

**РУХОВА АКТИВНІСТЬ У КУЛЬТУРІ  
ВІЛЬНОГО ЧАСУ УЧНІВ  
СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**



*Мандюк Андрій*

Львівський державний університет фізичної  
культури ім. Івана Боберського

**Аннотация**

Исследование проведено с целью определения места двигательной активности в общей структуре свободного времени учеников старшего школьного возраста. Представлены результаты опроса учеников 10-11 классов общеобразовательных школ г. Львова, г. Тернополя, г. Ивано-Франковска и г. Хмельницкого. Общее количество учеников составило – 907 особ. В результате исследования определено, что основными видами деятельности, которыми занимаются ученики в свободное время, являются: пользование сетью Интернет, прослушивание музыки и проведения времени с друзьями. Основными факторами, которые определяют структуру свободного времени учеников 10-11 классов, являются индивидуальные вкусы, здоровый образ жизни и школа.

**Ключевые слова:** двигательная активность, общеобразовательная школ, свободное время, досуг, ученики.

**Annotation**

Research was conducted to determine the place for physical activity forms in high school pupils' general spare time structure. The survey results among secondary school pupils of 10-11 grades from Lviv, Ternopil, Ivano-Frankivsk and Khmelnytsky are presented. The total amount of pupils was - 907 persons. As result of research the main kinds of activities, performed by pupils during spare time, were defined. These kinds of activity are using Internet network, listening to music and hanging out with friends. The main factors, which determine spare time structure of pupils in 10-11 grades are personal tastes and preferences, healthy lifestyle and school. During the research, desirable activities, which high school aged pupils would like to be engaged in, in their spare time were identified.

**Key words:** physical activity, secondary school, spare time, leisure, pupils.

**Постановка проблеми.** Необхідність вивчення вільного часу зумовлюється постійною зміною індивідуальних і суспільних потреб, які впливають на спосіб життя людей різного віку [7]. Зміст вільного часу індивіда багато в чому визначає якість життя сучасної людини [8].

Структура дозвілля складається з низки видів діяльності, у тому числі, й різних форм рухової активності. Питома вага цих форм значною мірою визначає загальний обсяг рухової активності людини.

На тлі суттєвих проблем з рівнем рухової активності дітей різного віку, організація раціонального дозвілля є важливим педагогічним завданням. Для способу життя сучасних школярів характерна шкільна гіпокінезія, причини якої зумовлені нераціональною організацією навчально-виховного процесу, ігноруванням фізичного виховання та відсутністю вільного часу [6].

Створення належних умов для організації змістовної дозвілленої діяльності дітей і молоді сприяє вирішенню важливих суспільних завдань щодо морального, духовного, фізичного та ціннісного розвитку молодого покоління [9].

Підвищення обсягу рухової активності у вільний час сприятиме зміцненню здоров'я та підвищенню рівня фізичної підготовленості учнів різних вікових періодів.



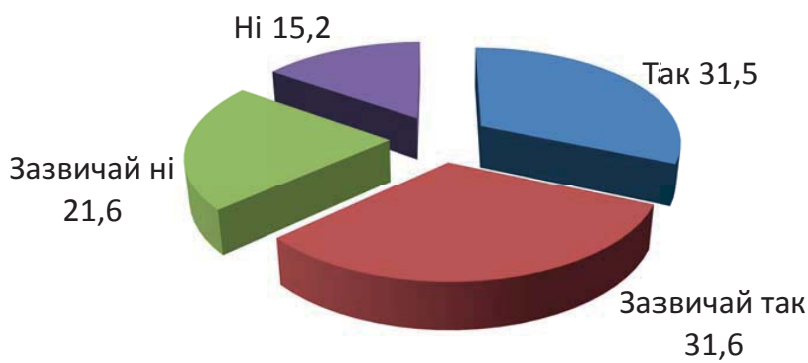


Рис. 1. Задоволеність учнів старшого шкільного віку кількістю власного вільного часу (% , n = 907)

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Обрана нами проблематика в спеціалізованій науковій літературі подається зазвичай у двох контекстах. Йдеться про дослідження вільного часу як складової режиму дня людини, або дослідження особливостей рухової активності різних груп населення. В контексті нашого дослідження доцільним є аналіз наукових праць, які «знаходяться на стику» згаданих тематик і присвячені вивченню взаємозв'язку рухової активності та сфери дозвілля індивіда. Серед таких наукових досліджень слід згадати роботу О. Андреевої за темою «Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення». Автор пропонує власну технологію проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення з метою підвищення рівня рухової активності [1].

