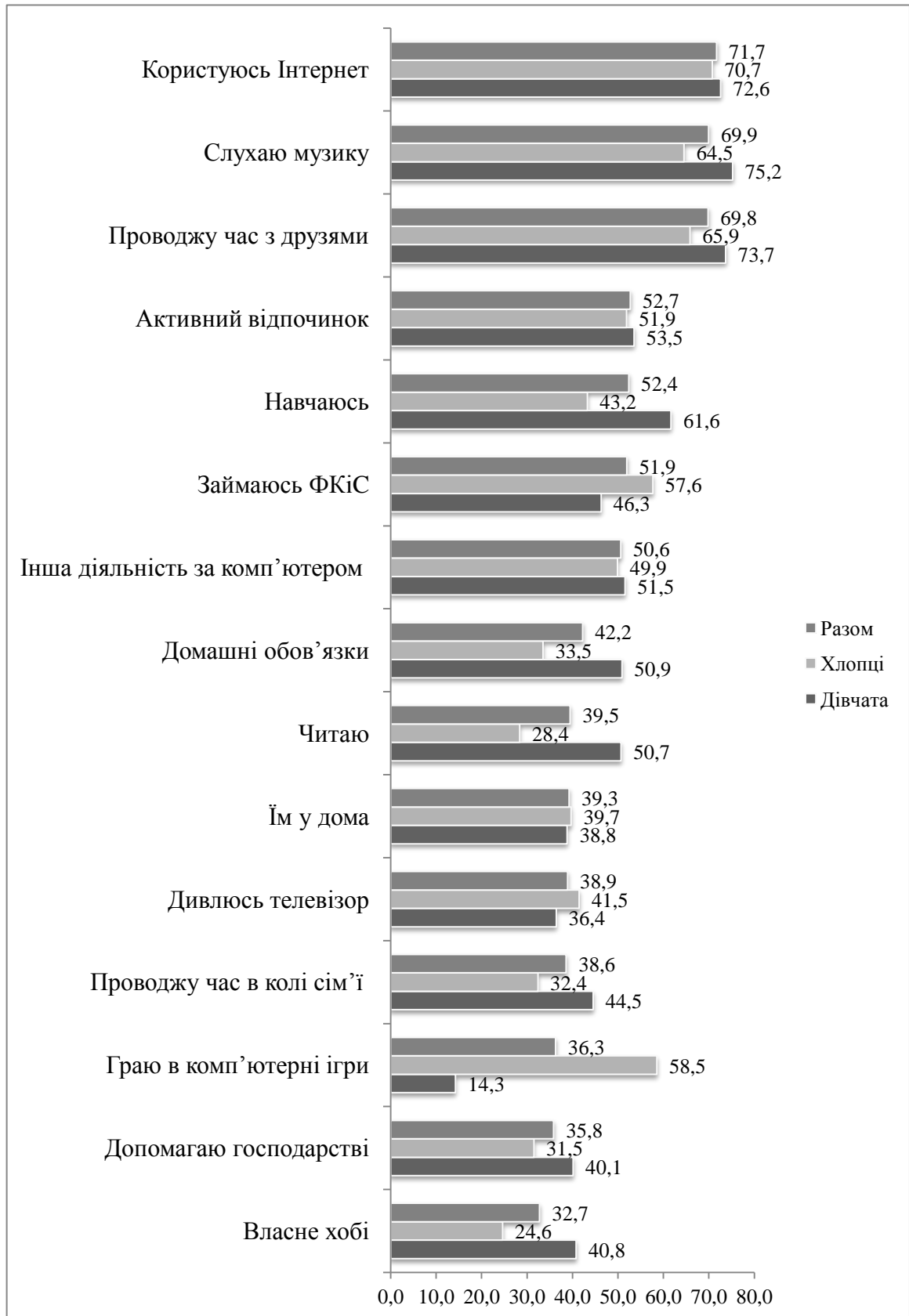
Найпопулярніші види діяльності, яким надають перевагу учні загальноосвітніх шкіл віком 12–14 років з різних медичних груп у вільний час (% , n = 1949)

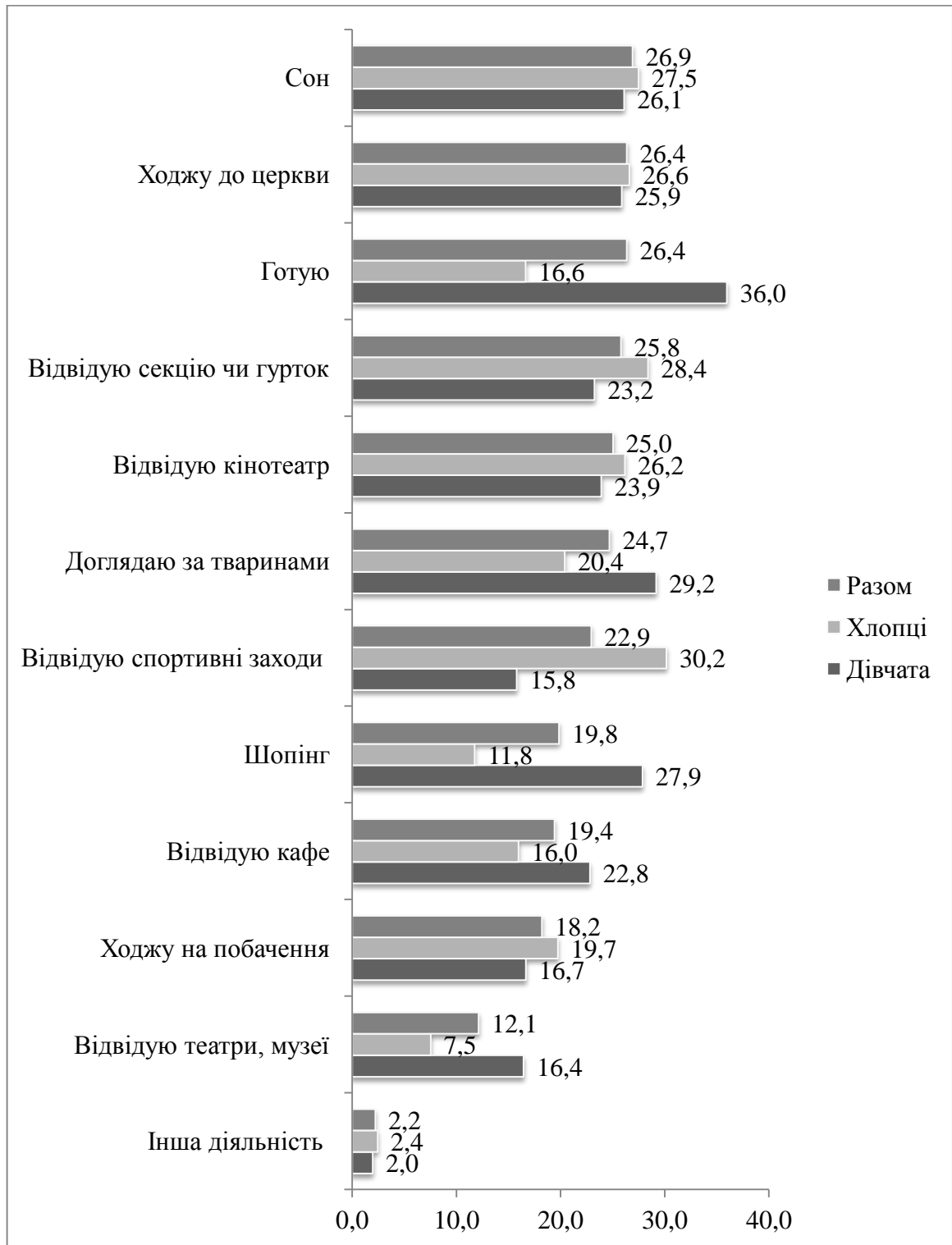


продовження додатку Б.2

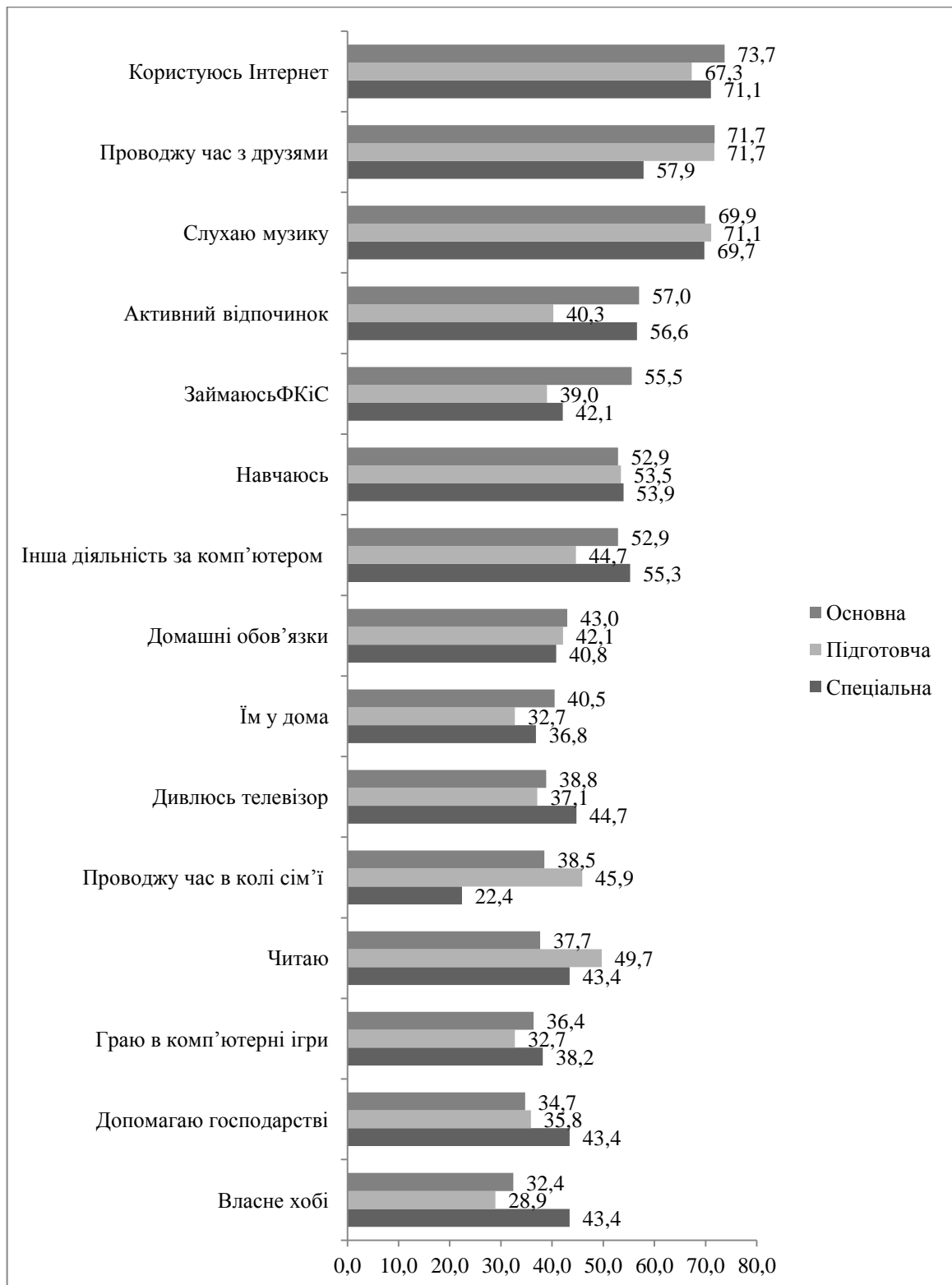


Найпопулярніші види діяльності, які здійснюються учнями віком 15–17 років
у вільний час (% , n = 907)

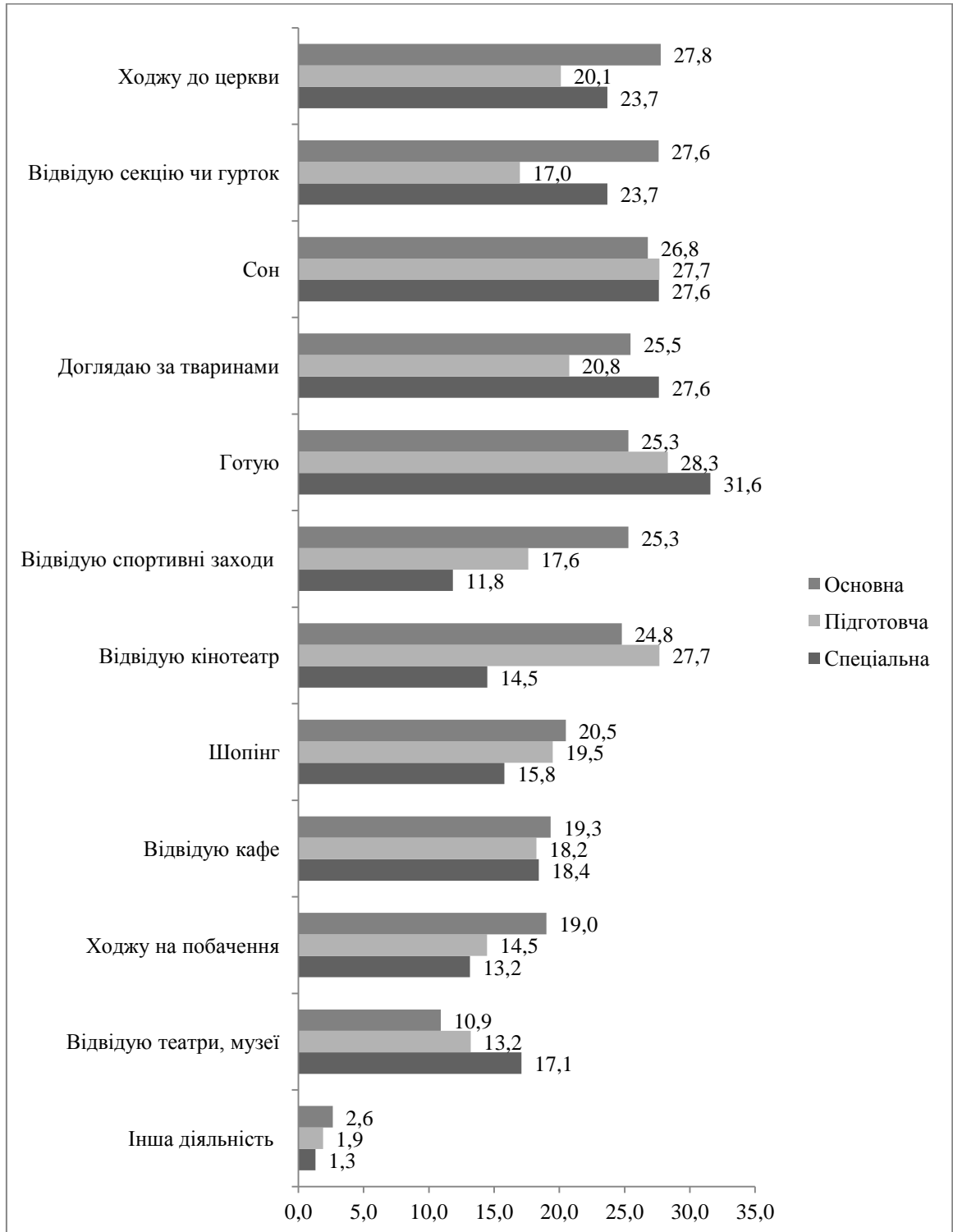




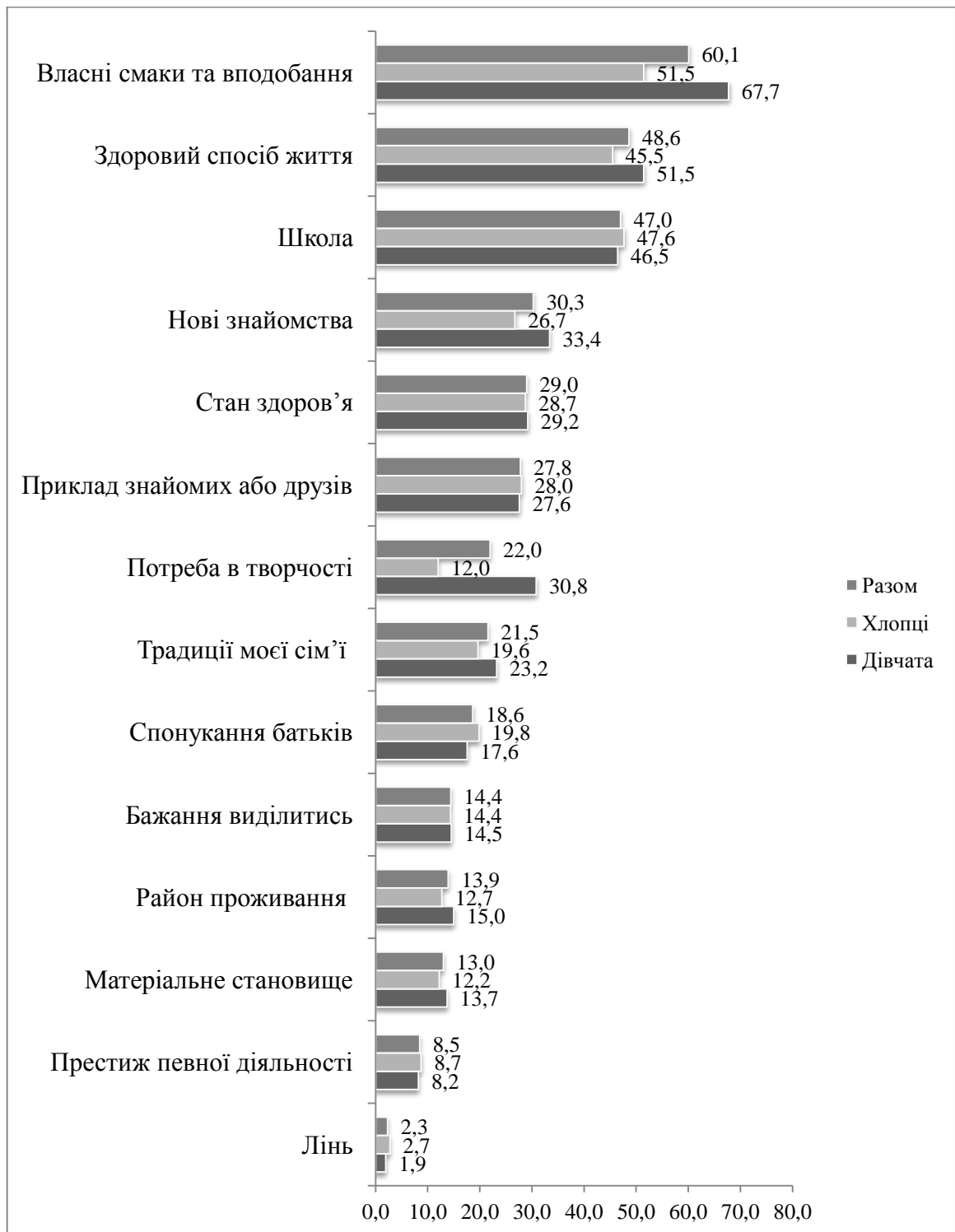
Найпопулярніші види діяльності, які здійснюються учнями віком 15–17 років з різних медичних груп у вільний час (% , n = 907)



продовження додатку Б.4



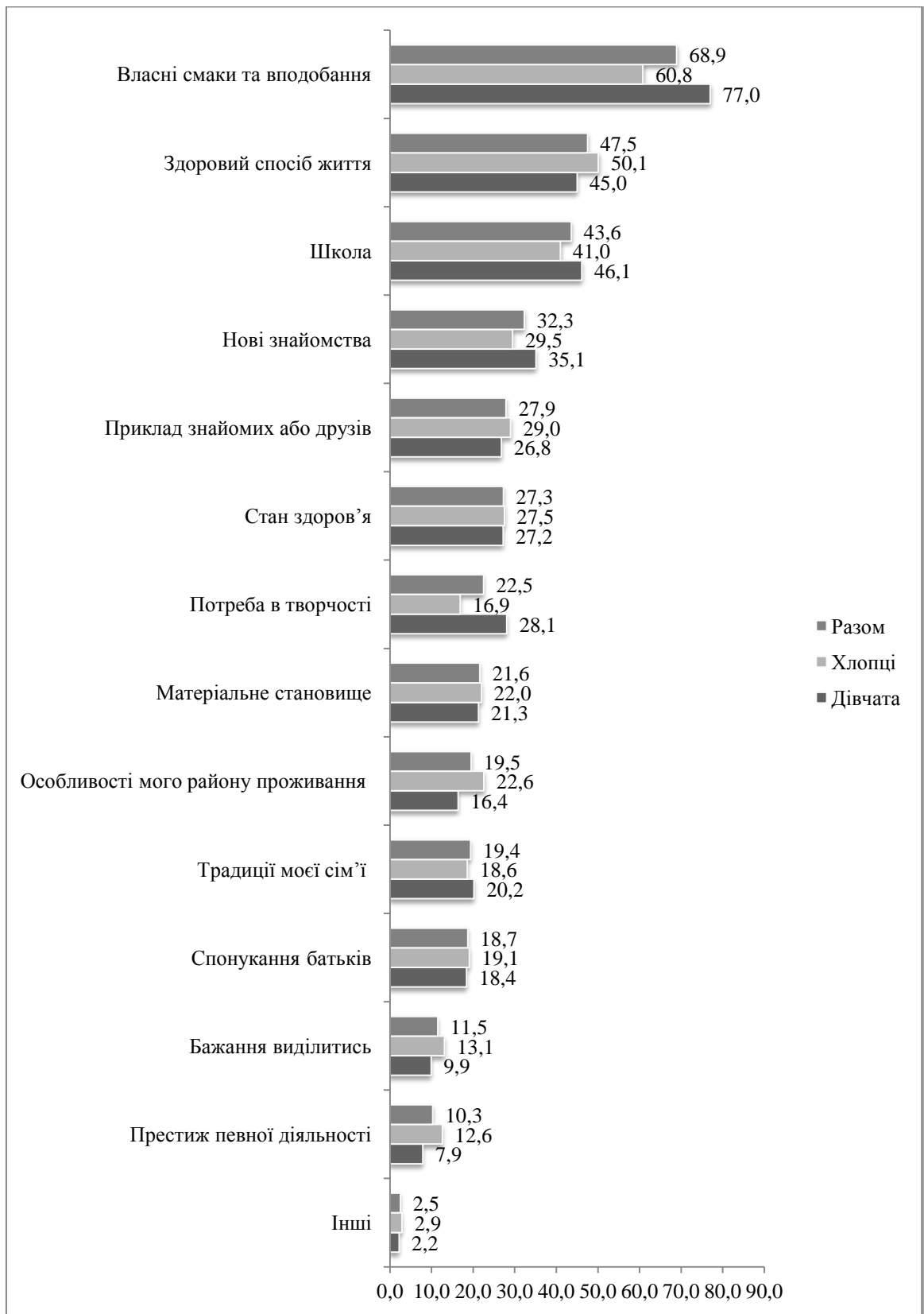
Чинники, які впливають на вибір діяльності учнями віком 12–14 років у вільний час
(%, n = 1949)



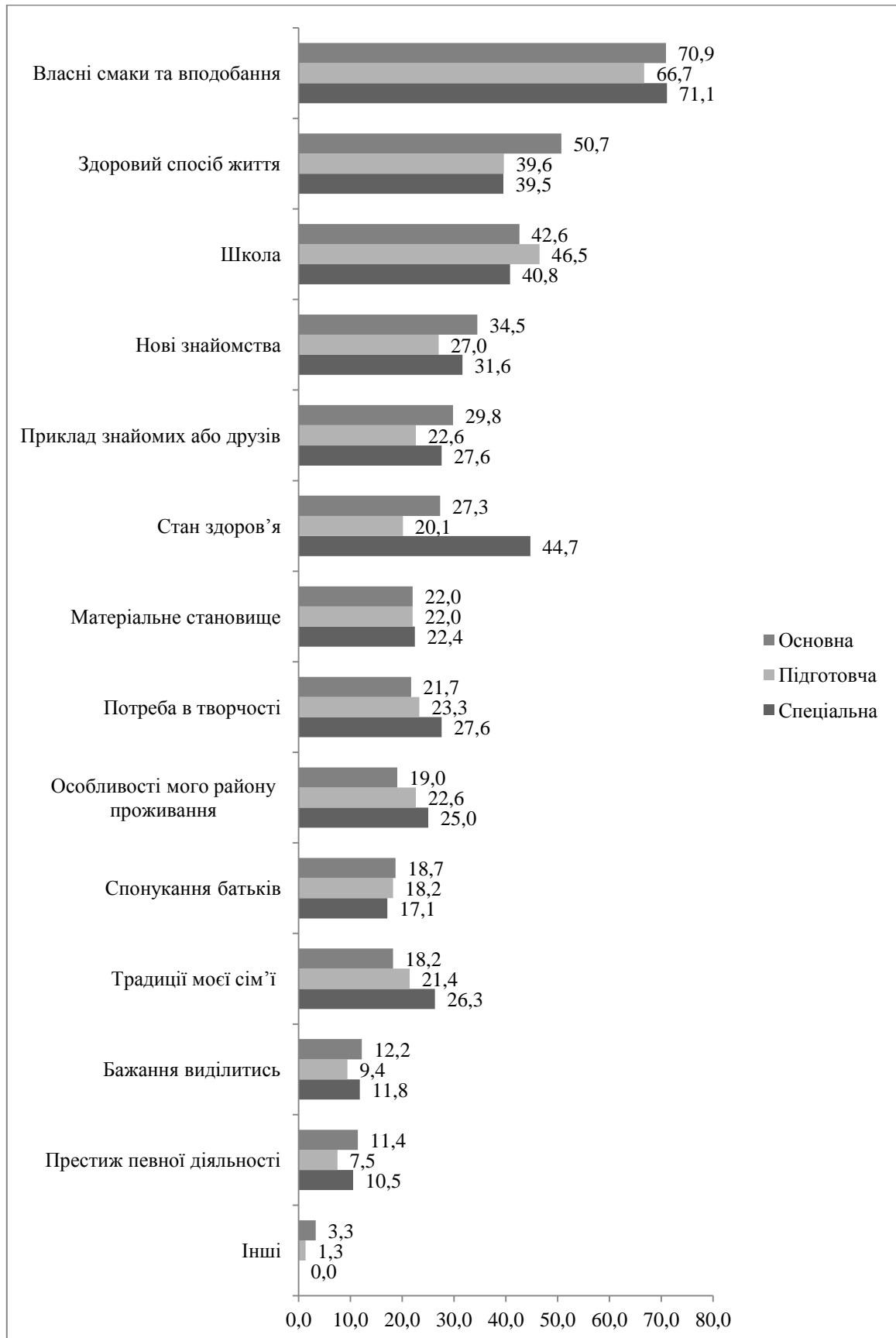
Чинники, які впливають на вибір діяльності у вільний час учнів віком 12–14 років з різних медичних груп (% , n = 1949)



Чинники, які впливають на вибір видів діяльності у вільний час учнів старшого шкільного віку (% , n = 907)



Чинники, які впливають на вибір діяльності у вільний час учнів старшого шкільного віку з різних медичних груп (% , n = 907)



Види діяльності, які хотіли б здійснювати у вільний час учні віком 12–14 років

(%, n = 1949)

| Вид діяльності | ОМГ | ПМГ | СМГ | Хлопці | Дівчата | Разом |
|------------------------------------|------|------|------|--------|---------|-------|
| ФК і С | 37,3 | 30,3 | 29 | 36 | 36,3 | 36,2 |
| Активний відпочинок | 31,4 | 29,7 | 27,4 | 36,7 | 24,4 | 30,2 |
| Друзі | 28,8 | 28,2 | 29 | 23,3 | 34 | 29 |
| Подорожі | 22,6 | 17,9 | 17,7 | 14,2 | 26,9 | 20,9 |
| Прогулянки | 13,6 | 7,7 | 21 | 12,9 | 13,5 | 13,2 |
| Комп'ютерні ігри | 11,1 | 9,2 | 12,9 | 21,1 | 1,9 | 10,9 |
| Сім'я | 10,3 | 11,3 | 4,8 | 6,9 | 13,1 | 10,2 |
| Гуртки/секції | 7,5 | 6,2 | 3,2 | 5,8 | 7,4 | 6,7 |
| Читання | 6,2 | 5,6 | 4,8 | 2,9 | 9,2 | 6,2 |
| Слухати музику | 5,6 | 7,2 | 6,5 | 5,3 | 6,1 | 5,7 |
| Навчатись/мови/саморозвиток | 5,6 | 5,6 | 3,2 | 5,6 | 5,5 | 5,6 |
| Сон | 6,4 | 6,2 | 8,1 | 4,9 | 6,9 | 6 |
| Танцювати | 5,8 | 5,6 | 1,6 | 1,1 | 9 | 5,3 |
| Кіно | 5,0 | 5,6 | 6,5 | 2,5 | 6,9 | 4,9 |
| Шопінг | 5,3 | 4,1 | 4,8 | 1,1 | 8,2 | 4,9 |
| Інтернет | 4,0 | 4,6 | 4,8 | 4,7 | 4,4 | 4,5 |
| ТБ | 3,9 | 2,1 | 4,8 | 4,5 | 3,4 | 3,9 |
| Фільми/Серіали | 4,2 | 3,6 | 6,5 | 3,8 | 4,0 | 3,9 |
| Хоббі | 3,0 | 5,6 | 4,8 | 2,2 | 5,0 | 3,7 |
| Малювання | 3,3 | 2,6 | 8,1 | 0,4 | 6,5 | 3,6 |
| Домашні тварини | 3,0 | 3,1 | 1,6 | 1,6 | 4,4 | 3,1 |
| Відпочинок | 3,1 | 3,1 | 0,0 | 2,7 | 3,2 | 3,0 |
| Комп'ютер | 3,3 | 2,6 | 1,6 | 4,7 | 1,5 | 3,0 |
| Шкідливі звички | 2,2 | 6,2 | 1,6 | 1,6 | 3,7 | 2,7 |
| Екстрим | 2,3 | 3,1 | 4,8 | 2,0 | 3,1 | 2,6 |
| Їжа | 2,7 | 1,0 | 0,0 | 2,0 | 2,6 | 2,3 |
| Готувати | 2,5 | 1,5 | 0,0 | 1,1 | 3,2 | 2,2 |
| Кафе/ресторан | 1,8 | 3,1 | 1,6 | 0,9 | 3,4 | 2,2 |
| Відвідувати концерти, вистави, шоу | 2,1 | 3,1 | 0,0 | 0,7 | 3,1 | 2,0 |
| Н/З | 2,5 | 1,0 | 3,2 | 2,0 | 2,7 | 2,4 |
| Співати | 2,1 | 1,5 | 1,6 | 0,2 | 3,4 | 1,9 |
| Домашнє господарство | 1,2 | 1,5 | 3,2 | 1,5 | 1,9 | 1,7 |
| Займатися музикою | 1,8 | 1,5 | 1,6 | 1,3 | 1,9 | 1,6 |
| Природа | 1,6 | 2,1 | 0,0 | 2,0 | 1,3 | 1,6 |
| Шахи | 1,5 | 2,1 | 1,6 | 0,9 | 2,1 | 1,5 |

продовження додатку Г.1

| | | | | | | |
|----------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Побачення | 1,3 | 0,5 | 3,2 | 1,8 | 0,8 | 1,3 |
| Знайомства | 1,0 | 2,1 | 0,0 | 0,5 | 1,6 | 1,1 |
| Театри, музеї, концерти | 1,3 | 0,5 | 0,0 | 0,4 | 1,6 | 1,0 |
| Туризм | 1,0 | 1,5 | 0,0 | 0,9 | 1,0 | 0,9 |
| Писати твори, вірші | 1,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 1,8 | 0,9 |
| Працювати | 0,8 | 1,0 | 0,0 | 1,3 | 0,5 | 0,9 |
| Гра на муз інструменті | 0,5 | 0,5 | 3,2 | 0,4 | 1,1 | 0,8 |
| Відвідування спорт заходів | 0,7 | 1,0 | 0,0 | 0,9 | 0,6 | 0,8 |
| Волонтерство | 0,6 | 0,0 | 1,6 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |
| Авто-мото | 0,2 | 1,5 | 0,0 | 0,4 | 0,5 | 0,4 |
| Розваги | 0,4 | 0,5 | 0,0 | 0,2 | 0,5 | 0,3 |
| С/Г | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,5 | 0,4 |
| Гості | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,1 |
| Відвідування церкви | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,1 |

Види діяльності, які хотіли б здійснювати у вільний час учні віком 15–17 років

(%, n = 907)

| Вид діяльності | ОМГ | ПМГ | СМГ | Хлопці | Дівчата | Разом |
|---------------------------------------|------|------|------|--------|---------|-------|
| Подорожувати | 27,9 | 37,1 | 36,8 | 19,7 | 39,3 | 29,5 |
| ФК і С | 30,2 | 21,4 | 26,3 | 30,2 | 25,0 | 27,6 |
| Активний відпочинок | 23,0 | 21,4 | 28,9 | 22,0 | 22,6 | 22,3 |
| Друзі | 18,7 | 26,4 | 19,7 | 17,7 | 22,6 | 20,2 |
| Н/З | 9,6 | 12,6 | 10,5 | 13,3 | 8,1 | 10,7 |
| Навчатись/мови/саморозвиток | 11,4 | 6,3 | 6,6 | 10,2 | 9,6 | 9,9 |
| Читання | 8,9 | 8,2 | 15,8 | 4,9 | 14,0 | 9,5 |
| Сім'я | 7,6 | 11,3 | 10,5 | 5,8 | 11,4 | 8,6 |
| Гуляти | 9,3 | 3,1 | 5,3 | 8,2 | 8,1 | 8,2 |
| Хоббі | 7,8 | 5,7 | 11,8 | 6 | 9,6 | 7,8 |
| Сон | 9,9 | 1,9 | 3,9 | 10,4 | 4,8 | 7,6 |
| Кіно | 6,3 | 8,8 | 2,6 | 4 | 7,9 | 6 |
| Комп'ютерні ігри | 6,0 | 3,1 | 9,2 | 8,2 | 2,9 | 5,5 |
| Відвідувати концерти, вистави, шоу | 5,1 | 6,3 | 5,3 | 2,4 | 7,7 | 5,1 |
| Фільми/Серіали | 6,0 | 3,1 | 1,3 | 3,3 | 6,8 | 5,1 |
| Гуртки/секції | 3,6 | 5,7 | 11,8 | 2,7 | 6,4 | 4,5 |
| Танцювати | 3,8 | 5,0 | 2,6 | 0,9 | 7,0 | 4,0 |
| Шопінг | 3,6 | 4,4 | 3,9 | 0,9 | 6,4 | 3,6 |
| Музика | 2,5 | 5,7 | 1,3 | 2,7 | 3,3 | 3,0 |
| Їжа | 3,8 | 0,6 | 0,0 | 4,0 | 1,3 | 2,6 |
| Інтернет | 2,5 | 3,1 | 2,6 | 3,1 | 2,2 | 2,6 |
| Екстрим | 3,5 | 0,0 | 2,6 | 1,3 | 3,7 | 2,5 |
| Відпочинок | 2,6 | 0,6 | 2,6 | 3,1 | 1,5 | 2,3 |
| Слухати музику | 2,0 | 4,4 | 2,6 | 1,8 | 2,9 | 2,3 |
| Побачення | 2,6 | 1,9 | 0,0 | 3,5 | 0,9 | 2,2 |
| Малювання | 2,1 | 1,9 | 3,9 | 1,6 | 2,6 | 2,1 |
| Кафе/ресторан | 2,1 | 2,5 | 0,0 | 0,9 | 3,1 | 2,0 |
| Комп'ютер | 2,0 | 1,9 | 2,6 | 3,5 | 0,4 | 2,0 |
| ТБ | 1,8 | 1,3 | 2,6 | 2,2 | 1,5 | 1,9 |
| Волонтерство | 1,2 | 1,3 | 2,6 | 0,7 | 2,2 | 1,4 |
| Домашні тварини | 1,0 | 3,8 | 1,3 | 1,6 | 1,3 | 1,4 |
| Співати | 1,7 | 1,3 | 0,0 | 0,9 | 2,0 | 1,4 |
| Відвідувати спортивні заходи | 1,5 | 1,9 | 1,3 | 2,0 | 0,9 | 1,4 |
| Готувати | 1,2 | 9,4 | 11,1 | 3,3 | 6,8 | 5,0 |
| Знайомства | 1,2 | 2,4 | 4,9 | 1,0 | 3,6 | 2,5 |

продовження додатку Г.2

| | | | | | | |
|--------------------------|-----|-----|------|-----|-----|-----|
| Домашні обов'язки | 0,8 | 3,0 | 12,9 | 3,3 | 2,6 | 2,9 |
| Туризм | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 1,8 | 0,4 | 1,1 |
| Працювати | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 1,3 | 1,0 |
| Природа | 1,2 | 0,0 | 1,3 | 0,4 | 1,3 | 0,9 |
| Писати твори, вірші | 1,2 | 0,6 | 0,0 | 0,4 | 1,3 | 0,9 |
| Шкідливі звички | 0,5 | 0,0 | 1,3 | 0,7 | 0,4 | 0,6 |
| Церква | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 0,2 | 0,6 |
| Автомобілі | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,4 | 0,4 |
| Гра на муз інст | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,4 | 0,3 |
| Шахи | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,4 | 0,3 |
| Театри, музеї, екскурсії | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,2 |

Оцінка видів діяльності учнями загальноосвітніх шкіл віком 12–14 років

(n = 1874)

| | Вид діяльності | ОМГ | ПМГ | СМГ | Хлопці | Дівчата | Разом |
|-----|--|-----|-----|-----|--------|---------|-------|
| 1. | Спілкування з друзями | 8,7 | 8,4 | 8,6 | 8,5 | 8,9 | 8,7 |
| 2. | Користування мережею Інтернет | 8,6 | 8,8 | 8,4 | 8,6 | 8,7 | 8,7 |
| 3. | Сон | 8,4 | 8,6 | 7,9 | 8,2 | 8,6 | 8,4 |
| 4. | Спілкування з членами сім'ї | 8,4 | 8,2 | 8,2 | 8,1 | 8,6 | 8,4 |
| 5. | Прослуховування музики | 8,3 | 8,8 | 7,9 | 8,0 | 8,8 | 8,4 |
| 6. | Особиста гігієна | 8,3 | 8,5 | 7,9 | 7,9 | 8,8 | 8,4 |
| 7. | Прогулянки | 8,3 | 8,3 | 8,5 | 7,9 | 8,7 | 8,3 |
| 8. | Власне хобі | 8,2 | 8,3 | 8,5 | 8,0 | 8,3 | 8,2 |
| 9. | Споживання їжі | 8,0 | 8,1 | 7,5 | 7,9 | 8,2 | 8,1 |
| 10. | Фізична культура та спорт | 8,0 | 7,0 | 6,9 | 8,0 | 7,6 | 7,8 |
| 11. | Ігри з однолітками | 7,4 | 7,1 | 7,0 | 7,6 | 7,2 | 7,4 |
| 12. | Навчання в школі | 7,1 | 7,2 | 7,2 | 6,8 | 7,2 | 7,0 |
| 13. | Подорожі | 7,0 | 7,3 | 7,1 | 6,6 | 7,4 | 7,0 |
| 14. | Ігри на комп'ютері, ігровій приставці чи смартфоні | 6,9 | 6,6 | 6,8 | 7,9 | 5,7 | 6,9 |
| 15. | Відвідування гуртків або секцій | 6,8 | 6,6 | 6,7 | 6,7 | 6,8 | 6,8 |
| 16. | Робота за комп'ютером | 6,5 | 6,5 | 6,5 | 7,3 | 5,8 | 6,6 |
| 17. | Відвідування церкви | 6,4 | 6,1 | 6,2 | 6,1 | 6,8 | 6,5 |
| 18. | Перегляд телевізійних програм | 6,4 | 6,2 | 6,2 | 6,2 | 6,4 | 6,3 |
| 19. | Навчання вдома | 6,2 | 5,9 | 5,9 | 5,9 | 6,4 | 6,1 |
| 20. | Туризм | 6,0 | 6,4 | 5,8 | 5,7 | 6,4 | 6,0 |
| 21. | Гостини | 6,0 | 6,2 | 5,9 | 5,5 | 6,5 | 6,0 |
| 22. | Відвідування кінотеатру | 5,8 | 5,7 | 6,1 | 5,8 | 5,8 | 5,8 |
| 23. | Читання (книги, газети) | 5,7 | 6,2 | 5,7 | 4,8 | 6,8 | 5,8 |
| 24. | Куховарство | 5,7 | 5,8 | 5,8 | 4,7 | 6,7 | 5,7 |
| 25. | Догляд за домашніми тваринами | 5,6 | 5,9 | 5,3 | 5,2 | 6,1 | 5,6 |
| 26. | Прибирання будинку | 5,6 | 5,3 | 5,5 | 5,1 | 6,0 | 5,5 |
| 27. | Відвідування кафе/ресторанів | 5,5 | 5,5 | 5,8 | 5,1 | 6,0 | 5,5 |
| 28. | Відвідування спортивних змагань | 5,5 | 4,8 | 5,4 | 5,7 | 5,0 | 5,4 |
| 29. | Шопінг | 5,3 | 5,9 | 5,0 | 3,7 | 7,0 | 5,4 |

