

УДК:378.147:784.9+4121.63

DOI: https://doi.org/10.59694/ped_sciences.2025.16.192-201

ЧЕГІЛЬ Аніко Миколаївна –

викладач кафедри педагогіки, психології, початкової,

дошкільної та управління закладом освіти

Закарпатського угорського університету ім. Ференца Ракоці II

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0001-5480-2090>

e-mail: orban.aniko@kmf.org.ua

ПЕЛЕШКЕЙ Емілія Агнеш –

студент спеціальності «Початкова освіта» кафедри педагогіки,

психології, початкової, дошкільної освіти та управління закладами освіти

Закарпатського угорського університету імені Ференца Ракоці II

ORCID iD: <https://orcid.org/0009-0008-6745-5663>

e-mail: peleskei.emilia.agnes.bl21ti@kmf.org.ua

ДОСЛІДЖЕННЯ ДОЗВІЛЛЕВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ПЕТЕРФІВСЬКОМУ МІКРОРЕГІОНІ

ЧЕГІЛЬ Аніко Миколаївна, ПЕЛЕШКЕЙ Емілія Агнеш. ДОСЛІДЖЕННЯ ДОЗВІЛЛЕВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ПЕТЕРФІВСЬКОМУ МІКРОРЕГІОНІ

Метою статті є виявлення особливостей дозвіллевої діяльності та рівня фізичної активності молодших школярів Петрівського мікрорегіону на тлі цифровізації та змін освітніх практик. Результати засвідчили: більшість дітей мають 3–4 год вільного часу у будні, частка пасивного дозвілля (екрани) висока; водночас поширені ігри на подвір'ї, велопогулянки, футбол. Виявлено обмежену пропозицію секцій у школі/за місцем проживання та недостатню участь батьків у спільних активностях. Отримані дані обґрунтовують потребу у розширенні доступних форм рухової активності, підсиленні ролі школи і сім'ї та цілеспрямованих програмах здоров'язбереження.

Ключові слова: дозвілля, фізична активність, молодші школярі, Петрівський мікрорегіон, секції, екранний час, здоров'язбереження.

CHEGIL Aniko Mikoloivna, PELESHKEI Emilia Ahnesh. STUDY OF LEISURE ACTIVITIES AND PHYSICAL ACTIVITY OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN IN THE PETERFALVA MICROREGION. CHEHIL

The aim of this article is to identify the characteristics of leisure activities and the level of physical activity among primary school children in the Peterfalva microregion against the backdrop of digitalization and shifts in educational practices. The study was conducted in spring 2025 across 8 schools in the Berehove district (n = 57; 29 girls, 28 boys), using a questionnaire (26 items, closed and open) and physical fitness tests: 30-m sprint, flexibility, push-ups, 4x9-m shuttle run, standing long jump, and long-distance run without timekeeping. The findings show that most children have 3–4 hours of free time on weekdays, with a high share of screen-based leisure; at the same time, yard games, cycling, and football are common. On fitness tests, the majority meet or exceed age norms; better scores are observed among those attending sports clubs or engaging in active leisure. Limited availability of clubs at school/in the community and insufficient parental participation in joint activities were identified. The results justify the need to expand accessible forms of physical activity, strengthen the roles of school and family, and implement targeted health-promoting programs.

The results of the study show that more and more children spend their free time in front of screens, using their phones or watching TV, which can have harmful consequences in the long term. Therefore, a rational and balanced use of free time is an important challenge for modern children.

The study found that parents play a key role in shaping children's attitudes towards movement and sports. They could contribute to this through joint activities - games, walks, hikes. However, the data obtained showed that most parents rarely devote time to such activities, although they try to fulfill this role. In general, it can be stated that the family has a significant influence on the formation of habits in spending free time.

Based on generalized data and questionnaires, it was found that students who regularly attend training sessions in or outside of school, as a rule, demonstrate better results. Already in the short term, the effect of regular and purposeful development of physical qualities is manifested. At the same time, it is also obvious that children who actively spend their free time – cycling, playing football or engaging in other physical activities – are also capable of achieving high results. This confirms the need to create more opportunities for them to engage in sports both in school and outside of it.

Keywords: *leisure, physical activity, primary school children, Peterfalva microregion, sports clubs, screen time, health promotion.*

Постановка та обґрунтування актуальності проблеми. Тема є надзвичайно актуальною сьогодні, адже поширення цифрового світу докорінно змінило звички дітей щодо проведення вільного часу. Малорухливий спосіб життя та збільшення часу, проведеного перед екранами, стають дедалі частішим явищем, що може мати довготривалі негативні наслідки. Спочатку пандемія Covid-19, а згодом війна змусили школярів перейти на дистанційне навчання, що негативно вплинуло не лише на засвоєння навчального матеріалу, а й на формування звичок користування комп'ютером та телефоном. Рух і спорт є життєво важливими для кожної дитини, яка перебуває у процесі розвитку. Важливо, щоб діти вільний час проводили змістовно та корисно. Не лише з точки зору фізичного, але й психічного розвитку є необхідним, аби дозволяла наповнювалось активними видами діяльності, бажано у колі однолітків.

