

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ВІЛЬНОГО ЧАСУ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВИКОРИСТАННЯМ РІЗНИХ ФОРМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Мандюк А. Б.

*доктор наук із фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського
бул. Костюшка, 11, Львів, Україна
orcid.org/0000-0002-9322-8201
a.b.mandyuk@gmail.com*

Ключові слова: рухова активність, учні, вільний час, дозволя, концепція.

Розглянуто шляхи оптимізації використання рухової активності дітей шкільного віку у період вільного часу. Вільний час дає змогу зменшувати дефіцит рухової активності учнів різного віку, за умови ефективного використання відповідних форм рухової активності. Метою дослідження було обґрунтування напрямів формування культури вільного часу дітей шкільного віку з використанням різних форм рухової активності. Розглянуто шляхи та практичні кроки реалізації вказаних напрямів. Запропоновані напрями базуються 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. У процесі дослідження використано такі методи: аналіз наукової та методичної літератури, загальнонаукові методи теоретичного пізнання (індукція, дедукція, аналіз і синтез, порівняння), експертне оцінювання, методи математичної статистики. На основі власних емпіричних даних та з урахуванням даних спеціальної літератури сформульовано напрями реалізації концепції формування культури вільного часу дітей шкільного віку з використанням різних форм рухової активності та практичні кроки, спрямовані на вирішення відповідних завдань. У дослідженні представлено результати експертного оцінювання запропонованих напрямів, здійсненого групою спеціально підібраних експертів. За допомогою експертної оцінки перевірено потенційну ефективність механізмів формування культури вільного часу учнів із використанням різних форм рухової активності. Доведено потенційну ефективність запропонованих напрямів реалізації концепції. Експертами позитивно оцінені доцільність визначених напрямів та запропоновані кроки, які мають забезпечувати їх ефективну практичну реалізацію.

FORMATION OF CULTURE OF SCHOOL-AGED CHILDREN'S FREE TIME THROUGH THE USE OF DIFFERENT FORMS OF PHYSICAL ACTIVITY

Mandiuk A. B.

*Doctor of Sciences in Physical Education and Sports,
Associate Professor at the Department of Theory and Methods of Physical Culture
Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyj
Kostiushka str., 11, Lviv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-9322-8201
a.b.mandyuk@gmail.com*

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

There were considered the ways of optimization of the use of school-aged children's physical activity in their free time. Free time allows decreasing the deficit of physical activity of pupils of different age provided that appropriate forms of physical activity are used efficiently. Goal of the research was to substantiate directions of the formation of culture of school-aged children's free time through the use of different forms of physical activity. There were considered the ways and meaningful actions for the implementation of the mentioned directions. The suggested ways are based on own empirical data on 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 infrastructural potential of the implementation of different forms of physical activity and peculiarities of information environment of school-aged children. Within the research there were used the following methods: analysis of scientific and methodical literature, general science methods of theoretical perception (induction, deduction, analysis and composition, comparison), expert appraisal, methods of mathematical statistics. On the basis of own empirical data and in the light of data of special literature there were defined the directions of the implementation of concept of the formation of culture of school-aged children's free time through the use of different forms of physical activity and meaningful actions aimed at the solution to corresponding issues. In the research there are presented the results of expert appraisal of the suggested directions, performed by a quorum of experts. By means of the expert appraisal there was checked potential efficiency of the mechanisms of formation of culture of pupils' free time through the use of different forms of physical activity. There was proven the potential efficiency of the suggested directions of the concept implementation. Experts positively appraised the sufficiency of the defined directions and suggested the actions that must ensure their efficient practical implementation.