продовження додатку Д.1

| | | | | | | | |
|-----|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 30. | Загартування | 5,0 | 4,8 | 5,0 | 5,2 | 4,7 | 4,9 |
| 31. | Догляд за літніми людьми чи дітьми | 4,7 | 5,1 | 5,1 | 4,3 | 5,4 | 4,8 |
| 32. | Миття посуду | 4,7 | 5,0 | 4,8 | 4,2 | 5,4 | 4,8 |
| 33. | Дисотеки/танці | 4,6 | 4,9 | 4,5 | 4,2 | 5,2 | 4,7 |
| 34. | Побачення | 4,5 | 4,3 | 4,6 | 4,4 | 4,6 | 4,5 |
| 35. | Лікувальні процедури | 4,2 | 4,6 | 4,8 | 3,8 | 4,7 | 4,2 |
| 36. | Робота на городі чи в саду | 4,2 | 4,1 | 4,1 | 4,2 | 4,2 | 4,2 |
| 37. | Відвідування театрів, музеїв, виставок | 4,0 | 4,5 | 4,5 | 3,7 | 4,6 | 4,1 |
| 38. | Збирання грибів | 3,9 | 4,1 | 3,6 | 4,1 | 3,8 | 3,9 |
| 39. | Рибальство | 4,0 | 3,8 | 3,5 | 5,0 | 2,9 | 3,9 |
| 40. | Відвідування бібліотеки | 3,5 | 4,2 | 3,5 | 3,0 | 4,3 | 3,6 |
| 41. | Прання | 3,3 | 3,6 | 3,2 | 2,9 | 3,8 | 3,3 |
| 42. | Догляд за свійськими тваринами | 2,9 | 2,8 | 2,6 | 2,9 | 2,9 | 2,9 |

Додаток Д.2

Оцінка видів діяльності учнями загальноосвітніх шкіл віком 15–17 років

(бали, n=704)

| | Вид діяльності | ОМГ | ПМГ | СМГ | Хлопці | Дівчата | Разом |
|-----|--|-----|-----|-----|--------|---------|-------|
| 1. | Користування мережею Інтернет | 8,8 | 8,9 | 8,5 | 8,8 | 8,8 | 8,8 |
| 2. | Прослуховування музики | 8,8 | 8,9 | 8,7 | 8,5 | 9 | 8,8 |
| 3. | Спілкування з друзями | 8,7 | 8,8 | 8,3 | 8,5 | 8,9 | 8,7 |
| 4. | Особиста гігієна | 8,4 | 8,3 | 8,8 | 8 | 8,9 | 8,5 |
| 5. | Власне хоббі | 8,4 | 8,2 | 8,1 | 8,4 | 8,2 | 8,3 |
| 6. | Прогулянки | 8,3 | 8,5 | 7,8 | 7,9 | 8,6 | 8,3 |
| 7. | Сон | 8,3 | 8,4 | 7,9 | 8,2 | 8,4 | 8,3 |
| 8. | Спілкування з членами сім'ї | 8,2 | 8,3 | 8 | 7,9 | 8,5 | 8,2 |
| 9. | Споживання їжі | 8,2 | 8 | 7,6 | 8 | 8,1 | 8,1 |
| 10. | Фізична культура та спорт | 7,8 | 7,1 | 6,9 | 7,7 | 7,5 | 7,6 |
| 11. | Подорожі | 7,2 | 7,3 | 7,6 | 6,8 | 7,5 | 7,2 |
| 12. | Ігри з однолітками | 7 | 7,1 | 6,3 | 7,4 | 6,4 | 6,9 |
| 13. | Робота за комп'ютером | 6,7 | 6,6 | 6,8 | 7,4 | 6,1 | 6,7 |
| 14. | Навчання в школі | 6,6 | 6,8 | 6,6 | 6,3 | 6,9 | 6,6 |
| 15. | Туризм | 6,2 | 6,9 | 7 | 6 | 6,8 | 6,4 |
| 16. | Ігри на комп'ютері, ігровій приставці чи смартфоні | 6,2 | 6,5 | 5,8 | 7,6 | 5 | 6,3 |
| 17. | Відвідування гуртків або секцій | 6,3 | 5,6 | 5,3 | 6,2 | 5,9 | 6,1 |
| 18. | Читання (книги, газети) | 6 | 6,4 | 7,1 | 5,4 | 6,8 | 6,1 |
| 19. | Відвідування кінотеатру | 6,1 | 6,2 | 5,4 | 6 | 6,1 | 6 |
| 20. | Гостини | 5,8 | 6,1 | 6 | 5,4 | 6,2 | 5,9 |
| 21. | Куховарство | 5,7 | 6,1 | 6,7 | 4,9 | 6,8 | 5,9 |
| 22. | Навчання вдома | 5,6 | 6,4 | 6,6 | 5,5 | 6,1 | 5,8 |
| 23. | Відвідування кафе/ресторанів | 5,8 | 5,6 | 5,6 | 5,3 | 6 | 5,7 |
| 24. | Перегляд телевізійних програм | 5,6 | 5,7 | 6 | 5,6 | 5,7 | 5,7 |
| 25. | Шопінг | 5,6 | 5,8 | 5,9 | 4,3 | 7 | 5,7 |
| 26. | Відвідування церкви | 5,4 | 5,3 | 5,3 | 5,2 | 5,6 | 5,5 |
| 27. | Побачення | 5,5 | 5,5 | 5,7 | 5,5 | 5,5 | 5,5 |
| 28. | Відвідування спортивних змагань | 5,7 | 4,8 | 4,2 | 6 | 4,8 | 5,4 |
| 29. | Прибирання будинку | 5,3 | 5,8 | 5,5 | 4,7 | 6 | 5,4 |
| 30. | Догляд за домашніми тваринами | 4,9 | 5,2 | 5,8 | 4,4 | 5,7 | 5,1 |
| 31. | Дискотеки/танці | 4,5 | 4,6 | 4,8 | 4,2 | 5 | 4,6 |
| 32. | Загартування | 4,6 | 4,5 | 4,2 | 5 | 4,1 | 4,6 |
| 33. | Відвідування театрів, музеїв, виставок | 4,3 | 4,8 | 4,8 | 3,8 | 4,9 | 4,4 |

продовження додатку Д.2

| | | | | | | | |
|-----|------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 34. | Догляд за літніми людьми чи дітьми | 4,3 | 4,6 | 4,6 | 3,6 | 5 | 4,3 |
| 35. | Миття посуду | 4,2 | 4,8 | 4,4 | 3,6 | 5 | 4,3 |
| 36. | Лікувальні процедури | 4,1 | 4,2 | 5,5 | 3,8 | 4,6 | 4,2 |
| 37. | Рибальство | 4,1 | 3,7 | 4,1 | 5,1 | 2,9 | 4 |
| 38. | Робота на городі чи в саду | 3,8 | 4,4 | 4,6 | 4 | 4 | 4 |
| 39. | Збирання грибів | 3,4 | 3,8 | 4,2 | 3,5 | 3,6 | 3,6 |
| 40. | Відвідування бібліотеки | 3,1 | 3,5 | 4,2 | 2,9 | 3,7 | 3,3 |
| 41. | Прання | 3,1 | 3,7 | 3,4 | 2,7 | 3,7 | 3,2 |
| 42. | Догляд за свійськими тваринами | 2,4 | 2,5 | 3,6 | 2,5 | 2,5 | 2,5 |

Результати імітаційного моделювання кореляційного зв'язку між показниками витрат часу на «ФК і С» та «роботу за комп'ютером»

| № з/п | Коеф кореляції Пірсона | | Коеф кореляції Спірмена | | ФК і С | | | | Робота за комп'ютером | | | |
|-------|------------------------|--------|-------------------------|--------|--------|-----|-----|-------|-----------------------|-----|-----|-------|
| | | | | | х | min | max | V (%) | х | min | max | V (%) |
| 1 | - 0,76 | p<0,01 | - 0,64 | p<0,01 | 21,5 | 3 | 58 | 60,1 | 71,2 | 23 | 130 | 48,4 |
| 2 | - 0,58 | p<0,01 | - 0,58 | p<0,01 | 21,6 | 0 | 70 | 70 | 71,2 | 23 | 155 | 51,5 |
| 3 | - 0,7 | p<0,01 | - 0,71 | p<0,01 | 21,5 | 0 | 68 | 58,6 | 71,3 | 23 | 148 | 58 |
| 4 | -0,55 | p<0,01 | -0,68 | p<0,01 | 21,5 | 0 | 95 | 76,1 | 71,4 | 23 | 158 | 59,4 |
| 5 | -0,57 | p<0,01 | -0,6 | p<0,01 | 21,6 | 1 | 61 | 75 | 71,2 | 23 | 158 | 59,5 |
| 6 | - 0,57 | p<0,01 | -0,67 | p<0,01 | 21,6 | 4 | 93 | 74,9 | 71,6 | 23 | 158 | 68,1 |
| 7 | -0,56 | p<0,01 | -0,62 | p<0,01 | 21,3 | 0 | 72 | 73,1 | 71,4 | 23 | 160 | 56,9 |
| 8 | -0,51 | p<0,01 | -0,49 | p<0,01 | 21,4 | 2 | 55 | 74,5 | 71,5 | 23 | 158 | 66,7 |
| 9 | -0,54 | p<0,01 | -0,61 | p<0,01 | 21,4 | 7 | 76 | 87,4 | 71,4 | 23 | 158 | 62,6 |
| 10 | -0,42 | p<0,01 | -0,48 | p<0,01 | 21,6 | 0 | 92 | 108,6 | 71,2 | 24 | 148 | 59,7 |
| 11 | -0,44 | p<0,01 | -0,63 | p<0,01 | 21,3 | 1 | 91 | 100,6 | 71,3 | 25 | 157 | 58,6 |
| 12 | -0,59 | p<0,01 | -0,59 | p<0,01 | 21,5 | 0 | 67 | 86,5 | 71,2 | 23 | 157 | 59,9 |
| 13 | -0,61 | p<0,01 | -0,58 | p<0,01 | 21,5 | 0 | 75 | 83,8 | 71,2 | 23 | 159 | 60,8 |
| 14 | -0,57 | p<0,01 | -0,64 | p<0,01 | 21,5 | 1 | 81 | 84,2 | 71,3 | 23 | 158 | 55,5 |
| 15 | -0,55 | p<0,01 | -0,55 | p<0,01 | 21,6 | 0 | 79 | 96,2 | 71,4 | 25 | 160 | 63,3 |
| 16 | -0,53 | p<0,01 | -0,57 | p<0,01 | 21,4 | 0 | 84 | 82,1 | 71,2 | 23 | 157 | 60,6 |
| 17 | -0,55 | p<0,01 | -0,59 | p<0,01 | 21,5 | 0 | 90 | 93,3 | 71,4 | 23 | 160 | 66 |
| 18 | -0,52 | p<0,01 | -0,58 | p<0,01 | 21,6 | 1 | 91 | 96,5 | 71,5 | 24 | 152 | 59 |
| 19 | -0,49 | p<0,01 | -0,51 | p<0,01 | 21,5 | 2 | 74 | 77,6 | 71,3 | 24 | 159 | 58,5 |
| 20 | -0,46 | p<0,01 | -0,46 | p<0,01 | 21,5 | 2 | 79 | 94,7 | 71,4 | 23 | 156 | 58 |
| 21 | -0,66 | p<0,01 | -0,68 | p<0,01 | 21,3 | 2 | 70 | 86,7 | 71,1 | 23 | 159 | 58,3 |
| 22 | -0,39 | p<0,01 | -0,42 | p<0,01 | 21,7 | 0 | 70 | 84,5 | 71,3 | 23 | 157 | 58,1 |
| 23 | -0,63 | p<0,01 | -0,64 | p<0,01 | 21,5 | 0 | 80 | 101,5 | 71,4 | 24 | 148 | 54 |
| 24 | -0,47 | p<0,01 | -0,48 | p<0,01 | 21,5 | 0 | 98 | 99,3 | 71,3 | 25 | 160 | 58,4 |
| 25 | -0,46 | p<0,01 | -0,39 | p<0,01 | 21,6 | 0 | 97 | 109,4 | 71,2 | 26 | 151 | 60,3 |
| 26 | -0,51 | p<0,01 | -0,59 | p<0,01 | 21,5 | 0 | 98 | 108,4 | 71,2 | 24 | 159 | 60,1 |
| 27 | -0,54 | p<0,01 | -0,53 | p<0,01 | 21,5 | 0 | 97 | 104,8 | 71,4 | 23 | 160 | 60,9 |
| 28 | -0,54 | p<0,01 | -0,57 | p<0,01 | 21,3 | 0 | 87 | 98,7 | 71,4 | 23 | 160 | 58,9 |
| 29 | -0,62 | p<0,01 | -0,60 | p<0,01 | 21,4 | 3 | 73 | 81,8 | 71,2 | 23 | 145 | 58,1 |
| 30 | -0,48 | p<0,01 | -0,54 | p<0,01 | 21,3 | 0 | 82 | 95,4 | 71,4 | 23 | 157 | 60,1 |

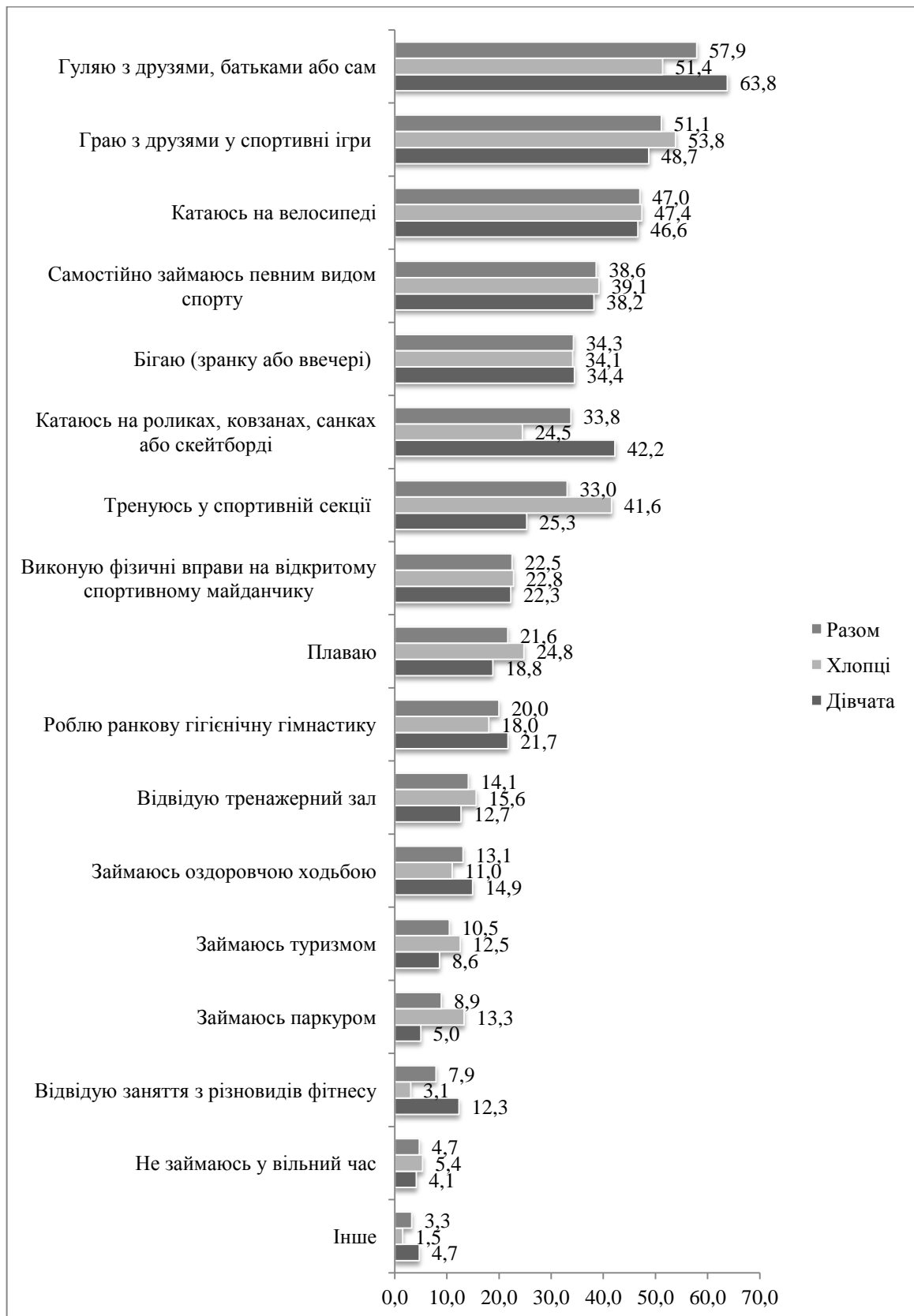
продовження додатку Е

| | | | | | | | | | | | | |
|----|-------|--------|-------|--------|------|---|----|-------|------|----|-----|------|
| 31 | -0,61 | p<0,01 | -0,56 | p<0,01 | 21,5 | 0 | 69 | 95 | 71,3 | 24 | 159 | 56,8 |
| 32 | -0,63 | p<0,01 | -0,61 | p<0,01 | 21,5 | 0 | 67 | 103,4 | 71,3 | 24 | 160 | 53,1 |
| 33 | -0,52 | p<0,01 | -0,43 | p<0,01 | 21,5 | 0 | 96 | 98,4 | 71,3 | 23 | 158 | 63,2 |
| 34 | -0,57 | p<0,01 | -0,67 | p<0,01 | 21,3 | 0 | 76 | 101 | 71,4 | 23 | 155 | 54,8 |
| 35 | -0,53 | p<0,01 | -0,39 | p<0,01 | 21,4 | 1 | 65 | 91,9 | 71,4 | 24 | 160 | 62,2 |
| 36 | -0,61 | p<0,01 | -0,62 | p<0,01 | 21,5 | 0 | 81 | 97,8 | 71,2 | 24 | 160 | 60,2 |
| 37 | -0,51 | p<0,01 | -0,47 | p<0,01 | 21,5 | 0 | 66 | 86,9 | 71,3 | 24 | 158 | 60,3 |
| 38 | -0,59 | p<0,01 | -0,55 | p<0,01 | 21,2 | 2 | 95 | 92 | 71,4 | 24 | 154 | 60,7 |
| 39 | -0,57 | p<0,01 | -0,59 | p<0,01 | 21,5 | 0 | 85 | 97,4 | 71,5 | 23 | 156 | 58,4 |
| 40 | -0,61 | p<0,01 | -0,56 | p<0,01 | 21,6 | 0 | 74 | 100,7 | 71,2 | 24 | 154 | 61 |
| 41 | -0,59 | p<0,01 | -0,63 | p<0,01 | 21,5 | 0 | 90 | 104,2 | 71,3 | 23 | 151 | 57,1 |
| 42 | -0,55 | p<0,01 | -0,53 | p<0,01 | 21,4 | 0 | 86 | 108,6 | 71,3 | 23 | 159 | 69,8 |
| 43 | -0,51 | p<0,01 | -0,47 | p<0,01 | 21,5 | 0 | 79 | 101,6 | 71,3 | 23 | 159 | 63,4 |
| 44 | -0,49 | p<0,01 | -0,48 | p<0,01 | 21,4 | 0 | 80 | 98,6 | 71,4 | 24 | 159 | 57,7 |
| 45 | -0,54 | p<0,01 | -0,52 | p<0,01 | 21,5 | 0 | 92 | 102,3 | 71,4 | 23 | 155 | 56 |
| 46 | -0,63 | p<0,01 | -0,68 | p<0,01 | 21,5 | 0 | 80 | 97,7 | 71,5 | 23 | 155 | 55 |
| 47 | -0,6 | p<0,01 | -0,66 | p<0,01 | 21,5 | 0 | 93 | 100,8 | 71,3 | 25 | 155 | 56,2 |
| 8 | -0,52 | p<0,01 | -0,54 | p<0,01 | 21,5 | 0 | 83 | 92 | 71,4 | 24 | 158 | 59,7 |
| 49 | -0,67 | p<0,01 | -0,66 | p<0,01 | 21,4 | 0 | 55 | 78,1 | 71,3 | 24 | 160 | 57,9 |
| 50 | -0,54 | p<0,01 | -0,55 | p<0,01 | 21,4 | 0 | 97 | 94,7 | 71,3 | 23 | 148 | 60,2 |
| 51 | -0,59 | p<0,01 | -0,65 | p<0,01 | 21,4 | 0 | 87 | 95,9 | 71,3 | 23 | 154 | 57,6 |
| 52 | -0,56 | p<0,01 | -0,57 | p<0,01 | 21,4 | 0 | 75 | 99,7 | 71,5 | 23 | 154 | 57,7 |
| 53 | -0,64 | p<0,01 | -0,62 | p<0,01 | 21,4 | 0 | 70 | 94 | 71,3 | 23 | 155 | 61,6 |
| 54 | -0,51 | p<0,01 | -0,51 | p<0,01 | 21,4 | 1 | 94 | 93,7 | 71,3 | 24 | 155 | 55 |
| 55 | -0,57 | p<0,01 | -0,62 | p<0,01 | 21,3 | 0 | 93 | 105,8 | 71,5 | 23 | 159 | 56,1 |
| 56 | -0,6 | p<0,01 | -0,59 | p<0,01 | 21,5 | 0 | 98 | 115,5 | 71,3 | 24 | 157 | 59,1 |
| 57 | -0,51 | p<0,01 | -0,58 | p<0,01 | 21,4 | 0 | 93 | 89,5 | 71,4 | 23 | 148 | 58,9 |
| 58 | -0,53 | p<0,01 | -0,53 | p<0,01 | 21,5 | 1 | 85 | 83,5 | 71,4 | 23 | 159 | 59,7 |
| 59 | -0,51 | p<0,01 | -0,53 | p<0,01 | 21,4 | 0 | 95 | 109,3 | 71,3 | 23 | 149 | 59,7 |
| 60 | -0,57 | p<0,01 | -0,54 | p<0,01 | 21,5 | 0 | 67 | 88,7 | 71,2 | 25 | 159 | 58,2 |
| 61 | -0,59 | p<0,01 | -0,52 | p<0,01 | 21,3 | 2 | 51 | 76,7 | 71,2 | 23 | 157 | 58,7 |
| 62 | -0,58 | p<0,01 | -0,61 | p<0,01 | 21,5 | 0 | 96 | 100,7 | 71,3 | 23 | 160 | 61 |
| 63 | -0,59 | p<0,01 | -0,64 | p<0,01 | 21,6 | 0 | 87 | 103,7 | 71,3 | 23 | 153 | 53,1 |
| 64 | -0,64 | p<0,01 | -0,53 | p<0,01 | 21,3 | 0 | 71 | 99,5 | 71,3 | 24 | 160 | 54,8 |
| 65 | -0,6 | p<0,01 | -0,61 | p<0,01 | 21,6 | 0 | 95 | 109,3 | 71,4 | 23 | 149 | 59,7 |
| 66 | -0,62 | p<0,01 | -0,55 | p<0,01 | 21,5 | 0 | 58 | 82 | 71,3 | 24 | 149 | 60,9 |

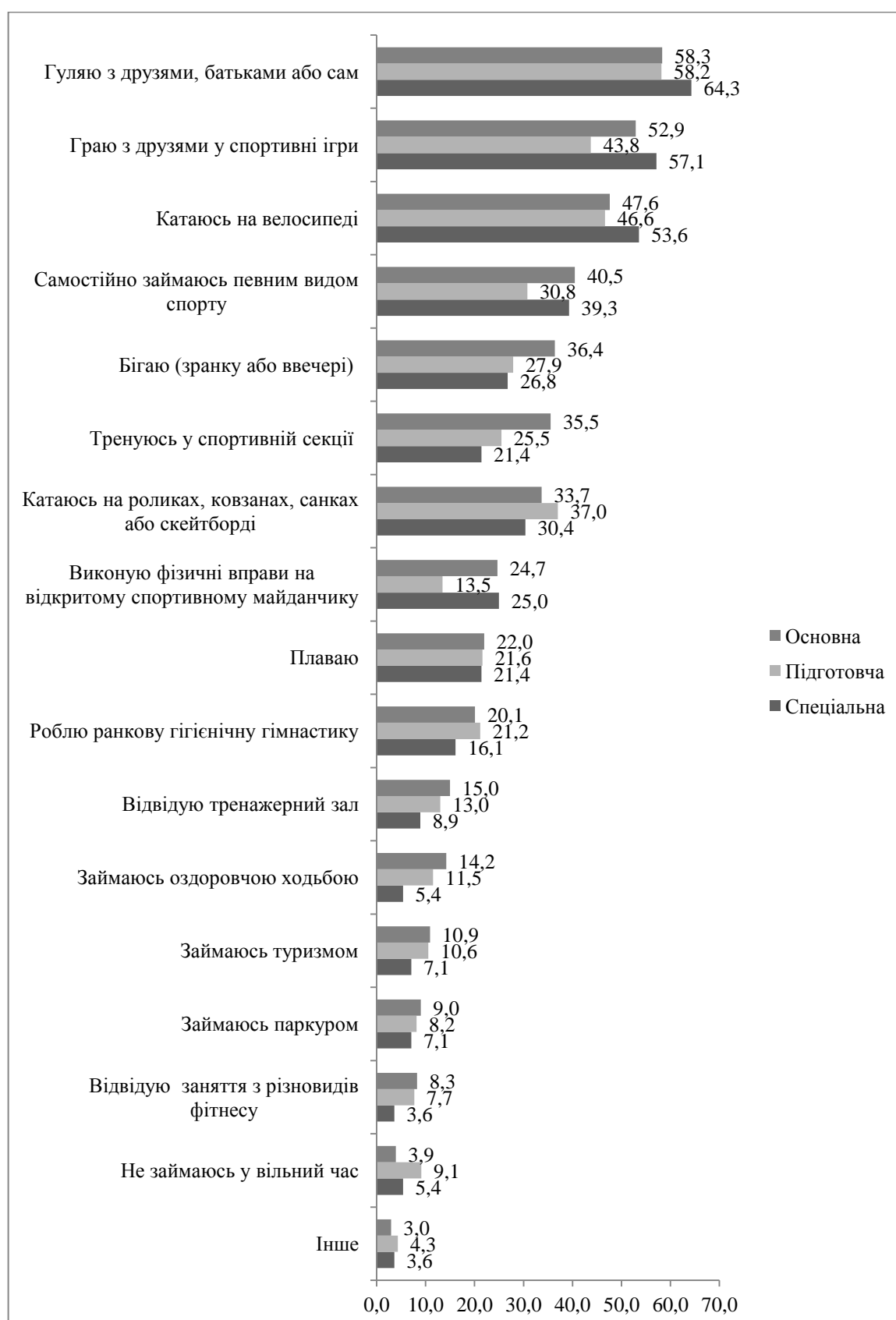
продовження додатку Е

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------|--------|-------|--------|------|---|----|-------|------|----|-----|------|
| 67 | -0,6 | p<0,01 | -0,54 | p<0,01 | 21,5 | 0 | 65 | 82,5 | 71,3 | 24 | 149 | 56,2 |
| 68 | -0,49 | p<0,01 | -0,56 | p<0,01 | 21,4 | 0 | 97 | 114 | 71,4 | 24 | 158 | 57,9 |
| 69 | -0,64 | p<0,01 | -0,66 | p<0,01 | 21,4 | 0 | 72 | 85,4 | 71,3 | 24 | 160 | 61,2 |
| 70 | -0,65 | p<0,01 | -0,76 | p<0,01 | 21,5 | 0 | 91 | 89 | 71,5 | 23 | 159 | 59,7 |
| 71 | -0,67 | p<0,01 | -0,63 | p<0,01 | 21,4 | 0 | 74 | 93,5 | 71,3 | 23 | 159 | 60,5 |
| 72 | -0,56 | p<0,01 | -0,56 | p<0,01 | 21,3 | 0 | 98 | 103,8 | 71,3 | 23 | 160 | 58,2 |
| 73 | -0,55 | p<0,01 | -0,57 | p<0,01 | 21,4 | 1 | 69 | 87,8 | 71,4 | 24 | 158 | 60,6 |
| 74 | -0,48 | p<0,01 | -0,43 | p<0,01 | 21,5 | 0 | 70 | 87,7 | 71,3 | 23 | 153 | 57,4 |
| 75 | -0,44 | p<0,01 | -0,49 | p<0,01 | 21,4 | 0 | 80 | 107 | 71,5 | 23 | 158 | 57,8 |
| 76 | -0,6 | p<0,01 | -0,55 | p<0,01 | 21,4 | 0 | 86 | 96,3 | 71,3 | 23 | 151 | 57,1 |
| 77 | -0,6 | p<0,01 | -0,60 | p<0,01 | 21,4 | 0 | 59 | 81,2 | 71,4 | 24 | 159 | 68,7 |
| 78 | -0,64 | p<0,01 | -0,64 | p<0,01 | 21,4 | 0 | 68 | 84,5 | 71,4 | 23 | 158 | 62,6 |
| 79 | -0,52 | p<0,01 | -0,58 | p<0,01 | 21,3 | 0 | 90 | 102,3 | 71,5 | 24 | 157 | 62,1 |
| 80 | -0,57 | p<0,01 | -0,52 | p<0,01 | 21,5 | 0 | 61 | 83,6 | 71,3 | 23 | 155 | 61,2 |
| 81 | -0,67 | p<0,01 | -0,66 | p<0,01 | 21,3 | 0 | 84 | 88,4 | 71,4 | 23 | 150 | 56,2 |
| 82 | -0,61 | p<0,01 | -0,60 | p<0,01 | 21,4 | 0 | 64 | 89,1 | 71,3 | 23 | 160 | 63,5 |
| 83 | -0,76 | p<0,01 | -0,70 | p<0,01 | 21,3 | 0 | 57 | 81,8 | 71,2 | 24 | 151 | 58,8 |
| 84 | -0,72 | p<0,01 | -0,74 | p<0,01 | 24,4 | 0 | 55 | 78,1 | 71,2 | 23 | 159 | 59,2 |
| 85 | -0,59 | p<0,01 | -0,56 | p<0,01 | 21,5 | 0 | 59 | 89,3 | 71,4 | 24 | 160 | 56,5 |
| 86 | -0,61 | p<0,01 | -0,59 | p<0,01 | 21,4 | 0 | 66 | 88,7 | 71,3 | 23 | 160 | 58,2 |
| 87 | -0,69 | p<0,01 | -0,67 | p<0,01 | 21,4 | 0 | 54 | 89,8 | 71,3 | 24 | 160 | 58,4 |
| 88 | -0,59 | p<0,01 | -0,60 | p<0,01 | 21,4 | 0 | 75 | 97,6 | 71,3 | 23 | 158 | 56 |
| 89 | -0,55 | p<0,01 | -0,63 | p<0,01 | 21,4 | 0 | 70 | 94 | 71,3 | 23 | 155 | 61,6 |
| 90 | -0,58 | p<0,01 | -0,63 | p<0,01 | 21,4 | 0 | 93 | 98 | 71,3 | 23 | 144 | 54,7 |
| 91 | -0,71 | p<0,01 | -0,73 | p<0,01 | 21,4 | 0 | 68 | 90,1 | 71,3 | 23 | 157 | 60,8 |
| 92 | -0,49 | p<0,01 | -0,52 | p<0,01 | 21,4 | 1 | 97 | 84,9 | 71,3 | 23 | 155 | 58,6 |
| 93 | -0,46 | p<0,01 | -0,57 | p<0,01 | 21,4 | 0 | 98 | 106,2 | 71,3 | 23 | 160 | 59,6 |
| 94 | -0,56 | p<0,01 | -0,57 | p<0,01 | 21,4 | 0 | 70 | 81,2 | 71,4 | 23 | 151 | 61,9 |
| 95 | -0,61 | p<0,01 | -0,63 | p<0,01 | 21,4 | 0 | 90 | 106,6 | 71,3 | 23 | 160 | 59,5 |
| 96 | -0,6 | p<0,01 | -0,58 | p<0,01 | 21,5 | 0 | 82 | 100 | 71,3 | 23 | 150 | 56,5 |
| 97 | -0,44 | p<0,01 | -0,40 | p<0,01 | 21,4 | 0 | 92 | 91,1 | 71,3 | 23 | 159 | 59,3 |
| 98 | -0,61 | p<0,01 | -0,59 | p<0,01 | 21,4 | 0 | 68 | 87,8 | 71,3 | 23 | 153 | 63,4 |
| 99 | -0,67 | p<0,01 | -0,61 | p<0,01 | 21,4 | 0 | 87 | 103,7 | 71,3 | 23 | 153 | 53,1 |
| 100 | -0,56 | p<0,01 | -0,57 | p<0,01 | 21,5 | 0 | 92 | 95,1 | 71,3 | 23 | 154 | 59,9 |

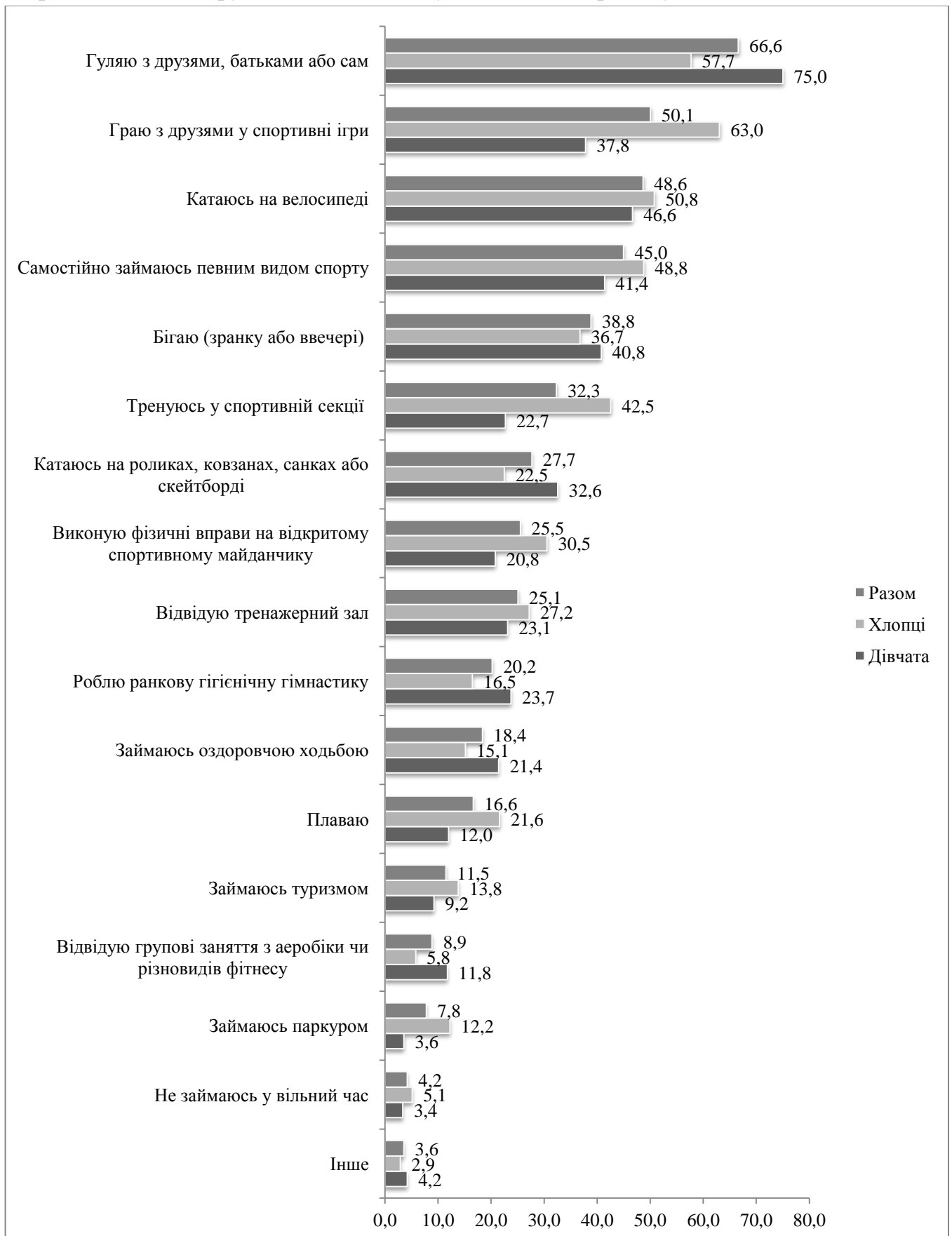
Форми здійснення рухової активності учнями віком 12–14 років у вільний час
(%, n = 1893)



Форми здійснення рухової активності учнями віком 12–14 років з різних медичних груп у вільний час (% , n = 1893)



