

## Дозвілля українських школярів і місце рухової активності у ньому

Боднар І. Р., Кіндзера А. Б.

Львівський державний університет фізичної культури

### Анотація:

**Мета:** з'ясувати інтереси і ступінь фізичної активності учнів середнього шкільного віку на дозвіллі та уроці фізичної культури. **Матеріал:** у дослідженні взяли участь школярів 5-9 класів (n=325, вік 10-14 років). За допомогою анкетування були визначені структура, зміст дозвілля і улюблені заняття у вільний час. **Результати:** Ставлення дітей до уроків фізичної культури значно різняться в залежності від стану здоров'я (медичної групи). На дозвіллі більшість школярів проводить свій час біля телевізора чи комп'ютера. Встановлено, що 44,5% дітей витрачають на інтерактивні розваги не менше 2 годин у будній день. У вихідні дні значно збільшується кількість часу на перегляд телевізора чи розваги за комп'ютером. Кількість часу на прогулянки на свіжому повітрі є значно нижчою. Кількість часу на прогулянки відрізняється в залежності від днів тижня. **Висновки:** в цілому спостерігається позитивне ставлення до уроків фізичної культури і фізичної активності. Протиріччям є той факт, що більшість школярів обирають пасивний вид відпочинку перед екранами телевізорів чи комп'ютерів. Прогулянки на свіжому повітрі, відвідування спортивних секцій та рухливі ігри у дворі займають значно меншу частку вільного часу учня.

**Боднар И. Р., Киндзер А. Б. Досуг украинских школьников и место двигательной активности в нем. Цель:** выяснить интересы и степень физической активности учащихся среднего школьного возраста на досуге и уроке физической культуры. **Материал:** в исследовании приняли участие школьники 5-9 классов (n = 325, возраст 10-14 лет). С помощью анкетирования была определена структура, содержание досуга и любимые занятия в свободное время. **Результаты:** Отношение детей к урокам физической культуры значительно различается в зависимости от состояния здоровья (медицинской группы). На досуге большинство школьников проводит свое время у телевизора или компьютера. Установлено, что 44,5% детей тратят на интерактивные развлечения не менее двух часов в будний день. В выходные дни значительно увеличивается количество времени на просмотр телевизора или развлечения на компьютере. Количество времени на прогулки на свежем воздухе значительно ниже. Количество времени на прогулки отличается в зависимости от дней недели. **Выводы:** в целом наблюдается положительное отношение к урокам физической культуры и физической активности. Противоречием является тот факт, что большинство школьников выбирают пассивный вид отдыха перед экранами телевизоров или компьютеров. Прогулки на свежем воздухе, посещение спортивных секций и подвижные игры во дворе занимают значительно меньшую долю свободного времени ученика.

**Bodnar I.R., Kindzera A.B. Leisure of ukrainian schoolchildren and place of motor functioning in it. Purpose:** to determine interests and degree of average school age pupils' motor functioning in leisure time and at physical culture lessons. **Material:** in the research 5-9<sup>th</sup> form pupils participated (n=325, age 10-14 years). With the help of questioning we find structure, content of leisure and preferred activities in free time. **Results:** Children's attitude to physical culture lessons differs significantly depending on health state (health group). Leisure time is spent at TV or computer by most of children. It was found that 44.5% of children spent less than 2 hours a day for interactive activities. In days off time for TV watching or computer increases greatly and time for walks in the fresh air reduces. Time for walks differs depending on day of week. **Conclusions:** in general we observed positive attitude to physical culture lessons and physical activity. It is a contradiction that most of schoolchildren choose passive kind of rest (TV watching or computer activities). Walks in the fresh air, attendance of sport circles and mobile games take much less part of pupil's free time.

### Ключові слова:

коляяр, дозвілля, рухова активність, спорт, вільний час.

школьник, досуг, двигательная активность, спорт, свободное время.

schoolchild, leisure, motor functioning, sports, free time.

### Вступ.

Дозвілля є однією з найважливіших компонентів життя людини. На сьогоднішній день особливості науково-технічного прогресу і скорочення фізичних навантажень ведуть до гіподинамії та збільшення нервово-психічної втоми. У такій ситуації особливої ваги набуває правильна організація дозвілля дітей. У сучасному суспільстві людина має все менше вільного часу. Тому дуже важливо проводити його якісно. Дозвілля це час для розвитку, відпочинку і улюблених занять [1, 8]. Саме тому важливо правильно розподіляти цей час та використовувати його з користю.

В останнє десятиріччя з'явилась значна частка наукових праць, які вивчають структуру і зміст фізичної активності дітей та молоді на дозвіллі та її вплив на організм людини. Фахівці [5, 16, 20, 23] розглядають фізичну активність, як основу здорового способу життя. Авторами було встановлено значення та вплив фізичної активності на рівень здоров'я дітей шкільного віку:

– запропоновано модель формування культури здоров'я підлітків, яка містить в структурі чотири підсистеми: здоров'язберігаючи технології;

оздоровчі технології; технології навчання здоровому способу життя; формування особистісних якостей, які сприяють збереженню і зміцненню здоров'я. Встановлено, що представлена модель орієнтує учнів на формування позитивної стійкої індивідуальної картини здоров'я як необхідної умови їх життєдіяльності [4];

- представлено висновки про рівень реалізації своїх функцій навчальними дисциплінами при ознайомленні учнів зі складовими частинами здоров'я, підготовці їх до ведення здорового способу життя та здійснення моніторингу здоров'я дітей та підлітків [10];
- висвітлено функції фізичної активності на різних етапах життя людини; з'ясовано причини малорухливого способу життя особистості та вказано на його наслідки для здоров'я. Зроблено висновок про оздоровчий лікувальний і тренувальний ефект фізичних вправ [6];
- проведено моніторинг фізичного статусу школярів різного віку, які проживають в гірській і рівнинній місцевості Прикарпаття. Виявлено, що незалежно від регіону проживання між фізичною підготовленістю, показниками стану соматично-