Ольга Жданова та Любов Чеховська, досліджуючи заходи із залучення школярів до спеціально організованої рухової активності на дозвіллі, встановили ефективність організації протягом вільного часу масових форм рухової активності [5].

Місце рухової активності в дозвіллі українських школярів вивчали А. Кіндзера та І. Боднар, які стверджують, що своє дозвілля більшість школярів проводить

пасивно – перед екранами телевізорів чи комп'ютерів [2].

Вивчаючи проблеми формування фізичної культури особистості підлітків у вільний час, Т.С. Бондар встановив, що відповідальність та основні функції з організації оздоровчо-виховного процесу у дозвіллево-рекреаційній діяльності виконує соціальний інститут родини [3].

Мирослав Дутчак, досліджуючи перспективи формування та реалізації національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні, встановив, що останнім часом спостерігаються позитивна динаміка щодо зростання кількості українців, які використовують різні види та форми рухової активності під час дозвілля. Зо-

крема, за даними експертів, вітчизняна фітнес-індустрія забезпечує щорічне зростання обсягів в межах 0,5% [4].

Не зважаючи на те, що в багатьох наукових працях розглядаються проблеми рухової активності різних груп населення, малодослідженими залишаються проблеми рухової активності учнів у вільний час. Епізодичні відомості про структуру вільного часу та зміст рухової активності дітей різного віку не дозволяють належним чином оцінити оздоровчий потенціал сфери дозвілля. Зазначене обумовило актуальність теми та вибір мети дослідження.

**Мета дослідження** – визначити місце форм рухової активності в загальній структурі вільного часу учнів віком 15-17 років.

В ході дослідження застосовувалися такі **методи**: аналіз науково-методичної літератури, аналіз і синтез, соціологічне опитування. Опитано учнів 10-11 класів загальноосвітніх шкіл м. Львова, м. Тернополя, м. Івано-Франківська та м. Хмельницького. Загальна кількість учнів становила 907 осіб. Вибірка становила 6% від генеральної сукупності. Похибка отриманих даних –  $\pm 4\%$ .

**Результати дослідження та їх обговорення.** Вільний час у сучасному суспільстві є однією

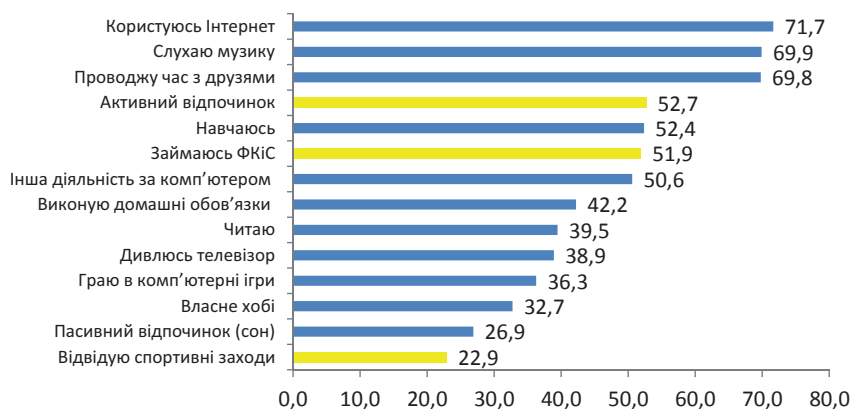
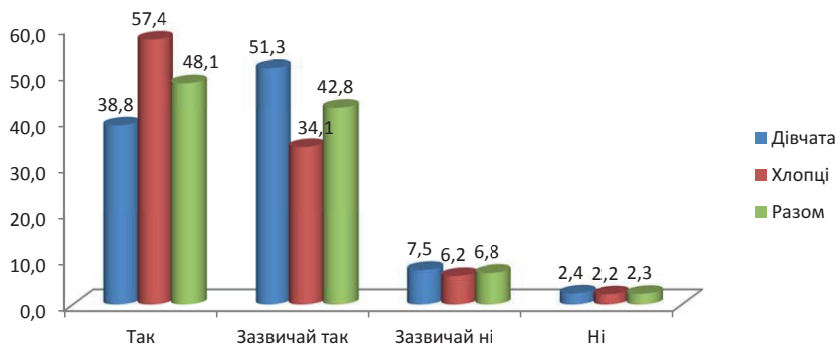


Рис. 2. Найпоширеніші види діяльності учнів 10-11 класів у вільний час (% , n = 907)





**Рис. 3. Задоволеність учнів старшого шкільного віку змістом власного вільного часу (% , n = 907)**

з найдефіцитніших цінностей [10]. Часто дефіцит вільного часу є фактором, який перешкоджає здійсненню раціональних видів діяльності. Зважаючи на це, ми поцікавилися чи задоволені учні старшого шкільного віку кількістю власного вільного часу.