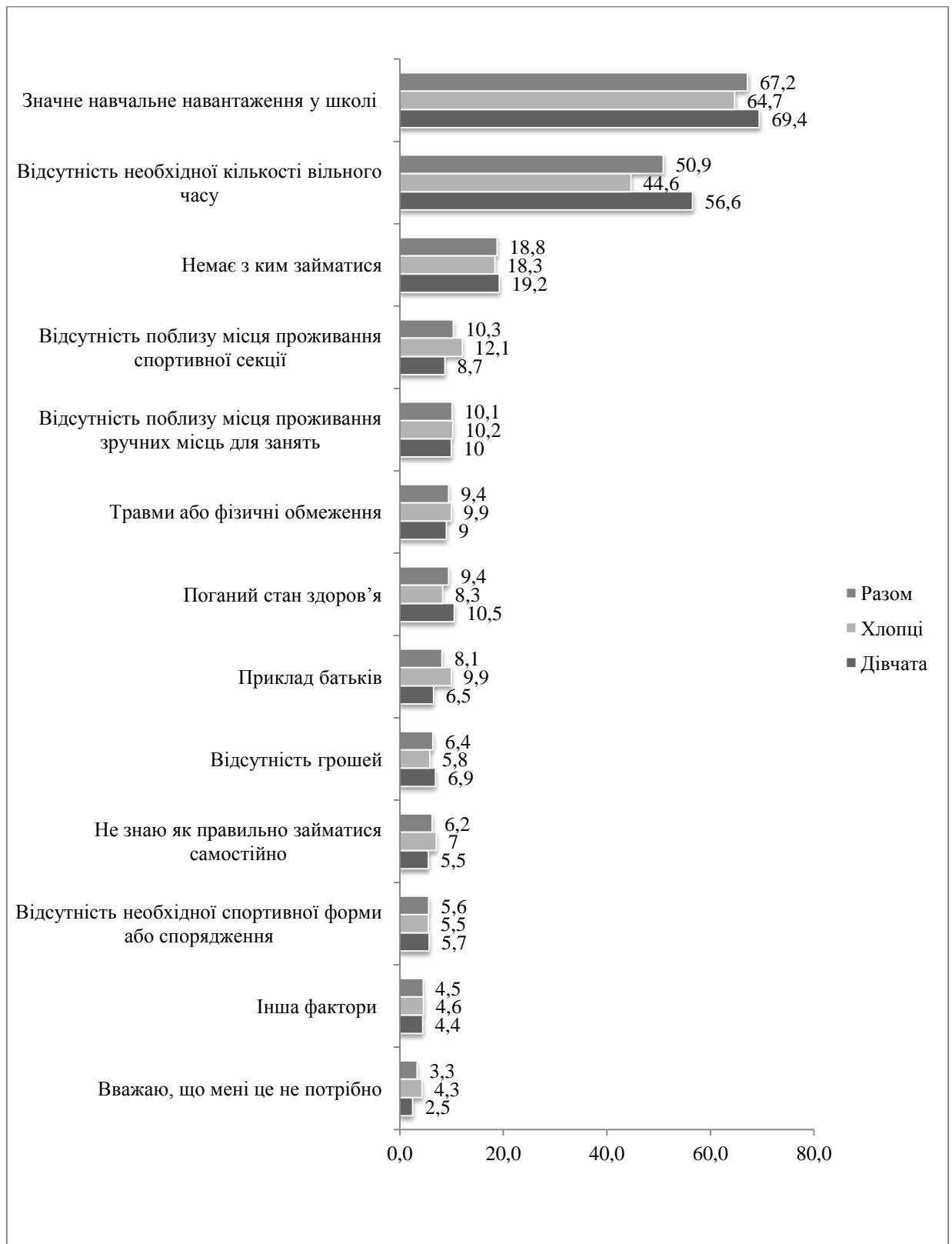
Форми здійснення рухової активності учнями 15–17 років у вільний час (% , n = 926)



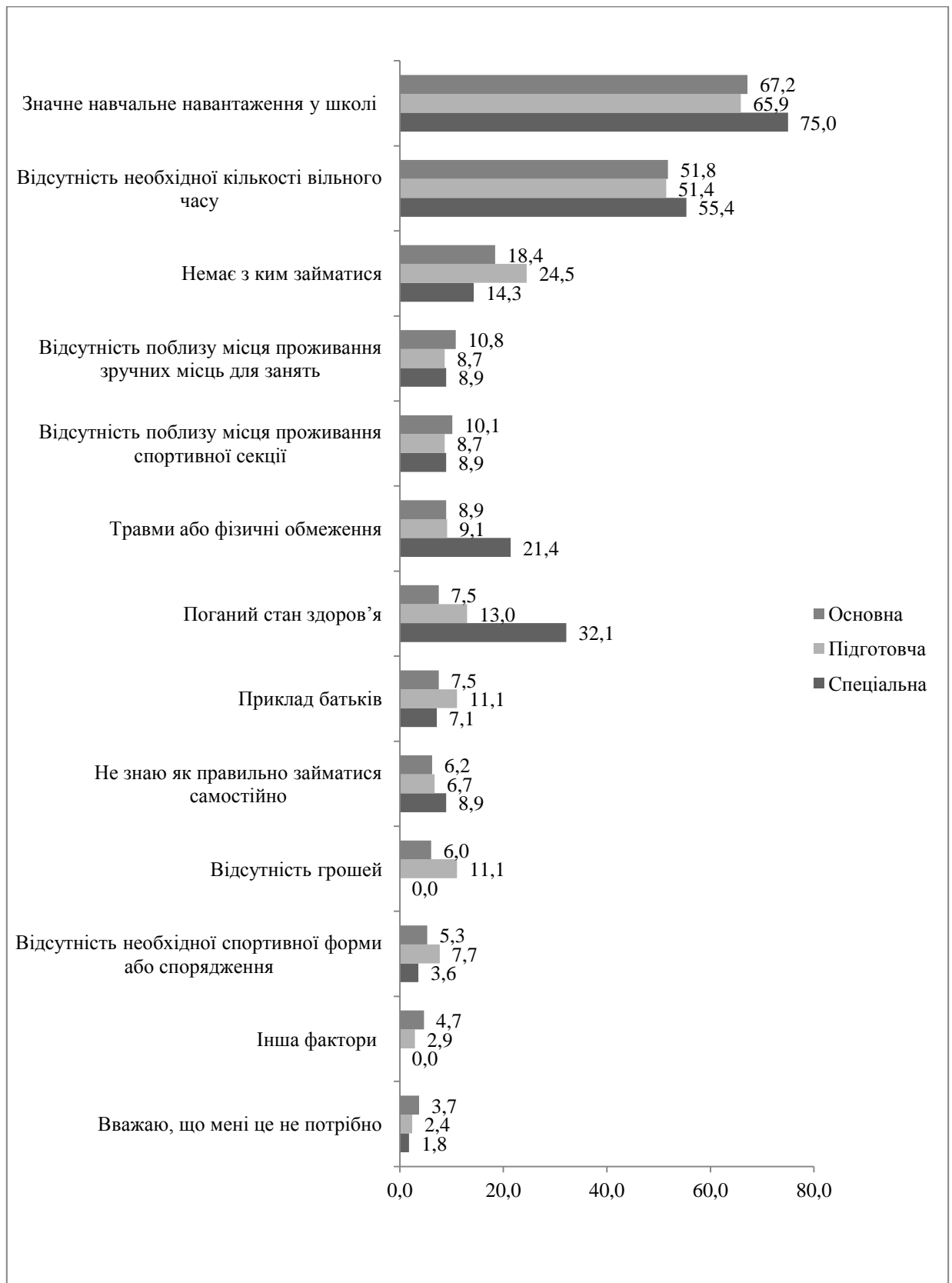
Форми здійснення рухової активності учнями 15–17 років різних медичних груп у вільний час (% , n = 926)



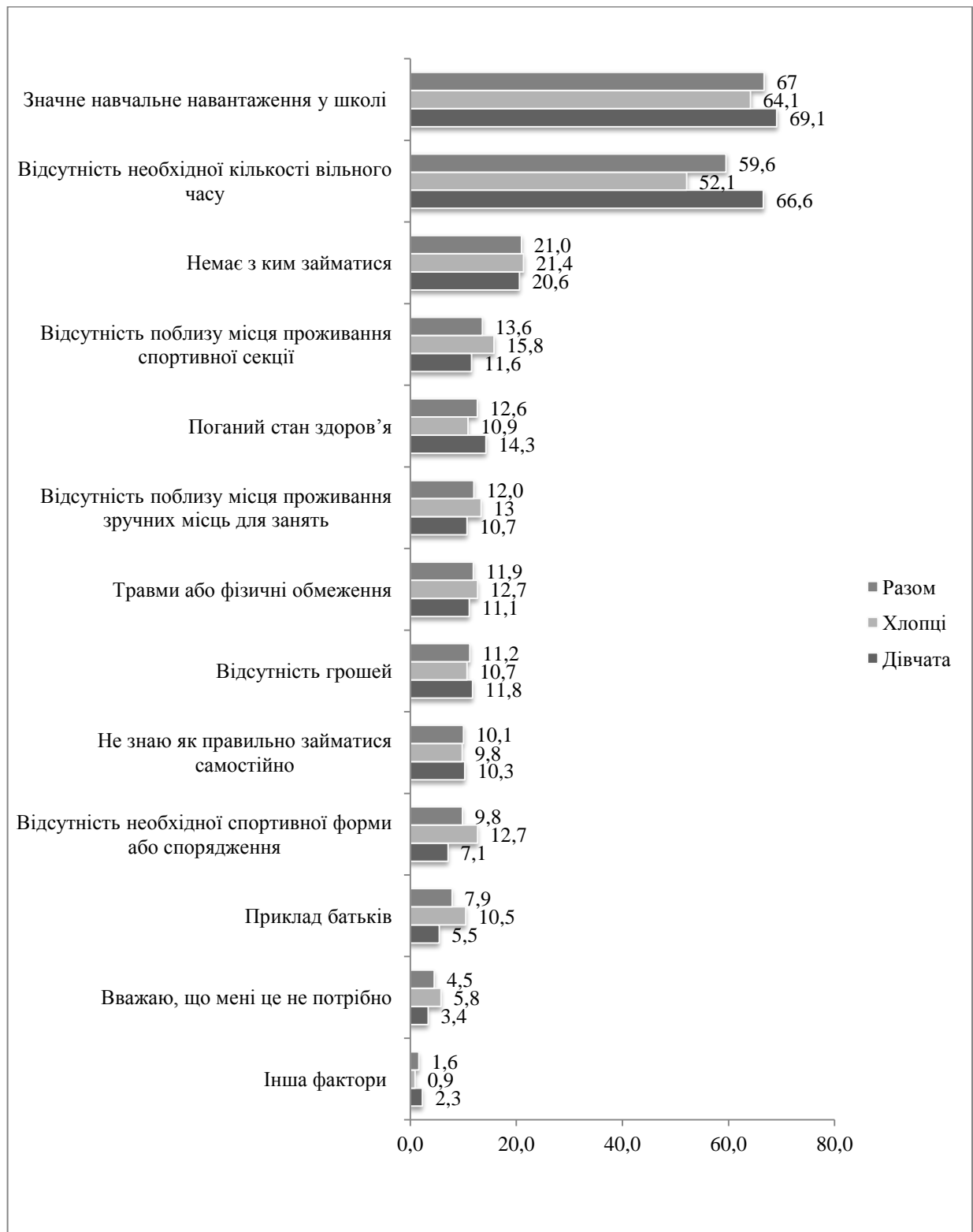
Фактори, які заважають систематичній руховій активності учнів загальноосвітніх шкіл віком 12–14 років (% , n = 1893)



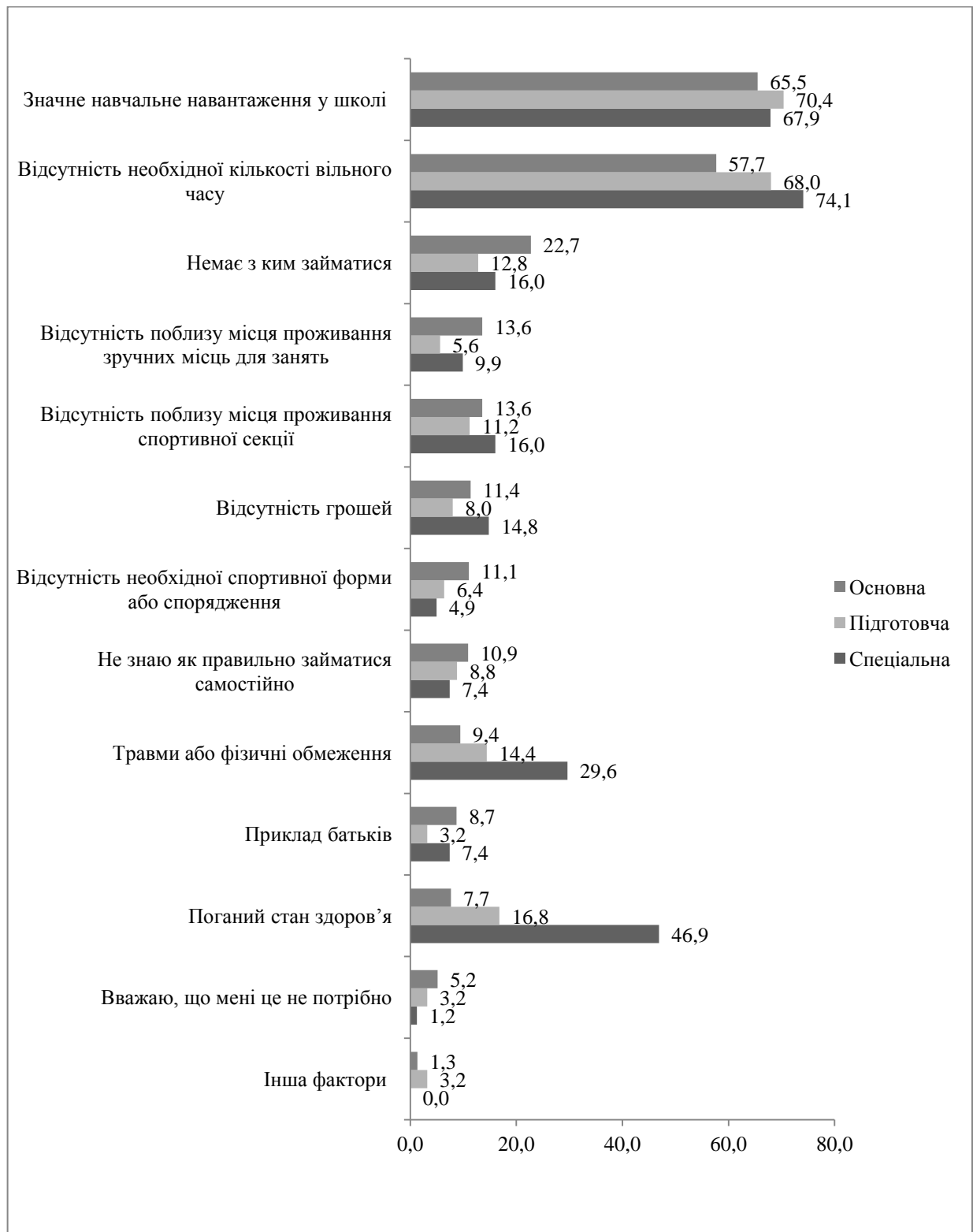
Фактори, які заважають систематичній руховій активності учнів віком 12–14 років різних медичних груп (% , n = 1893)



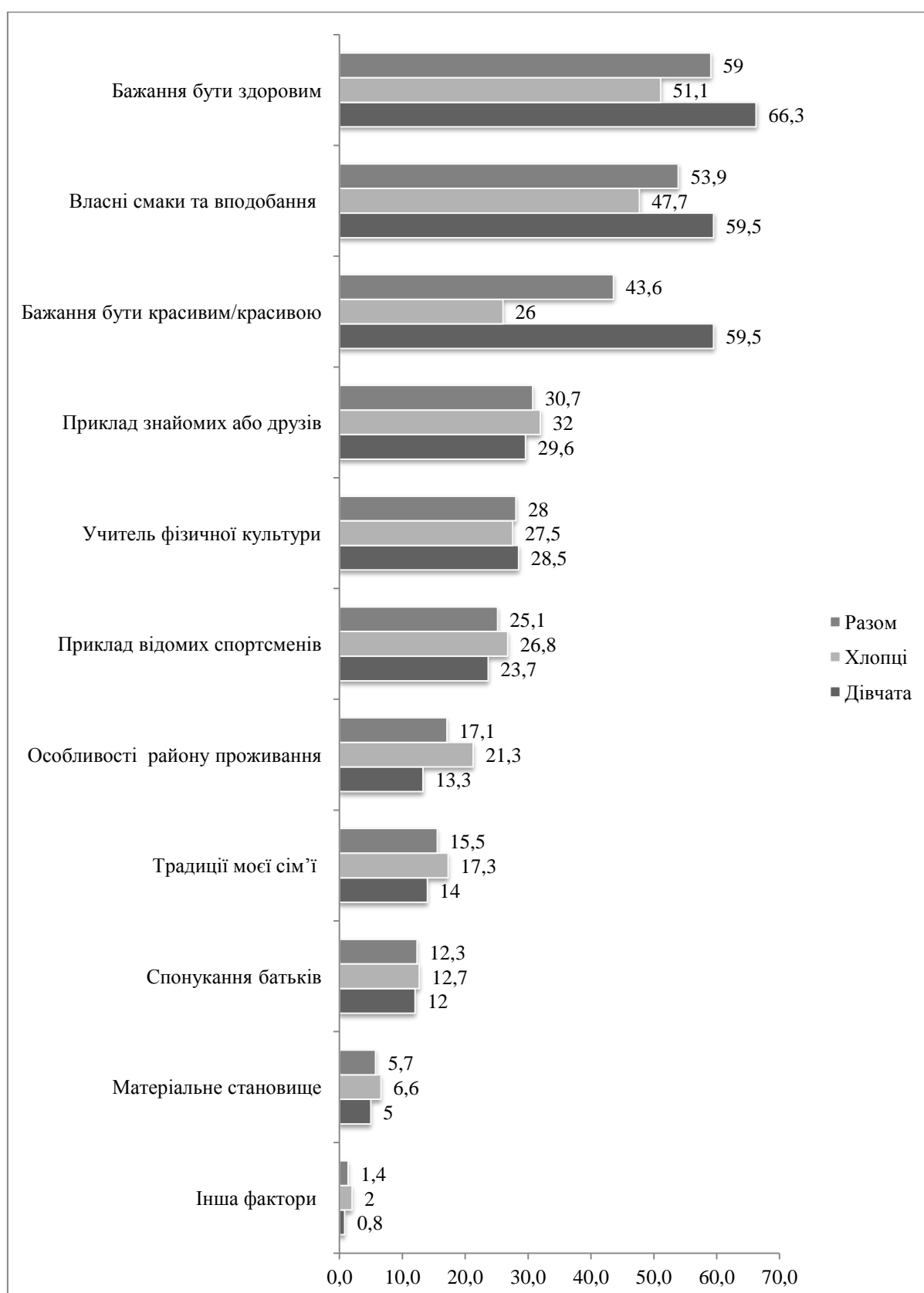
Фактори, які заважають систематичній руховій активності учнів загальноосвітніх шкіл віком 15–17 років (%), n = 926



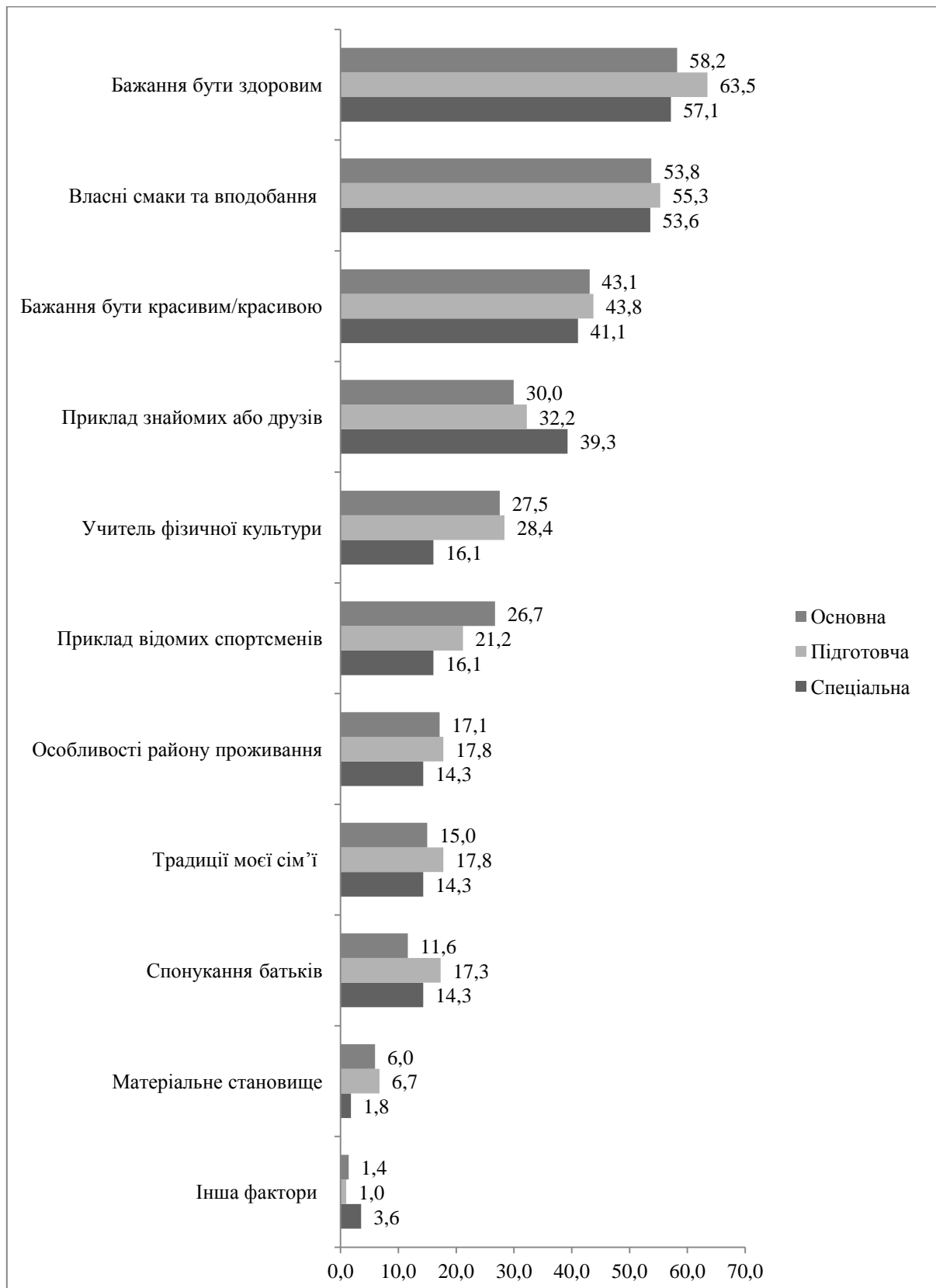
Фактори, які заважають систематичній руховій активності учнів віком 15–17 років
різних медичних груп (%), n = 926



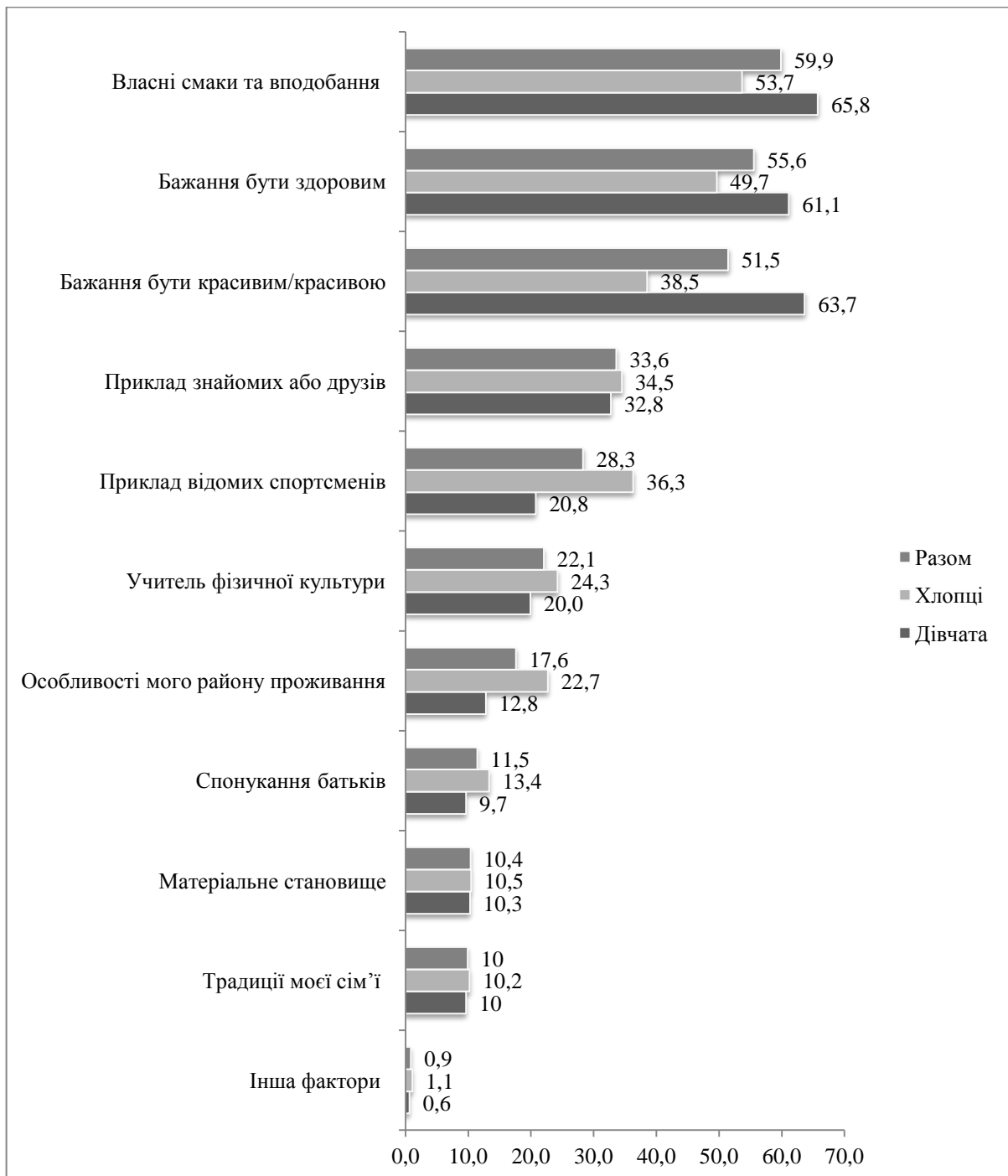
Фактори, які визначають рухову активність учнів загальноосвітніх шкіл віком
12–14 років у вільний час (% , n = 1893)



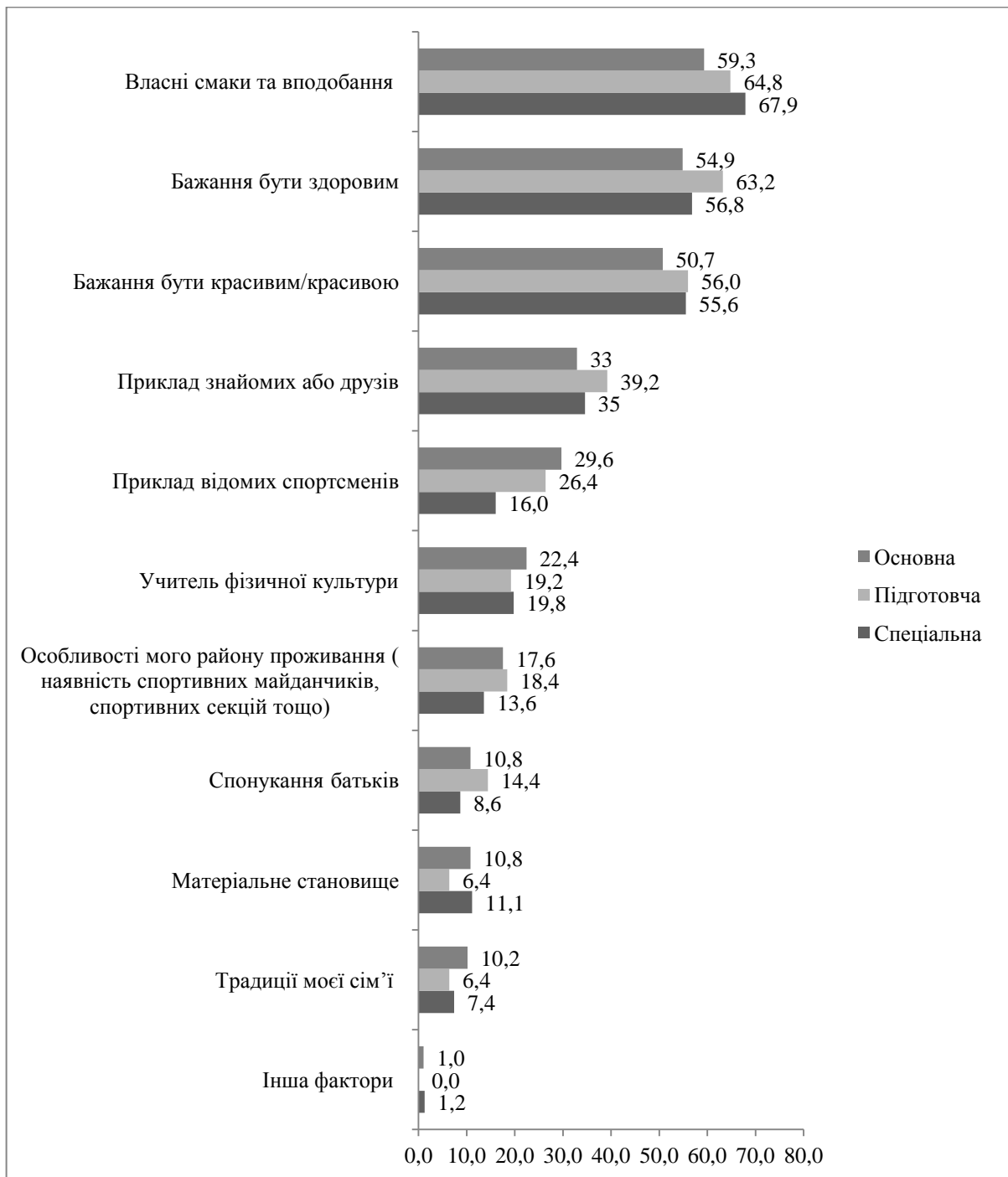
Фактори, які визначають рухову активність учнів віком 12–14 років різних медичних груп у вільний час (% , n = 1893)



Фактори, які визначають рухову активність учнів загальноосвітніх шкіл віком 15–17 років у вільний час (%), n = 926



Фактори, які визначають рухову активність учнів віком 15–17 років різних медичних груп у вільний час (%), n = 926



Найпопулярніші види рухової активності учні 7–9 класів у вільний час (% , n = 1893)

| Загалом | | Хлопці | | Дівчата | |
|--------------------|------|--------------------|------|--------------------|------|
| Футбол | 24,8 | Футбол | 36,2 | Волейбол | 21,4 |
| Волейбол | 18,4 | Волейбол | 15,0 | Плавання | 14,9 |
| Плавання | 14,2 | Плавання | 13,3 | Футбол | 14,5 |
| Велоспорт | 10,5 | Н/В | 11,8 | Біг | 14,4 |
| Біг | 12,4 | Баскетбол | 10,6 | Танці | 13,8 |
| Н/В | 9,9 | Біг | 10,2 | Велоспорт | 12,3 |
| Танці | 8,9 | Велоспорт | 8,4 | Н/В | 8,2 |
| Баскетбол | 8,5 | Танці | 3,4 | Ролики | 8,2 |
| Ролики | 4,9 | ЗРВ | 2,4 | Баскетбол | 6,6 |
| Фітнес | 3,7 | Карате | 2,3 | Фітнес | 5,7 |
| Гімнастика | 3,4 | Трен зал | 2,1 | Гімнастика | 5,3 |
| Теніс | 2,5 | Паркур | 2,1 | Бадмінтон | 4,7 |
| Бадмінтон | 3,1 | Теніс | 2,0 | Теніс | 3,0 |
| ЗРВ | 2,7 | Туризм | 1,7 | Скейт | 3,0 |
| Скейт | 2,3 | Фітнес | 1,5 | ЗРВ | 2,9 |
| Трен зал | 2,1 | Бокс | 1,5 | Рухливі ігри | 2,5 |
| Рухливі ігри | 1,8 | Кіберспорт | 1,5 | Трен зал | 2,1 |
| Бокс | 1,7 | Гімнастика | 1,4 | Бокс | 1,9 |
| Л/А | 1,5 | Бадмінтон | 1,4 | Л/А | 1,8 |
| Ходьба | 1,5 | Скейт | 1,4 | Ходьба | 1,8 |
| Паркур | 1,4 | Бейсбол | 1,4 | Йога | 1,5 |
| Бейсбол | 1,2 | Кік-боксинг | 1,4 | Ковзани | 1,2 |
| Карате | 1,2 | Ролики | 1,2 | Бейсбол | 1,1 |
| Туризм | 1,1 | Л/А | 1,2 | Ранкова гімнастика | 1,1 |
| Стрільба з луку | 1,0 | Стрільба з луку | 1,2 | Стрільба з луку | 0,8 |
| Теніс (настільний) | 1,0 | Теніс (настільний) | 1,2 | Теніс (настільний) | 0,8 |
| Йога | 0,9 | Шахи | 1,2 | Гандбол | 0,8 |
| Кіберспорт | 0,7 | Рухливі ігри | 1,1 | Лижі | 0,8 |
| Ковзани | 0,7 | Ходьба | 1,1 | Стрільба | 0,8 |
| Айкідо | 0,7 | Айкідо | 1,1 | Паркур | 0,7 |
| Боротьба | 0,7 | Дзюдо | 0,8 | Боротьба | 0,7 |
| Кік-боксинг | 0,7 | Боротьба | 0,6 | Туризм | 0,6 |
| Водне поло | 0,6 | Водне поло | 0,6 | Водне поло | 0,6 |
| Гандбол | 0,6 | Арм рестлінг | 0,5 | Акробатика | 0,6 |
| Лижі | 0,6 | Воркаут | 0,5 | Верхова їзда | 0,6 |
| Ранкова гімнастика | 0,6 | Регбі | 0,5 | Фехтування | 0,4 |
| Стрільба | 0,6 | Джиуджицу | 0,5 | Хокей | 0,4 |
| Шахи | 0,6 | Йога | 0,3 | Карате | 0,3 |
| Дзюдо | 0,5 | Гандбол | 0,3 | Айкідо | 0,3 |

продовження додатку М.1

| | | | | | |
|----------------|-----|----------------|-----|----------------|-----|
| Акробатика | 0,3 | Лижі | 0,3 | Дзюдо | 0,3 |
| Фехтування | 0,3 | Стрільба | 0,3 | Санки | 0,3 |
| Верхова їзда | 0,3 | Сквош | 0,3 | Скакалка | 0,3 |
| Арм рестлінг | 0,2 | Тхеквондо | 0,3 | Сквош | 0,1 |
| Воркаут | 0,2 | Веслування | 0,3 | Тхеквондо | 0,1 |
| Сквош | 0,2 | Флорбол | 0,3 | Альпінізм | 0,1 |
| Хокей | 0,2 | Автомото | 0,3 | Бодіблдинг | 0,1 |
| Регбі | 0,2 | Бодіблдинг | 0,3 | В/А | 0,1 |
| Джиуджицу | 0,2 | Ковзани | 0,2 | Серфінг | 0,1 |
| Тхеквондо | 0,2 | Фехтування | 0,2 | Худ гімнастика | 0,1 |
| Веслування | 0,1 | Бойовий гопак | 0,2 | Кіберспорт | 0,0 |
| Санки | 0,1 | Шашки | 0,2 | Кік-боксинг | 0,0 |
| Флорбол | 0,1 | Самбо | 0,2 | Шахи | 0,0 |
| Автомото | 0,1 | Ранкова гімн. | 0,0 | Арм рестлінг | 0,0 |
| Скакалка | 0,1 | Акробатика | 0,0 | Воркаут | 0,0 |
| Бодіблдинг | 0,1 | Верхова їзда | 0,0 | Регбі | 0,0 |
| Альпінізм | 0,1 | Хокей | 0,0 | Джиуджицу | 0,0 |
| Бодіблдинг | 0,1 | Санки | 0,0 | Веслування | 0,0 |
| Бойовий гопак | 0,1 | Скакалка | 0,0 | Флорбол | 0,0 |
| В/А | 0,1 | Альпінізм | 0,0 | Автомото | 0,0 |
| Серфінг | 0,1 | Бодіблдинг | 0,0 | Бодіблдинг | 0,0 |
| Худ гімнастика | 0,1 | В/А | 0,0 | Бойовий гопак | 0,0 |
| Шашки | 0,1 | Серфінг | 0,0 | Шашки | 0,0 |
| Самбо | 0,1 | Худ гімнастика | 0,0 | Самбо | 0,0 |

Найпопулярніші види рухової активності учнів 7–9 класів з різних медичних груп у вільний час (% , n = 1893)

| Основна | | Підготовча | | Спеціальна | |
|--------------------|------|--------------------|------|--------------------|------|
| Футбол | 25,4 | Футбол | 25 | Н/В | 25 |
| Волейбол | 17,5 | Волейбол | 21,2 | Футбол | 19,6 |
| Плавання | 14,1 | Плавання | 16,8 | Волейбол | 16,1 |
| Біг | 13,3 | Велоспорт | 15,4 | Плавання | 14,3 |
| Велоспорт | 9,5 | Н/В | 13,5 | Велоспорт | 10,7 |
| Танці | 9,3 | Біг | 10,1 | Біг | 10,7 |
| Баскетбол | 9,2 | Баскетбол | 8,7 | Танці | 8,9 |
| Н/В | 8,5 | Танці | 6,7 | Ролики | 3,6 |
| Ролики | 5,3 | Бадмінтон | 4,3 | Фітнес | 3,6 |
| Фітнес | 4,2 | Ролики | 3,8 | Водне поло | 3,6 |
| Гімнастика | 3,6 | Теніс | 3,8 | Скейт | 1,8 |
| Бадмінтон | 3,2 | ЗРВ | 3,4 | Ранкова гімнастика | 1,8 |
| ЗРВ | 2,8 | Теніс (настільний) | 2,9 | Трен зал | 1,8 |
| Теніс | 2,5 | Фітнес | 1,9 | Л/А | 1,8 |
| Скейт | 2,3 | Скейт | 1,9 | Гімнастика | 1,8 |
| Трен зал | 2,3 | Ковзани | 1,9 | Бокс | 1,8 |
| Рухливі ігри | 2,1 | Ранкова гімн. | 1,9 | Туризм | 1,8 |
| Бокс | 2 | Трен зал | 1,4 | Дзюдо | 1,8 |
| Ходьба | 1,8 | Л/А | 1,4 | Хокей | 1,8 |
| Паркур | 1,7 | Стрільба з луку | 1,4 | Баскетбол | 0 |
| Бейсбол | 1,6 | Гімнастика | 1 | Бадмінтон | 0 |
| Карате | 1,5 | Рухливі ігри | 1 | Теніс | 0 |
| Л/А | 1,4 | Бокс | 1 | ЗРВ | 0 |
| Туризм | 1,3 | Йога | 1 | Теніс (настільний) | 0 |
| Стрільба з луку | 1 | Айкідо | 1 | Ковзани | 0 |
| Йога | 1 | Лижі | 1 | Стрільба з луку | 0 |
| Кіберспорт | 0,9 | Ходьба | 0,5 | Рухливі ігри | 0 |
| Теніс (настільний) | 0,7 | Паркур | 0,5 | Йога | 0 |
| Айкідо | 0,7 | Карате | 0,5 | Айкідо | 0 |
| Боротьба | 0,7 | Боротьба | 0,5 | Лижі | 0 |
| Кік-боксинг | 0,7 | Кік-боксинг | 0,5 | Ходьба | 0 |
| Гандбол | 0,7 | Фехтування | 0,5 | Паркур | 0 |
| Стрільба | 0,7 | Бойовий гопак | 0,5 | Карате | 0 |
| Шахи | 0,7 | Бейсбол | 0 | Боротьба | 0 |
| Лижі | 0,6 | Туризм | 0 | Кік-боксинг | 0 |
| Водне поло | 0,6 | Кіберспорт | 0 | Фехтування | 0 |
| Дзюдо | 0,6 | Гандбол | 0 | Бойовий гопак | 0 |
| Ковзани | 0,4 | Стрільба | 0 | Бейсбол | 0 |