го здоров'я, фізичного розвитку і рівня рухової активності школярів існує тісний взаємозв'язок [9];

Інші дослідники [11, 13, 19, 21] зазначають, що при збільшенні фізичної активності в навчальному процесі успішність навчання школярів покращується. Авторами встановлено:

- науково-теоретичні основи інтегративного фізичного виховання школярів різних медичних груп у загальноосвітніх навчальних закладах. Запропоновано систему поточного тестування та експрес-оцінювання рівня фізичної підготовленості і здоров'я школярів [1];
- молодь відчуває серйозні кризи щодо їх ідентичності вільний час і діяльність у вільний час. Наводиться інформація про спосіб витратити свій вільний час поза школою [12];
- необхідно терміново впроваджувати програми з підвищення рівня фізичної активності серед підлітків [14];
- молоді люди і дорослі повинні проводити свій вільний час в основному для занять різними формами фізичної активності. Діти повинні бути поінформовані про позитивний вплив руху на організм людини. Діти повинні знати, що за допомогою фізичних вправ покращується фізична форма і здоров'я [23];
- три найбільш популярні види дозвілля: гра в комп'ютерній мережі Інтернет; проведення часу за кавою або в магазинах; прослуховування музики і передачі [22];
- дівчата проводять більше часу вдома і у походах до магазинів. Хлопчики більше орієнтовані на зовнішній світ, спорт, технології і заробляння грошей [17, 18].

Автори зазначають, що все більше школярів обирають пасивний вид проведення вільного часу. Стверджується, що інтерактивні розваги (перегляд телепередач та проведення часу за комп'ютером) завоюють все більшу аудиторію та все частіше є основним видом діяльності під час дозвілля. Все це різко знижує обсяг фізичної активності школяра. Більшість учнів не дотримуються рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я щодо добової норми фізичної активності (60 хвилин на день) [3].

У попередніх наших дослідженнях встановлено вищий за середній рівень популярності уроків фізичної культури серед дітей середнього шкільного віку: більше ніж половина школярів оцінюють його найвищою кількістю балів; ще близько 30% оцінюють своє ставлення на 9 і 8 балів; в умовах зниження рівня здоров'я також спостерігається тенденція до погіршення ставлення школярів до фізичної активності (з  $9,17 \pm 1,50$  балів до  $8,89 \pm 1,13$  балів,  $p > 0,05$ ) [2]. З'ясовано види рухової активності, якими хотіли би займатися школярі під час уроків фізичної культури [1]. Зокрема встановлено, що рейтинг популярності спортивних ігор (54,8%) суттєво переважає усі інші види спорту. Проте не проведено порівняння бажаних

і реальних видів занять школярів у вільний час. Також не до кінця з'ясовано залишається структура та зміст дозвілля школярів.

Дослідження дозвілля школярів, оцінка сучасного стану та місця фізичної активності у сьогоденні школяра дадуть змогу розробити рекомендації з ефективного управління процесом формування молодого покоління. Визначення улюблених занять дитини у вільний час допоможе більш успішно впливати на якість дозвілля школяра.

*Мета дослідження* – з'ясувати інтереси і заняття учнів середнього шкільного віку та ступінь їхньої фізичної активності на дозвіллі та уроці фізичної культури.

#### **Матеріал і методи**

*Учасники.* В експерименті приймали участь 325 школярів (161 хлопець і 164 дівчини) 5-9 класів загальноосвітніх шкіл Львова, Полтави і Києва.

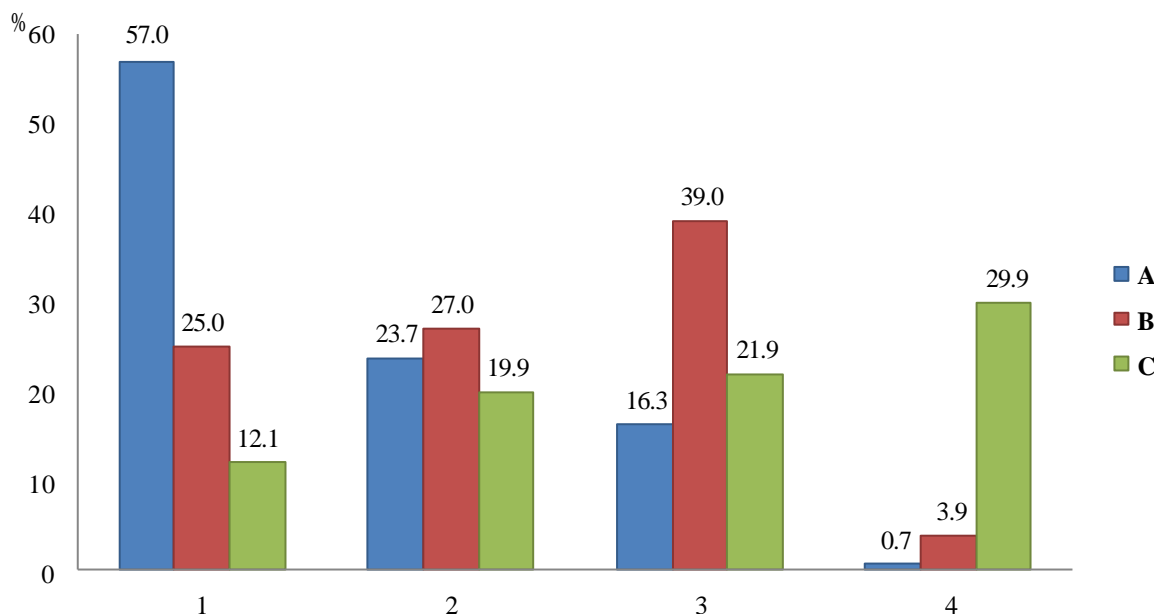
*Організація дослідження.* Для визначення змісту дозвілля та улюблених занять школярів була розроблена анкета, яка включала себе 24 питання відкритого і закритого характеру. Визначали характер відповіді, кількість часу на певний вид діяльності та улюблені заняття школярів.