Обґрунтування раціональних напрямів формування культури вільного часу дітей шкільного віку з використанням ефективних форм рухової активності постає нині важливим завданням, яке потребує фахового розв'язання та практичної реалізації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивченню структури та змісту рухової активності дітей шкільного віку у вільний час присвячені багато спеціальних досліджень. У цьому контексті згадуємо наукові праці українських авторів І.В. Боднар, С.В. Гудим, А.Я. Кіндзери та ін. [3–5; 10]. Вказані фахівці проводили свої дослідження з дітьми в різних містах України, проте встановлена тенденція до зниження рівня рухової активності

у вільний час виявилася спільною. Деякі розбіжності в результатах таких досліджень стосувалися лише конкретних видів діяльності. Скажімо, якщо одні автори усе ще стверджують, що найпоширенішим видом пасивного проведення вільного від навчання часу серед дітей є перегляд телевізійних програм [5; 13], то інші дані, зокрема дані цього дослідження, показують, що такою діяльністю є саме використання Інтернету [1; 8].

Відаючи належне наявним науковим працям, слід зазначити, що ефективні шляхи залучення дітей шкільного віку до рухової активності у вільний час вивчено мало. Нині 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.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано відповідно до теми НДР кафедри теорії і методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури на 2017–2020 рр. «Теоретико-методичні аспекти оптимізації рухової активності різних груп населення» (протокол № 4 від 17.11.2016 р.).

Мета дослідження – обґрунтувати напрями формування культури вільного часу дітей шкільного віку з використанням різних форм рухової активності.

Матеріал і методи дослідження. У процесі дослідження використано такі методи наукового дослідження: аналіз наукової та методичної літератури, загальнонаукові методи теоретичного пізнання (індукція, дедукція, аналіз і синтез, порівняння), експертне оцінювання, методи математичної статистики.

Вибір експертів для *експертної оцінки* концепції відбувся у два етапи, які передбачали виявлення кола потенційних експертів (I етап) та формування вузької експертної групи (II етап) згідно з визначеними критеріями. У результаті опрацювання анкет потенційних експертів була сформована експертна група у складі 7 фахівців (табл. 2).

Наступний етап експертного оцінювання передбачав безпосередню оцінку запропонованої концепції експертною групою. З цією метою кожному експерту надсилалися спеціально розроблена анкета та супровідний інформаційний лист.

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

Після підбиття 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 підбиття підсумків експертного оцінювання.

У дослідженні використано загальновідомі методи описової статистики. У процесі обробки емпіричних даних визначалися найменше (X_{\min}) та найбільше значення (X_{\max}), середнє арифметичне (\bar{X}), середнє квадратичне відхилення (σ) та коефіцієнт варіації. Коефіцієнт конкордації (W) використовувався для визначення рівня узгодженості думок експертів. Для проведення статистичного аналізу використано ліцензійні програми EXCEL та STATISTICA 13.3.

Результати дослідження. На основі аналізу даних спеціальної літератури, емпіричних даних власних досліджень [8; 9] обґрунтовано концепцію формування культури вільного часу дітей шкільного віку з використанням різних форм рухової активності.

Важливим компонентом концепції, спрямованим на забезпечення практичного вирішення визначених завдань, є розділ «Шляхи і способи розв'язання проблеми, терміни виконання концепції». У межах розділу сформульовано напрями реалізації концепції та практичні кроки, спрямовані на вирішення відповідних завдань.

Напряму № 1. Систематичний моніторинг особливостей вільного часу різних груп населення України.

Реалізація цього напряму 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;

Таблиця 1

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, в якому Ви працюєте	+	++	+	+	++
Стаж роботи у сфері фізичного виховання	+	++	+	+	++

- систематизація даних приватних спортивних клубів, федерацій із 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 з 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 напрямок 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 напряму, 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 у процесі затвердження відповідних загальнодержавних та місцевих програм.

Залучення фахівців профільних ЗВО дасть змогу 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 напряму 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 визначають такі показники, як 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 безплатне 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.

У 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 в 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 напрямок 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 із 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.

Для визначення потенційної ефективності зазначених положень концепції проведено експертне оцінювання. Експертам було запропоновано оцінити такі складники. Оцінювання напрямів реалізації концепції передбачало оцінку доцільності попередньо визначених напрямів та кроків, які мають реалізовуватися в їхніх межах (табл. 2).