продовження додатку М.2

| | | | | | |
|--------------------|-----|----------------|---|----------------|---|
| Акробатика | 0,4 | Шахи | 0 | Кіберспорт | 0 |
| Верхова їзда | 0,4 | Водне поло | 0 | Гандбол | 0 |
| Ранкова гімнастика | 0,3 | Дзюдо | 0 | Стрільба | 0 |
| Фехтування | 0,3 | Акробатика | 0 | Шахи | 0 |
| Арм рестлінг | 0,3 | Верхова їзда | 0 | Акробатика | 0 |
| Воркаут | 0,3 | Арм рестлінг | 0 | Верхова їзда | 0 |
| Сквош | 0,3 | Воркаут | 0 | Арм рестлінг | 0 |
| Регбі | 0,3 | Сквош | 0 | Воркаут | 0 |
| Джиуджицу | 0,3 | Регбі | 0 | Сквош | 0 |
| Тхеквондо | 0,3 | Джиуджицу | 0 | Регбі | 0 |
| Хокей | 0,2 | Тхеквондо | 0 | Джиуджицу | 0 |
| Веслування | 0,2 | Хокей | 0 | Тхеквондо | 0 |
| Флорбол | 0,2 | Веслування | 0 | Веслування | 0 |
| Автомото | 0,2 | Флорбол | 0 | Флорбол | 0 |
| Скакалка | 0,2 | Автомото | 0 | Автомото | 0 |
| Бодіблдінг | 0,2 | Скакалка | 0 | Скакалка | 0 |
| Альпінізм | 0,1 | Бодіблдінг | 0 | Бодіблдінг | 0 |
| Бодіблдінг | 0,1 | Альпінізм | 0 | Альпінізм | 0 |
| В/А | 0,1 | Бодіблдінг | 0 | Бодіблдінг | 0 |
| Серфінг | 0,1 | В/А | 0 | В/А | 0 |
| Худ гімнастика | 0,1 | Серфінг | 0 | Серфінг | 0 |
| Шашки | 0,1 | Худ гімнастика | 0 | Худ гімнастика | 0 |
| Самбо | 0,1 | Шашки | 0 | Шашки | 0 |
| Бойовий гопак | 0 | Самбо | 0 | Самбо | 0 |
| Санки | 0 | Санки | 0 | Санки | 0 |

Найпопулярніші види рухової активності учні 10–11 класів у вільний час

(% , n = 925)

| № з/п | Вид спорту | Хлопці | Дівчата | Загалом |
|-------|--------------|--------|---------|---------|
| 1. | Футбол | 42,2 | 12 | 26,7 |
| 2. | Волейбол | 19,1 | 22,7 | 21,0 |
| 3. | Н/З | 13,8 | 13,9 | 13,8 |
| 4. | Велосипед | 9,6 | 12,6 | 11,1 |
| 5. | Біг | 6,2 | 12,4 | 9,4 |
| 6. | Баскетбол | 12,4 | 4,0 | 8,1 |
| 7. | Плавання | 6,0 | 9,9 | 8,0 |
| 8. | Танці | 1,3 | 12,6 | 7,1 |
| 9. | Трен зал | 6,2 | 6,1 | 6,2 |
| 10. | Фітнес | 0,7 | 9,5 | 5,2 |
| 11. | ЗРВ | 2,4 | 5,9 | 4,2 |
| 12. | Теніс | 4,0 | 3,6 | 3,8 |
| 13. | Бокс | 5,3 | 1,5 | 3,3 |
| 14. | Л/А | 3,1 | 2,7 | 2,9 |
| 15. | Ходьба | 1,1 | 4,0 | 2,6 |
| 16. | Бадмінтон | 0,4 | 4,4 | 2,5 |
| 17. | Гімнастика | 1,1 | 3,8 | 2,5 |
| 18. | Ролики | 0,2 | 4,6 | 2,5 |
| 19. | Туризм | 1,8 | 2,1 | 1,9 |
| 20. | Йога | 0,9 | 1,7 | 1,3 |
| 21. | Теніс наст | 1,8 | 0,8 | 1,3 |
| 22. | Гандбол | 0,7 | 1,7 | 1,2 |
| 23. | Кікбоксинг | 2,2 | 0,2 | 1,2 |
| 24. | Паркур | 2,2 | 0,0 | 1,1 |
| 25. | Ковзани | 0,7 | 1,3 | 1,0 |
| 26. | Боротьба | 1,3 | 0,4 | 0,9 |
| 27. | Кіберспорт | 1,3 | 0,2 | 0,8 |
| 28. | Хокей | 0,9 | 0,4 | 0,6 |
| 29. | Бодіблдинг | 1,1 | 0,0 | 0,5 |
| 30. | В/А | 1,1 | 0,0 | 0,5 |
| 31. | Верхова їзда | 0,0 | 1,1 | 0,5 |
| 32. | Карате | 0,9 | 0,2 | 0,5 |
| 33. | Скейт | 0,9 | 0,2 | 0,5 |
| 34. | Сноубординг | 0,2 | 0,8 | 0,5 |
| 35. | Дзюдо | 0,9 | 0,0 | 0,4 |
| 36. | Біатлон | 0,7 | 0,0 | 0,3 |
| 37. | Веслування | 0,4 | 0,2 | 0,3 |

продовження додатку М.3

| | | | | |
|-----|-----------------|-----|-----|-----|
| 38. | Воркаут | 0,7 | 0,0 | 0,3 |
| 39. | Рухливі ігри | 0,2 | 0,4 | 0,3 |
| 40. | Айкідо | 0,4 | 0,0 | 0,2 |
| 41. | Бейсбол | 0,2 | 0,2 | 0,2 |
| 42. | Бої без правил | 0,4 | 0,0 | 0,2 |
| 43. | Скакалка | 0,0 | 0,4 | 0,2 |
| 44. | Сквош | 0,2 | 0,2 | 0,2 |
| 45. | Стрільба з лука | 0,4 | 0,0 | 0,2 |
| 46. | Автомото | 0,2 | 0,0 | 0,1 |
| 47. | Альпінізм | 0,0 | 0,2 | 0,1 |
| 48. | Багатоборство | 0,2 | 0,0 | 0,1 |
| 49. | Більярд | 0,2 | 0,0 | 0,1 |
| 50. | Гольф | 0,2 | 0,0 | 0,1 |
| 51. | Дайвінг | 0,2 | 0,0 | 0,1 |
| 52. | Лижі | 0,0 | 0,2 | 0,1 |
| 53. | Пейнтбол | 0,2 | 0,0 | 0,1 |
| 54. | Регбі | 0,2 | 0,0 | 0,1 |
| 55. | Регбі | 0,2 | 0,0 | 0,1 |
| 56. | Скейт | 0,2 | 0,0 | 0,1 |
| 57. | Спорт орієнт | 0,2 | 0,0 | 0,1 |
| 58. | Фехтування | 0,2 | 0,0 | 0,1 |
| 59. | Шахи | 0,0 | 0,2 | 0,1 |

Найпопулярніші види рухової активності, які здійснюють учні 10–11 класів з різних медичних груп у вільний час (% , n = 925)

| № з/п | Вид спорту | Основна медична група | Підготовча медична група | Спеціальна медична група |
|-------|--------------|-----------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. | Футбол | 28,0 | 22,4 | 23,5 |
| 2. | Волейбол | 19,6 | 24,8 | 22,2 |
| 3. | Н/З | 13,8 | 15,2 | 8,6 |
| 4. | Велосипед | 10,9 | 11,2 | 16,0 |
| 5. | Біг | 10,9 | 4,0 | 6,2 |
| 6. | Баскетбол | 8,8 | 6,4 | 7,4 |
| 7. | Танці | 7,5 | 5,6 | 4,9 |
| 8. | Плавання | 6,9 | 13,6 | 11,1 |
| 9. | Фітнес | 6,2 | 0,8 | 3,7 |
| 10. | Трен зал | 6,0 | 4,8 | 9,9 |
| 11. | ЗРВ | 4,0 | 2,4 | 11,1 |
| 12. | Теніс | 3,7 | 4,0 | 6,2 |
| 13. | Бокс | 3,1 | 1,6 | 6,2 |
| 14. | Л/А | 2,7 | 3,2 | 2,5 |
| 15. | Гімнастика | 2,7 | 3,2 | 1,2 |
| 16. | Ходьба | 2,1 | 7,2 | 1,2 |
| 17. | Бадмінтон | 1,9 | 4,8 | 2,5 |
| 18. | Ролики | 1,9 | 4,0 | 6,2 |
| 19. | Туризм | 1,9 | 1,6 | 3,7 |
| 20. | Йога | 1,6 | 0,0 | 1,2 |
| 21. | Теніс наст | 1,3 | 2,4 | 0,0 |
| 22. | Гандбол | 1,3 | 1,6 | 0,0 |
| 23. | Кікбоксинг | 1,2 | 0,8 | 2,5 |
| 24. | Паркур | 1,0 | 1,6 | 1,2 |
| 25. | Боротьба | 0,9 | 0,8 | 1,2 |
| 26. | Хокей | 0,9 | 0,0 | 0,0 |
| 27. | Карате | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| 28. | Сноубордінг | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| 29. | Ковзани | 0,6 | 1,6 | 3,7 |
| 30. | Кіберспорт | 0,6 | 0,8 | 2,5 |
| 31. | Бодібілдінг | 0,6 | 0,8 | 0,0 |
| 32. | В/А | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| 33. | Верхова їзда | 0,6 | 0,0 | 1,2 |
| 34. | Скейт | 0,6 | 0,8 | 0,0 |
| 35. | Дзюдо | 0,4 | 0,0 | 1,2 |
| 36. | Біатлон | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| 37. | Рухливі ігри | 0,4 | 0,0 | 0,0 |

продовження додатку М.4

| | | | | |
|-----|-----------------|-----|-----|-----|
| 38. | Веслування | 0,3 | 0,8 | 0,0 |
| 39. | Воркаут | 0,3 | 0,0 | 0,0 |
| 40. | Айкідо | 0,3 | 0,0 | 0,0 |
| 41. | Бейсбол | 0,3 | 0,0 | 0,0 |
| 42. | Бої без правил | 0,3 | 0,0 | 0,0 |
| 43. | Сквош | 0,1 | 0,8 | 0,0 |
| 44. | Стрільба з лука | 0,1 | 0,8 | 0,0 |
| 45. | Автомото | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| 46. | Альпінізм | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| 47. | Багатоборство | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| 48. | Гольф | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| 49. | Лижі | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| 50. | Пейнтбол | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| 51. | Регбі | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| 52. | Регбі | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| 53. | Скакалка | 0,0 | 0,8 | 1,2 |
| 54. | Більярд | 0,0 | 0,8 | 0,0 |
| 55. | Дайвінг | 0,0 | 0,0 | 1,2 |
| 56. | Скейт | 0,0 | 0,0 | 1,2 |
| 57. | Спорт орієнт | 0,0 | 0,8 | 0,0 |
| 58. | Фехтування | 0,0 | 0,0 | 1,2 |
| 59. | Шахи | 0,0 | 0,0 | 1,2 |

Додаток Н.1

Види рухової активності, якими б хотіли займатися учні 7–9 класів у вільний час

(%, n = 1893)

| Загалом | | Хлопці | | Дівчата | |
|--------------------|------|-------------------|------|--------------------|------|
| Н/В | 21,6 | Н/В | 26,0 | Н/В | 17,7 |
| Футбол | 14,2 | Футбол | 20,6 | Танці | 14,9 |
| Плавання | 12,9 | Плавання | 12,7 | Плавання | 13,0 |
| Танці | 8,6 | Баскетбол | 7,8 | Волейбол | 9,4 |
| Волейбол | 7,9 | Волейбол | 6,3 | Футбол | 8,4 |
| Біг | 6,2 | Паркур | 5,0 | Гімнастика | 8,2 |
| Баскетбол | 6,3 | Велосипед | 4,0 | Біг | 6,8 |
| Велосипед | 4,4 | Теніс | 2,9 | Фітнес | 5,3 |
| Гімнастика | 4,4 | Трен зал | 2,6 | Баскетбол | 5,0 |
| Паркур | 3,9 | Бокс | 2,6 | Трен зал | 4,8 |
| Трен зал | 3,8 | Стриб з парашутом | 2,4 | Велосипед | 4,7 |
| Теніс | 3,3 | Танці | 1,7 | Теніс | 3,6 |
| Стрибки з прашутом | 3,1 | Туризм | 1,7 | Стрибки з прашутом | 3,6 |
| Фітнес | 2,9 | Л/А | 1,5 | Верхова їзда | 3,3 |
| Бокс | 2,2 | Карате | 1,4 | Паркур | 2,9 |
| Туризм | 2,1 | Кік боксинг | 1,4 | Туризм | 2,5 |
| Л/А | 2,0 | Альпінізм | 1,2 | Л/А | 2,4 |
| Верхова їзда | 1,8 | Скейт | 1,2 | Ролики | 2,4 |
| Альпінізм | 1,5 | Дайвінг | 1,2 | Серфінг | 2,2 |
| Ролики | 1,3 | В/А | 1,2 | Бадмінтон | 2,1 |
| Бадмінтон | 1,2 | Регбі | 1,1 | Бокс | 1,8 |
| Лижі | 1,2 | Фехтування | 0,9 | Альпінізм | 1,7 |
| Серфінг | 1,2 | Веслування | 0,9 | Лижі | 1,7 |
| Скейт | 1,2 | Хокей | 0,8 | Фігурне катання | 1,7 |
| Хокей | 1,2 | Лижі | 0,6 | Хокей | 1,5 |
| Карате | 1,1 | Боротьба | 0,6 | Гандбол | 1,2 |
| Фігурне катання | 1,1 | Дзюдо | 0,6 | Ковзани | 1,2 |
| Дайвінг | 1,0 | Ходьба | 0,6 | Скейт | 1,1 |
| Фехтування | 0,9 | Футбол (амер.) | 0,6 | Фехтування | 1,0 |
| Гандбол | 0,8 | Фігурне катання | 0,5 | Карате | 0,8 |
| Кік боксинг | 0,8 | Гольф | 0,5 | Дайвінг | 0,8 |
| В/А | 0,7 | Фітнес | 0,3 | Йога | 0,8 |
| Ковзани | 0,7 | Бадмінтон | 0,3 | Сноуборд | 0,8 |
| Веслування | 0,6 | Гандбол | 0,3 | Стрільба з луку | 0,7 |
| Йога | 0,5 | Стрільба з луку | 0,3 | Рухливі ігри | 0,6 |
| Регбі | 0,5 | Рухливі ігри | 0,3 | Санний спорт | 0,6 |
| Стрільба з луку | 0,5 | Автомото | 0,3 | Худ гімнастика | 0,6 |
| Боротьба | 0,4 | ЗРВ | 0,3 | Автомото | 0,4 |

продовження додатку Н.1

| | | | | | |
|--------------------|-----|--------------------|-----|--------------------|-----|
| Дзюдо | 0,4 | Теніс (настільний) | 0,3 | ЗРВ | 0,4 |
| Рухливі ігри | 0,4 | Біатлон | 0,3 | Кік боксинг | 0,3 |
| Сноуборд | 0,4 | Кунг-фу | 0,3 | Веслування | 0,3 |
| Ходьба | 0,4 | Пейнтбол | 0,3 | Боротьба | 0,3 |
| Автомото | 0,4 | Сквош | 0,3 | Дзюдо | 0,3 |
| ЗРВ | 0,4 | Сумо | 0,3 | Ходьба | 0,3 |
| Санний спорт | 0,3 | Шахи | 0,3 | Теніс (настільний) | 0,3 |
| Теніс (настільний) | 0,3 | Джиуджицу | 0,3 | Стрільба | 0,3 |
| Футбол (амер.) | 0,3 | Гімнастика | 0,2 | Айкідо | 0,3 |
| Худ гімнастика | 0,3 | Верхова їзда | 0,2 | В/А | 0,1 |
| Гольф | 0,2 | Ролики | 0,2 | Біатлон | 0,1 |
| Стрільба | 0,2 | Йога | 0,2 | Вітрильний спорт | 0,1 |
| Біатлон | 0,2 | Стрільба | 0,2 | Водні лижі | 0,1 |
| Айкідо | 0,1 | Вітрильний спорт | 0,2 | Роупджампінг | 0,1 |
| Кунг-фу | 0,1 | Флорбол | 0,2 | Спорт орієнт. | 0,1 |
| Пейнтбол | 0,1 | Дельтаплан | 0,2 | Чірлідінг | 0,1 |
| Сквош | 0,1 | Тхеквондо | 0,2 | Бої без правил | 0,1 |
| Сумо | 0,1 | Біг | 0,0 | Регбі | 0,0 |
| Шахи | 0,1 | Серфінг | 0,0 | Футбол (амер.) | 0,0 |
| Вітрильний спорт | 0,1 | Ковзани | 0,0 | Гольф | 0,0 |
| Джиуджицу | 0,1 | Сноуборд | 0,0 | Кунг-фу | 0,0 |
| Водні лижі | 0,1 | Санний спорт | 0,0 | Пейнтбол | 0,0 |
| Роупджампінг | 0,1 | Худ гімнастика | 0,0 | Сквош | 0,0 |
| Спорт орієнтування | 0,1 | Айкідо | 0,0 | Сумо | 0,0 |
| Флорбол | 0,1 | Водні лижі | 0,0 | Шахи | 0,0 |
| Чірлідінг | 0,1 | Роупджампінг | 0,0 | Джиуджицу | 0,0 |
| Бої без правил | 0,1 | Спорт орієнт. | 0,0 | Флорбол | 0,0 |
| Дельтаплан | 0,1 | Чірлідінг | 0,0 | Дельтаплан | 0,0 |
| Тхеквондо | 0,1 | Бої без правил | 0,0 | Тхеквондо | 0,0 |

Види рухової активності, якими б хотіли займатися учні 7–9 класів з різних медичних груп у вільний час (% , n = 1893)

| Основна | | Підготовча | | Спеціальна | |
|---------------------|------|--------------------|------|---------------------|------|
| Н/В | 22,0 | Н/В | 20,7 | Н/В | 26,8 |
| Футбол | 15,1 | Плавання | 13,0 | Футбол | 12,5 |
| Плавання | 12,8 | Волейбол | 11,5 | Плавання | 8,9 |
| Танці | 8,7 | Футбол | 10,1 | Паркур | 7,1 |
| Волейбол | 7,2 | Танці | 8,7 | Танці | 5,4 |
| Біг | 6,2 | Біг | 7,7 | Біг | 5,4 |
| Баскетбол | 6,1 | Баскетбол | 6,7 | Баскетбол | 5,4 |
| Велосипед | 4,2 | Трен зал | 5,3 | Велосипед | 5,4 |
| Гімнастика | 4,7 | Велосипед | 4,8 | Теніс | 5,4 |
| Паркур | 4,2 | Стриб. з парашутом | 3,8 | Туризм | 5,4 |
| Трен зал | 3,6 | Скейт | 3,4 | Верхова їзда | 5,4 |
| Теніс | 3,3 | Гімнастика | 2,9 | Волейбол | 3,6 |
| Стрибки з парашутом | 3,0 | Теніс | 2,9 | Трен зал | 3,6 |
| Фітнес | 3,3 | Паркур | 2,4 | Стрибки з парашутом | 3,6 |
| Бокс | 2,5 | Ролики | 2,4 | Скейт | 3,6 |
| Туризм | 2,0 | Фітнес | 1,9 | Кік боксинг | 3,6 |
| Л/А | 1,8 | Туризм | 1,9 | Дзюдо | 3,6 |
| Верхова їзда | 2,0 | Альпінізм | 1,9 | Фітнес | 1,8 |
| Альпінізм | 1,5 | Бадмінтон | 1,9 | Л/А | 1,8 |
| Ролики | 1,2 | Карате | 1,9 | Серфінг | 1,8 |
| Бадмінтон | 1,2 | Бокс | 1,4 | Хокей | 1,8 |
| Лижі | 1,3 | Фігурне катання | 1,4 | Фігурне катання | 1,8 |
| Серфінг | 1,2 | Фехтування | 1,4 | Фехтування | 1,8 |
| Скейт | 0,7 | Лижі | 1,0 | В/А | 1,8 |
| Хокей | 1,2 | Серфінг | 1,0 | Сноуборд | 1,8 |
| Карате | 1,0 | Хокей | 1,0 | Джиуджицу | 1,8 |
| Фігурне катання | 0,8 | Ковзани | 1,0 | Гімнастика | 0,0 |
| Дайвінг | 1,2 | Санний спорт | 1,0 | Бокс | 0,0 |
| Фехтування | 0,8 | Теніс (настільний) | 1,0 | Альпінізм | 0,0 |
| Гандбол | 1,0 | Л/А | 0,5 | Ролики | 0,0 |
| Кік боксинг | 0,7 | Дайвінг | 0,5 | Бадмінтон | 0,0 |
| В/А | 0,7 | Кік боксинг | 0,5 | Лижі | 0,0 |
| Ковзани | 0,7 | Веслування | 0,5 | Карате | 0,0 |
| Веслування | 0,7 | Рухливі ігри | 0,5 | Дайвінг | 0,0 |
| Йога | 0,7 | ЗРВ | 0,5 | Гандбол | 0,0 |
| Регбі | 0,7 | Худ гімнастика | 0,5 | Ковзани | 0,0 |
| Стрільба з луку | 0,7 | Стрільба | 0,5 | Веслування | 0,0 |
| Боротьба | 0,6 | Шахи | 0,5 | Йога | 0,0 |

продовження додатку Н.2

| | | | | | |
|--------------------|-----|------------------|-----|--------------------|-----|
| Дзюдо | 0,4 | Вітрильний спорт | 0,5 | Регбі | 0,0 |
| Рухливі ігри | 0,5 | Водні лижі | 0,5 | Стрільба з луку | 0,0 |
| Сноуборд | 0,5 | Роупджампінг | 0,5 | Боротьба | 0,0 |
| Ходьба | 0,6 | Верхова їзда | 0,0 | Рухливі ігри | 0,0 |
| Автомото | 0,5 | Гандбол | 0,0 | Ходьба | 0,0 |
| ЗРВ | 0,4 | В/А | 0,0 | Автомото | 0,0 |
| Санний спорт | 0,2 | Йога | 0,0 | ЗРВ | 0,0 |
| Теніс (настільний) | 0,2 | Регбі | 0,0 | Санний спорт | 0,0 |
| Футбол (амер) | 0,3 | Стрільба з луку | 0,0 | Теніс (настільний) | 0,0 |
| Худ. гімнастика | 0,3 | Боротьба | 0,0 | Футбол (амер) | 0,0 |
| Гольф | 0,3 | Дзюдо | 0,0 | Худ. гімнастика | 0,0 |
| Стрільба | 0,2 | Сноуборд | 0,0 | Гольф | 0,0 |
| Біатлон | 0,3 | Ходьба | 0,0 | Стрільба | 0,0 |
| Айкідо | 0,2 | Автомото | 0,0 | Біатлон | 0,0 |
| Кунг-фу | 0,2 | Футбол (амер) | 0,0 | Айкідо | 0,0 |
| Пейнтбол | 0,2 | Гольф | 0,0 | Кунг-фу | 0,0 |
| Сквош | 0,2 | Біатлон | 0,0 | Пейнтбол | 0,0 |
| Сумо | 0,2 | Айкідо | 0,0 | Сквош | 0,0 |
| Шахи | 0,1 | Кунг-фу | 0,0 | Сумо | 0,0 |
| Вітрильний спорт | 0,1 | Пейнтбол | 0,0 | Шахи | 0,0 |
| Джиуджицу | 0,1 | Сквош | 0,0 | Вітрильний спорт | 0,0 |
| Спорт орієнтування | 0,1 | Сумо | 0,0 | Водні лижі | 0,0 |
| Флорбол | 0,1 | Джиуджицу | 0,0 | Роупджампінг | 0,0 |
| Чірлідінг | 0,1 | Спорт орієнт. | 0,0 | Спорт орієнтування | 0,0 |
| Бої без правил | 0,1 | Флорбол | 0,0 | Флорбол | 0,0 |
| Дельтаплан | 0,1 | Чірлідінг | 0,0 | Чірлідінг | 0,0 |
| Тхеквондо | 0,1 | Бої без правил | 0,0 | Бої без правил | 0,0 |
| Водні лижі | 0,0 | Дельтаплан | 0,0 | Дельтаплан | 0,0 |
| Роупджампінг | 0,0 | Тхеквондо | 0,0 | Тхеквондо | 0,0 |

Види рухової активності, якими б хотіли займатися учні старшого шкільного віку у вільний час (% , n = 925)

| № з/п | Вид спорту | Хлопці | Дівчата | Загалом |
|-------|---------------------|--------|---------|---------|
| 1. | Н/З | 30,2 | 24,6 | 27,3 |
| 2. | Плавання | 9,1 | 18,3 | 13,8 |
| 3. | Футбол | 15,8 | 5,5 | 10,5 |
| 4. | Волейбол | 6,0 | 7,1 | 6,5 |
| 5. | Туризм | 3,3 | 5,9 | 6,0 |
| 6. | Трен зал | 5,3 | 7,4 | 5,6 |
| 7. | Танці | 0,9 | 9,7 | 5,5 |
| 8. | Біг | 5,3 | 4,6 | 5,0 |
| 9. | Баскетбол | 6,7 | 2,7 | 4,6 |
| 10. | Бокс | 4,2 | 4,2 | 4,2 |
| 11. | Теніс | 3,6 | 4,2 | 3,8 |
| 12. | Велосипед | 3,6 | 3,6 | 3,6 |
| 13. | Стрибки з парашутом | 2,2 | 4,4 | 3,5 |
| 14. | Л/А | 2,9 | 3,6 | 3,2 |
| 15. | Фітнес | 1,1 | 5,3 | 3,2 |
| 16. | Гімнастика | 1,1 | 4,4 | 2,8 |
| 17. | Дайвінг | 1,1 | 3,8 | 2,6 |
| 18. | Паркур | 3,1 | 1,3 | 2,2 |
| 19. | Альпінізм | 0,7 | 2,9 | 1,8 |
| 20. | Лижі | 1,6 | 1,7 | 1,6 |
| 21. | Серфінг | 0,0 | 3,2 | 1,6 |
| 22. | Йога | 0,9 | 2,1 | 1,5 |
| 23. | Верхова їзда | 0,0 | 2,5 | 1,3 |
| 24. | Хокей | 2,4 | 0,2 | 1,3 |
| 25. | ЗРВ | 1,8 | 0,6 | 1,2 |
| 26. | В/А | 1,8 | 0,4 | 1,1 |
| 27. | Бої без правил | 1,3 | 0,6 | 1,0 |
| 28. | Карате | 1,1 | 0,8 | 1,0 |
| 29. | Скейт | 0,7 | 1,3 | 1,0 |
| 30. | Автомото | 1,3 | 0,4 | 0,9 |
| 31. | Ролики | 0,0 | 1,5 | 0,8 |
| 32. | Стрільба з луку | 0,9 | 0,6 | 0,8 |
| 33. | Кікбоксинг | 1,1 | 0,2 | 0,6 |
| 34. | Сноуборд | 0,2 | 1,1 | 0,6 |
| 35. | Фігурне катання | 0,0 | 1,3 | 0,6 |
| 36. | Стрільба | 0,4 | 0,6 | 0,5 |

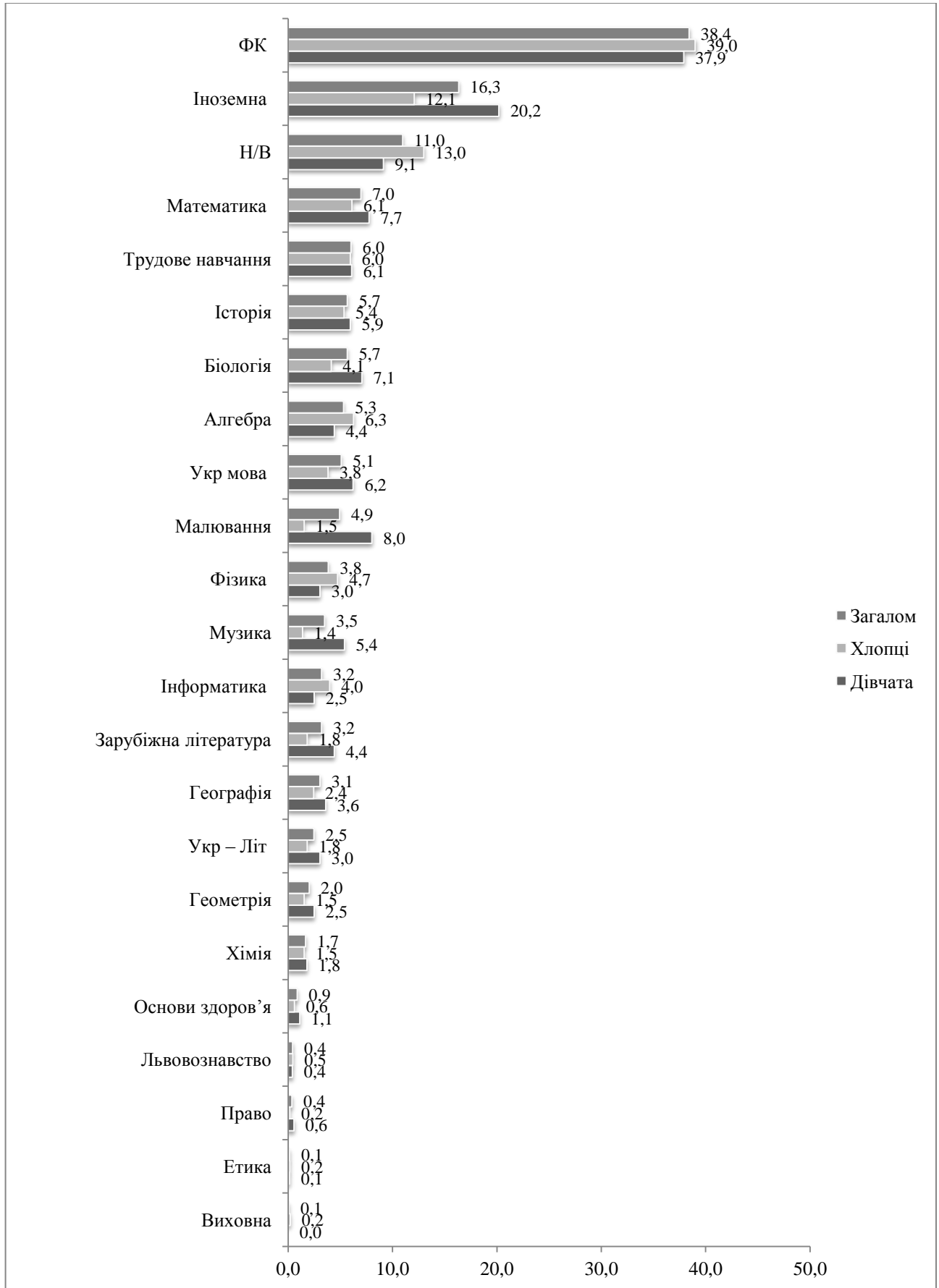
| | | | | |
|-----|------------------|-----|-----|-----|
| 37. | Гандбол | 0,0 | 0,6 | 0,4 |
| 38. | Гольф | 0,9 | 0,0 | 0,4 |
| 39. | Дзюдо | 0,7 | 0,2 | 0,4 |
| 40. | Ковзани | 0,9 | 0,0 | 0,4 |
| 41. | Пейнтбол | 0,9 | 0,0 | 0,4 |
| 42. | Регбі | 0,7 | 0,0 | 0,4 |
| 43. | Бадмінтон | 0,0 | 0,6 | 0,3 |
| 44. | Бодіблдинг | 0,7 | 0,0 | 0,3 |
| 45. | Боротьба | 0,2 | 0,4 | 0,3 |
| 46. | Теніс наст | 0,4 | 0,2 | 0,3 |
| 47. | Фехтування | 0,4 | 0,2 | 0,3 |
| 48. | Ходьба | 0,0 | 0,6 | 0,3 |
| 49. | Біатлон | 0,2 | 0,2 | 0,2 |
| 50. | Веслування | 0,4 | 0,0 | 0,2 |
| 51. | Вітрильний спорт | 0,4 | 0,0 | 0,2 |
| 52. | Водне поло | 0,4 | 0,0 | 0,2 |
| 53. | Воркаут | 0,2 | 0,2 | 0,2 |
| 54. | Дельтаплан | 0,4 | 0,0 | 0,2 |
| 55. | Стрибки з моста | 0,0 | 0,4 | 0,2 |
| 56. | Шахи | 0,0 | 0,4 | 0,2 |
| 57. | Бейсбол | 0,2 | 0,0 | 0,1 |
| 58. | Бойовий гопак | 0,2 | 0,0 | 0,1 |
| 59. | Боулінг | 0,2 | 0,0 | 0,1 |
| 60. | Кіберспорт | 0,2 | 0,0 | 0,1 |
| 61. | Кунг фу | 0,2 | 0,0 | 0,1 |
| 62. | Тріатлон | 0,2 | 0,0 | 0,1 |
| 63. | Фрізбі | 0,0 | 0,2 | 0,1 |
| 64. | Худ гімнастика | 0,0 | 0,2 | 0,1 |

Види рухової активності, якими хотіли б займатися учнів старшого шкільного віку різних медичних груп у вільний час (% , n = 925)

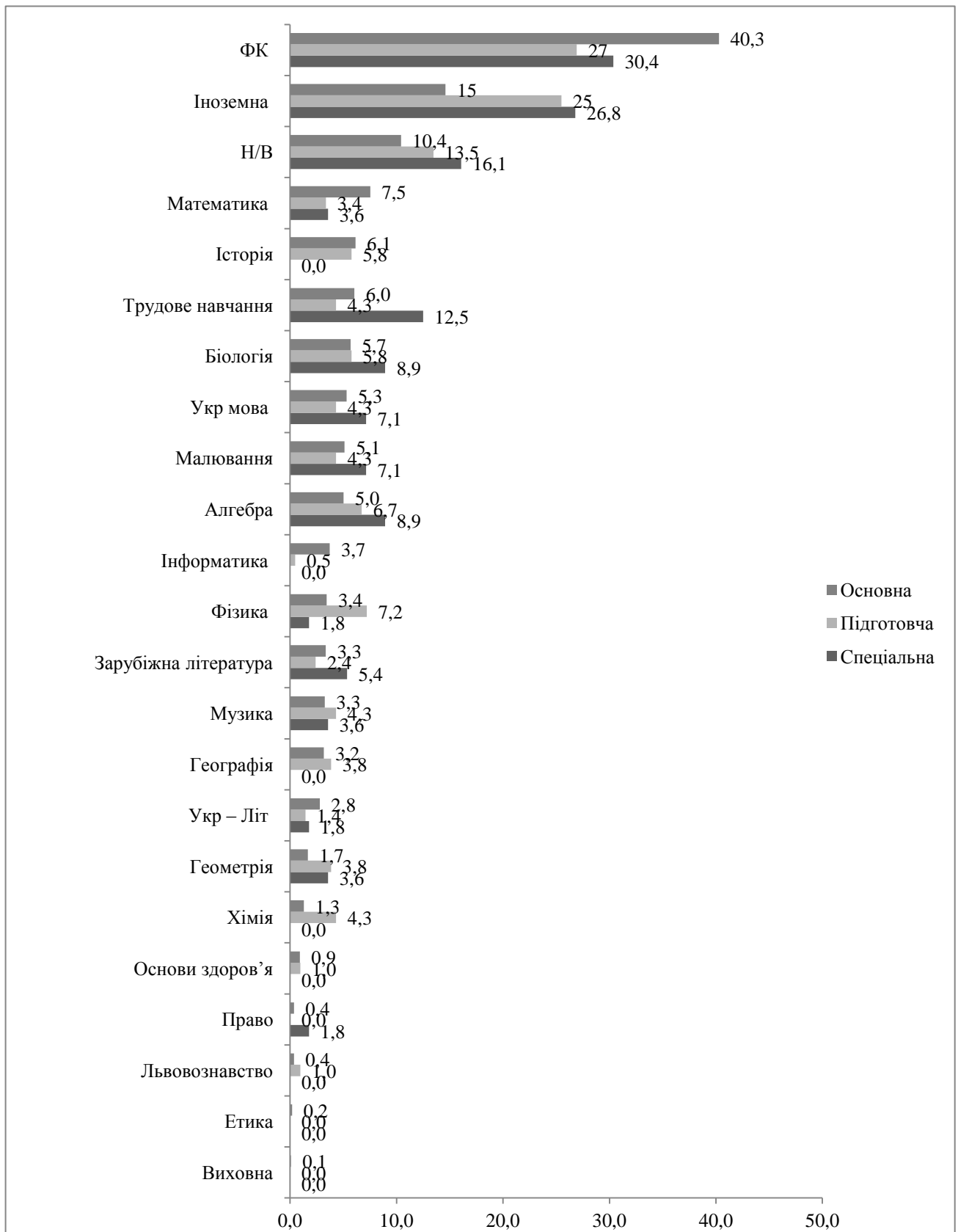
| № з/п | Вид спорту | Основна медична група | Підготовча медична група | Спеціальна медична група |
|-------|---------------------|-----------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. | Н/З | 26,8 | 24,8 | 30,9 |
| 2. | Плавання | 14,1 | 13,6 | 17,3 |
| 3. | Футбол | 10,9 | 12,0 | 4,9 |
| 4. | Волейбол | 6,5 | 6,4 | 7,4 |
| 5. | Туризм | 6,6 | 4,0 | 6,2 |
| 6. | Трен зал | 5,9 | 4,0 | 6,2 |
| 7. | Танці | 5,6 | 6,4 | 4,9 |
| 8. | Біг | 5,0 | 6,4 | 4,9 |
| 9. | Баскетбол | 4,6 | 5,6 | 6,2 |
| 10. | Бокс | 4,1 | 4,0 | 6,2 |
| 11. | Теніс | 4,0 | 3,2 | 3,7 |
| 12. | Велосипед | 3,8 | 2,4 | 4,9 |
| 13. | Стрибки з парашутом | 2,9 | 3,2 | 8,6 |
| 14. | Л/А | 3,1 | 4,0 | 4,9 |
| 15. | Фітнес | 3,7 | 3,2 | 1,2 |
| 16. | Гімнастика | 2,8 | 2,4 | 3,7 |
| 17. | Дайвінг | 2,8 | 1,6 | 3,7 |
| 18. | Паркур | 1,9 | 4,0 | 2,5 |
| 19. | Альпінізм | 1,9 | 1,6 | 2,5 |
| 20. | Лижі | 1,6 | 0,8 | 2,5 |
| 21. | Серфінг | 1,5 | 3,2 | 1,2 |
| 22. | Йога | 1,5 | 0,0 | 3,7 |
| 23. | Верхова їзда | 1,2 | 1,6 | 2,5 |
| 24. | Хокей | 1,6 | 0,0 | 1,2 |
| 25. | ЗРВ | 1,6 | 0,0 | 0,0 |
| 26. | В/А | 1,0 | 0,8 | 2,5 |
| 27. | Бої без правил | 1,2 | 0,0 | 1,2 |
| 28. | Карате | 0,7 | 0,8 | 3,7 |
| 29. | Скейт | 1,3 | 0,0 | 0,0 |
| 30. | Автомото | 1,0 | 0,8 | 0,0 |
| 31. | Ролики | 0,7 | 0,0 | 2,5 |
| 32. | Стрільба з луку | 0,7 | 0,8 | 1,2 |
| 33. | Кікбоксинг | 0,4 | 0,8 | 1,2 |
| 34. | Сноуборд | 0,9 | 0,0 | 0,0 |
| 35. | Фігурне катання | 0,1 | 2,4 | 1,2 |
| 36. | Стрільба | 0,7 | 0,0 | 0,0 |

| | | | | |
|-----|------------------|-----|-----|-----|
| 37. | Гандбол | 0,4 | 0,0 | 1,2 |
| 38. | Гольф | 0,1 | 1,6 | 1,2 |
| 39. | Дзюдо | 0,3 | 0,8 | 1,2 |
| 40. | Ковзани | 0,3 | 0,8 | 1,2 |
| 41. | Пейнтбол | 0,4 | 0,8 | 0,0 |
| 42. | Регбі | 0,4 | 0,0 | 1,2 |
| 43. | Бадмінтон | 0,3 | 0,8 | 0,0 |
| 44. | Бодіблдинг | 0,3 | 0,8 | 0,0 |
| 45. | Боротьба | 0,3 | 0,0 | 1,2 |
| 46. | Теніс наст | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| 47. | Фехтування | 0,1 | 0,8 | 0,0 |
| 48. | Ходьба | 0,1 | 0,8 | 1,2 |
| 49. | Біатлон | 0,3 | 0,0 | 0,0 |
| 50. | Веслування | 0,3 | 0,0 | 0,0 |
| 51. | Вітрильний спорт | 0,1 | 0,0 | 1,2 |
| 52. | Водне поло | 0,3 | 0,0 | 0,0 |
| 53. | Воркаут | 0,3 | 0,0 | 0,0 |
| 54. | Дельтаплан | 0,3 | 0,0 | 0,0 |
| 55. | Стрибки з моста | 0,3 | 0,0 | 0,0 |
| 56. | Шахи | 0,0 | 0,8 | 1,2 |
| 57. | Бейсбол | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| 58. | Бойовий гопак | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| 59. | Боулінг | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| 60. | Кіберспорт | 0,0 | 0,8 | 0,0 |
| 61. | Кунг фу | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| 62. | Тріатлон | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 63. | Фрізбі | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| 64. | Худ гімнастика | 0,0 | 0,8 | 0,0 |