*Статистичний аналіз.* Для обчислення результатів використовували програму SPSS 22. Визначались рангові позиції відповідей на запитання.

#### **Результати.**

Фізична активність є невід'ємною частиною життя кожної людини. Величина добової рухової активності визначається низкою соціально-економічних і культурних факторів. Вона залежить від морфо-функціональних особливостей організму, типу нервової системи, кількості вільного часу, доступності спортивних споруд. Вирішальним у ступені фізичної активності школяра є його ставлення до уроків фізичної культури. Дані нашого опитування показують, що ставлення школярів до уроків фізичної культури та їх активність на цих уроках відрізняється в залежності від медичної групи. Ставлення дітей середнього шкільного віку загалом є вищим від середнього і становить 8,4 бали (за 10-ти бальною шкалою, де десять – це найвищий бал). При цьому популярність уроків фізичної культури поступово знижується з погіршенням здоров'я учнів: у представників основної групи це – 8,7 балів, підготовчої – 7,8 балів, спеціальної медичної групи (далі СМГ) – 7,3. Це підтверджує дані іншого дослідження [2].

Подібна тенденція до погіршення ставлення до фізичної культури прослідковується і в оцінюванні учнями своєї активності на уроці (рис 1.): школярі основної медичної групи (57%) займаються із задоволенням та виконують усі завдання вчителя; серед учнів підготовчої групи таких дітей менше – 25%; суттєво менше таких дітей серед спеціальної медичної групи (12,1%). Учні підготовчої групи найчастіше (39%) пропускають уроки фізичної культури та не завжди виконують завдання вчителя. Школярі СМГ (30%) нерідко намагаються уникнути участі в уроках



**Рис.1.** Ступінь активності школярів на уроках фізичної культури: А - Основна група; В - Підготовча група; С - Спеціальна група; 1 - усі завдання вчителя виконую із задоволенням; 2 - завдання виконую без задоволення; 3 - іноді пропускаю уроки; 4 - уникаю участі в уроках.

фізичної культури. Тобто від приналежності учнів до медичної групи залежить ставлення й ступінь їх активності на уроках.

В сучасних умовах школа не може в повному об'ємі забезпечити необхідний для здоров'я рівень фізичної активності школярів. Тому особливої ваги набуває вільний від навчання час: чи після навчання у школі чи під час канікул. Результати нашого опитування показують, що школярі під час свого дозвілля переважно грають у комп'ютерні ігри, спілкуються у соціальних мережах або переглядають телепередачі (66,8%; 75,8%; 79,0% відповідно). Це підтверджують дані інших досліджень [1, 7, 8]. Водночас відсоток тих, які проводять свій вільний час активно є значно меншим: 36,6% школярів грають у рухливі ігри у дворі; 12,8% ходять у туристичні походи; 17,7% відвідують спортивні змагання; 43,9% відвідують спортивні секції; 65,6% школярів під час свого відпочинку гуляють з друзями на свіжому повітрі; 44,6% допомагають батькам по господарству; 28,7% займаються з репетитором (рис 2). Заняття спортом і рухливі ігри посідають 7-8 місця у рейтингу занять під час дозвілля у середньому шкільному віці. Переважна більшість школярів 5-9 класів пасивно проводять своє дозвілля. Вони більшість вільного часу сидять перед екранами телевізора чи комп'ютера. Єдиним джерелом фізичної активності для них залишаються уроки фізичної культури в школі. Активні види проведення вільного часу користуються у таких дітей набагато меншою популярністю.

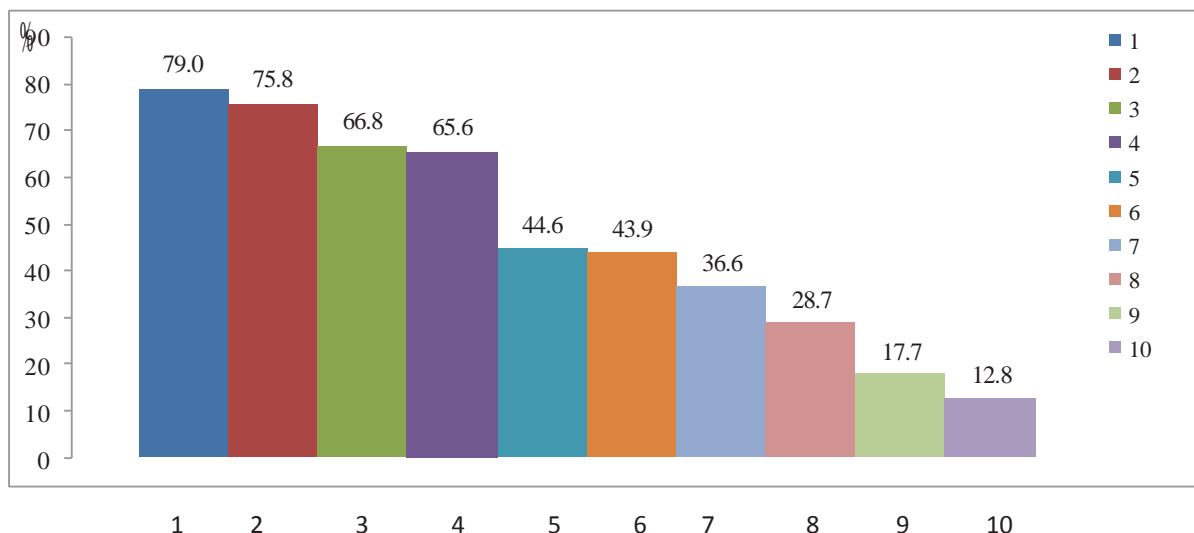
Школярі спеціальної і підготовчої медичних груп проводять свій вільний час більш пасивно, ніж учні основної медичної групи. Учні СМГ більшість свого часу займаються інтерактивними розвагами та пере-