Отримані результати показали, що загалом 63,1 % учнів 10-11 класів задоволені кількістю власного вільного часу (рис. 1). При цьому, 31,5 % опитаних повністю влаштовує кількість власного вільного часу, а 31,6 % зазвичай задоволені цієї кількістю.

«Зазвичай не задоволені» кількістю часу власного дозвілля 21,6% опитаних старшокласників. «Не задоволені» кількістю

власного вільного часу 15,2 % учнів. Загальна кількість учнів, яких в тій чи іншій мірі не влаштовує кількість власного вільного часу, становить 36,8 %.

Варто зазначити, що серед дівчат кількість незадоволених власним вільним часом була більшою і становила загалом 43,8 %, тоді, як серед хлопців цей показник склав 30,2 %.

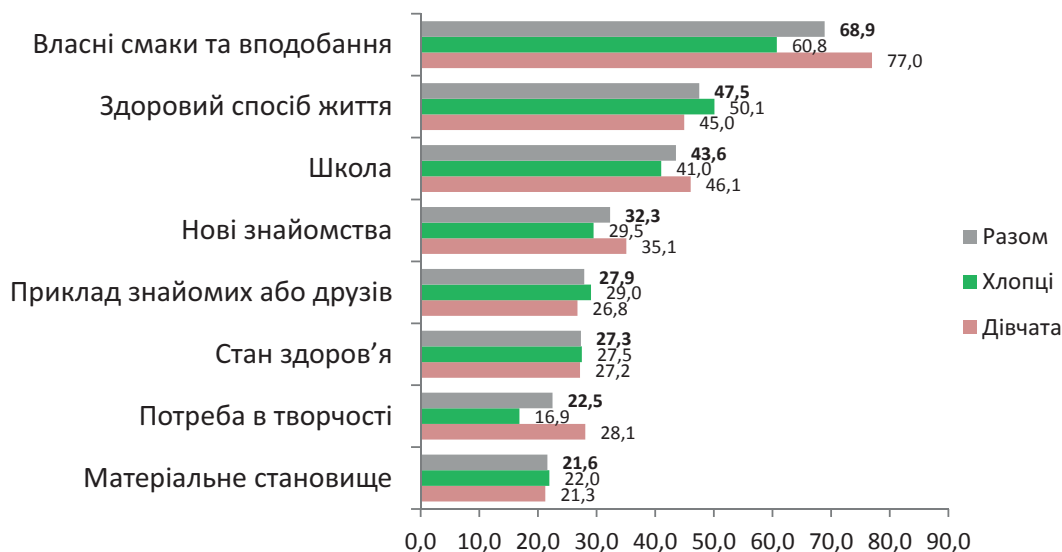
В ході дослідження також аналізувалися дані з урахуванням медичної групи, до якої належать респонденти. Отримані результати показали, що найбільший відсоток учнів 10-11 класів, які не задоволені, або зазвичай не задоволені кількістю власного вільного часу, належить до

спеціальної медичної групи (загальний показник 50%). Серед учнів підготовчої медичної групи цей показник становив 41,5%, а серед учнів основної медичної групи – 33,9%. Як бачимо, найвищий відсоток учнів, задоволених кількістю власного вільного часу, спостерігається серед дітей з відносно високим рівнем здоров'я та фізичної підготовленості.

Дослідження ролі різних форм рухової активності у дозвілльовій діяльності учнів неможливо 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. Отримані результати представлені на рис. 2.