Статистичний аналіз отриманих результатів виявив високу узгодженість думок експертів щодо оцінювання конкретних практичних кроків у межах запропонованих напрямів (табл. 3). Статистично значущого зв'язку не зафіксовано лише щодо забезпечення наукового супроводу використання різних форм рухової активності в період вільного часу.

Висновки. Визначено та обґрунтовано напрями формування культури вільного часу дітей шкільного віку з використанням різних форм рухової активності. Доведено потенційну ефективність запропонованих напрямів. У результаті експертного оцінювання за 5-бальною шкалою вказані напрями отримали оцінку 4,8 або вище при $W = 0,94$. Практичні кроки в межах визначених напрямів експерти оцінили на 4,5 або вище при $W = 0,89$.

Узгодженість думок експертів стосовно практичних заходів реалізації напрямів формування культури вільного часу дітей шкільного віку з використанням різних форм рухової активності була високою.

Таблиця 2

Експертна оцінка напрямів реалізації концепції (n = 7, p > 0,05)

Напрями реалізації Концепції	Доцільність (W = 0,92)		Запропоновані кроки (W = 0,89)	
	Оцінка $\bar{X} \pm S$	V, %	Оцінка $\bar{X} \pm S$	V, %
Систематичний моніторинг особливостей вільного часу різних груп населення України	4,8±0,2	8,4	4,5±0,2	12,2
Забезпечення наукового супроводу використання різних форм рухової активності в період вільного часу	4,8±0,2	8,4	4,5±0,2	12,2
Систематичний моніторинг обсягу рухової активності дітей різних вікових категорій	4,8±0,2	8,4	4,5±0,2	12,2
Розвиток фізкультурно-спортивної інфраструктури для реалізації різних форм рухової активності у вільний час	4,8±0,2	8,4	4,6±0,2	11,1
Формування інформаційного середовища дітей на основах здорового способу життя	4,9±0,1	7,8	4,8±0,2	8,4
Середня оцінка	4,8	–	4,6	–

Таблиця 3

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

Подальші дослідження цієї тематики будуть спрямовані на перевірку ефективності практичної реалізації попередньо обґрунтованих теоретичних положень.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андреева 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. С. 11–18.
2. Бабенко Ю. Вільний час і дозвілля української молоді в умовах нової соціокультурної реальності. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*. 2013. № 2 (21).
3. Боднар І.Р., Кіндзера А.Б. Дозвілля українських школярів і місце рухової активності у ньому. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2016. № 5. С. 10–18.
4. Гудим С.В., Гудим М.П. Особливості організації дозвілля дітей шкільного віку. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2015. № 7. С. 237–42.
5. Кіндзера А., Боднар І., Сороколит Н. Характеристика рівня добової рухової активності школярів 5–9 класів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2017. № 4. С. 176–80.
6. Кіндзера А.Б., Боднар І.Р. Місце фізичної активності в дозвіллі школярів. *Молода спортивна наука України* : збірник наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. 2017. Вип. 21. С. 59.
7. Мальцев Д. Організація активного сімейного дозвілля: вітчизняний та зарубіжний досвід. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. № 4. С. 81–86.
8. Мандюк А.Б. Форми фізкультурно-спортивної діяльності учнів загальноосвітніх шкіл віком 15–17 років у вільний час. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. № 1(64). С. 42–46.
9. Мандюк А. Особливості витрат часу учнями 12–14 років на рухову активність протягом дня. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2019. № 26. С. 91–96.
10. Соловей А.В., Римар О.В., Ярошик М.Я. Порівняння рухової активності дітей 13–15 років України та Польщі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. № 5К(86). С. 312–315.

11. Badura P., Sigmund E., Geckova A.M., Sigmundova D., Sirucek D.J., Dijk J.P., Reijneveld S. Is Participation in Organized Leisure-Time Activities Associated with School Performance in Adolescence? *PloS one*. 2016. № 11(4).
12. Hulteen R.M., Smitha J.J., Morgana P.J., Barnett L.M., et al. Global participation in sport and leisure-time physical activities: A systematic review and meta-analysis. *Preventive medicine*. 2017. № 95. № 14–25.
13. 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). P. 124–129.