глядами телепередач: 92,8% учнів СМГ щодня грають у комп'ютерні ігри; 89,5% спілкуються в інтернеті; 91,2% щодня дивляться телевізор. Цей показник значно більший, ніж в підготовчій і основній медичних групах (58% і 67,4% відповідно). Учні основної медичної групи більше займаються активними видами діяльності: грають у рухливі ігри у дворі (37,1% школярів основної групи, 27% підготовчої групи, 19,3% СМГ).

Кожен другий школяр (49,2 %) основної групи відвідує спортивні секції В підготовчій і спеціальній групах цей відсоток значно менший: лише кожен третій учень підготовчої групи (31,0%) займається обраним видом спорту; 3,2% дітей спеціальної медичної групи відвідують додаткові заняття.

Школярам було задано запитання: яке заняття під час вільного часу їм подобається найбільше (рис 3). Найбільше задоволення школярам приносять: заняття у спортивних секціях (14,8%); прогулянки з друзями (13,7%); ігри на комп'ютері, телефоні чи планшеті (11,7%) Відвідування кінотеатрів (6,5%) і перегляд телепередач (5,7%) складають другу за рейтингом зацікавленість групу занять. Рухливі ігри та плавання суттєво відстають (3,6%). Цей факт свідчить про те, що діти цікавляться спортом (можливо відчуваючи потребу у додатковій руховій активності). Проте їх увагу все більше привертають сучасні інтерактивні забави, які на сьогоднішній день поступово витісняють звичайне спілкування та рухливі ігри.

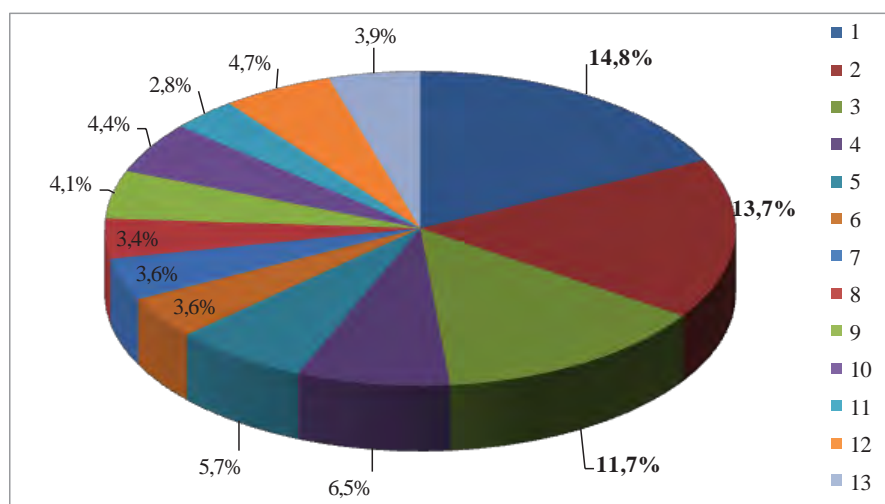
Школярам було задано запитання: скільки часу зазвичай вони проводять за комп'ютером, планшетом чи телевізором. Аналіз результатів показав, що у будні дні за таким видом занять менше однієї години на день проводять 27,5 % школярів. Ще 1-2 години діти



**Рис 2.** Заняття школярів під час дозвілля: 1 - перегляд телепередач; 2 - спілкування у соціальних мережах; 3 - ігри на комп'ютері; 4 - прогулянки з друзями; 5 - допомога по господарству; 6 - відвідування спортивних секцій; 7 - гра у рухливі ігри у дворі; 8 - заняття з репетитором; 9 - відвідування спортивних змагань; 10 - туристичні походи.

**Таблиця 1.** Заняття школярів під час дозвілля

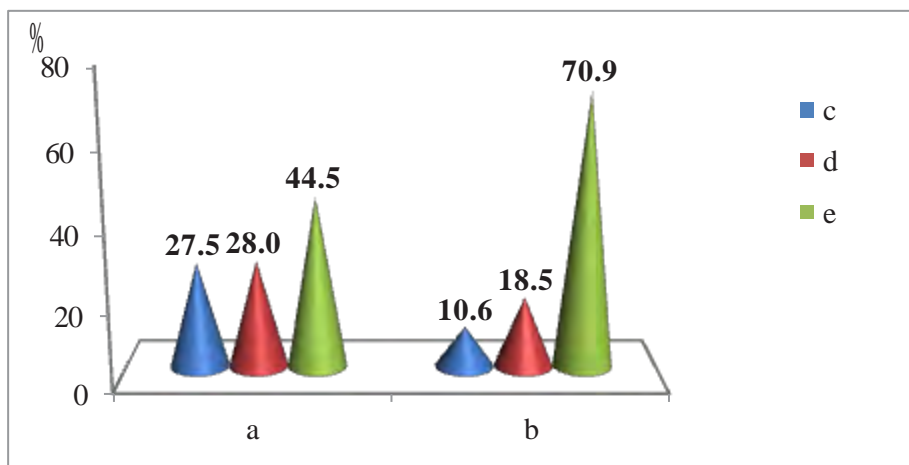
Вид діяльності	Основна група (%)	Підготовча група (%)	СМГ (%)	Разом (%)
Перегляд телепередач	76,5	77,0	91,2	79,0
Спілкування у соціальних мережах	69,7	82,9	89,5	75,8
Комп'ютерні ігри	67,4	58,1	92,8	66,8
Прогулянки з друзями	63,6	64,8	62,1	65,6
Рухливі ігри у дворі	37,1	26,8	19,3	36,6
Допомога по господарству	46,2	40,0	21,6	44,6
Спортивні секції	49,2	31,0	3,2	43,9
Заняття з репетитором	28,0	33,2	22,3	28,7
Спортивні змагання	16,7	13,1	4,5	17,7
Туристичні походи	12,9	13,8	4,1	12,8



