

## МІСЦЕ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В ДОЗВІЛЛІ ШКОЛЯРІВ

Анна КІНДЗЕРА, Іванна БОДНАР

*Львівський державний університет фізичної культури,  
м. Львів, Україна, e-mail: aputka7793@ukr.net*

**Вступ.** Здоров'я школяра, а також його фізичний і психологічний розвиток, соціально-психологічна адаптація значною мірою залежить від умов життя, процесу навчання в школі та занять після школи [2, 3]. Дедалі більше фахівців вказує на те, що з кожним роком кількість школярів з різноманітними захворюваннями зростає. Основною причиною такої ситуації є недостатня рухова активність дітей [1, 4].

**Мета** – визначити види діяльності, яким приділяють найбільше часу на дозвіллі учні, та місце фізичної активності під час вільного часу школярів.

**Завдання** – виявити види дозвілля, характерні для учнів середнього шкільного віку та визначити місце фізичної активності в ньому.

**Методи:** методи аналізу, узагальнення даних спеціальної літератури та емпіричних даних, опитування (анкетування). Було опитано 320 учнів середнього шкільного віку м. Львова.

**Результати й обговорення.** Найбільша частка школярів (79%) зазначають, що щодня переглядають телепередачі чи слухають музику під час дозвілля, 75,8% щодня проводять свій вільний час у соціальних мережах, 66,8% – за екранами комп'ютерів. Це свідчить про те, що переважна більшість дітей після школи пасивні і більшість часу проводять перед монітором. Водночас відвідує спортивні секції чи грає у рухливі ігри у дворі, тобто активно проводить своє дозвілля, значно менша частка дітей (43,9% і 36,6% відповідно).

**Висновки.** Більшість школярів проводять своє дозвілля пасивно, перед монітором, що знижує їх рівень фізичної активності. Школа не може забезпечити необхідного рівня фізичної активності школяреві, тому надзвичайно важливим є те, як дитина проводить свій вільний час, проте тільки незначна частка школярів проводить свій час після школи активно.

**Ключові слова:** фізична активність, школярі, дозвілля.

### Список літератури

1. Боднар І. Місце рухової активності у дозвіллі учнів середнього шкільного віку / Іванна Боднар // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 2. – С. 257–264.
2. 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.
3. Кравченко Н. Сучасна навчальна програма як складова забезпечення оптимальної рухової активності школярів середнього шкільного віку / Наталія Кравченко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2012. – Вип. 16, т. 2. – С. 108–111.
4. Ріпак М. Ставлення учнів середнього шкільного віку до занять фізичними вправами / Мар'яна Ріпак, Ігор Ріпак, Галина Маланчук // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Є. Приступи. – Львів, 2014. – Вип. 18, т. 2. – С. 127–132.