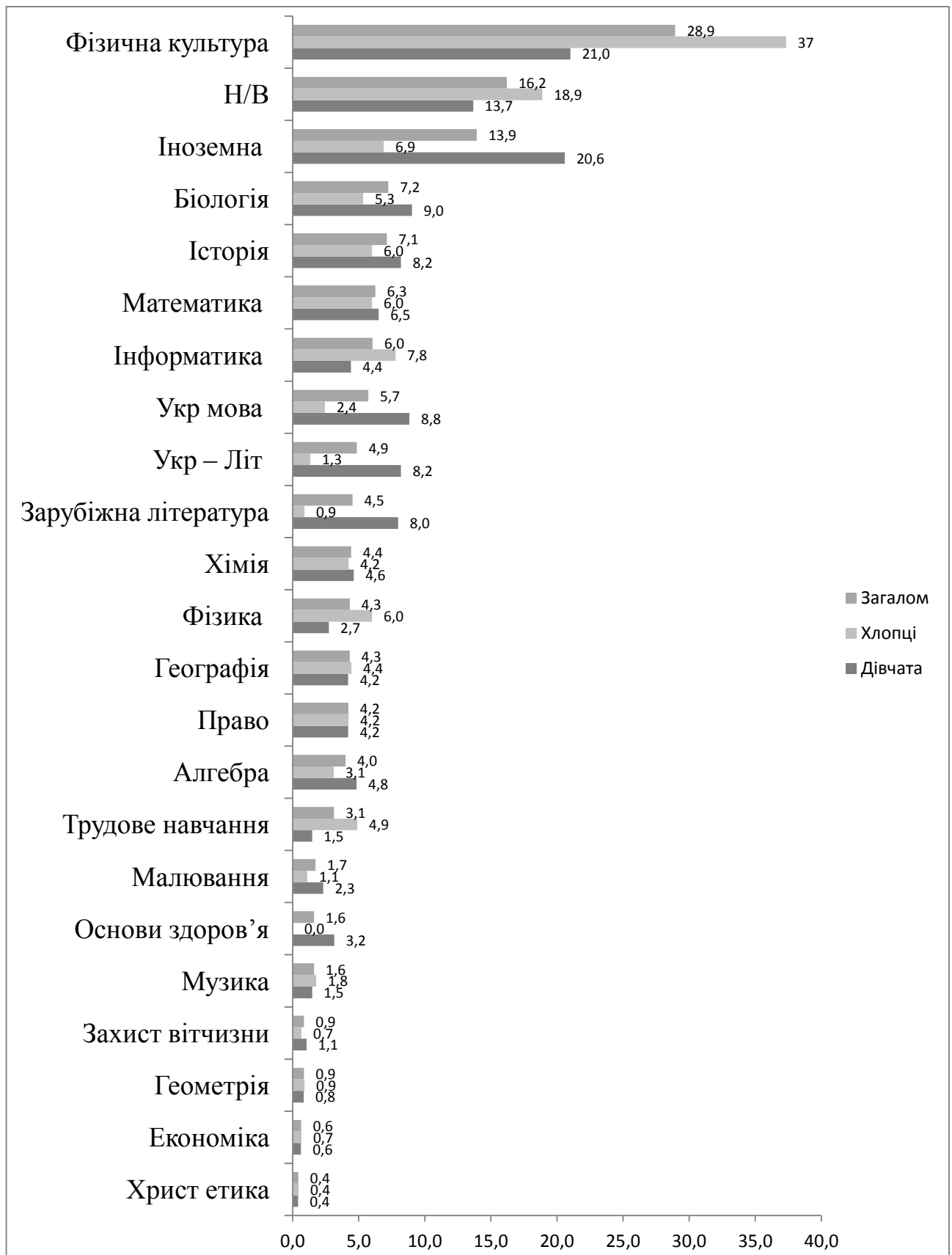
Улюблені навчальні дисципліни учнів 7–9 класів (% , n = 1893)



Улюблені навчальні дисципліни учнів 7–9 класів з різних медичних груп
(%, n = 1893)



Улюблені навчальні дисципліни учнів 10–11 класів (% , n = 926)



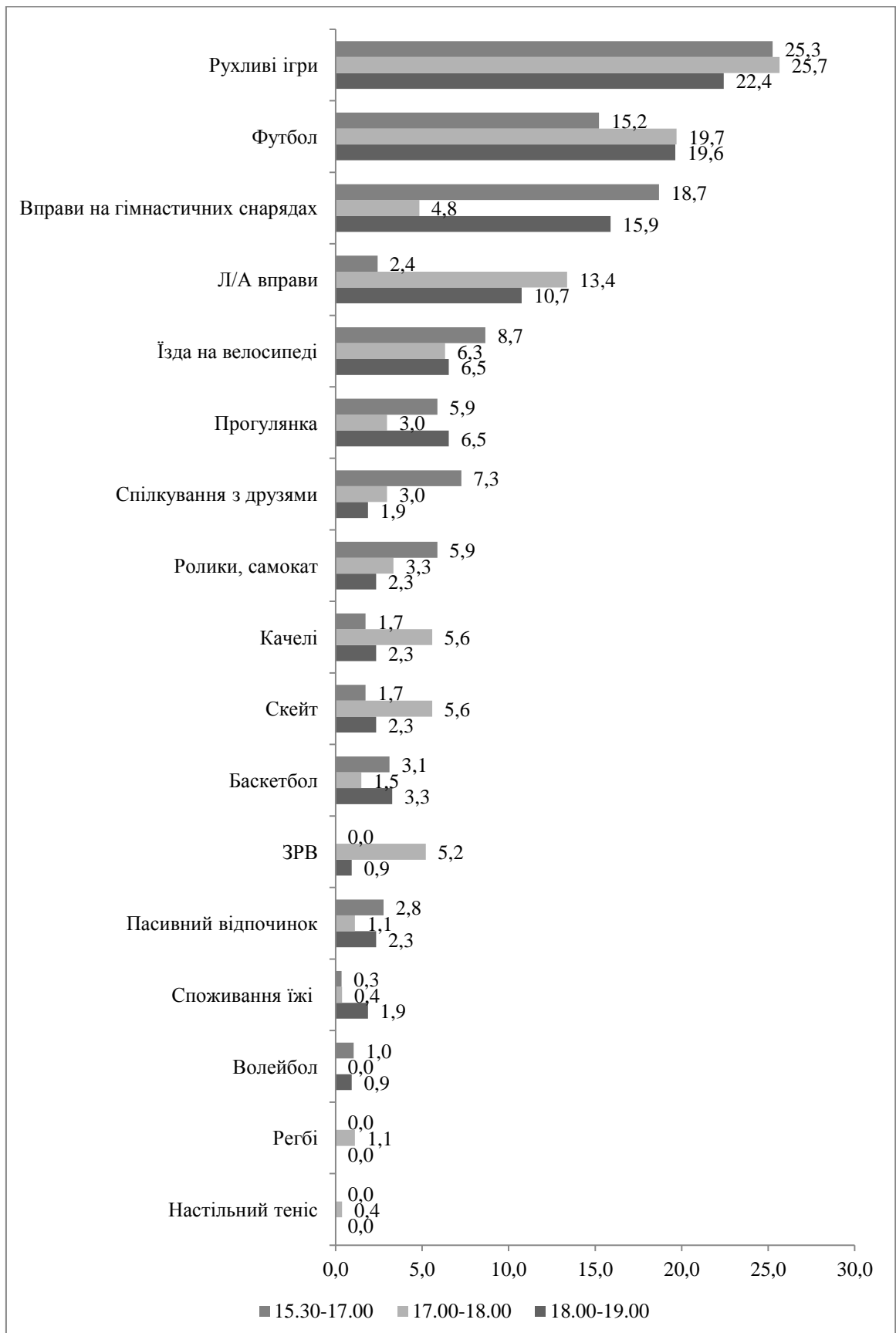
Улюблені навчальні дисципліни учнів 10–11 класів з урахуванням фактору медичної групи (% , n = 926)



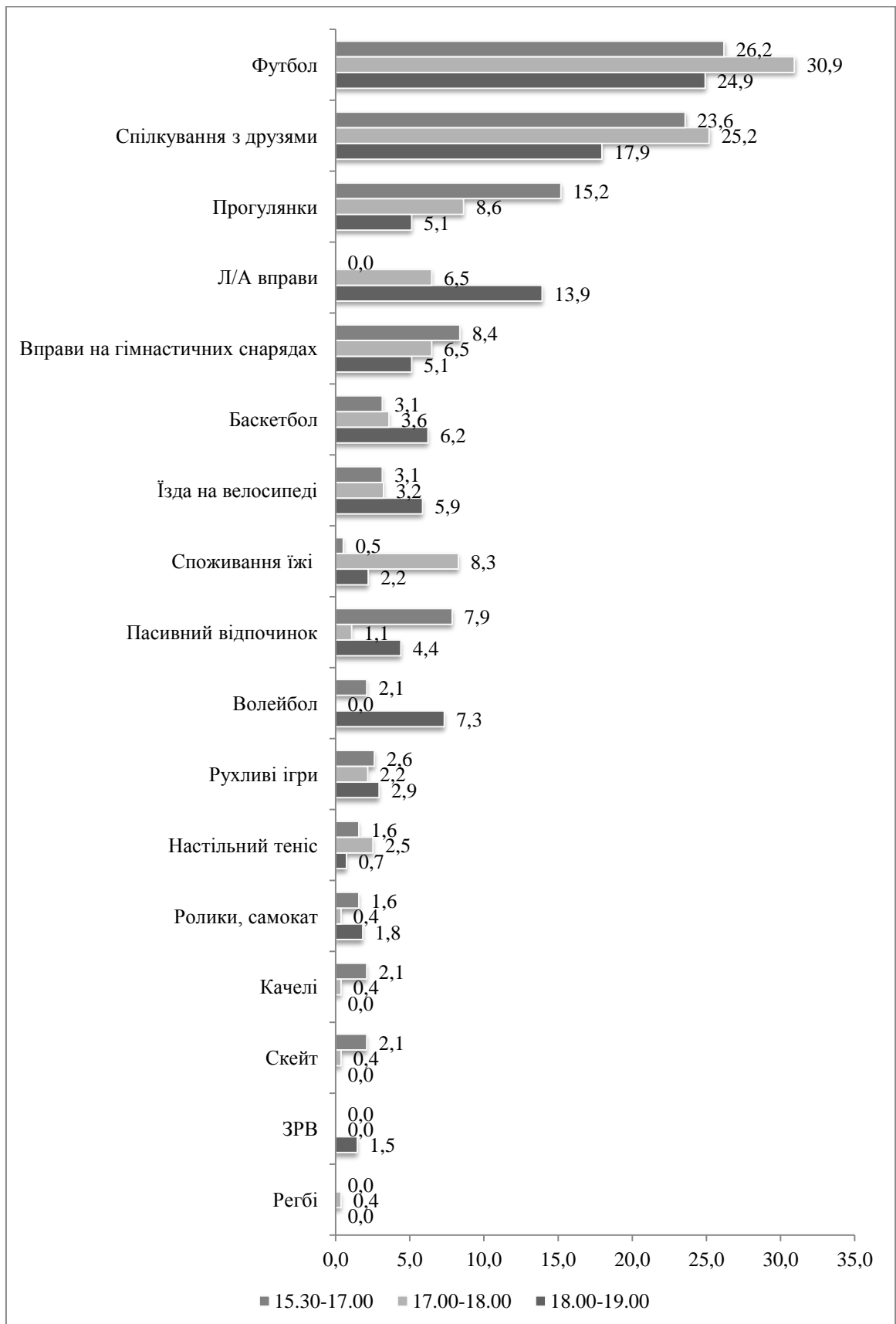
Протокол педагогічного спостереження відвідуваності спортивної споруди

| Тип споруди | Адреса розташування | | День тижня | Час | | t°C |
|--|---------------------|-------|------------|-------|-----|-------|
| Види діяльності | Ч | | | Ж | | |
| Прогулянка | 6р | 00000 | 10р | 00000 | 14р | 00000 |
| | 7р | 00000 | 11р | 00000 | 15р | 00000 |
| | 8р | 00000 | 12р | 00000 | 16р | 00000 |
| | 9р | 00000 | 13р | 00000 | 17р | 00000 |
| Спілкування з друзями | 6р | 00000 | 10р | 00000 | 14р | 00000 |
| | 7р | 00000 | 11р | 00000 | 15р | 00000 |
| | 8р | 00000 | 12р | 00000 | 16р | 00000 |
| | 9р | 00000 | 13р | 00000 | 17р | 00000 |
| Споживання їжі | 6р | 00000 | 10р | 00000 | 14р | 00000 |
| | 7р | 00000 | 11р | 00000 | 15р | 00000 |
| | 8р | 00000 | 12р | 00000 | 16р | 00000 |
| | 9р | 00000 | 13р | 00000 | 17р | 00000 |
| Вигулювання собаки | 6р | 00000 | 10р | 00000 | 14р | 00000 |
| | 7р | 00000 | 11р | 00000 | 15р | 00000 |
| | 8р | 00000 | 12р | 00000 | 16р | 00000 |
| | 9р | 00000 | 13р | 00000 | 17р | 00000 |
| Пасивний відпочинок | 6р | 00000 | 10р | 00000 | 14р | 00000 |
| | 7р | 00000 | 11р | 00000 | 15р | 00000 |
| | 8р | 00000 | 12р | 00000 | 16р | 00000 |
| | 9р | 00000 | 13р | 00000 | 17р | 00000 |
| ЗРВ | 6р | 00000 | 10р | 00000 | 14р | 00000 |
| | 7р | 00000 | 11р | 00000 | 15р | 00000 |
| | 8р | 00000 | 12р | 00000 | 16р | 00000 |
| | 9р | 00000 | 13р | 00000 | 17р | 00000 |
| Легкоатлетичні вправи (біг, ходьба, стрибки) | 6р | 00000 | 10р | 00000 | 14р | 00000 |
| | 7р | 00000 | 11р | 00000 | 15р | 00000 |
| | 8р | 00000 | 12р | 00000 | 16р | 00000 |
| | 9р | 00000 | 13р | 00000 | 17р | 00000 |
| Футбол | 6р | 00000 | 10р | 00000 | 14р | 00000 |
| | 7р | 00000 | 11р | 00000 | 15р | 00000 |
| | 8р | 00000 | 12р | 00000 | 16р | 00000 |
| | 9р | 00000 | 13р | 00000 | 17р | 00000 |
| Баскетбол | 6р | 00000 | 10р | 00000 | 14р | 00000 |
| | 7р | 00000 | 11р | 00000 | 15р | 00000 |
| | 8р | 00000 | 12р | 00000 | 16р | 00000 |
| | 9р | 00000 | 13р | 00000 | 17р | 00000 |
| Волейбол | 6р | 00000 | 10р | 00000 | 14р | 00000 |
| | 7р | 00000 | 11р | 00000 | 15р | 00000 |
| | 8р | 00000 | 12р | 00000 | 16р | 00000 |
| | 9р | 00000 | 13р | 00000 | 17р | 00000 |
| Їзда на велосипеді | 6р | 00000 | 10р | 00000 | 14р | 00000 |
| | 7р | 00000 | 11р | 00000 | 15р | 00000 |
| | 8р | 00000 | 12р | 00000 | 16р | 00000 |
| | 9р | 00000 | 13р | 00000 | 17р | 00000 |
| Вправи на гімнастичних снарядах (турнік, бруси, шведська стінка) | 6р | 00000 | 10р | 00000 | 14р | 00000 |
| | 7р | 00000 | 11р | 00000 | 15р | 00000 |
| | 8р | 00000 | 12р | 00000 | 16р | 00000 |
| | 9р | 00000 | 13р | 00000 | 17р | 00000 |
| Рухливі ігри | 6р | 00000 | 10р | 00000 | 14р | 00000 |
| | 7р | 00000 | 11р | 00000 | 15р | 00000 |
| | 8р | 00000 | 12р | 00000 | 16р | 00000 |
| | 9р | 00000 | 13р | 00000 | 17р | 00000 |
| Інша рухова активність (вказати) | 6р | 00000 | 10р | 00000 | 14р | 00000 |
| | 7р | 00000 | 11р | 00000 | 15р | 00000 |
| | 8р | 00000 | 12р | 00000 | 16р | 00000 |
| | 9р | 00000 | 13р | 00000 | 17р | 00000 |

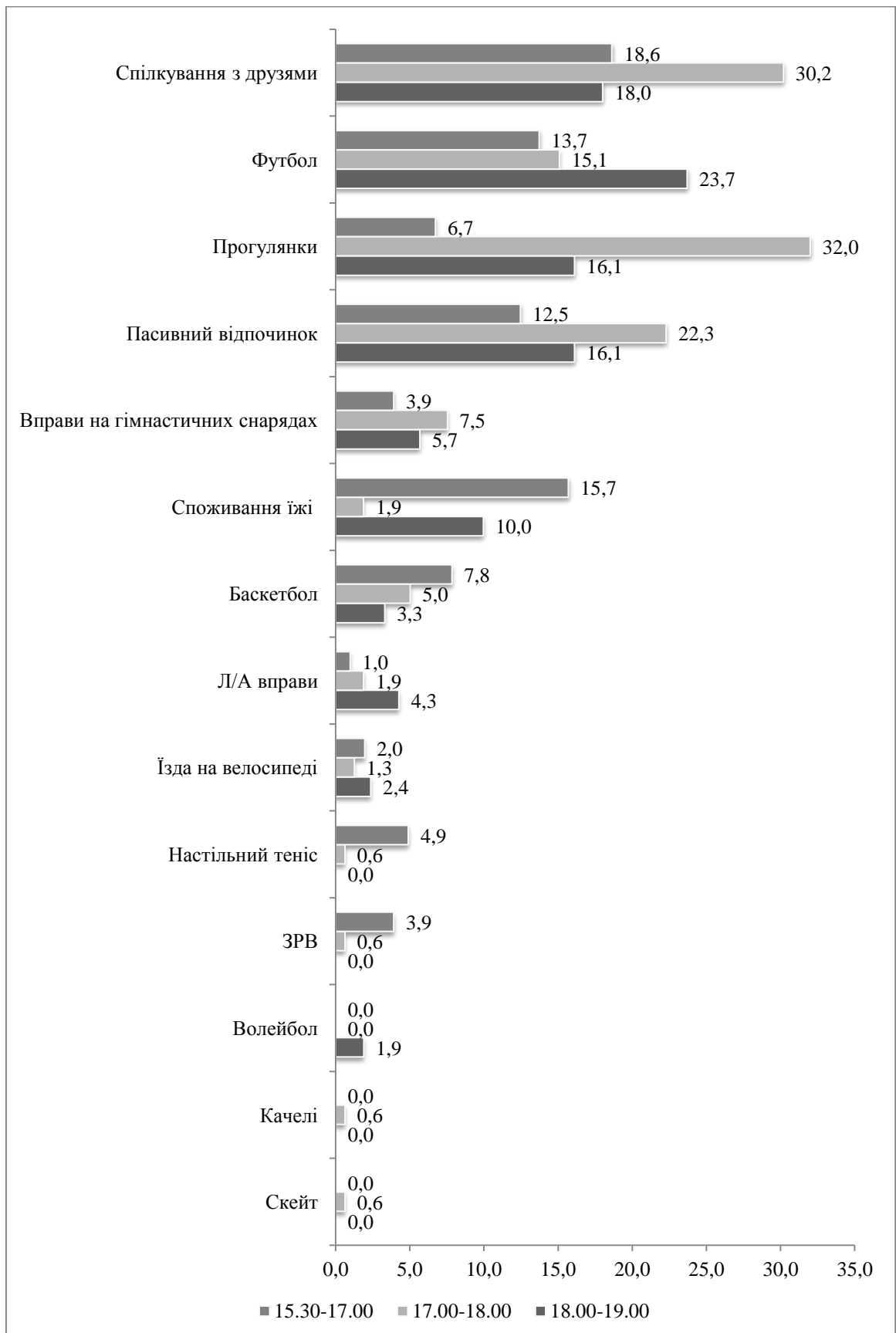
Найпопулярніші види діяльності, які здійснюють учні віком 6–10 років на відкритих спортивних майданчиках у різні часові періоди (% , n = 1032)



Найпопулярніші види діяльності, які здійснюють учні віком 11–14 років на відкритих спортивних майданчиках у різні часові періоди (% , n = 1119)



Найпопулярніші види діяльності, які здійснюють учні віком 15–17 років на відкритих спортивних майданчиках у різні часові періоди (% , n = 768)



Анкета

**«Особливості використання спортивних майданчиків школярами закладів
середньої освіти м. Львова»**

Шановний респонденте, дайте відповіді на запитання щодо особливостей спортивної інфраструктури Вашого міста. Використовуйте позначку «+» або «√» у квадраті навпроти варіантів відповідей.

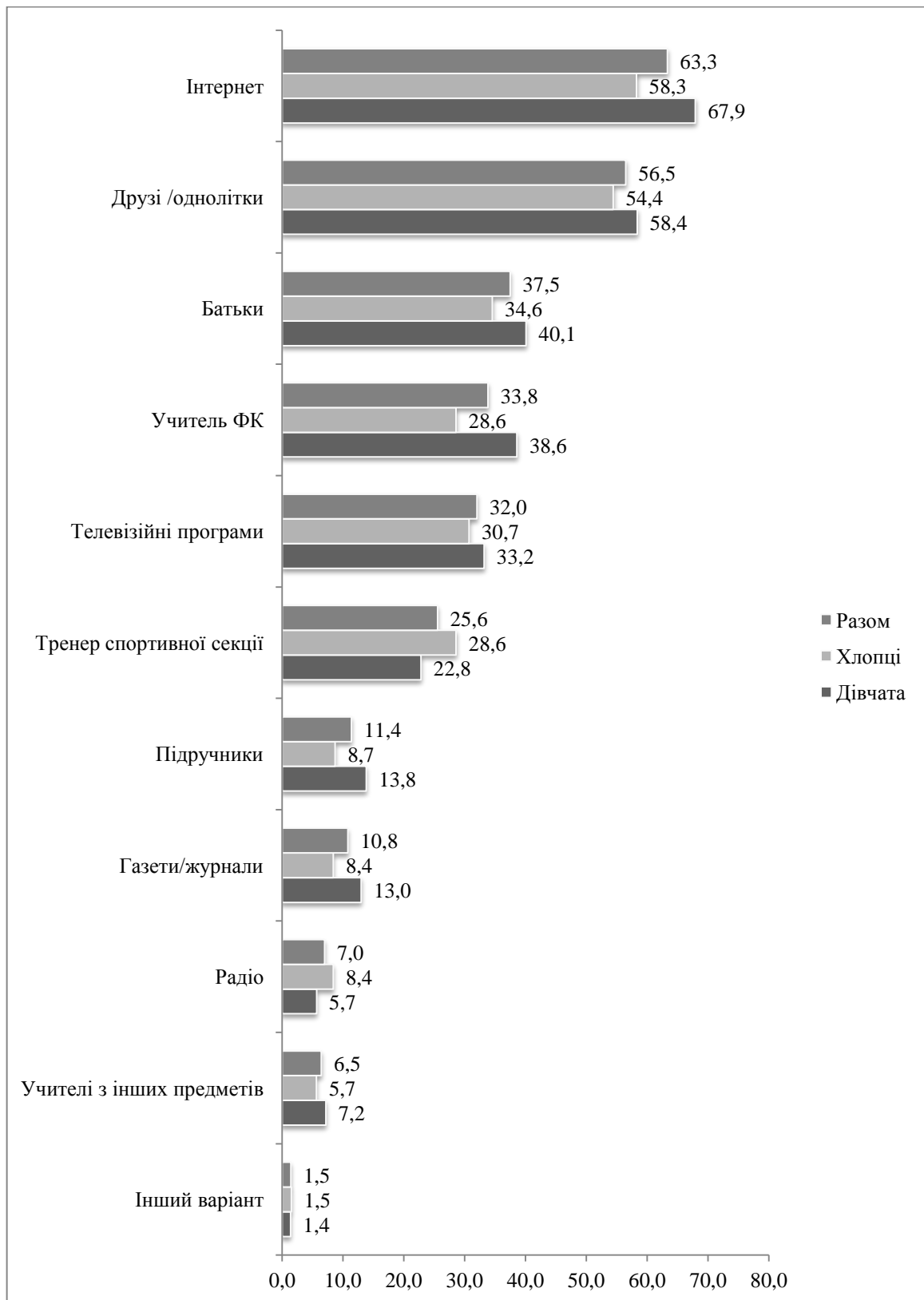
| Місто | Район міста | № Школи | Вік | Стать |
|---|-------------|---|-----|-------|
| Чи користуєтеся ви спортивними майданчиками або спорудами у вільний від навчання час? | | <input type="checkbox"/> Так <input type="checkbox"/> Ні | | |
| Якими видами спортивних споруд або майданчиків Ви найчастіше користуєтеся у вільний від навчання час? <i>(можете зазначити декілька варіантів відповідей)</i> | | <input type="checkbox"/> Тренажерний зал <input type="checkbox"/> Шкільний спортивний зал <input type="checkbox"/> Спортивний зал спортивної школи чи клубу <input type="checkbox"/> Відкритий спортивний майданчик для спортивних ігор (баскетбол, волейбол, гандбол, бадмінтон та ін.) <input type="checkbox"/> Відкритий спортивний майданчик для гри у футбол <input type="checkbox"/> Відкритий спортивний гімнастичний майданчик <input type="checkbox"/> Тенісний корт <input type="checkbox"/> Легкоатлетичний стадіон <input type="checkbox"/> Льодовий каток <input type="checkbox"/> Зал спортивної гімнастики <input type="checkbox"/> Басейн <input type="checkbox"/> Відкритий спортивний майданчик для інших видів спорту _____ (вказати) <input type="checkbox"/> Інші спортивні майданчики _____ (вказати) | | |
| З якою метою Ви користуєтеся спортивними майданчиками або спорудами у вільний час? <i>(можете зазначити декілька варіантів відповідей)</i> | | <input type="checkbox"/> Відпочиваю <input type="checkbox"/> Займаюся спортом (тренуюсь) <input type="checkbox"/> Тренуюся «для себе» <input type="checkbox"/> Спілкуюсь з друзями <input type="checkbox"/> Гуляю <input type="checkbox"/> Загартовуюся <input type="checkbox"/> Для схуднення <input type="checkbox"/> Інше _____ (вказати) | | |
| Як часто Ви відвідуєте спортивні майданчики або споруди у вільний час? | | <input type="checkbox"/> Щодня <input type="checkbox"/> Тричі на тиждень або частіше <input type="checkbox"/> 2-3 рази на тиждень <input type="checkbox"/> Один раз на тиждень або рідше | | |
| Скільки часу Ви зазвичай проводите на спортивному майданчику або споруді? | | <input type="checkbox"/> До 15 хв. <input type="checkbox"/> 15-30 хв. <input type="checkbox"/> 30-45 хв. <input type="checkbox"/> 45 хв і більше | | |
| В яку пору року Ви найчастіше відвідуєте спортивний майданчик або споруду? | | <input type="checkbox"/> Навесні <input type="checkbox"/> Влітку <input type="checkbox"/> Восени <input type="checkbox"/> Взимку | | |

Продовження додатку Т

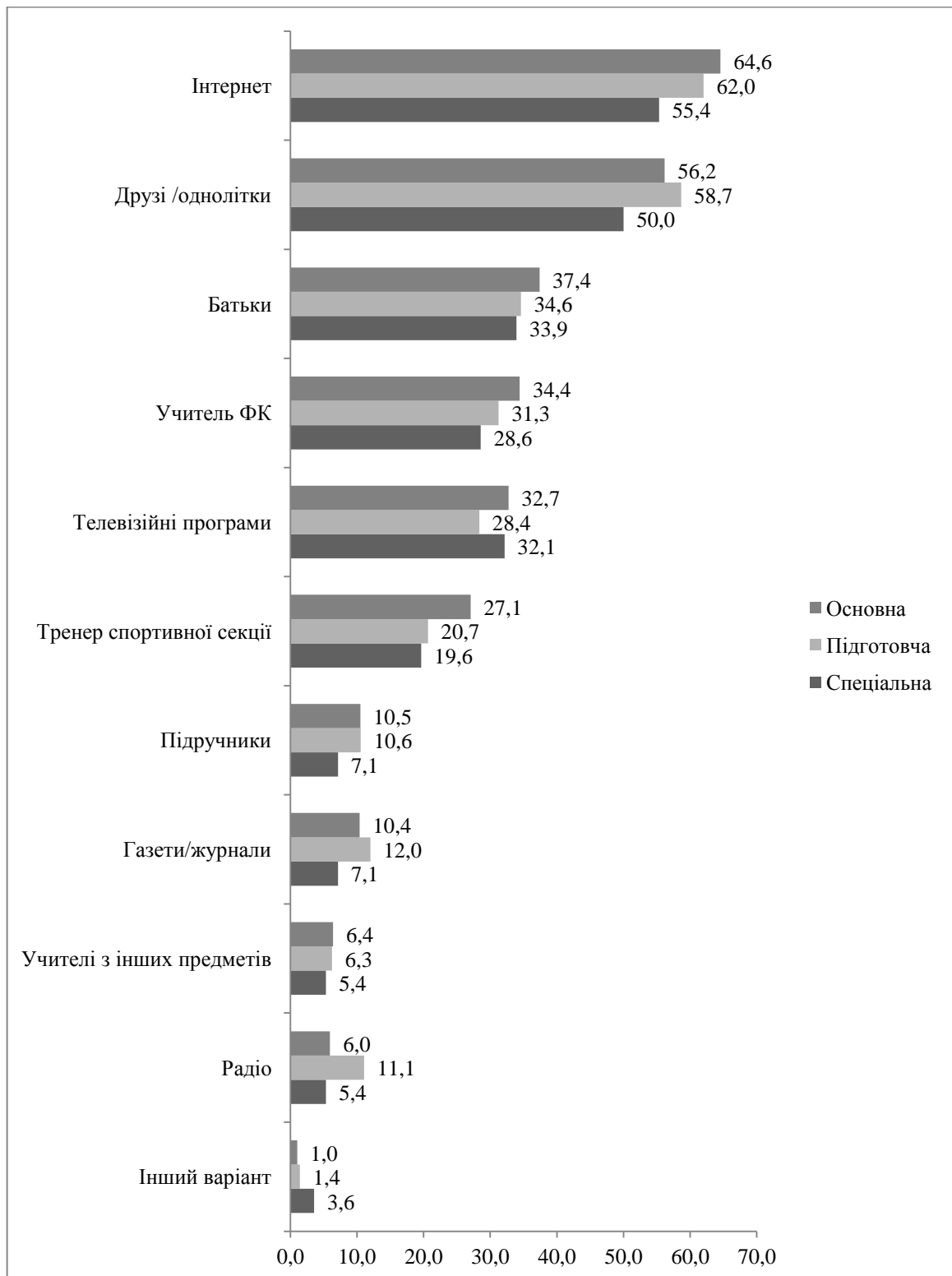
| | | |
|---|--|---|
| Хто зазвичай складає Вам компанію на спортивному майданчику або споруді? | <input type="checkbox"/> Батьки <input type="checkbox"/> Друзі <input type="checkbox"/> Випадкові відвідувачі майданчика <input type="checkbox"/> Відвідую майданчик без компанії (самостійно) | |
| Які фактори заважають Вам користуватися спортивними майданчиками або спорудами у вільний час? | <input type="checkbox"/> Потрібні мені спортивні споруди розташовані далеко від мого місця проживання <input type="checkbox"/> Спортивні споруди несправні або погано обладнані <input type="checkbox"/> Спортивні споруди переповнені людьми <input type="checkbox"/> Поганий стан мого здоров'я <input type="checkbox"/> Фінансові причини (за це потрібно платити) <input type="checkbox"/> Не можу займатися поруч з незнайомими людьми <input type="checkbox"/> Не маю з ким займатися <input type="checkbox"/> Не маю на це часу <input type="checkbox"/> Не відчуваю у цьому потреби <input type="checkbox"/> Інше _____ (вказати) | |
| Чи влаштовує вас стан спортивної інфраструктури (майданчиків, спортивних залів, стадіонів та ін.) у Вашому місті? | <input type="checkbox"/> Так <input type="checkbox"/> Ні | |
| Чи влаштовує вас стан спортивної інфраструктури (майданчиків, спортивних залів, стадіонів та ін.) Вашого району та його околиць? | <input type="checkbox"/> Так <input type="checkbox"/> Ні | |
| Оцініть стан доступних Вам спортивних споруд за «12-ти бальною» шкалою | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 НЕЗАДОВІЛЬНИЙ <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 ДОБРИЙ <input type="checkbox"/> 9 |
| | <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 ЗАДОВІЛЬНИЙ <input type="checkbox"/> 6 | <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 ВІДМІННИЙ <input type="checkbox"/> 12 |
| Яких спортивних споруд, на Вашу думку, не вистачає вашому місту, району? | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <p style="text-align: center;">(вказіть)</p> | |

Дякуємо за співпрацю!

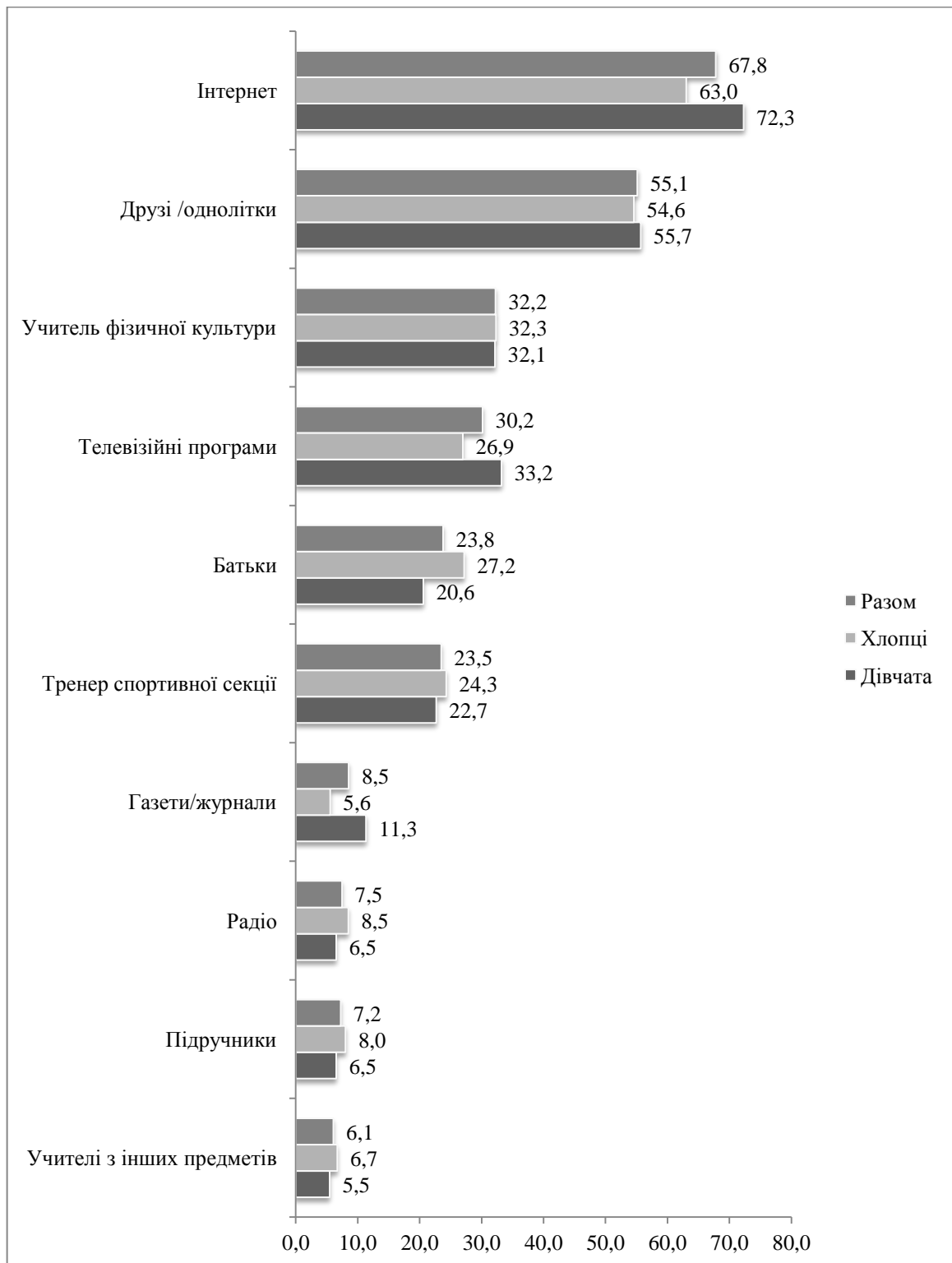
Основні джерела з яких отримують інформацію про рухову активність учні 7–9 класів (% , n = 1893)



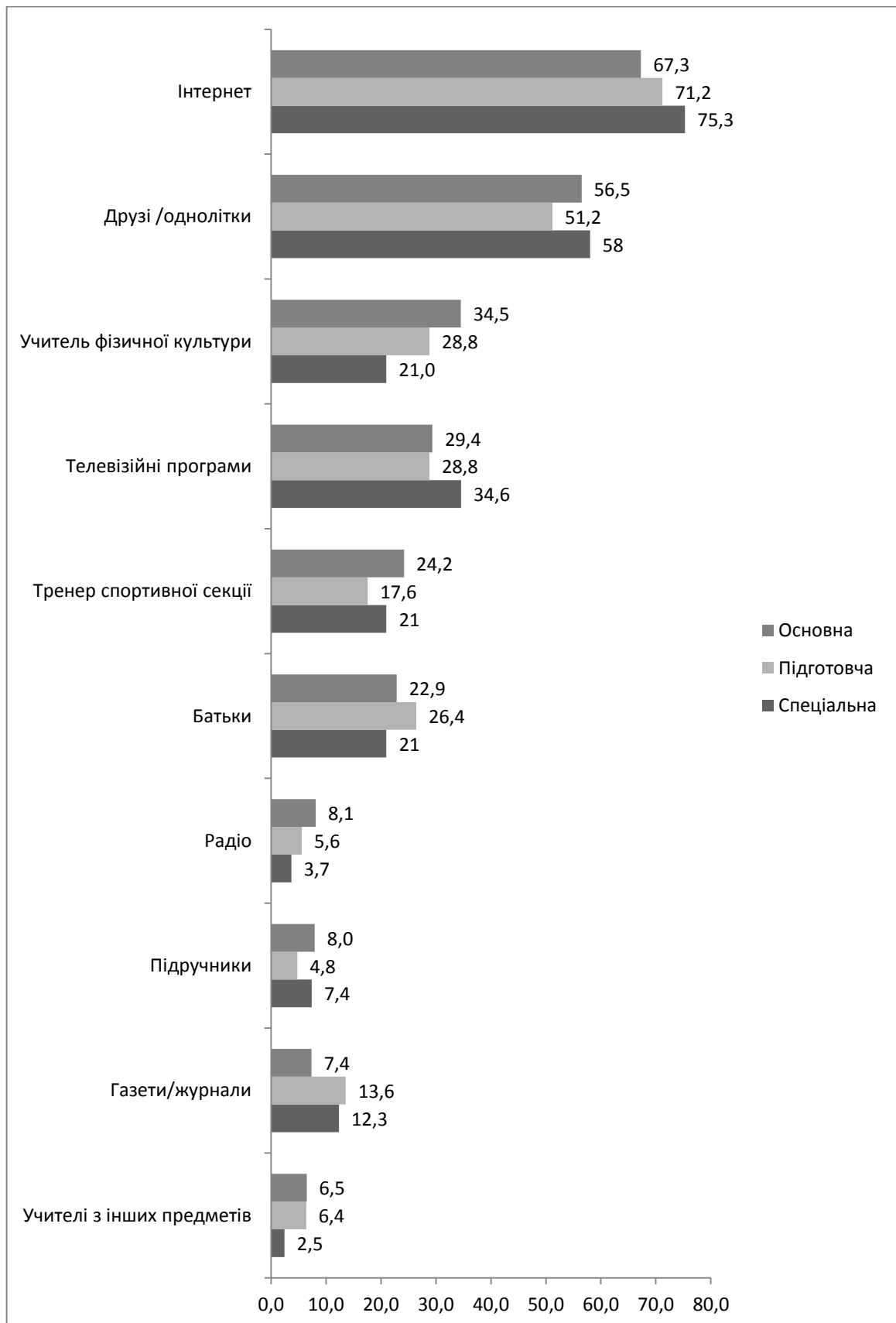
Основні джерела, з яких отримують інформацію про рухову активність учні 7–9 класів різних медичних груп (% , n = 1893)