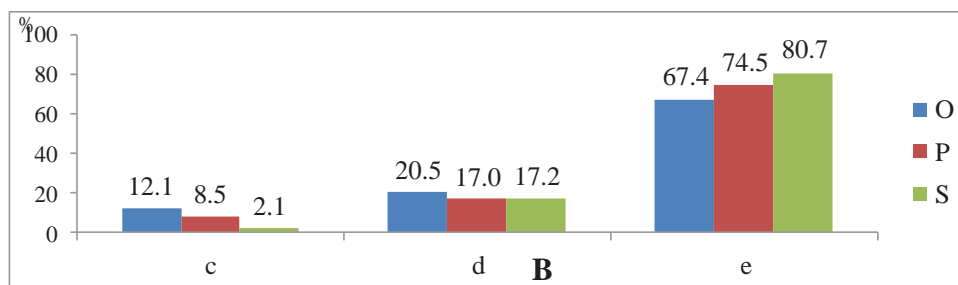
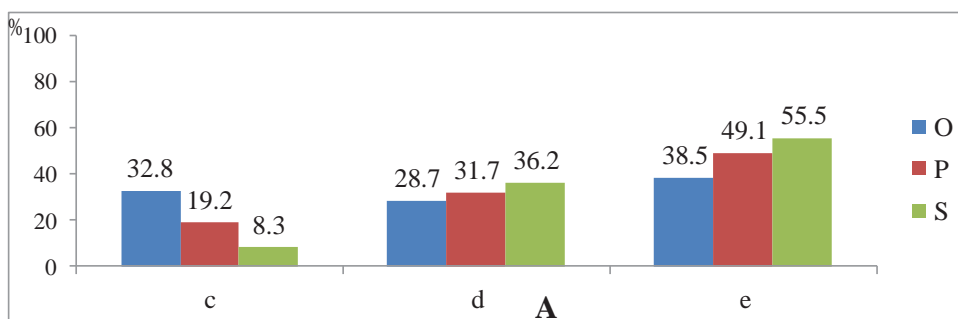
**Рис. 3** Найулюбленіші заняття школярів: 1 - спортивні секції; 2 - прогулянки з друзями; 3 - ігри на комп'ютері; 4 - відвідування кінотеатрів; 5 - перегляд телепередач; 6 - рухливі ігри у дворі; 7 - плавання, засмагання; 8 - відвідування гостей; 9 - співи; 10 - читання; 11 - відпочивання, сон вдень; 12 - соцмережі; 13 - поїздки на дачу.

розважаються за комп'ютером (28%). 44,5% учнів сидять за комп'ютерами чи дивляться телевизор дві і більше години на день (рис. 4). Регулярне проведення двох і більше годин перед комп'ютером недопустиме. Це погіршує зір, викликає несприятливі процеси

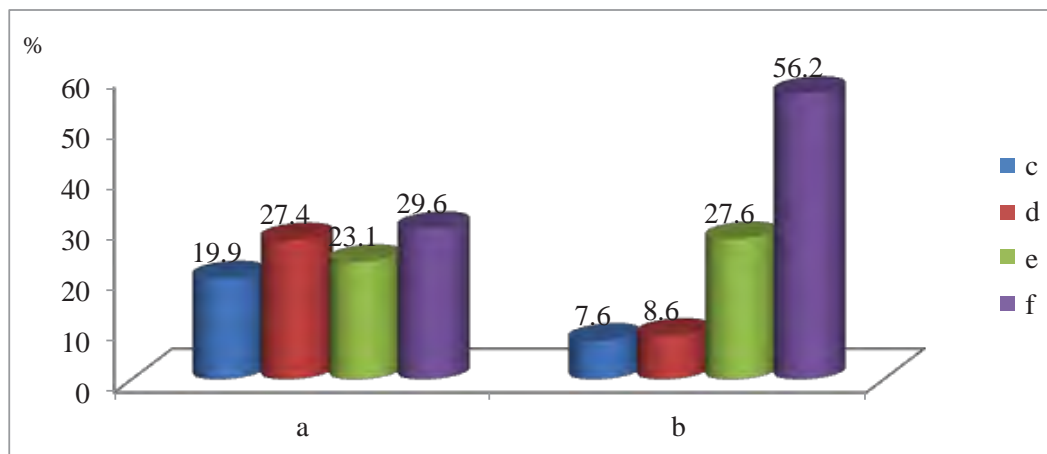
в опорно-руховому апараті, м'язах і суглобах, сприяє підвищенню стресів та нервових розладів. Значна кількість часу перед екраном негативно впливає на розвиток та стан здоров'я дитини. Тому під час вихідних днів варто компенсувати дефіцит рухової актив-



**Рис 4.** Кількість часу проведеного за комп'ютером, планшетом, телевізором: а – Будні; б – Вихідні; с - до 1 год/день; d - 1-2 год/день; e - 2 і більше год/день.