REFERENCES

1. Andrieieva O., Koval N., Khrypko I. (2018) Analiz problem ta perspektyv vprovadzhennia ozdorovcho-rekreatsiinoi diialnosti starshoklasnykiv v umovakh zahalnoosvitnoho zakladu [Problems and prospects for the implementation of high school students health and recreational activities in a secondary school analysis]. *Physical culture, sports and health of the nation*. Vol. 5. P. 11–18.
2. Babenko Yu. (2013) Vilnyi chas i dozvillia ukrainskoi molodi v umovakh novoi sotsiokulturnoi realnosti [Free time and entertainment of Ukrainian youth in conditions of new socio-cultural reality]. *National Academy of Managerial Staff of Culture and Arts Herald*. Vol. 2(21).
3. Bodnar I.R., Kindzera A.B. (2016) Dozvillia ukrainskykh shkoliariv i mistse rukhovoi aktyvnosti u nomu [Leisure of Ukrainian schoolchildren and place of motor functioning in it]. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*. Vol. 5. P. 10–18.
4. Hudym S.V., Hudym M.P. (2015) Osoblyvosti orhanizatsii dozvillia ditei shkilnoho viku [Peculiarity of leisure organization of the school age children]. *Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*. Vol. 7. P. 237–242.
5. Kindzera A., Bodnar I., Sorokolit N. (2017) Kharakterystyka rivnia dobovoi rukhovoi aktyvnosti shkoliariv 5–9 klasiv [Characteristics of 5–9 grades schoolchildren daily motor activity level]. *Physical culture, sports and health of the nation*. P. 237–242.
6. Kindzera A.B., Bodnar I.R. (2017) Mistse fizychnoi aktyvnosti v dozvilli shkoliariv [Physical activity place in schoolchildren leisure]. *Young sport science of ukraine*. Vol. 2. P. 59.
7. Maltsev D. (2019) Orhanizatsiia aktyvnogo simeinoho dozvillia: vitchyzniani ta zarubizhnyi dosvid [Organization of active family leisure: national and foreign experience]. *Theory and Methods of Physical education and sports*. Vol. 4. P. 81–86.
8. Mandiuk A.B. (2018) Formy fizkulturno-sportyvnoi diialnosti uchniv zahalnoosvitnikh shkil vikom 15–17 rokiv u vilnyi chas [Forms of physical culture and sports activities of general education schools pupils at the age of 15–17 years in their spare time]. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. Vol. 1(64). P. 42–46.
9. Mandiuk A. (2019) Osoblyvosti vytrat chasu uchniamy 12–14 rokiv na rukhovu aktyvnist protiahom dnia [Specifics of time expenditures on motor activity performed by secondary school pupils aged 12–14 years during the day]. *Newsletter of Precarpathian University. Physical Culture*. Vol. 26. P. 91–96.
10. Solovei A.V., Rymar O.V., Yaroshyk M.Ia. (2017) Porivniannia rukhovoi aktyvnosti ditei 13–15 rokiv Ukrainy ta Polshchi [Comparison of physical activity of 13-15-year-old children in Ukraine and Poland]. *Scientific journal of M.P. Dragomanov National Pedagogical University*. Vol. 5K(86). P. 312–315.
11. Badura P., Sigmund E., Geckova A.M., Sigmundova D., Sirucek D.J., Dijk J.P., Reijneveld S. Is Participation in Organized Leisure-Time Activities Associated with School Performance in Adolescence? *PloS one*. 2016. № 11(4).
12. Hulteen R.M., Smitha J.J., Morgana P.J., Barnett L.M., et al. Global participation in sport and leisure-time physical activities: A systematic review and meta-analysis. *Preventive medicine*. 2017. № 95. № 14–25.
13. 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). P. 124–129.