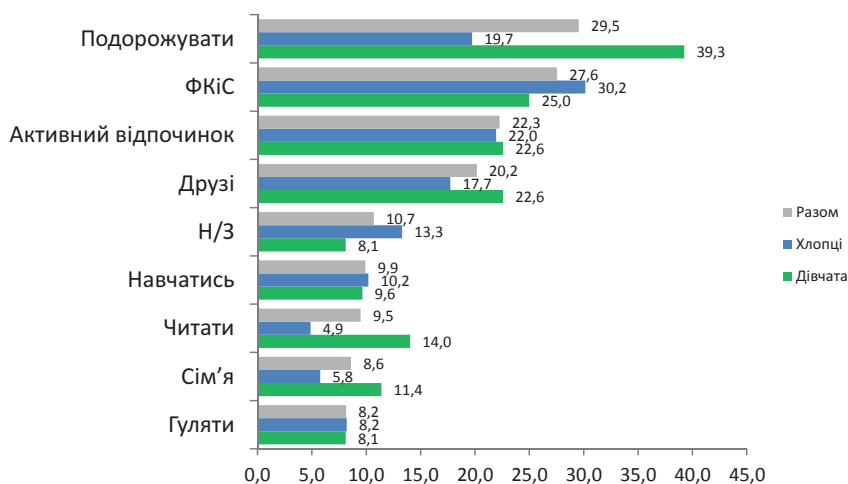
Найпоширенішим серед учнів 10-11 класів видом діяльності на дозвіллі є користування всесвітньою мережею Інтернет. На це вказало загалом 71,7% опитаних учнів. До трійки найпопулярніших видів діяльності старшокласники віднесли також «прослуховування музики» (69,9%) та проведення часу з друзями (69,8%).

Тришки більше половини опитаних старшокласників залучені на дозвіллі до активного відпо-



**Рис. 4. Фактори, які впливають на вибір видів діяльності у вільний час учнями старшого шкільного віку(% , n = 907)**





**Рис. 5. Види діяльності, якими хотіли б займатися учні старшого шкільного віку у вільний час (% , n = 907)**

чинку (52,7%) занять фізичною культурою або спортом (51,9%). Слід зазначити, що запропоноване запитання було «відкритим», – відповідаючи на нього учні називали лише власні варіанти дозвілєвої діяльності, які надалі зараховувалися до узагальнюючих категорій. Так, до категорії «активного відпочинку» включалися такі види діяльності, в процесі яких учні займалися руховою активністю, що потребувала активної фізичної роботи організму та роботи м'язів (їзда на велосипеді, купання у водоймах, скейтборд, ролики тощо). До категорії «занять фізичною культурою і спортом» зараховувалися заняття у спортивних секціях або самостійні заняття певними видами спорту.

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

Щодо розбіжностей в отриманих результатах за гендерною ознакою варто відзначити, що найсуттєвішими ці розбіжності

були у такому виді діяльності як «комп'ютерні ігри». Серед хлопців у вільний час грати в комп'ютерні ігри полюбляє 58,5% опитаних, тоді як серед дівчат аналогічний показник становить лише 14,3 %.

Отримавши орієнтовну структуру вільного часу учнів старшого шкільного віку, ми поцікавилися думкою цього контингенту учнів щодо задоволеності змістом власного дозвілля. Отримані результати показали, що більшість старшокласників у тій чи іншій мірі задоволені змістом власного вільного часу (рис. 3).

Серед респондентів чоловічої статі 57,4 % повністю задоволені змістом власного дозвілля. Аналогічний показник серед дівчат виявився суттєво нижчим і становив 38,8 %. Загальний показник учнів старшого шкільного віку, які задоволені діяльністю, що здійснюється у вільний час, склав 48,1 %.

Зазвичай задоволені змістом власного вільного часу 34,1 % хлопців і 51,3 % дівчат. Узагальнений показник при цьому становить 42,8 %.

Не задоволені або зазвичай не задоволені 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 зіштовхнутися з психологічним бар'єром, який зумовлений перебуванням учнів старшого шкільного віку в своєрідній зоні комфорту.

Вибір тих чи інших видів діяльності у вільний час зумовлюється певними факторами, які формують стереотип поведінки учнів. В ході дослідження встановлено, що основним фактором, який впливає на вибір діяльності учнів старшого шкільного віку у вільний час, є власні смаки та вподобання учнів (рис. 4). Загалом на це вказало 65,9 % респондентів.

Здоровий спосіб життя визначає вибір діяльності на дозвіллі 47,5 % учнів. До трійки найважливіших факторів потрапила також школа, яка зумовлює діяльність у вільний час 43,6 % старшокласників. Для 27,3 % вибір діяльності у вільний час визначається станом здоров'я.

Суттєвих розбіжностей в отриманих результатах за гендерною ознакою, а також з урахуванням медичної групи респондентів, не виявлено.