**Рис 5** Кількість часу проведеного школярами в залежності від медичної групи за комп'ютером у будні (А) та у вихідні (В): О - Основна група; P - Підготовча група; S - СМГ; с - до 1 год/день; d - 1-2 год/день; e - 2 і більше год/день.



**Рис 6.** Перебування школярів на свіжому повітрі а – Будні; б – Вихідні; с - до 1 год/день; d - 1-2 год/день; e - 2 і більше год/день; f - більше 3 год/день.

ності. Наше дослідження показує що кількість часу за комп'ютером чи телеекраном у вихідні дні збільшується: 70,9% школярів проводять більше двох годин за інтерактивними розвагами. Така критична ситуація пов'язана з суттєвою кількістю школярів, що зловживають віртуальними розвагами. Це свідчить про потребу у пошуку шляхів збільшення мотивації до занять фізичною активністю.

Характерно, що кількість часу за комп'ютером відрізняється в залежності від медичної групи. Учні основної групи проводять перед екранами значно менше часу, ніж школярі підготовчої і спеціальної медичних груп (рис. 5). Більше 2 годин проводять перед екранами учні: СМГ (55,5%); підготовчої групи (49,1%); основної групи (38,5%).

У вихідні кількість часу за монітором пропорційно збільшується у всіх групах. У вихідні дні школярі основної медичної групи суттєво меншу кількість часу проводять за інтерактивними іграми, ніж підготовчої і СМГ.

Не менш важливим є кількість проведеного часу на свіжому повітрі. Аналіз результатів показав, що кожен п'ятий учень (19,9%) проводить на відкритому повітрі у будні дні менше однієї години на день (рис.6). Це є нездоровою тенденцією. Прогулянки на свіжому повітрі надзвичайно потрібні для молодого організму. Нестача прогулянок на свіжому повітрі має пагубний вплив на здоров'я дитини [5]. Вчені стверджують, що відсутність регулярних прогулянок на свіжому повітрі призводить до зниження рівня соматичного здоров'я. Ця причина є однією з найзначиміших і становить 25 випадків на 100 дітей.

У вихідні набагато більше школярів знаходять час для прогулянок: 56,2% запевняють, що прогулюються три і більше години на день. Суттєвих відмінностей у тривалості прогулянок між показниками школярів різних медичних груп не спостерігали.

#### **Дискусія.**

Проведене нами дослідження підтверджує та доповнює численні результати [8, 9] спеціальної літератури. Більшість учнів у вільний час надає перевагу пасивним заняттям: перегляд телепередач та іграм за комп'ютером. При чому за останній час різко збільшилась кількість дітей, які саме так проводять своє дозвілля. Діти присвячують набагато менше часу фізичній активності. Це може негативно впливати на стан здоров'я дитини.

Наші результати підтверджують дані інших досліджень [11, 12, 20]: заняття у секціях та рухливі ігри у дворі є одним з улюблених занять школярів разом з переглядами телепередач та комп'ютерними іграми. На відмінну від нашого дослідження [20] діти визначають ще і слухання музики та туристичні походи. Ці заняття стоять набагато нижче у рейтингу улюблених занять дітей.

Узагальнення результатів дослідження підтвердило [1] існування чіткої залежності між станом

здоров'я (за медичною групою) та величиною самооцінки учнями величини задоволення уроками фізичної культури.

Нами уперше встановлено: значна кількість сучасних школярів (44,5% школярів у будні і 70,9% у вихідні) набагато більше від дозволеного вільного часу проводять перед моніторами комп'ютерів; перше рейтингове місце серед дитячих захоплень посідають заняття спортом (несуттєво, правда, поступаючись інтерактивним розвагам). Дослідженню причин цього феномену та пошуку раціональних шляхів виходу з критичної ситуації варто присвятити подальші дослідження.

Нами з'ясовано, що тривалість прогулянок на відкритому повітрі дорівнює часу перебування за монітором комп'ютера. Для перевірки справедливості суджень школярів варто провести об'єктивне дослідження тривалості і регулярності різних видів активності дітей на дозвіллі.

#### **Висновки.**

Ставлення до уроків фізичної культури учні оцінюють вище від середнього (8,4 бали за 10-бальною шкалою). Ставлення до уроків фізичної культури і активність на цих уроках відрізняється в залежності від медичної групи: учні основної групи більше люблять такі уроки (8,7 балів). Вони активніше займаються у порівнянні з учнями підготовчої та спеціальної груп.

Своє дозвілля більшість школярів проводить пасивно перед екранами телевізорів чи комп'ютерів: заняття спортом і рухливі ігри посідають 7-8 місця у рейтингу занять під час дозвілля. Існують відмінності в залежності від медичної групи. Школярі основної групи фізично активніші на дозвіллі. Вони частіше (ніж інші) надають перевагу рухливим іграм у дворі, участі у спортивних змаганнях і заняттям у спортивних секціях чи туристичним походам. Встановлено, що заняття спортом є одним з улюблених видів дозвілля. Серед улюблених занять школярі також називають прогулянки з друзями, ігри на комп'ютері (телефоні чи планшеті).

На ігри за комп'ютером школярі зазвичай у середньому витрачають не менше 2 годин на день. Це перевищує максимально допустимий час, який можна проводити перед монітором без шкоди для здоров'я. В будні і в вихідні дні зростає кількість дітей, що витрачають більше дозволеного часу на комп'ютерні розваги.