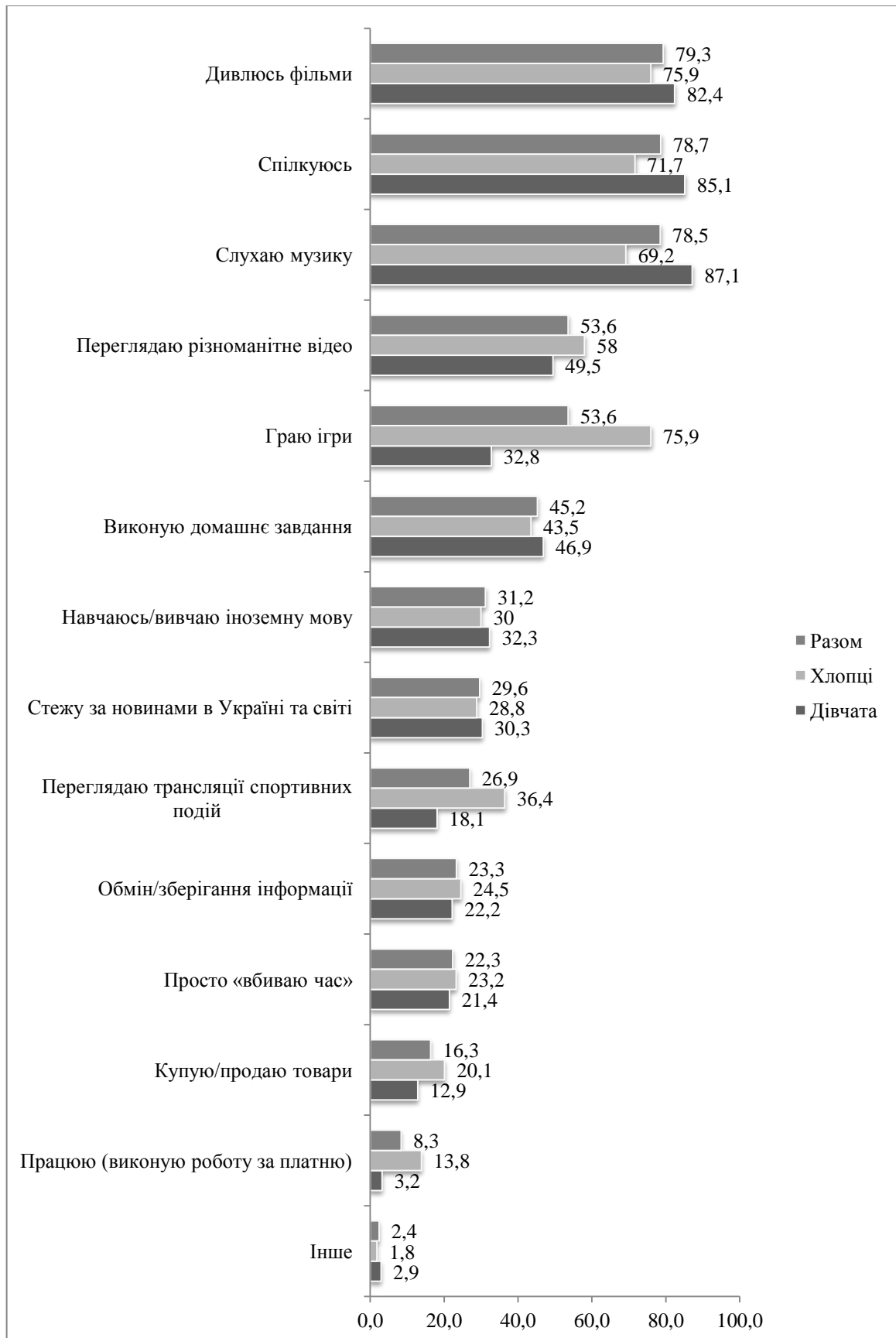
Основні джерела отримання інформації про рухову активність учнями старшого шкільного віку (% , n = 846)



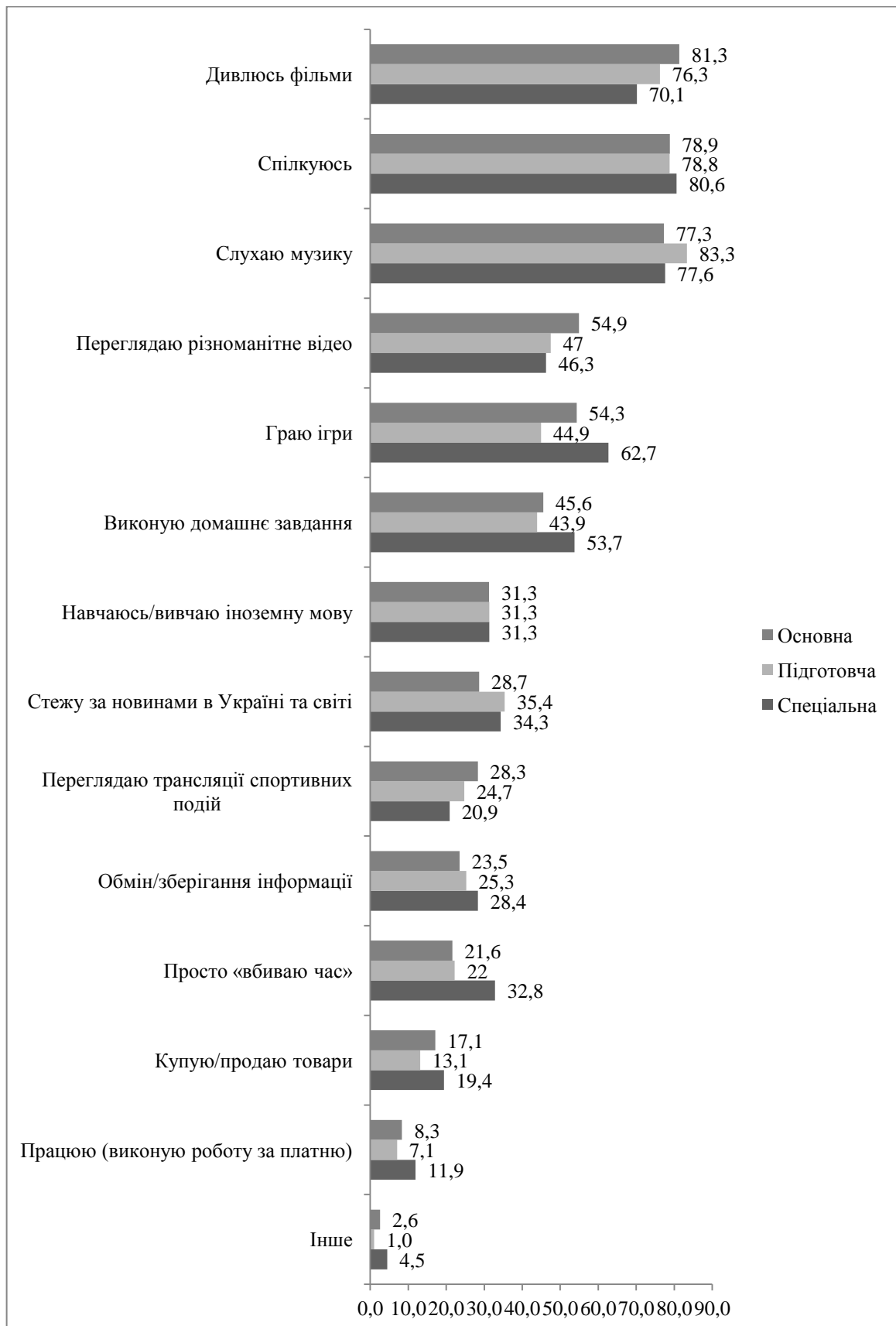
Основні джерела отримання інформації про рухову активність учнями старшого шкільного віку з різних медичних груп (% , n = 846)



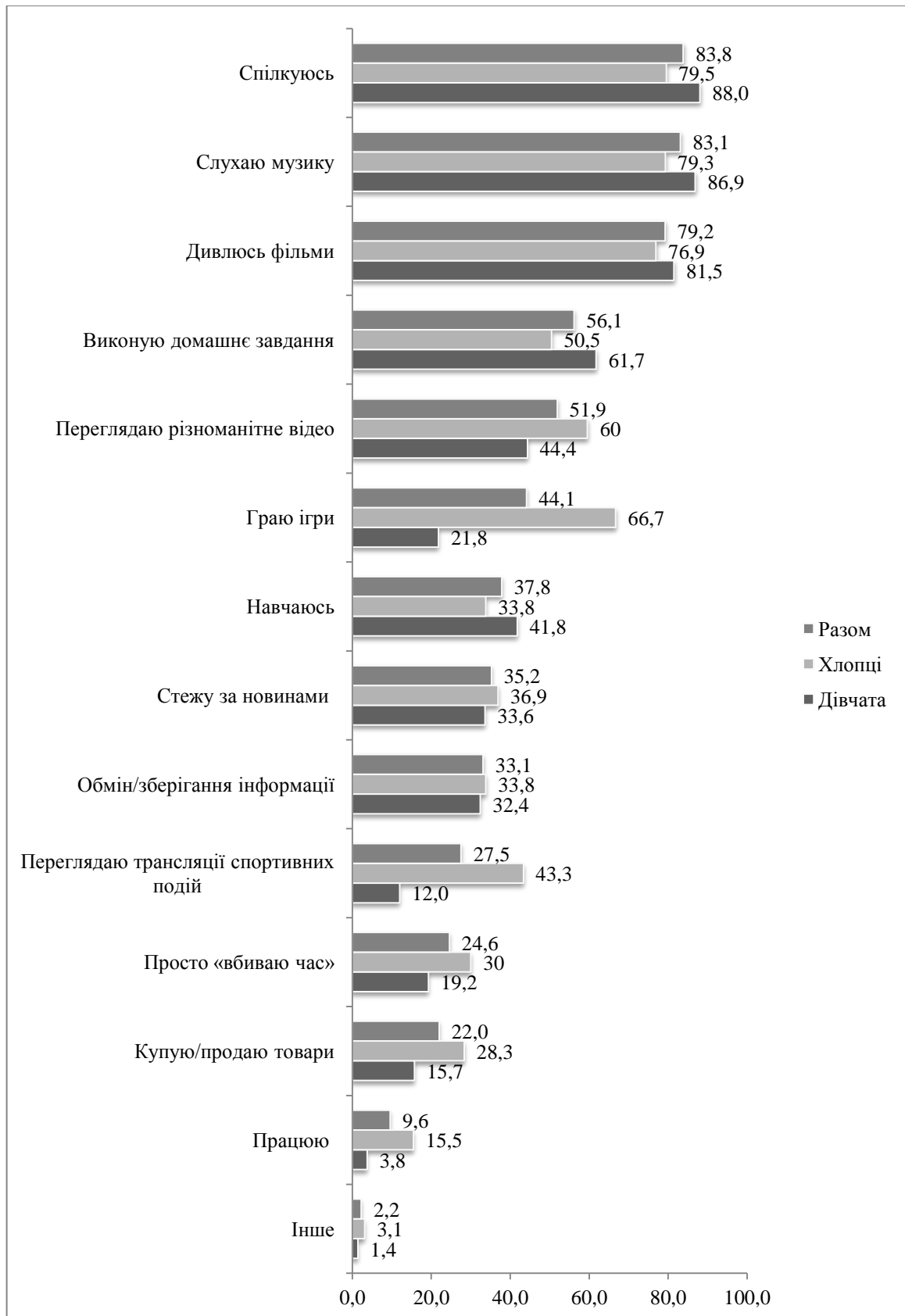
Мета користування інтернетом учнів 7–9 класів (% , n = 1954)



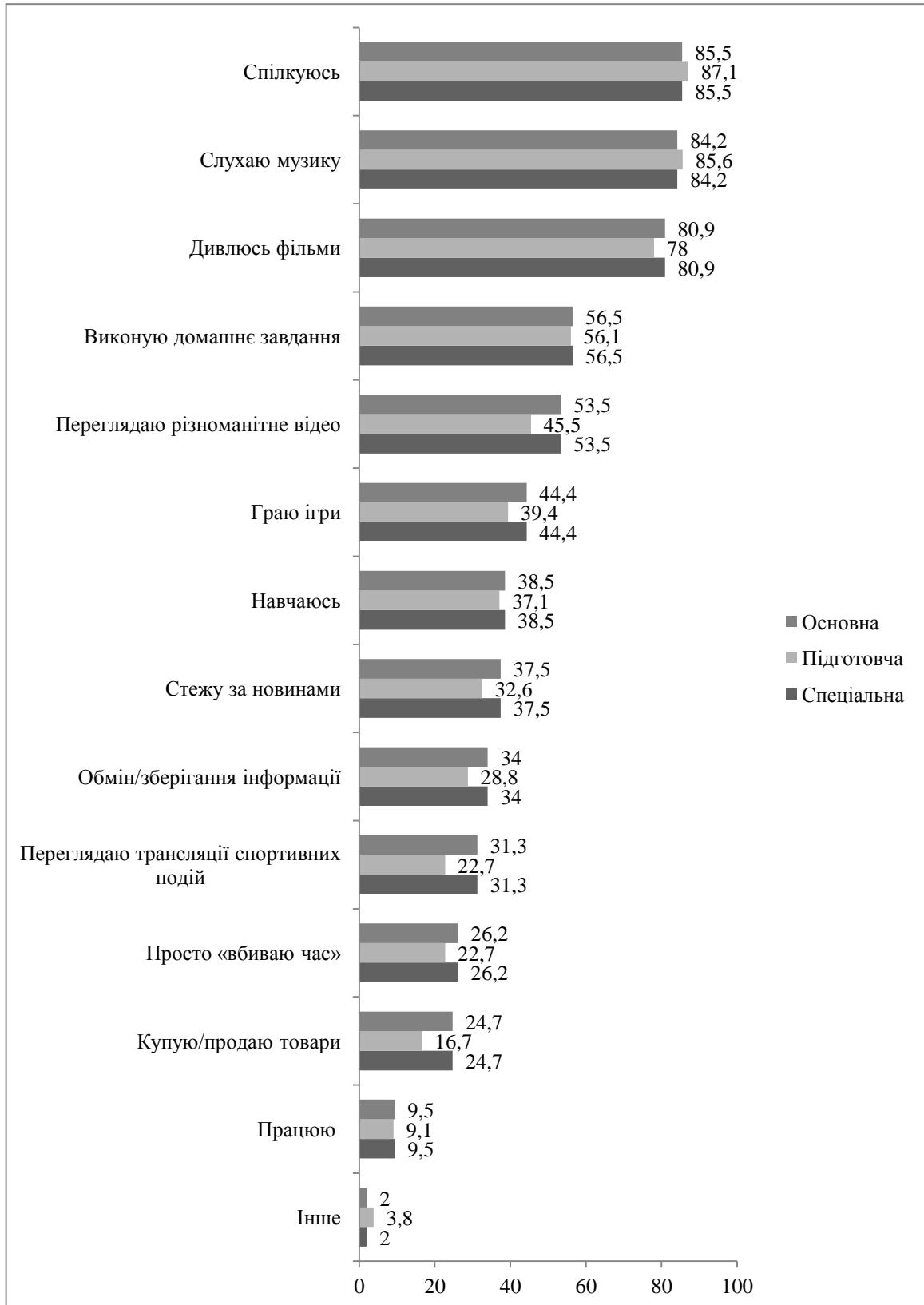
Мета користування інтернетом учнів 7–9 класів із різних медичних груп
(%, n = 1954)



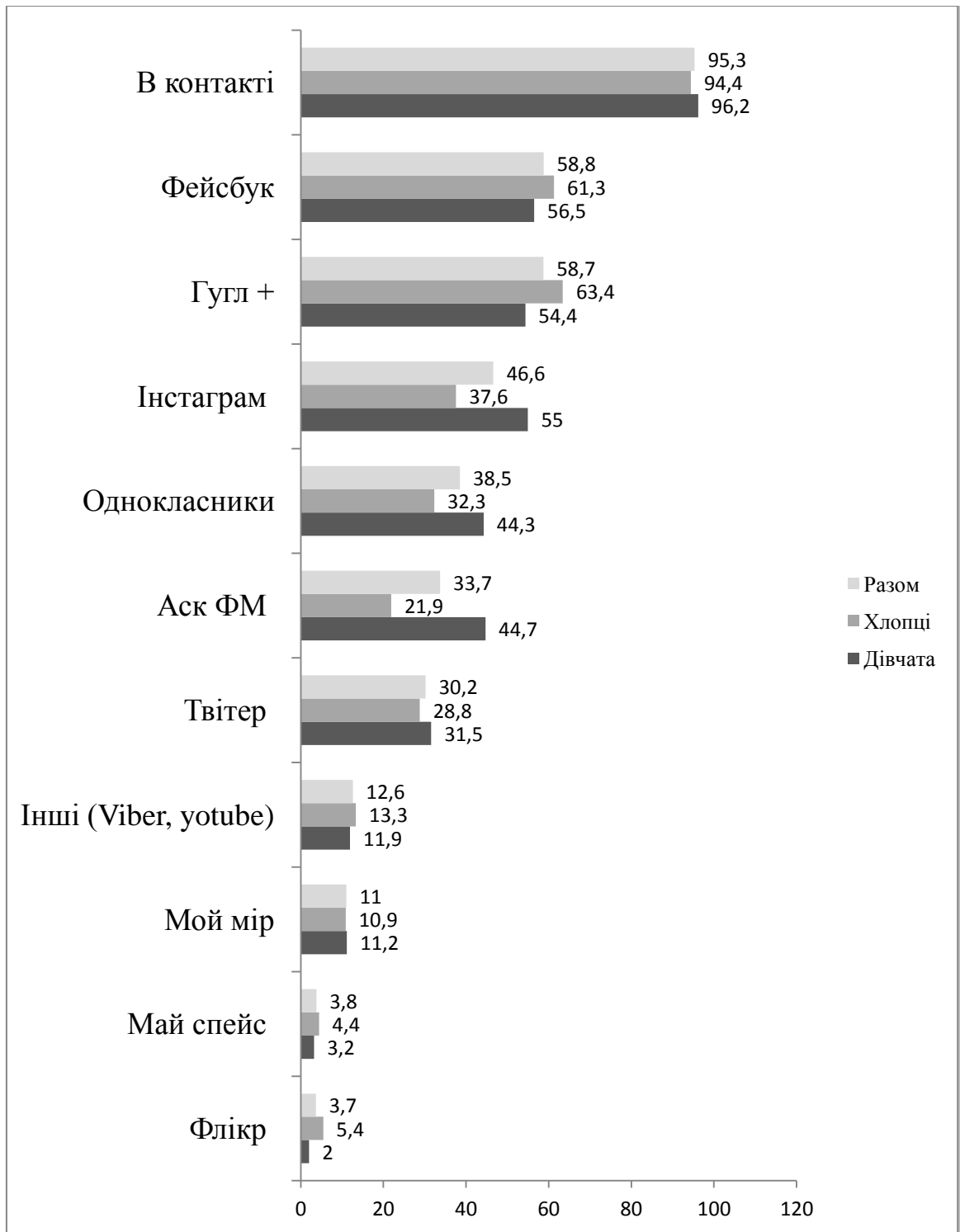
Мета користування інтернетом учнів віком 15–17 років (% , n = 840)



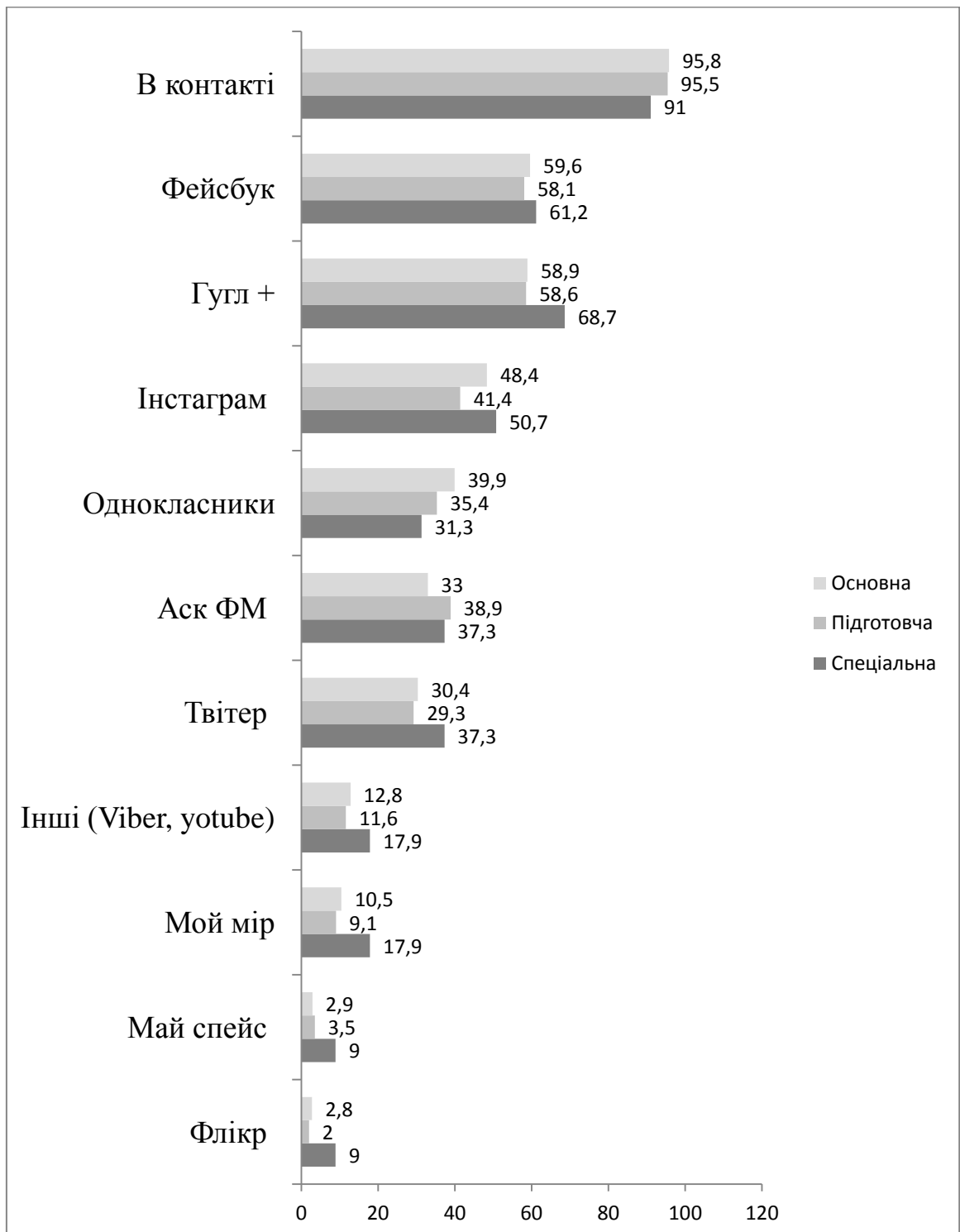
Мета користування інтернетом учнів віком 15–17 років з різних медичних груп
(%, n = 840)



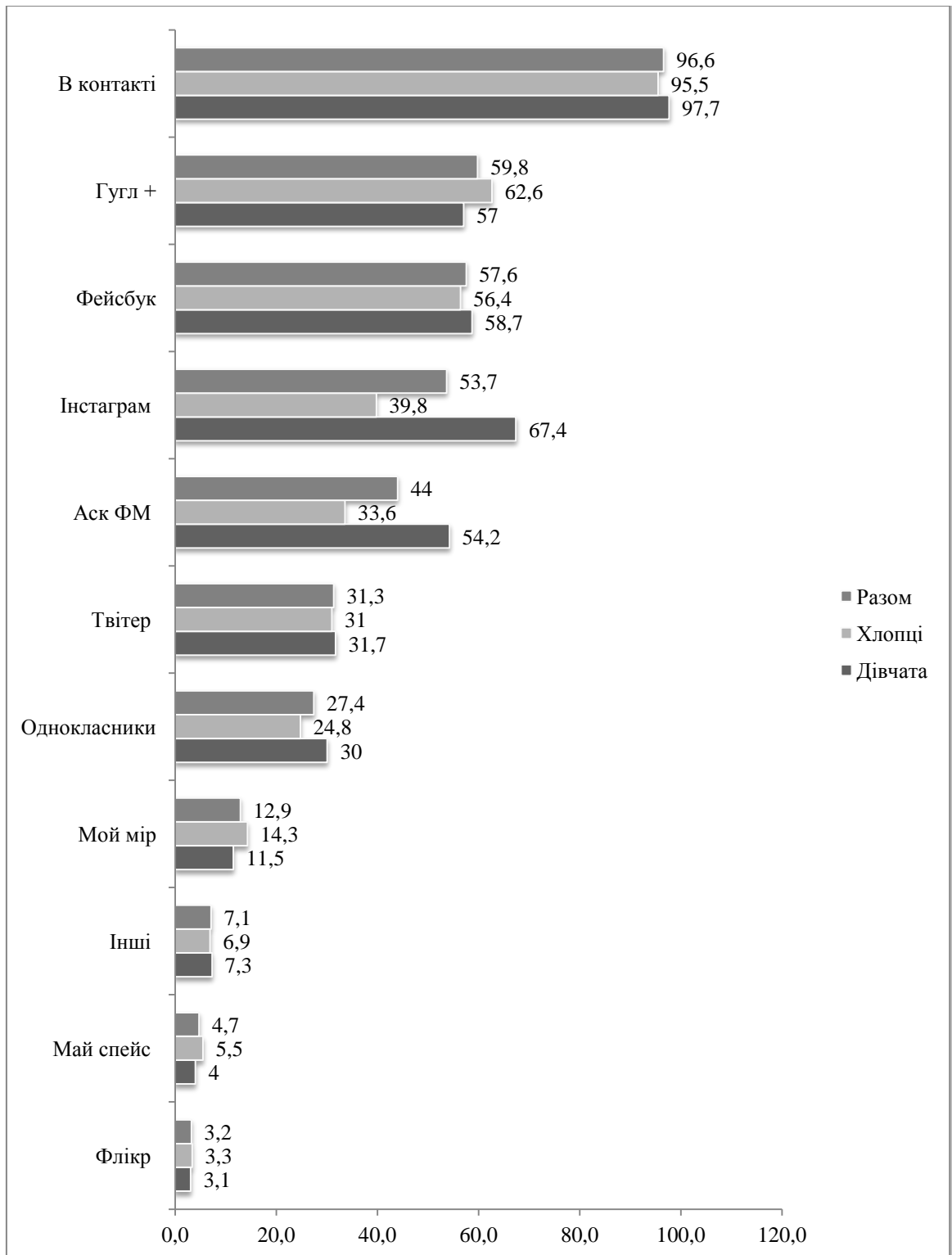
Найпопулярніші серед учнів віком 12–14 років соціальні мережі (% , n = 1958)



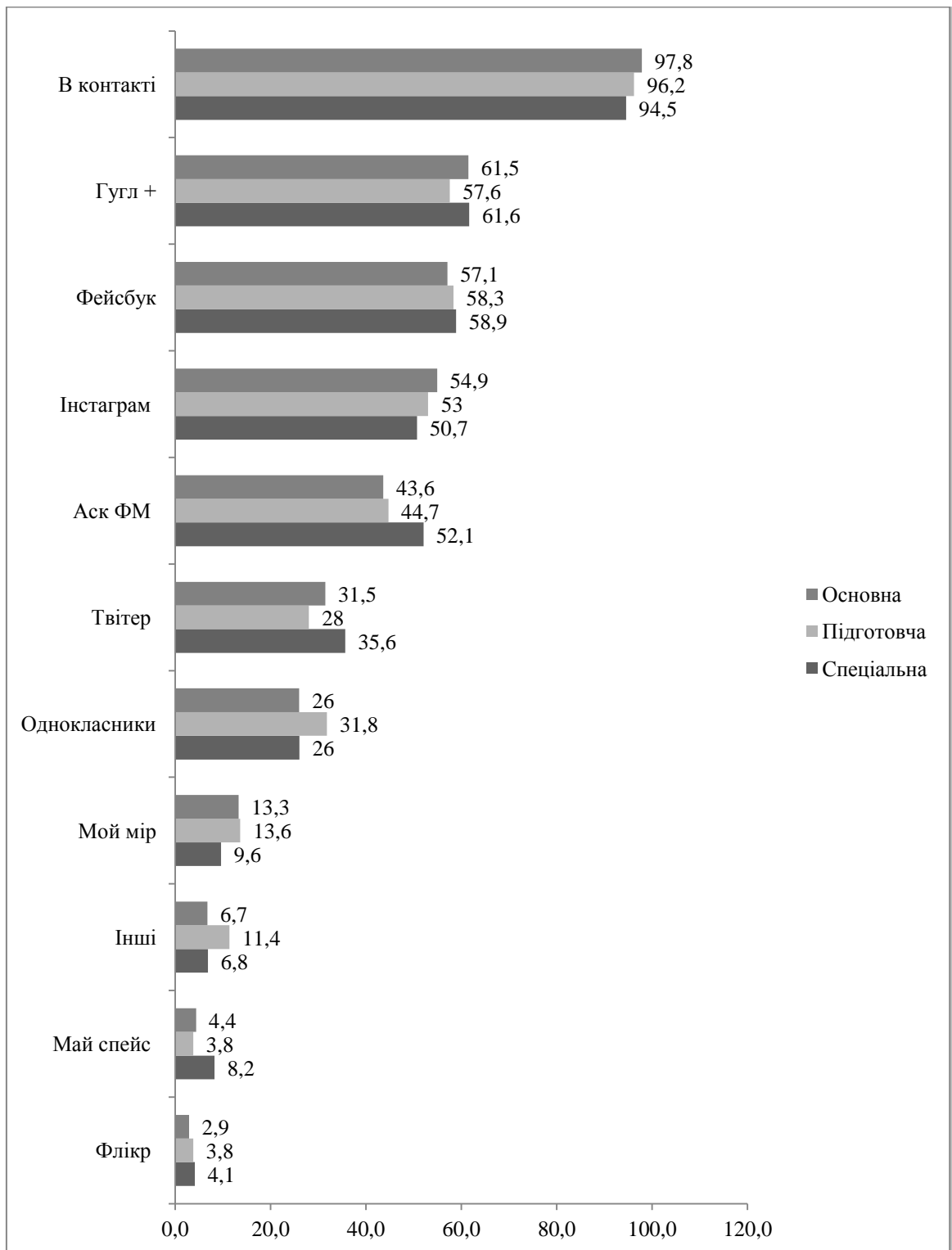
Найпопулярніші серед учнів віком 12–14 років з різних медичних груп соціальні мережі (% , n = 1958)



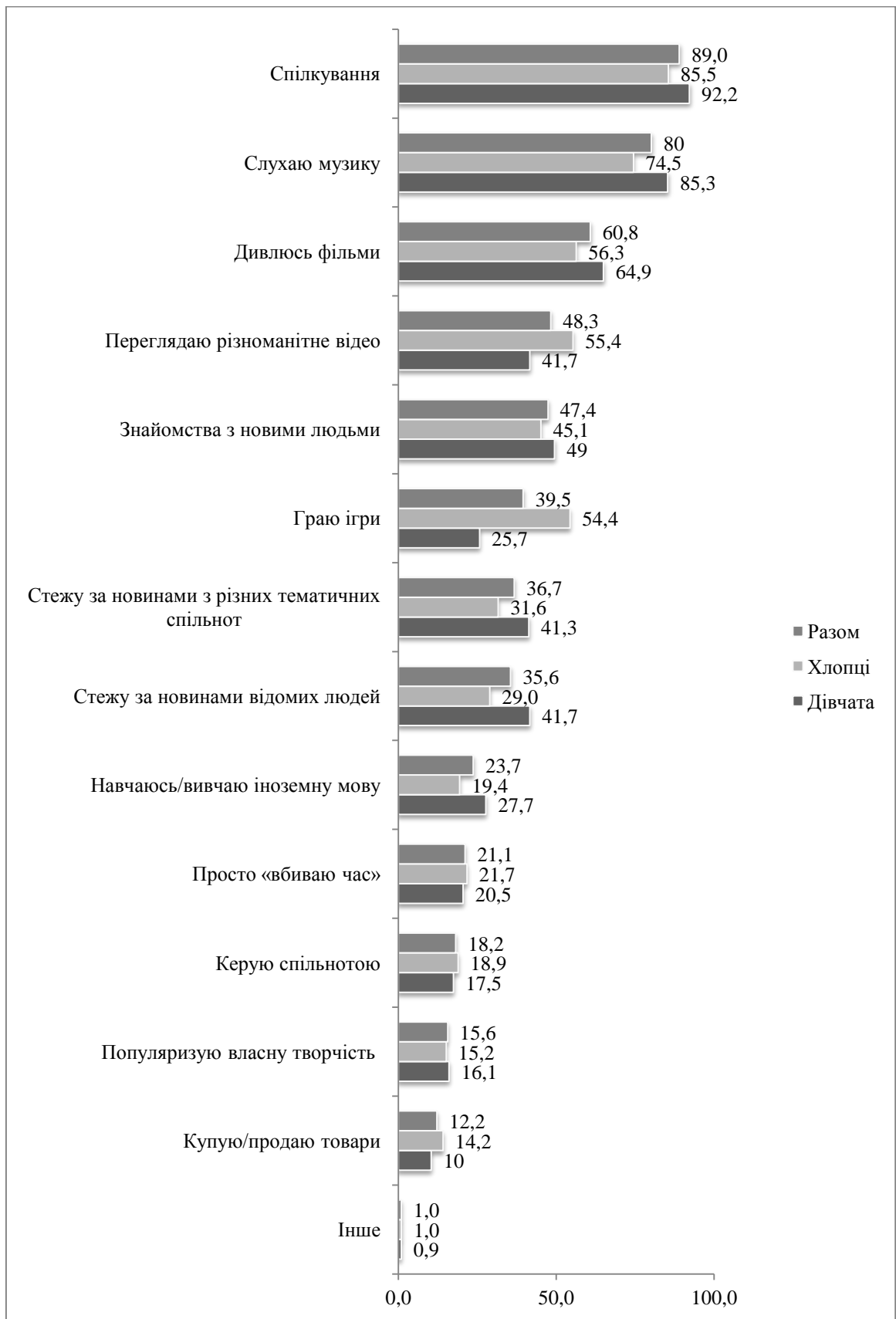
Найпопулярніші серед учнів віком 15–17 років соціальні мережі (% , n = 832)



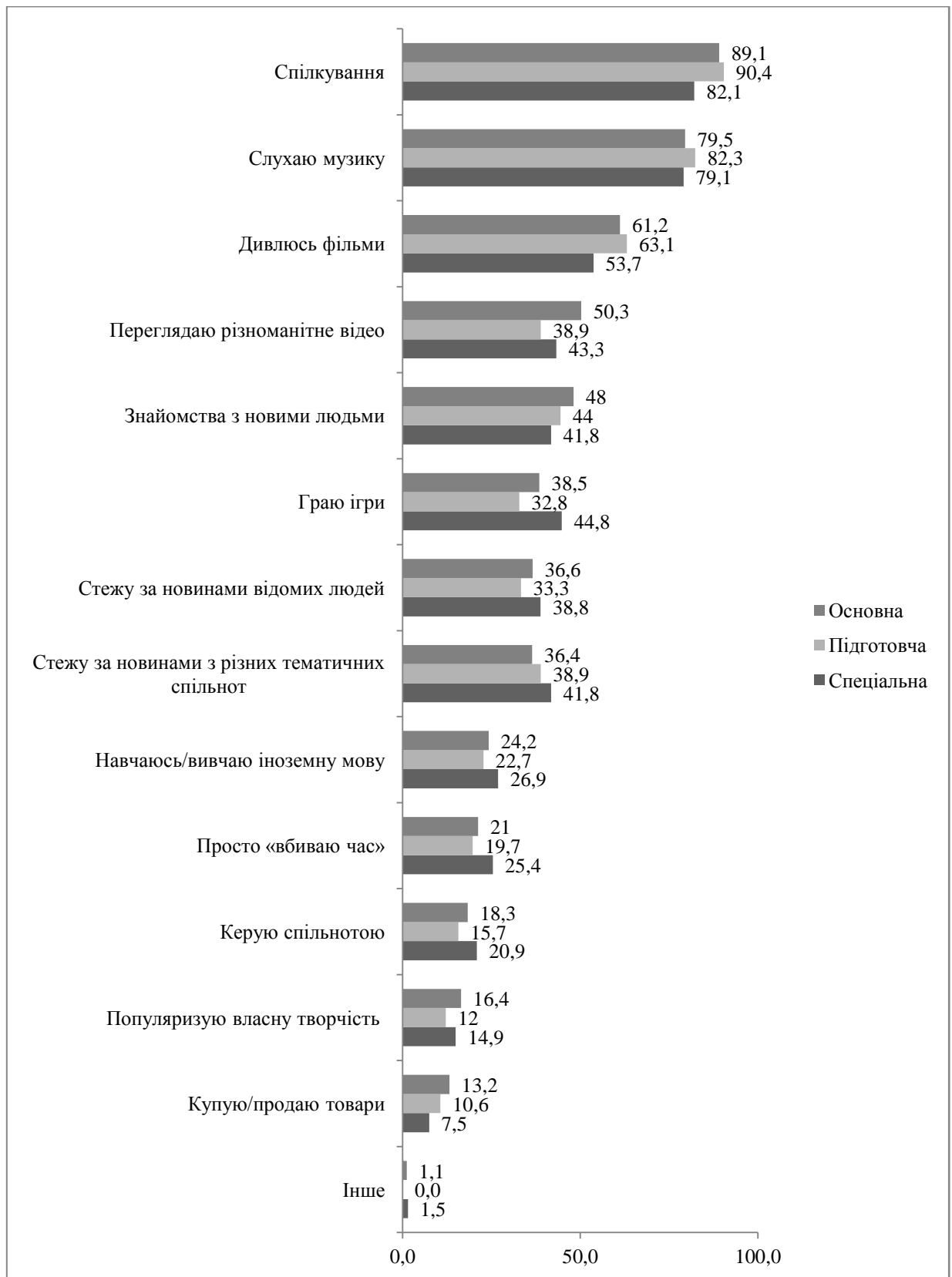
Найпопулярніші серед учнів віком 12–14 років з різних медичних груп соціальні мережі (% , n = 832)