При розробці методичних рекомендацій, окремих методик або програм, спрямованих на раціональну організацію дозвілля учнів різних вікових груп, неодмінно слід враховувати побажання відповідного контингенту дітей. Зважаючи на це, в ході нашого дослідження ми виявили ті види діяльності, якими хотіли б 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). Отримані результати



представлені на рис. 5.

Як бачимо, узагальнені результати свідчать про те, що найбільше учні старшого шкільного віку у вільний час хотіли б подорожувати. На це вказало загалом 29,5% учнів. Особливо популярним цей варіант відповіді був серед дівчат, на що вказало 39,3% респондентів жіночої статі, тоді як серед хлопців відповідний показник склав 19,7%. У свою чергу, найпопулярнішим варіантом відповіді серед хлопців виявився – «займатися фізичною культурою і спортом», на що вказало 30,2% респондентів. Серед дівчат цей варіант відповіді обрало 25% респондентів.

До трійки найбажаніших видів діяльності на дозвіллі увійшов також «активний відпочинок», який обрало загалом 22,3% учнів старшого шкільного віку.

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 в спортивних секціях, закінчуючи залученням дітей цього віку до активних форм проведення дозвілля у спеціально організованих для цього місцях.

**Висновки.** Загалом 52,7% учнів старшого шкільного віку залучаються до різних форм активного відпочинку на дозвіллі. Займаються фізичною культурою і спортом у вільний час 51,9% учнів.

До трійки найпопулярніших видів діяльності учнів 10-11 класів у вільний час входять: користування мережею Інтернет (71,7%), прослуховування музики (69,9%) та проведення часу з друзями 69,8%.

Основними факторами, які визначають структуру діяльності учнів старшого шкільного віку у вільний час, є «власні смаки та вподобання учнів» (68,9%), «здо-

ровий спосіб життя» (47,5%) та школа (43,6%).

Найбажанішими видами діяльності, до яких хотіли б залучатися учні старшого шкільного віку у вільний час, є подорожі (29,5%) та заняття фізичною культурою і спортом (27,6%).

**Перспективи подальших досліджень.** Подальші дослідження обраної тематики повинні здійснюватися в двох напрямках. Насамперед, це визначення оптимальних форм рухової активності, які б сприяли максимальному залученню учнів до рухової діяльності у вільний час. Інший напрям повинен передбачати виявлення найефективніших шляхів донесення інформації про рухову активність до відповідних груп дітей.

#### Література

1. Андреева О. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення / Олена Андреева // Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2015. – № 2 – С. 29-43.
2. Боднар І.Р. Дозвілля українських школярів і місце рухової активності у ньому / І.Р. Боднар, А.Б. Кіндзера // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2016. – №5 – С. 11-19.
3. Бондар Т.С. Формування фізичної культури особистості підлітків у дозвіллевій діяльності / Т.С. Бондар // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2014. – № 3К(44)14 – С. 128-132.
4. Дутчак М. Перспективи формування та реалізації національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні / Мирослав Дутчак // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Л., 2014. – С. 142-149.
5. Жданова О.М. Заходи з залучення школярів до спеціально організованої рухової активності на дозвіллі / Ольга Жданова, Любов Чеховська // Молода спортивна наука України. Львів, 2014. – Т. 4 – С.26-32.
6. Калиниченко І.О. Гігієнічна оцінка добової рухової активності дітей 7-17 років / І.О. Калиниченко // Спортивна медицина, 2014. – №1 – С.36-40.
7. Мандюк А.Б. Рухова активність в культурі вільного часу як об'єкт наукового дослідження / Андрій Мандюк // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 2016. – № 2 – С. 101-105.
8. Петрова І.В. Індустрія дозвілля у контексті сучасних культурних трансформацій / Ірина Петрова // Вісник національної академії керівних кадрів культури і мистецтв, 2014. – №1 – С. 28-34.
9. Тихонова Н. В. Удосконалення фізкультурно-спортивної дозвіллевої діяльності дітей та молоді в позашкільних навчальних закладах / Наталя Тихонова, С. Бондара // Слобожанський науково-спортивний вісник, 2014. – 5 (43) – С. 77-81.
10. Puciato Daniel. Wybrane aspekty za gospodarowania czasu wolnego u młodzieży z różnych środowisk / D. Puciato, T. Szczebak // Zeszytynaukowe Małopolskiej Wyższej szkoły ekonomicznej w Tarnowie, 2011. - № 1 – S. 83-94.