Кількість часу на прогулянки на свіжому повітрі значно відрізняється в залежності від днів тижня. Більшість школярів запевняють, що у вихідні дні перебувають на свіжому повітрі три і більше години на день.

#### **Конфлікт інтересів.**

Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

### Література.

1. Боднар І. Р. Інтегративне фізичне виховання школярів різних медичних груп: монографія / І. Р. Боднар. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 300 с.
2. Боднар І. Місце рухової активності у дозвіллі учнів середнього шкільного віку / І. Боднар // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 2. – С. 257–264.
3. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья Всемирная организация здравоохранения. Всемирная организация здравоохранения, 2010. – 60 с.
4. Давидова Т. М. Формування культури здорового способу життя школярів як одна з ключових проблем сучасного загальноосвітнього навчального закладу / Давидова Т. М. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 10. – С. 18–23.
5. Лещенко Г. А. Фізична активність – основа здорового способу життя / Лещенко Г. А., Плачинда, Т. С. // Диференційована програма навчання рухової активності студентів з особливими потребами. – 2011. – С. 18–22.
6. Лук'яненко М. Фізична активність як необхідна складова розвитку особистості / Лук'яненко М. // Молодь і ринок. – 2012. – № 7 (90). – С. 35–39.
7. Москаленко Н. В. Система заходів по формуванню знань основ здорового образу життя в общеобразовательных учебных заведениях / Москаленко Н. В., Гонтаровська Н. Б. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 1. – С. 112–116.
8. Сидоренко Т. П. Вплив різних чинників на процес формування здоров'я здорових підлітків / Сидоренко Т. П., Бердник О. В. // Медичні перспективи. – 2010. – Т. 15. – № 4. – С. 106–109.
9. Цап М. І. Рухова активність, фізичний розвиток і фізична підготовленість в системі моніторингу стану соматичного здоров'я школярів / Цап, М. І., Цап І. Г. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2014. – № 118 (1). – С. 370–374.
10. Шахненко В. І. Підготовка учасників до ведення здорового образу життя в содержанию здоровьесформирующих курсов общеобразовательных учебных заведений независимой Украины / Шахненко Вячеслав Иванович // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 1. – С. 167–175.
11. Beth Daly L.L. Morton The End of Leisure: Are Preferred Leisure Activities Contraindicated for Education-Related Stress/Anxiety Reduction? // *Education Research International*. – 2011. 4. – pp. 10–15.
12. Dr. Besa Havziu, Dr. Teuta Ramadani Rasimi. Leisure time for secondary school students // *International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education*. – 2015. – Vol. 3, № 1. – P. 51–56.
13. *Educating the student body: Taking physical activity and physical education to school*. Washington, DC: The National Academies Press. – 2013. – 453 p.
14. Hana Al-Sobayel, Hazzaa M Al-Hazaa, Nanda A Abahussain, Dina M Qahwaji, Abdulrahman O MUSAIGER. Gender differences in leisure-time versus non-leisure-time physical activity among Saudi adolescents // *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*. – 2015, Vol 22, № 2, P. 344–348.
15. Heather Erwin, Alicia Fedewa, Soyeon Ahn. Student Academic Performance Outcomes of a Classroom Physical Activity Intervention: A Pilot Study // *International Electronic Journal of Elementary Education*. – 2012. – № 4(3). – P. 473–

### References

1. Bodnar IR. *Integrativne fizichne vikhovannia shkoliariv riznikh medichnikh grup* [Integrative physical education of schoolchildren of different health groups], Lviv: LDUFK; 2014. (in Ukrainian)
2. Bodnar I. Misce rukhovoi aktivnosti u dozvilli uchniv seredn'ogo shkil'nogo viku [Place of motor functioning of average school age children's leisure]. *Sportivnij visnik Pridniprov'ia*, 2013;2:257–264. (in Ukrainian)
3. *Global recommendations on physical activity for health*. I. World Health Organization; 2010.
4. Davydova TM. Formation of schoolchildren's healthy life style culture as one of key problems of modern comprehensive educational establishment. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2015;10:18-23. doi:10.15561/18189172.2015.1003
5. Leshchenko GA, Plachinda TS. *Fizichna aktivnist' – osnova zdorovogo sposobu zhitтя* [Physical activity – the basis of healthy life style], 2011. (in Ukrainian)
6. Luk'ianchenko M. Fizichna aktivnist' iak neobkhidna skladova rozvitku osobistosti [Physical activity as necessary component of personality's progress]. *Molod' i riнок*, 2012;7(90):35-39. (in Ukrainian)
7. Moskalenko NV, Gontarovs'ka NB. System of provisions on formation of knowledge of bases of an able-bodied mode of life in general educational institutions. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2008;1:112-116.
8. Sidorenko TP, Berdник OV. Vpliv riznikh chinnikov na proces formuvannia zdorov'ia zdorovikh pidlitkiv [Influence of different factors on formation of healthy adolescents' health]. *Medichni perspektivi*, 2010;15(4):106–109. (in Ukrainian)
9. CapMI, CapIG. Rukhovaaktivnist', fizichnijrozvitokifizichna pidgotovlenist' v sistemi monitoringu stanu somatichnogo zdorov'ia shkoliariv [Motor functioning, physical condition and physical fitness in system of schoolchildren's somatic health monitoring]. *Visnik Chernigiv's'kogo nacional'nogo pedagogichnogo universitetu*, 2014;118(1):S. 370-374. (in Ukrainian)
10. Shahnenko VI. Preparation of pupils to conducting an able-bodied mode of life in the contents healthforming courses of general educational institutions of independent Ukraine. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2008;1:67-175.
11. Beth Daly LL. Morton The End of Leisure: Are Preferred Leisure Activities Contraindicated for Education-Related Stress/Anxiety Reduction? *Education Research International*, 2011;4:10-15.
12. Dr Besa Havziu Dr, Teuta Ramadani Rasimi. Leisure time for secondary school students. *International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education*, 2015;3(1):51–56.
13. *Educating the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School* [Internet]. Kohl HW, Cook HD, editors. Washington (DC): National Academies Press (US); 2013 [cited 2016 Sep 19]. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK201500>
14. Hana Al-Sobayel, Hazzaa M Al-Hazaa, Nanda A Abahussain, Dina M Qahwaji, Abdulrahman O MUSAIGER. Gender differences in leisure-time versus non-leisure-time physical activity among Saudi adolescents. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 2015;22(2):344–348.
15. Heather Erwin, Alicia Fedewa, Soyeon Ahn. Student Academic Performance Outcomes of a Classroom Physical Activity Intervention: A Pilot Study. *International Electronic*