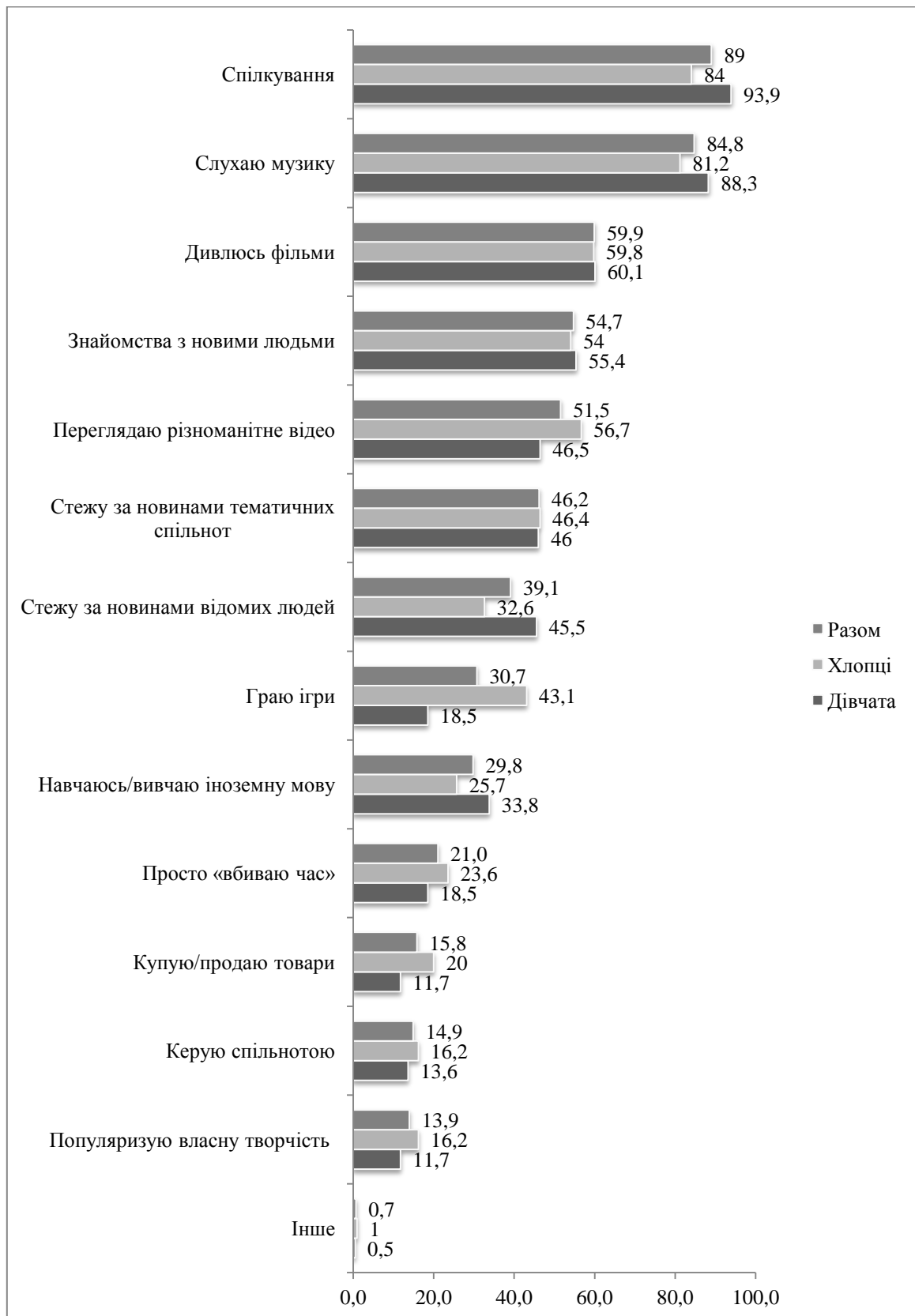
Мета користування соціальними мережами учнів загальноосвітніх шкіл віком
12–14 років (% , n = 1917)



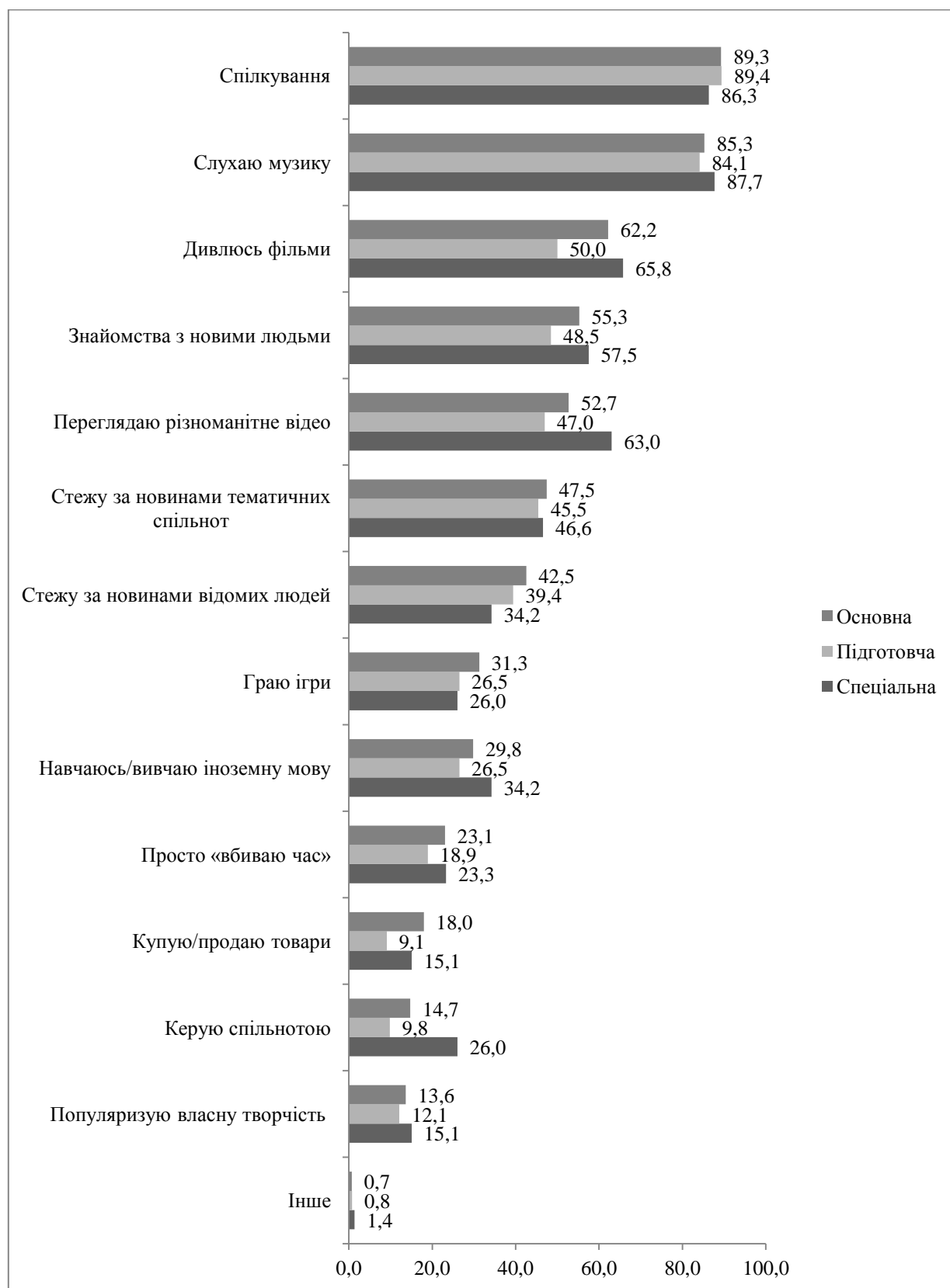
Мета користування соціальними мережами учнів загальноосвітніх шкіл віком
12–14 років з різних медичних груп (% , n = 1958)



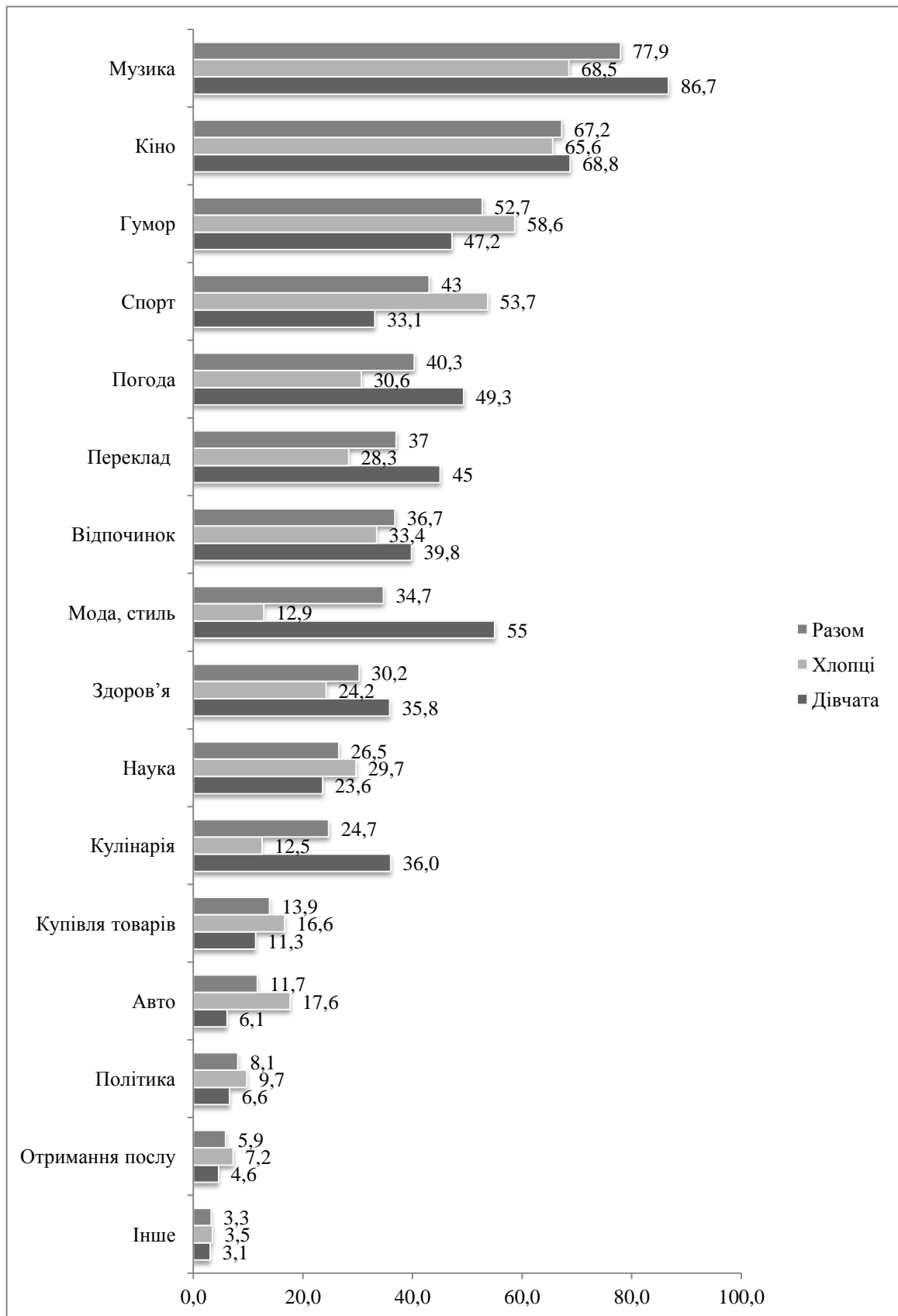
Мета користування соціальними мережами учнів загальноосвітніх шкіл віком
15–17 років (% , n = 832)



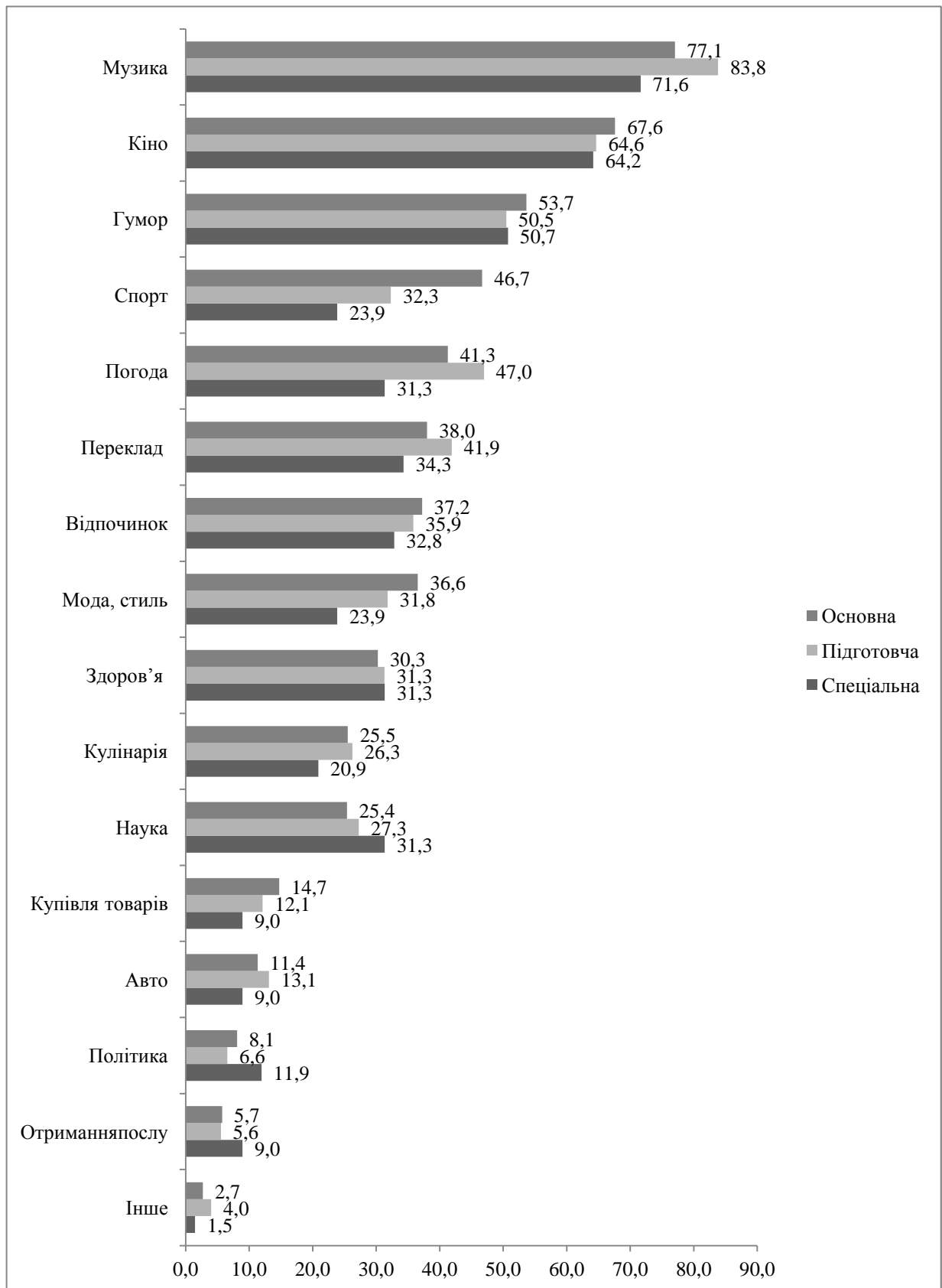
Мета користування соціальними мережами учнів загальноосвітніх шкіл віком
12–14 років з різних медичних груп (% , n = 832)



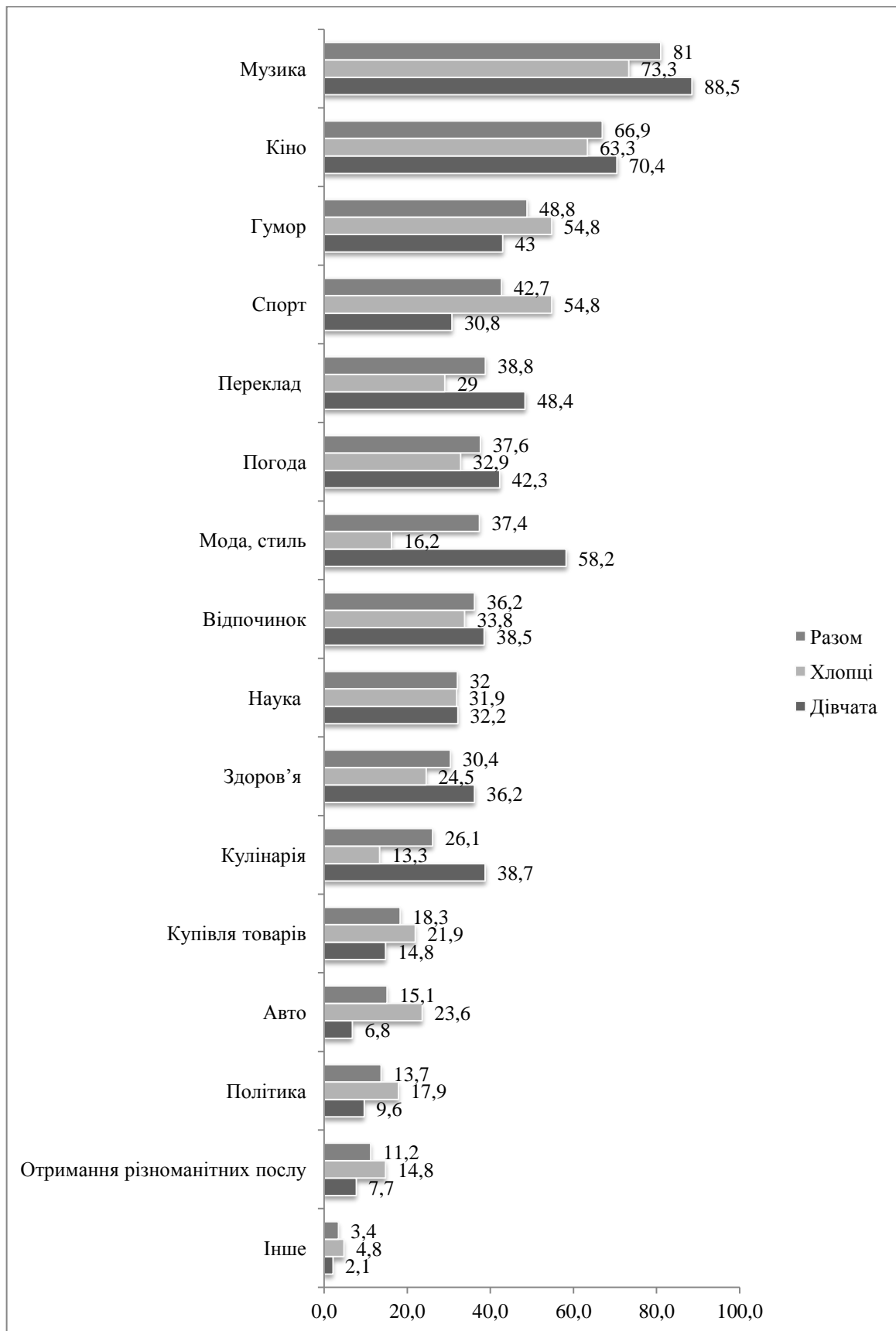
Інформація, якою цікавляться в інтернеті учні загальноосвітніх шкіл віком 12–14 років (% , n = 1954)



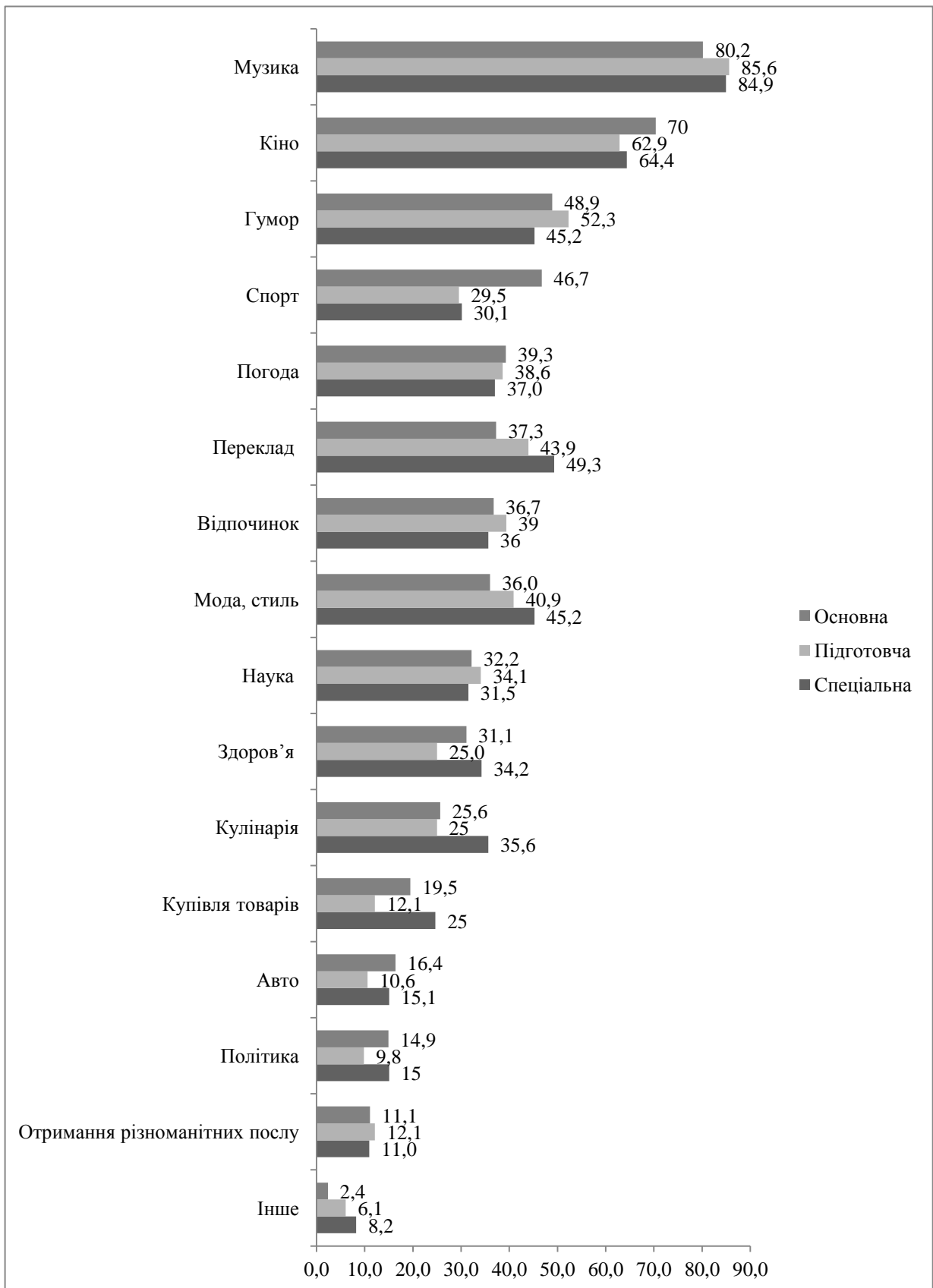
Інформація, якою цікавляться в мережі Інтернет учні загальноосвітніх шкіл віком
12–14 років з різних медичних груп (% , n = 1958)



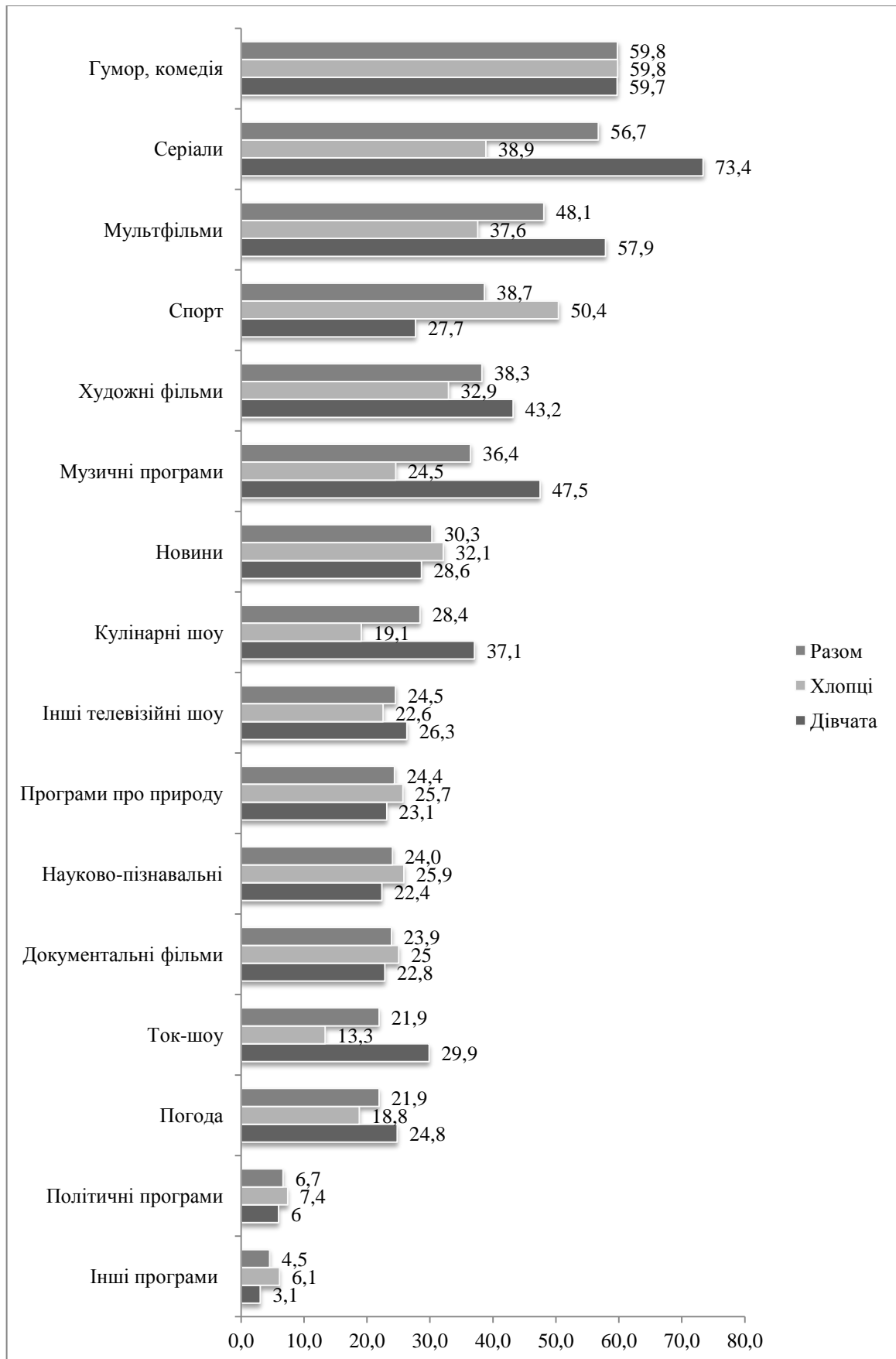
Інформація, якою у мережі Інтернет найчастіше цікавляться учні старшого шкільного віку (% , n = 840)



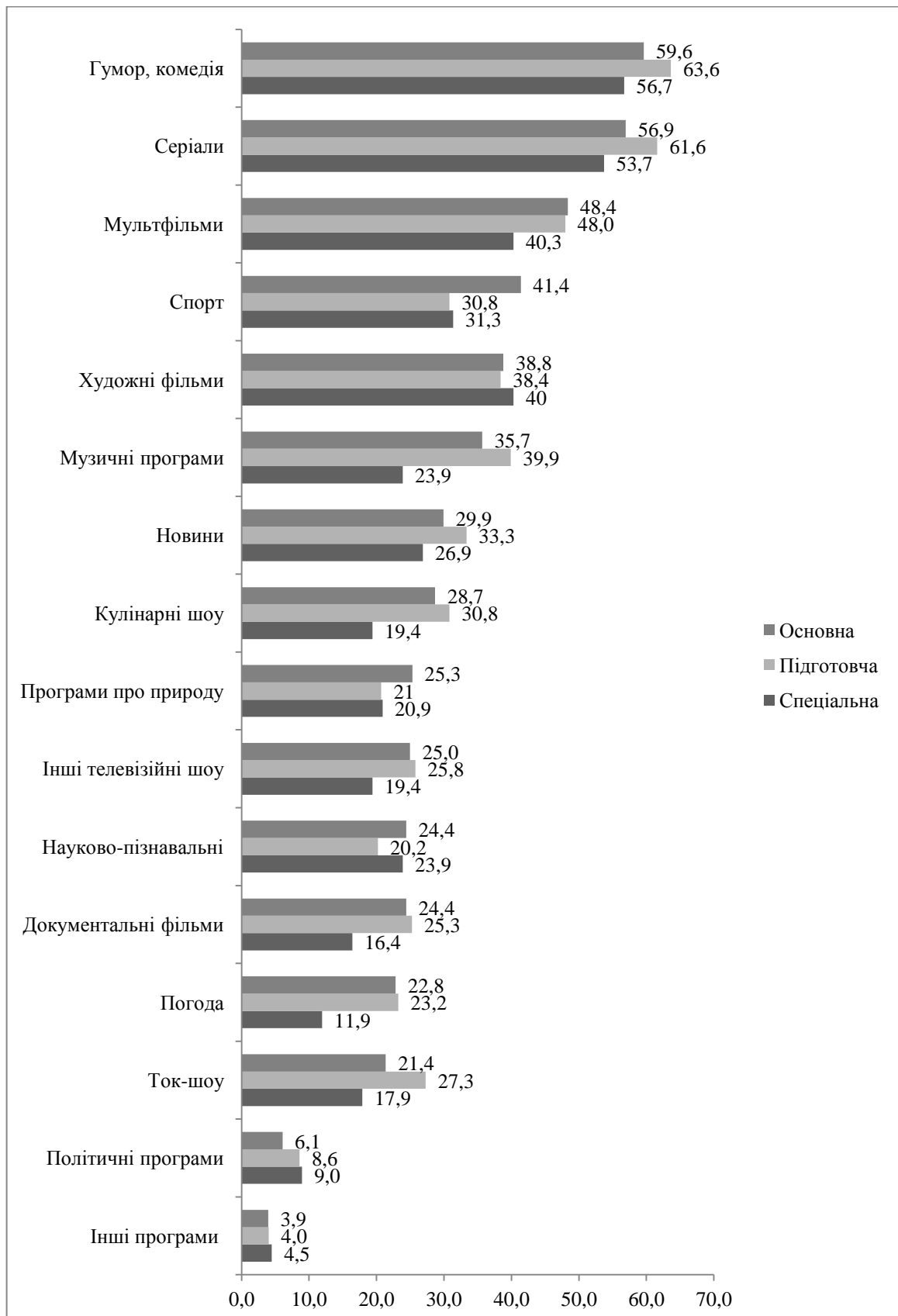
Інформація, якою у мережі Інтернет найчастіше цікавляться учні старшого шкільного віку з різних медичних груп (% , n = 840)



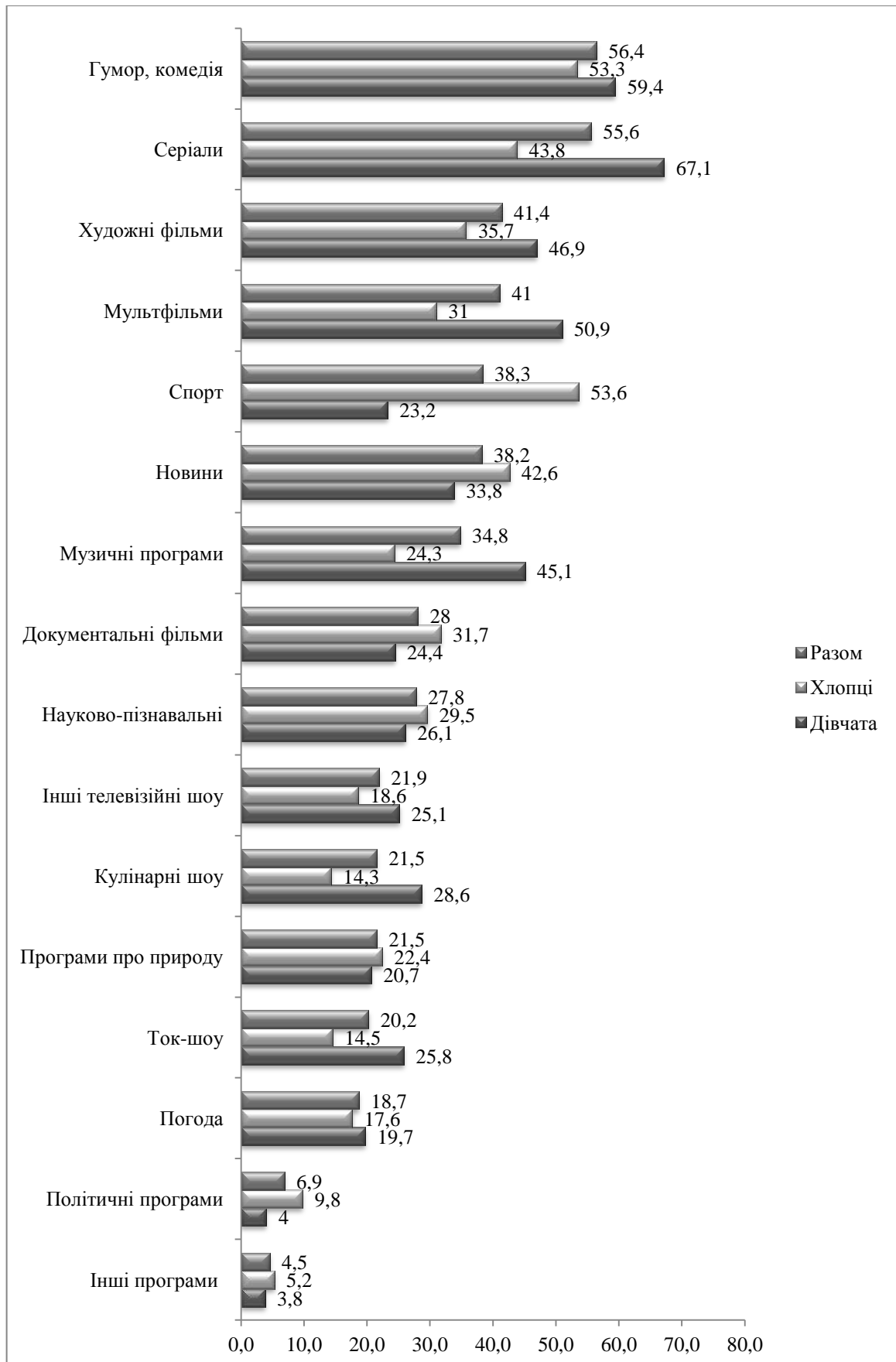
Найпопулярніші серед учнів віком 12–14 років телевізійні програми (% , n = 1893)



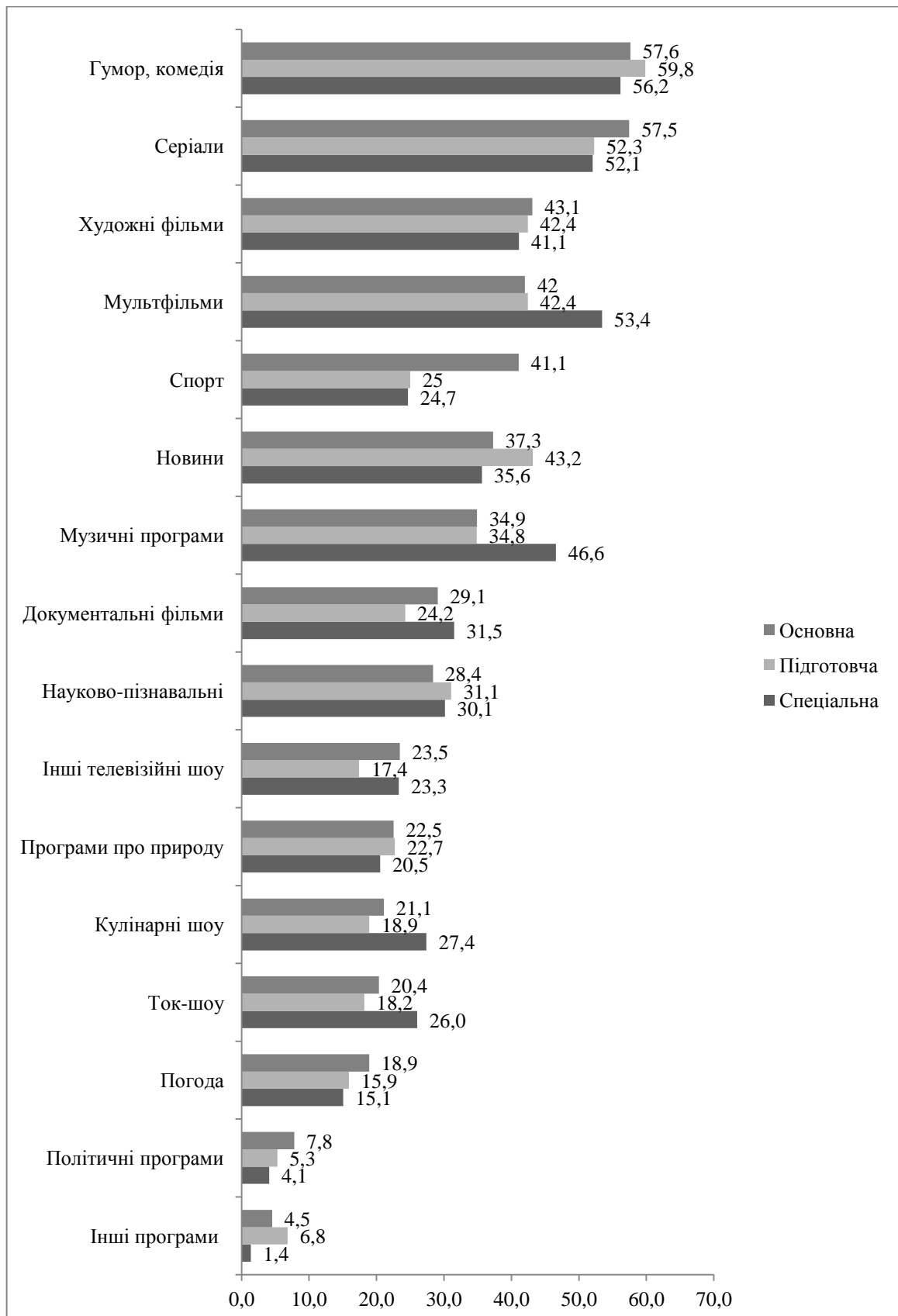
Найпопулярніші серед учнів віком 12–14 років з різних медичних груп телевізійні програми (% , n = 1893)



Найпопулярніші серед учнів віком 15–17 років телевізійні програми (% , n = 846)