- 487.
16. Kokkinos P. Physical Activity, Health Benefits, and Mortality Risk / Peter Kokkinos // *ISRN Cardiology*, 2012: pp. 14 -19.
  17. Marina Videnović, Jelena Pešić and Dijana Plut. Young People's Leisure Time: Gender Differences // *Psihologija*, 2010, Vol. 43 (2). – P. 199–213.
  18. Samuel C Dumith, Marlos R Domingues, Denise P Gigante, Pedro C Hallal, Ana M B Menezes, Harold W Kohl. Prevalence and correlates of physical activity among adolescents from Southern Brazil // *Revista de Saúde Pública*. – 2010. – 44(3). – P. 457-467.
  19. Shephard Roy J, Trudeau François. Physical education, school physical activity, school sports and academic performance // *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. – 2008. – № 5(1): pp. 10-21.
  20. Sinan Bulut. A social determinants of health, physical activity // *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*. – 2014. – 70(4). – P. 205-214.
  21. Timothy A. Brusseau, James C. Hannon Impacting Children's Health and Academic Performance through Comprehensive School Physical Activity Programming // *International Electronic Journal of Elementary Education*. – 2015. – № 7(3). – P. 441-450.
  22. Tzu-Ching Lin, Taiwan Tun-Pei Pao. Leisure activities' selection and motivation // *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*. – 2011. – Vol. 1, № 3. P. 308–320.
  23. Wojciechowska P. Physical activity and human health / Paulina Wojciechowska // *Studia Medyczne*. – 2015. – 30(4). P. 254-260.
  16. Kokkinos P. Physical Activity, Health Benefits, and Mortality Risk. *ISRN Cardiology*. 2012;2012:1–14.
  17. Marina Videnović, Jelena Pešić and Dijana Plut. Young People's Leisure Time: Gender Differences. *Psihologija*, 2010;43(2):199–213.
  18. Samuel C Dumith, Marlos R Domingues, Denise P Gigante, Pedro C Hallal, Ana M B Menezes, Harold W Kohl. Prevalence and correlates of physical activity among adolescents from Southern Brazil. *Revista de Saúde Pública*, 2010;44(3):457-467.
  19. Shephard Roy J, Trudeau François. Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2008;5(1):10-21.
  20. Sinan Bulut. A social determinants of health, physical activity. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*. 2014;70(4):205-214.
  21. Brusseau TA, & Hannon JC. Impacting children's health and academic performance through comprehensive school physical activity programming. *International Electronic Journal of Elementary Education*, 2015;7(3):441-450.
  22. Tzu-Ching Lin, Taiwan Tun-Pei Pao. Leisure activities' selection and motivation. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 2011;1(3):308–320.
  23. Wojciechowska P. Physical activity and human health. *Studia Medyczne*, 2015;30(4):254-260.

**Информация об авторах:**

**Боднар Иванна Романовна;** д.н.ФВиС; <http://orcid.org/0000-0002-7083-6271>; [ivannabodnar@ukr.net](mailto:ivannabodnar@ukr.net); Львовский государственный университет физической культуры; ул. Костюшка, 11, г. Львов, 79007, Украина.

**Киндзер Анна Богдановна;** <http://orcid.org/0000-0002-0777-1532>; [anutka7793@ukr.net](mailto:anutka7793@ukr.net); Львовский государственный университет физической культуры; ул. Костюшка, 11, г. Львов, 79007, Украина.

**Цитуйте цю статтю як:** Боднар І. Р., Киндзера А. Б. Дозвілля українських школярів і місце рухової активності у ньому // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. – 2016. – №5. – С. 10–18. doi:10.15561/18189172.2016.0502

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html>

Эта статья Открытого Доступа распространяется под терминами Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>).

Дата поступления в редакцию: 15.09.2016 г.  
Принята: 01.10.2016 г.; Опубликовано: 30.10.2016 г.

**Information about the authors:**

**Bodnar I.R.;** <http://orcid.org/0000-0002-7083-6271>; [ivannabodnar@ukr.net](mailto:ivannabodnar@ukr.net); Lviv State University of Physical Culture; 11, Kostushko str., Lviv, 79007, Ukraine.

**Kindzera A.B.;** <http://orcid.org/0000-0002-0777-1532>; [anutka7793@ukr.net](mailto:anutka7793@ukr.net); Lviv State University of Physical Culture; 11, Kostushko str., Lviv, 79007, Ukraine.

**Cite this article as:** Bodnar I.R., Kindzera A.B. Leisure of ukrainian schoolchildren and place of motor functioning in it. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2016;5:10–18. doi:10.15561/18189172.2016.0502

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive-e.html>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.en>).

Received: 15.09.2016  
Accepted: 01.10.2016; Published: 30.10.2016