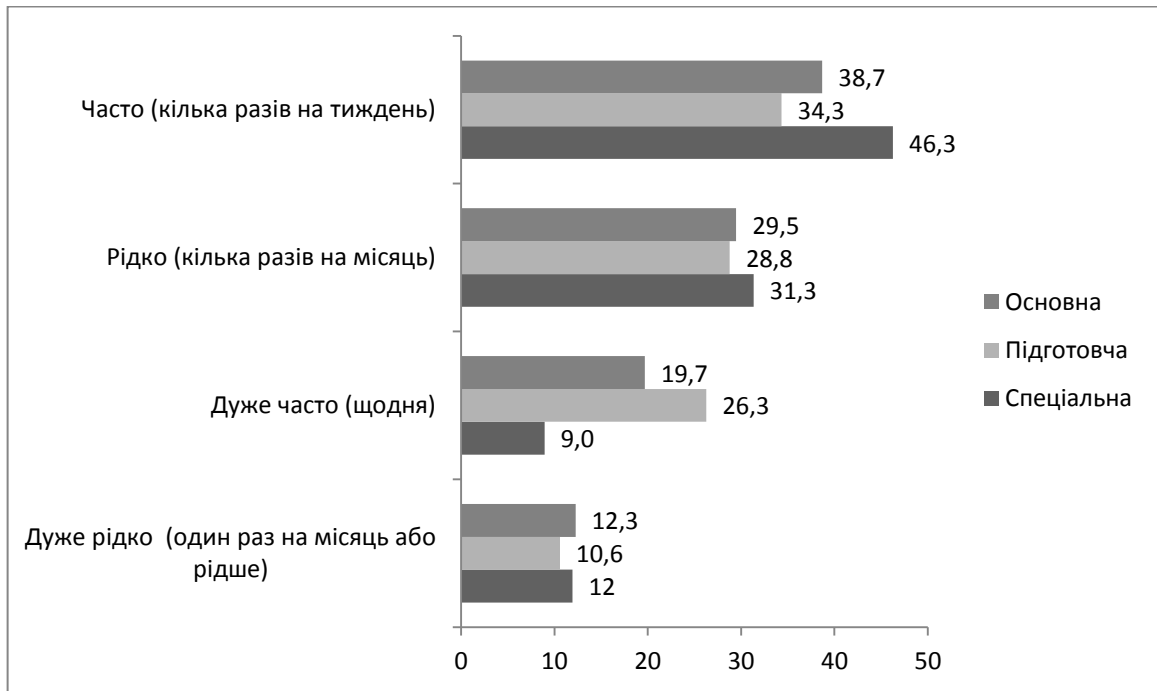


Найпопулярніші серед учнів віком 15–17 років з різних медичних груп телевізійні програми (% , n = 846)



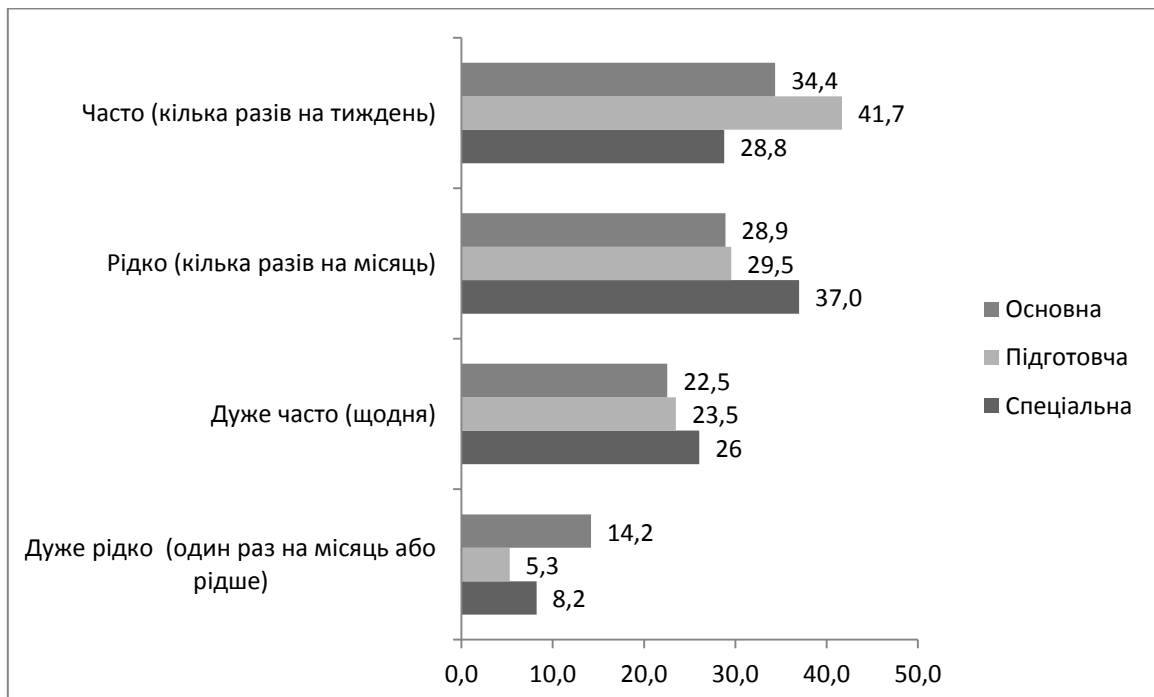
Додаток Ю.1

Періодичність, із якою читають учні віком 12–14 років з різних медичних груп
(%, n = 1893)



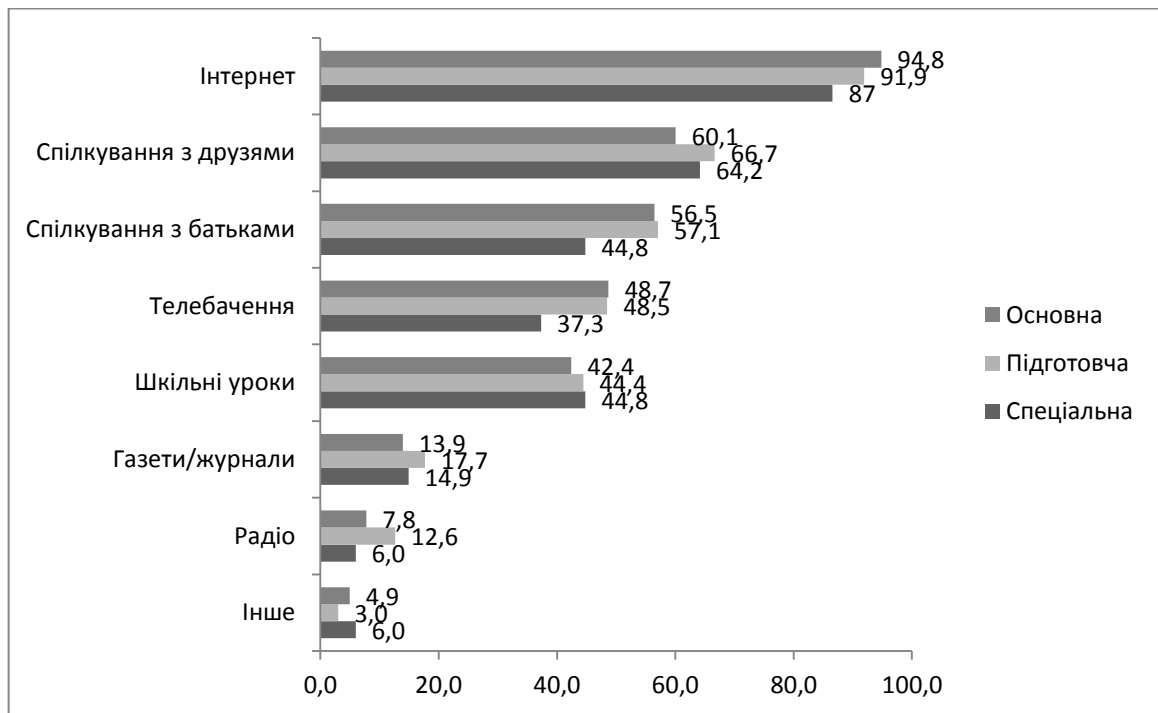
Додаток Ю.2

Періодичність, із якою читають учні віком 15–17 років з різних медичних груп
(%, n = 846)



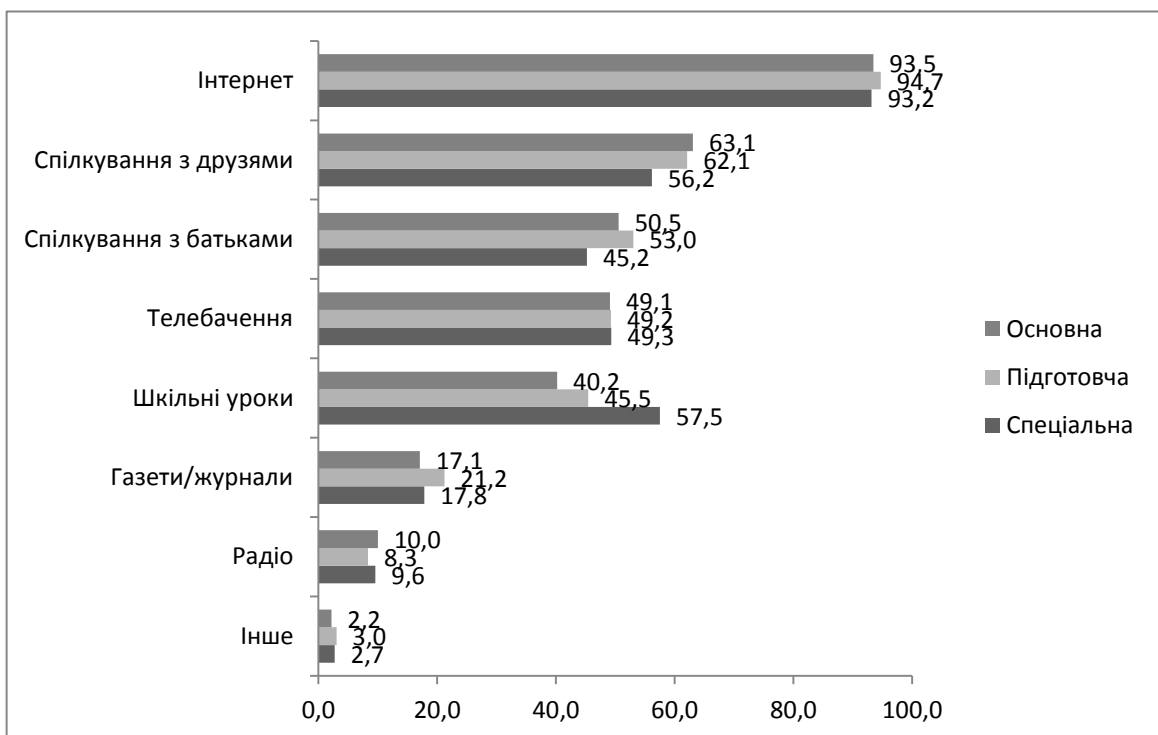
Додаток Я.1

Джерела інформації найзручніші для учнів віком 12–14 років з різних медичних груп (% , n = 1958)



Додаток Я.2

Найзручніші для учнів віком 15–17 років з різних медичних груп джерела інформації (% , n = 1958)



Анкета

«Структури вільного часу учнів загальноосвітніх шкіл»

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Шановний респонденте, дайте відповіді на запитання стосовно особливостей Вашої діяльності у вільний час. Використовуйте позначку «+» або «√» у квадраті навпроти варіантів відповідей, які Ви вважаєте доцільними

| Місто _____ | № Школи _____ | Вік _____ | Стать _____ | Медична група для занять фізичною культурою □ Основна □ Підготовча □ Спеціальна |
|---|------------------|---|----------------|--|
| Чи задоволені Ви кількістю власного вільного часу? | | <input type="checkbox"/> Так <input type="checkbox"/> Зазвичай так <input type="checkbox"/> Зазвичай ні <input type="checkbox"/> Ні | | |
| Якою діяльністю Ви зазвичай займаєтесь у вільний час? (можете зазначити декілька варіантів відповідей) | | <input type="checkbox"/> Проводжу час в колі сім'ї <input type="checkbox"/> Проводжу час з друзями <input type="checkbox"/> Слухаю музику <input type="checkbox"/> Шопінг <input type="checkbox"/> Читаю <input type="checkbox"/> Відвідую кафе <input type="checkbox"/> Їм у дома <input type="checkbox"/> Ходжу на побачення <input type="checkbox"/> Користуюсь Інтернет <input type="checkbox"/> Допмагаю в домашньому господарстві <input type="checkbox"/> Відвідую кінотеатр <input type="checkbox"/> Займаюсь спортом, фізичною культурою/відвідую спортивну секцію <input type="checkbox"/> Дивлюсь телевізор <input type="checkbox"/> Відвідую спортивні заходи (змагання, чемпіонати з різних видів спорту тощо) <input type="checkbox"/> Готую <input type="checkbox"/> Відвідую театри, музеї, концерти | | |
| Які фактори впливають на вибір Вашої діяльності у вільний час? (можете зазначити декілька варіантів відповідей) | | <input type="checkbox"/> Традиції моєї сім'ї <input type="checkbox"/> Приклад знайомих або друзів <input type="checkbox"/> Школа <input type="checkbox"/> Матеріальне становище <input type="checkbox"/> Бажання виділитись <input type="checkbox"/> Потреба в творчості <input type="checkbox"/> Здоровий спосіб життя <input type="checkbox"/> Нові знайомства <input type="checkbox"/> Престиж певної діяльності | | |
| | | <input type="checkbox"/> Граю в комп'ютерні ігри <input type="checkbox"/> Інша діяльність за комп'ютером (перегляд фільмів, виконання домашнього завдання тощо) <input type="checkbox"/> Навчаюсь/ходжу до репетитора/виконую домашнє завдання <input type="checkbox"/> Відвідую секцію чи гурток <input type="checkbox"/> Активний відпочинок (велосипед, прогулянки, ігри з друзями тощо) <input type="checkbox"/> Пасивний відпочинок (сон) <input type="checkbox"/> Власне хобі (пишу вірші, малюю, співаю, танцюю тощо) <input type="checkbox"/> Виконую домашні обов'язки (прибирання, миття посуду, прання тощо) <input type="checkbox"/> Доглядаю за домашніми улюбленцями <input type="checkbox"/> Ходжу до церкви <input type="checkbox"/> Інша діяльність _____ (вказати) | | |
| | | <input type="checkbox"/> Спонування батьків <input type="checkbox"/> Власні смаки та вподобання <input type="checkbox"/> Особливості мого району проживання (транспортне сполучення, наявність майданчиків, магазинів, розважальних та культурних установ, парків тощо) <input type="checkbox"/> Стан здоров'я <input type="checkbox"/> Інша фактори _____ (вказати) | | |

Продовження додатку А.А.1

| | |
|--|--|
| Чи задоволені Ви тим, як проводите власний вільний час? | <input type="checkbox"/> Так <input type="checkbox"/> Зазвичай так <input type="checkbox"/> Зазвичай ні <input type="checkbox"/> Ні |
| Як би Ви хотіли проводити вільний час, якби мали для цього необмежені можливості? (перелічіть) | 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ |

Дякуємо за співпрацю!

Анкета

**«Рухова активність в інформаційному середовищі учнів загальноосвітніх шкіл»
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Шановний респонденте, дайте відповіді на запитання щодо Ваших вподобань при користуванні мережею Інтернет, перегляді телевізійних програм та читанні певної літератури. Використовуйте позначку «+» або «✓» у квадраті навпроти варіантів відповідей.

| Місто _____ | № Школи _____ | Вік _____ | Стать _____ | Медична група для занять фізичною культурою □ Основна □ Підготовча □ Спеціальна |
|---|------------------|--------------|---|--|
| Чи користуєтесь ви мережею Інтернет? | | | <input type="checkbox"/> Так <input type="checkbox"/> Ні | |
| У який спосіб Ви зазвичай користуєтесь Інтернетом? <i>(можете зазначити декілька варіантів відповідей)</i> | | | <input type="checkbox"/> Через мобільний телефон/смартфон <input type="checkbox"/> Стационарний комп'ютер <input type="checkbox"/> Ноутбук/ планшет <input type="checkbox"/> Інше _____ (вказати) | |
| З якою метою Ви проводите свій час у мережі Інтернет? <i>(можете зазначити декілька варіантів відповідей)</i> | | | <input type="checkbox"/> Навчаюсь/вивчаю іноземну мову <input type="checkbox"/> Виконую домашнє завдання <input type="checkbox"/> Спілкуюсь <input type="checkbox"/> Слухаю музику <input type="checkbox"/> Граю ігри <input type="checkbox"/> Працюю (виконую роботу за платню) <input type="checkbox"/> Дивлюсь фільми <input type="checkbox"/> Переглядаю різноманітне відео <input type="checkbox"/> Обмін/зберігання інформації <input type="checkbox"/> Купую/продаю товари <input type="checkbox"/> Просто «вбиваю час» <input type="checkbox"/> Стежу за новинами в Україні та світі <input type="checkbox"/> Переглядаю трансляції спортивних подій <input type="checkbox"/> Інше _____ (вказати) | |
| Чи зареєстровані Ви у соціальних мережах? | | | <input type="checkbox"/> Так <input type="checkbox"/> Ні | |
| У яких соціальних мережах Ви зареєстровані? <i>(можете зазначити декілька варіантів відповідей)</i> | | | <input type="checkbox"/> Фейсбук (<i>Facebook</i>) <input type="checkbox"/> Вконтакті <input type="checkbox"/> Інстаграм (<i>Instagram</i>) <input type="checkbox"/> Твітер (<i>Twitter</i>) <input type="checkbox"/> Май спейс (<i>Myspace</i>) <input type="checkbox"/> Гугл + <input type="checkbox"/> Мой мир <input type="checkbox"/> Аск ФМ (<i>Ask. fm</i>) <input type="checkbox"/> Однокласники <input type="checkbox"/> Флікп (<i>Flickr</i>) <input type="checkbox"/> Інші _____ (вказати) | |
| З якою метою Ви користуєтесь соціальними мережами? <i>(можете зазначити декілька варіантів відповідей)</i> | | | <input type="checkbox"/> Знайомства з новими людьми <input type="checkbox"/> Спілкування <input type="checkbox"/> Слухаю музику <input type="checkbox"/> Граю ігри <input type="checkbox"/> Дивлюсь фільми <input type="checkbox"/> Переглядаю різноманітне відео <input type="checkbox"/> Популяризую власну творчість <input type="checkbox"/> Купую/продаю товари <input type="checkbox"/> Стежу за новинами відомих людей <input type="checkbox"/> Стежу за новинами з різних тематичних спільнот <input type="checkbox"/> Навчаюсь/вивчаю іноземну мову <input type="checkbox"/> Керую спільнотою <input type="checkbox"/> Просто «вбиваю час» <input type="checkbox"/> Інше _____ (вказати) | |

Продовження додатку А.А.2

| | | |
|---|---|---|
| <p>Якою інформацією з мережі Інтернет Ви найчастіше цікавитесь? (можете зазначити декілька варіантів відповідей)</p> | <input type="checkbox"/> Музика <input type="checkbox"/> Спорт <input type="checkbox"/> Політика <input type="checkbox"/> Кіно <input type="checkbox"/> Гумор <input type="checkbox"/> Наука (історія, географія, хімія тощо) <input type="checkbox"/> Купівля товарів <input type="checkbox"/> Мода, стиль | <input type="checkbox"/> Отримання різноманітних послуг <input type="checkbox"/> Відпочинок <input type="checkbox"/> Авто <input type="checkbox"/> Кулінарія <input type="checkbox"/> Погода <input type="checkbox"/> Переклад <input type="checkbox"/> Здоров'я <input type="checkbox"/> Інше _____ (вказати) |
| <p>Які телевізійні програми Ви найчастіше переглядаєте? (можете зазначити декілька варіантів відповідей)</p> | <input type="checkbox"/> Новини <input type="checkbox"/> Художні фільми <input type="checkbox"/> Гумор, комедія <input type="checkbox"/> Спорт <input type="checkbox"/> Програми про природу <input type="checkbox"/> Серіали <input type="checkbox"/> Погода <input type="checkbox"/> Кулінарні шоу <input type="checkbox"/> Ток-шоу <input type="checkbox"/> Мультфільми | <input type="checkbox"/> Інші телевізійні шоу <input type="checkbox"/> Політичні програми <input type="checkbox"/> Музичні програми <input type="checkbox"/> Документальні фільми <input type="checkbox"/> Науково-пізнавальні програми <input type="checkbox"/> Інші програми (вказати) _____ |
| <p>Як часто Ви що-небудь читаєте?</p> | <input type="checkbox"/> Дуже часто (щодня) <input type="checkbox"/> Часто (кілька разів на тиждень) <input type="checkbox"/> Рідко (кілька разів на місяць) <input type="checkbox"/> Дуже рідко (один раз на місяць або рідше) | |
| <p>Що зазвичай Ви читаєте? (можете зазначити декілька варіантів відповідей)</p> | <input type="checkbox"/> Книги <input type="checkbox"/> Електронні книги <input type="checkbox"/> Веб сайти <input type="checkbox"/> Блоги <input type="checkbox"/> Журнали <input type="checkbox"/> Газети <input type="checkbox"/> Інше _____ (вказати) | |
| <p>З яких джерел Вам зручно отримувати Інформацію? (можете зазначити декілька варіантів відповідей)</p> | <input type="checkbox"/> Інтернет <input type="checkbox"/> Телебачення <input type="checkbox"/> Радіо <input type="checkbox"/> Газети/журнали <input type="checkbox"/> Шкільні уроки <input type="checkbox"/> Спілкування з батьками <input type="checkbox"/> Спілкування з друзями <input type="checkbox"/> Інше _____ (вказати) | |

Дякуємо за співпрацю!

Анкета

«Рівень залучення учнів загальноосвітніх шкіл до різних форм та видів рухової активності»

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Шановний респонденте, дайте відповіді на запитання стосовно особливостей Вашої рухової активності у вільний час. Використовуйте позначку «+» або «√» у квадраті навпроти варіантів відповідей, які Ви вважаєте доцільними.

| Місто | № Школи | Вік | Стать | Медична група для занять фізичною культурою <input type="checkbox"/> Основна <input type="checkbox"/> Підготовча <input type="checkbox"/> Спеціальна | | | | |
|--|---------|-----|---|---|--|--|--|--|
| | | | | | | | | |
| Як часто Ви займаєтесь руховою активністю тривалістю не менше 30 хв протягом тижня? | | | <input type="checkbox"/> Щодня <input type="checkbox"/> Тричі на тиждень або частіше <input type="checkbox"/> 1-2 рази на тиждень <input type="checkbox"/> Один раз на тиждень або рідше | | | | | |
| Як часто Ви займалися будь-якою руховою активністю протягом останнього тижня перед шкільними уроками? | | | <input type="checkbox"/> Щодня <input type="checkbox"/> Протягом більшості днів <input type="checkbox"/> 1-2 рази на тиждень <input type="checkbox"/> Жодного разу | | | | | |
| Як часто Ви займалися будь-якою руховою активністю протягом останнього тижня під час/між уроками? | | | <input type="checkbox"/> Щодня <input type="checkbox"/> Протягом більшості днів <input type="checkbox"/> 1-2 рази на тиждень <input type="checkbox"/> Жодного разу | | | | | |
| Як часто Ви займалися будь-якою руховою активністю протягом останнього тижня після занять у школі? | | | <input type="checkbox"/> Щодня <input type="checkbox"/> Протягом більшості днів <input type="checkbox"/> 1-2 рази на тиждень <input type="checkbox"/> Жодного разу | | | | | |
| Скільки часу на тиждень Ви зазвичай витрачаєте на рухову активність, інтенсивність якої спричиняє у вас задишку або значне потовиділення? | | | <input type="checkbox"/> до 30 хв на тиждень <input type="checkbox"/> 30 хв – 1 год на тиждень <input type="checkbox"/> 1-2 год на тиждень <input type="checkbox"/> понад 2 год на тиждень | | | | | |
| У який спосіб Ви зазвичай займаєтесь руховою активністю у вільний час? (можете зазначити декілька варіантів відповідей) | | | <input type="checkbox"/> Не займаюсь у вільний час <input type="checkbox"/> Тренуюсь у спортивній секції <input type="checkbox"/> Самостійно займаюсь певним видом спорту <input type="checkbox"/> Бігаю (зранку або ввечері) <input type="checkbox"/> Займаюсь оздоровчою ходьбою <input type="checkbox"/> Відвідую тренажерний зал <input type="checkbox"/> Плаваю <input type="checkbox"/> Займаюсь паркурром <input type="checkbox"/> Виконую фізичні вправи на відкритому спортивному майданчику <input type="checkbox"/> Катаюсь на велосипеді | | | <input type="checkbox"/> Займаюсь туризмом <input type="checkbox"/> Гуляю з друзями, батьками або сам <input type="checkbox"/> Роблю ранкову гігієнічну гімнастику <input type="checkbox"/> Граю з друзями у спортивні ігри (футбол, волейбол, баскетбол тощо) на свіжому повітрі <input type="checkbox"/> Катаюсь на роликах, ковзанах, санках або скейтборді <input type="checkbox"/> Відвідую групові заняття з аеробіки чи різновидів фітнесу <input type="checkbox"/> Ваш варіант _____ (вказати) | | |

Продовження додатку А.А.3

| | | |
|---|--|---|
| <p>Які фактори заважають Вам систематично займатися руховою активністю? (можете зазначити декілька варіантів відповідей)</p> | <input type="checkbox"/> Значне навчальне навантаження у школі <input type="checkbox"/> Відсутність необхідної кількості вільного часу <input type="checkbox"/> Приклад батьків <input type="checkbox"/> Відсутність поблизу місця проживання спортивної секції <input type="checkbox"/> Відсутність поблизу місця проживання зручних місць для занять <input type="checkbox"/> Поганий стан здоров'я | <input type="checkbox"/> Відсутність грошей <input type="checkbox"/> Відсутність необхідної спортивної форми або спорядження <input type="checkbox"/> Немає з ким займатися <input type="checkbox"/> Вважаю, що мені це не потрібно <input type="checkbox"/> Травми або фізичні обмеження <input type="checkbox"/> Не знаю як правильно займатися самостійно <input type="checkbox"/> Інша фактори _____ (вказати) |
| <p>Якими видами спорту ви любляете займатися у вільний час? (вказіть власний варіант)</p> | <hr/> <hr/> | |
| <p>Які фактори визначають Вашу рухову активність у вільний час? (можете зазначити декілька варіантів відповідей)</p> | <input type="checkbox"/> Традиції моєї сім'ї <input type="checkbox"/> Приклад знайомих або друзів <input type="checkbox"/> Учитель фізичної культури <input type="checkbox"/> Матеріальне становище <input type="checkbox"/> Власні смаки та вподобання <input type="checkbox"/> Спонування батьків <input type="checkbox"/> Бажання бути красивим/красивою | <input type="checkbox"/> Особливості мого району проживання (наявність спортивних майданчиків, спортивних секцій тощо) <input type="checkbox"/> Приклад відомих спортсменів <input type="checkbox"/> Бажання бути здоровим <input type="checkbox"/> Інша фактори _____ (вказати) |
| <p>Якими видами рухової активності ви хотіли б займатися якби мали необмежені для цього можливості? (вказіть власний варіант) (можете зазначити декілька варіантів відповідей)</p> | <hr/> <hr/> | |
| <p>У який період року Вам найзручніше займатися руховою активністю?</p> | <input type="checkbox"/> Зима <input type="checkbox"/> Весна <input type="checkbox"/> Літо <input type="checkbox"/> Осінь | |
| <p>З ким Вам найзручніше займатися руховою активністю?</p> | <input type="checkbox"/> З друзями або знайомими <input type="checkbox"/> З батьками або родичами <input type="checkbox"/> Самостійно | |
| <p>Як часто Ви отримуєте інформацію про рухову активності?</p> | <input type="checkbox"/> Систематично (один раз на тиждень або частіше) <input type="checkbox"/> Час від часу (1-3 рази на місяць) <input type="checkbox"/> Рідко (1 раз на місяць або рідше) <input type="checkbox"/> Не отримую такої інформації | |
| <p>З яких джерел Ви зазвичай отримуєте інформацію про рухову активність? (можете зазначити декілька варіантів відповідей)</p> | <input type="checkbox"/> Батьки <input type="checkbox"/> Друзі /однолітки <input type="checkbox"/> Телевізійні програми <input type="checkbox"/> Радіо <input type="checkbox"/> Інтернет <input type="checkbox"/> Газети/журнали | <input type="checkbox"/> Учитель фізичної культури <input type="checkbox"/> Учителі з інших предметів <input type="checkbox"/> Підручники <input type="checkbox"/> Тренер спортивної секції <input type="checkbox"/> Інший варіант _____ (вказати) |

Продовження додатку А.А.3

| | |
|---|---|
| Скільки часу Ви зазвичай витрачаєте на дорогу до школи? | <input type="checkbox"/> до 10 хв <input type="checkbox"/> 10-20 хв <input type="checkbox"/> 20-30 хв <input type="checkbox"/> понад 30 хв |
| У який спосіб Ви зазвичай дістаєтесь до школи? | <input type="checkbox"/> Пішки <input type="checkbox"/> Громадським транспортом (маршрутка, трамвай, тролейбус) <input type="checkbox"/> На велосипеді <input type="checkbox"/> Автомобілем (привозять батьки) |
| Вкажіть будь-ласка Вашу улюблену навчальну дисципліну (шкільний урок) | _____ |
| Зазначте Вашу оцінку з предмету «Фізична культура» за минулий навчальний рік | _____ |

Дякуємо за співпрацю!

ЩОДЕННИК РЕЖИМУ ДНЯ

| Прізвище, ім'я, по батькові (вказувати не обов'язково) | | | | |
|--|---|----------|--|----------|
| День | Вид діяльності | Час (хв) | Вид діяльності | Час (хв) |
| Понеділок | Навчання у школі | | Дорога (до школи, до магазину тощо) | |
| | Прийом їжі (у тому числі споживання води, чаю, кави тощо) | | Робота по дому (прибирання, приготування їжі) | |
| | Відпочинок (у тому числі денний сон) | | Трудова діяльність (за платню) | |
| | Перегляд ТВ | | Особиста гігієна/ збирання/одягання | |
| | Спілкування з друзями/знайомим поза домом | | Розваги (кіно, шопінг, танці, атракціони тощо) | |
| | Робота за комп'ютером (ігри, Інтернет, навчання) | | Прогулянки на свіжому повітрі | |
| | Виконання домашнього завдання | | Інше (вказати) _____ | |
| | Заняття спортом, фізичною культурою | | Інше (вказати) _____ | |
| Вівторок | Навчання у школі | | Дорога (до школи, до магазину тощо) | |
| | Прийом їжі (у тому числі споживання води, чаю, кави тощо) | | Робота по дому (прибирання, приготування їжі) | |
| | Відпочинок (у тому числі денний сон) | | Трудова діяльність (за платню) | |
| | Перегляд ТВ | | Особиста гігієна/ збирання/одягання | |
| | Спілкування з друзями/знайомим поза домом | | Розваги (кіно, шопінг, танці, атракціони тощо) | |
| | Робота за комп'ютером (ігри, Інтернет, навчання) | | Прогулянки на свіжому повітрі | |
| | Виконання домашнього завдання | | Інше (вказати) _____ | |
| | Заняття спортом, фізичною культурою | | Інше (вказати) _____ | |
| Середа | Навчання у школі | | Дорога (до школи, до магазину тощо) | |
| | Прийом їжі (у тому числі споживання води, чаю, кави тощо) | | Робота по дому (прибирання, приготування їжі) | |
| | Відпочинок (у тому числі денний сон) | | Трудова діяльність (за платню) | |
| | Перегляд ТВ | | Особиста гігієна/ збирання/одягання | |
| | Спілкування з друзями/знайомим поза домом | | Розваги (кіно, шопінг, танці, атракціони тощо) | |
| | Робота за комп'ютером (ігри, Інтернет, навчання) | | Прогулянки на свіжому повітрі | |
| | Виконання домашнього завдання | | Інше (вказати) _____ | |
| | Заняття спортом, фізичною культурою | | Інше (вказати) _____ | |
| Четвер | Навчання у школі | | Дорога (до школи, до магазину тощо) | |
| | Прийом їжі (у тому числі споживання води, чаю, кави тощо) | | Робота по дому (прибирання, приготування їжі) | |
| | Відпочинок (у тому числі денний сон) | | Трудова діяльність (за платню) | |
| | Перегляд ТВ | | Особиста гігієна/ збирання/одягання | |
| | Спілкування з друзями/знайомим поза домом | | Розваги (кіно, шопінг, танці, атракціони тощо) | |
| | Робота за комп'ютером (ігри, Інтернет, навчання) | | Прогулянки на свіжому повітрі | |
| | Виконання домашнього завдання | | Інше (вказати) _____ | |
| | Заняття спортом, фізичною культурою | | Інше (вказати) _____ | |

Продовження додатку А.А.5

| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| П'ятниця | Навчання у школі | | Дорога (до школи, до магазину тощо) | |
| | Прийом їжі (у тому числі споживання води, чаю, кави тощо) | | Робота по дому (прибирання, приготування їжі) | |
| | Відпочинок (у тому числі денний сон) | | Трудова діяльність (за платню) | |
| | Перегляд ТВ | | Особиста гігієна/ збирання/одягання | |
| | Спілкування з друзями/знайомим поза домом | | Розваги (кіно, шопінг, танці, атракціони тощо) | |
| | Робота за комп'ютером (ігри, Інтернет, навчання) | | Прогулянки на свіжому повітрі | |
| | Виконання домашнього завдання | | Інше (вказати) _____ | |
| | Заняття спортом, фізичною культурою | | Інше (вказати) _____ | |
| Субота | Навчання у школі | | Дорога (до школи, до магазину тощо) | |
| | Прийом їжі (у тому числі споживання води, чаю, кави тощо) | | Робота по дому (прибирання, приготування їжі) | |
| | Відпочинок (у тому числі денний сон) | | Трудова діяльність (за платню) | |
| | Перегляд ТВ | | Особиста гігієна/ збирання/одягання | |
| | Спілкування з друзями/знайомим поза домом | | Розваги (кіно, шопінг, танці, атракціони тощо) | |
| | Робота за комп'ютером (ігри, Інтернет, навчання) | | Прогулянки на свіжому повітрі | |
| | Виконання домашнього завдання | | Інше (вказати) _____ | |
| | Заняття спортом, фізичною культурою | | Інше (вказати) _____ | |
| Неділя | Навчання у школі | | Дорога (до школи, до магазину тощо) | |
| | Прийом їжі (у тому числі споживання води, чаю, кави тощо) | | Робота по дому (прибирання, приготування їжі) | |
| | Відпочинок (у тому числі денний сон) | | Трудова діяльність (за платню) | |
| | Перегляд ТВ | | Особиста гігієна/ збирання/одягання | |
| | Спілкування з друзями/знайомим поза домом | | Розваги (кіно, шопінг, танці, атракціони тощо) | |
| | Робота за комп'ютером (ігри, Інтернет, навчання) | | Прогулянки на свіжому повітрі | |
| | Виконання домашнього завдання | | Інше (вказати) _____ | |
| | Заняття спортом, фізичною культурою | | Інше (вказати) _____ | |
| Вік | | | | |
| Стать | | <input type="checkbox"/> Чоловіча <input type="checkbox"/> Жіноча | | |
| Зріст | | | | |
| Вага | | | | |
| Медична група для занять фізичною культурою | | <input type="checkbox"/> Основна <input type="checkbox"/> Підготовча <input type="checkbox"/> Спеціальна | | |
| № школи | | | | |
| Місто | | | | |

Лист – запрошення для формування експертної групи
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Імені Івана Боберського

Шановний експерте!

У межах виконання дисертаційного дослідження на тему «Теоретико-методичні основи формування культури вільного часу школярів з використанням різних форм рухової активності», проводиться опитування з метою перевірки ефективності «Концепції формування культури вільного часу дітей шкільного віку з використанням різних форм рухової активності» (далі Концепція).

Запрошуємо Вас взяти участь у дослідженні та просимо надати інформацію щодо зазначених критеріїв (таблиця 1), з метою формування експертної групи для подальшого оцінювання Концепції.

| <i>прізвище, ім'я та по батькові</i> | | |
|---|---|--|
| Критерії формування експертної групи | | |
| 1. | Науковий ступінь | |
| 2. | Вчене звання | |
| 3. | Наявність наукових публікацій щодо проблем рухової активності різних груп населення за останні 5 років («так» або «ні») | |
| 4. | Наявність наукових публікацій щодо проблем фізичної рекреації за останні 5 років («так» або «ні») | |
| 5. | Заклад вищої освіти у якому Ви працюєте | |
| 6. | Стаж роботи у сфері фізичного виховання | |

Дякуємо за співпрацю!

Характеристика критеріїв оцінювання Концепції

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Імені Івана Боберського

Шановний експерте!

У межах виконання дисертаційного дослідження на тему «Теоретико-методичні основи формування культури вільного часу школярів з використанням різних форм рухової активності», проводиться опитування з метою перевірки ефективності «Концепції формування культури вільного часу дітей шкільного віку з використанням різних форм рухової активності» (далі Концепція).

Просимо Вас оцінити складові Концепції (табл. 2), поставивши позначку «+» навпроти запропонованих варіантів оцінки у додатку 2 згідно шкали оцінювання (табл. 1).

Прізвище та ініціали: _____

підпис _____

Дякуємо за співпрацю!

Таблиця 1

Шкала оцінювання концепції

| Оцінка | Кількість балів | Критерії оцінювання |
|--------------------------|-----------------|---|
| А Відмінно | «5» | Запропоновані формулювання та алгоритми реалізації є коректними та описані в повному обсязі |
| В Добре | «4» | Запропоновані формулювання та алгоритми реалізації є коректними проте мають незначні недоліки |
| С Достатньо | «3» | Запропоновані формулювання та алгоритми реалізації містять неточності або описані не в повній мірі |
| Д Задовільно | «2» | Наявні суттєві недоліки в запропонованих формулюваннях та алгоритмах реалізації складової концепції |
| Е Незадовільно | «1» | Запропоновані формулювання та алгоритми реалізації складової концепції є некоректними і хибними |

Анкета оцінки Концепції

| № з/п | Складові концепції | Оцінка | | | | | Зауваження (вказати для оцінок «С», «D» і «E») |
|---|--|----------------------|-------------------|-----------------------|------------------------|--------------------------|---|
| | | А Відмінно «5» | В Добре «4» | С Достатньо «3» | Д Задовільно «2» | Е незадовільно «1» | |
| I. Обґрунтованість Концепції | | | | | | | |
| 1. | Актуальність проблем, вирішенню яких повинна сприяти концепція | | | | | | |
| 2. | Теоретичне обґрунтування концепції | | | | | | |
| 3. | Логічність побудови/цілісність концепції | | | | | | |
| II. Напрями реалізації Концепції | | | | | | | |
| 1. | Доцільність напрямку № 1 <i>«Систематичний моніторинг особливостей вільного часу різних груп населення України»</i> | | | | | | |
| | Запропоновані кроки у межах реалізації напрямку № 1 | | | | | | |
| 2. | Доцільність напрямку № 2 <i>«Забезпечення наукового супроводу використання різних форм рухової активності у період вільного часу»</i> | | | | | | |
| | Запропоновані кроки у межах реалізації напрямку №2 | | | | | | |
| 3. | Доцільність напрямку №3 <i>«Систематичний моніторинг обсягу рухової активності дітей різних вікових категорій»</i> | | | | | | |

продовження додатку Б.Б.3

| № з\п | Складові концепції | Оцінка | | | | | Зауваження (вказити для оцінок «С», «D» і «E») |
|--|--|----------------------|-------------------|-----------------------|------------------------|--------------------------|---|
| | | А Відмінно «5» | В Добре «4» | С Достатньо «3» | Д Задовільно «2» | Е незадовільно «1» | |
| | Запропоновані кроки у межах реалізації напрямку №3 | | | | | | |
| 4. | Доцільність напрямку № 4 «Розвиток фізкультурно – спортивної інфраструктури для реалізації різних форм рухової активності у вільний час» | | | | | | |
| | Запропоновані кроки у межах реалізації напрямку № 4 | | | | | | |
| 5. | Доцільність напрямку № 5 «Формування інформаційного середовища дітей на основах здорового способу життя» | | | | | | |
| | Запропоновані кроки у межах реалізації напрямку № 5 | | | | | | |
| III. Практичне значення Концепції | | | | | | | |
| 1. | Ймовірність результатів, очікуваних від реалізації Концепції | | | | | | |
| 2. | Ефект від реалізації Концепції | | | | | | |
| 3. | Ймовірність практичної реалізації концепції у найближчі 10 років | | | | | | |

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. Пелешишин // 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. Індика. – 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. Мандюк А. 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. V., 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 (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 майданчиків 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 Сороколит. – 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. – P. 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.