Вільний час завжди був частиною людського життя, проте його зміст змінювався залежно від епохи [7]. На думку Дюмазедьє [4], до нього належить будь-яка діяльність, яку індивід виконує за власним вибором: відпочинок, розваги, навчання чи саморозвиток. У дітей це означає час, що залишається після навчання, обов'язків та задоволення фізіологічних потреб [2]. Дозвіллева діяльність не лише забезпечує відпочинок, а й сприяє фізичному та психічному здоров'ю, розвитку креативності й комунікації, а також зміцненню суспільних цінностей [1].

Особливе значення має рухова активність, адже вона відіграє незамінну роль у процесах росту, збереження здоров'я та психічної рівноваги. Вона розвиває моторні здібності (швидкість, силу, витривалість), координацію та когнітивні функції [10]. Підтримує зміцнення м'язової системи, тренує серце й легені, чим має також профілактичний вплив проти захворювань [10]. Стрімкий розвиток технологій трансформувал дозвілєві звички дітей: користування інтернетом і цифровими пристроями стало повсякденним, часто на шкоду активним видам діяльності [5]. Саме тому важливо забезпечувати альтернативні можливості для руху та

соціальної взаємодії (спорт, спільні ігри, сімейні програми).

Школа відіграє провідну роль в організації корисного дозвілля: фізичне виховання розвиває не лише рухові навички, а й самодисципліну, витривалість і усвідомлене ставлення до здоров'я [8]. Позашкільні заняття – прогулянки, біг, їзда на велосипеді, ігри на подвір'ї – також сприяють гармонійному фізичному й психічному розвитку дитини [6].

Вимірювання фізичної активності та стану. Оцінювання фізичної активності та фізичного стану дітей є необхідним для відстеження їхнього розвитку та запобігання малорухливому способу життя.

- **На міжнародному рівні** найбільш поширеним методом є опитувальник PAQ-C (*Physical Activity Questionnaire for Children*), що застосовується для дослідження рухової активності дітей 8–14 років. Це стандартизований, самозаповнюваний інструмент, який охоплює 7-денний період [9].

- **В Угорщині** використовується система NETFIT (*Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt*), яка забезпечує комплексне тестування фізичної підготовленості. Вона оцінює не лише витривалість та м'язову силу, а й склад тіла та координаційні здібності [3].

- **В Україні** фізичний стан оцінюють за програмою «Державні тести і нормативи фізичної підготовленості населення України». Ця система встановлює єдині норми для різних вікових груп, вимірюючи, зокрема, швидкість (бігові тести), витривалість (біг на довгі дистанції), силу (згинання рук у висі, віджимання), гнучкість (нахили вперед), а також координаційні здібності. Результати тестування допомагають об'єктивно відстежувати фізичний розвиток дітей та підтримувати процес здоров'язбережувального виховання (Міністерства молоді та спорту України).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сутність, структуру та функціональне призначення дозвілля стали предметом дослідження як вітчизняних, так і зарубіжних науковців (І. Бойчев, В. Бочелюк, О. Голік, Ж. Дюмазедьє, Дж. Іона та ін.). Теоретичний аналіз наукових доробків засвідчує

відсутність єдності у трактуванні функцій дозвілєвої діяльності молодших школярів, що свідчить про складність та багатовимірність даного феномену.

Останні роки характеризуються підвищеною увагою до проблематики дозвілля та фізичної активності дітей і молоді. У працях Д. Балашова, Ю. Бергера, Ж. Віди, К. Ковача, С. Лазоренка, О. Сабірова, А. Сабо, С. Феста, А. Цюся та інших авторів відзначено стійку тенденцію до зниження рівня рухової активності. Встановлено, що значна частина студентської молоді вступає до закладів вищої освіти із незадовільним фізичним станом. Їхні спортивні звички формуються під впливом дефіциту мотивації, наявності негативного попереднього досвіду, а також орієнтації на новітні, часто модні, форми спортивної діяльності [11].

Актуальність дослідження зумовлена потребою удосконалення системи фізичного виховання школярів. Проблеми малорухливого способу життя дітей та підлітків розглядаються у наукових працях Л. В. Волкова (2005), Т. Ю. Круцевич (2003), О. С. Куца (1997), Б. М. Шияна (2008), Т. Е. Віленської (2006), В. І. Ковалька (2006) та інших. У центрі уваги цих досліджень – пошук ефективних шляхів формування здорового способу життя, оптимізації рухової активності та створення сприятливих умов для гармонійного фізичного й психічного розвитку школярів.

Таким чином науковці одностайно підкреслюють необхідність комплексного підходу до організації дозвілля й фізичної активності дітей молодшого шкільного віку. Їхні результати становлять теоретичне підґрунтя для локальних досліджень, зокрема у Петрівському мікрореєоні, де особливості соціокультурного середовища потребують додаткового аналізу для створення ефективних програм здоров'язбережувального виховання.

Мета статті – прагнути оцінити фізичну підготовленість учні 4-х класів, з'ясувати, скільки вільного часу мають школярі та як вони ставляться до рухової активності.

Виклад основного матеріалу дослідження. У дослідженні взяли участь 57 четвертокласників, серед яких 29 дівчат і 28 хлопців. Статевий розподіл вибірки практично однаковий.

З анкетування з'ясувалося, що для дітей вільний час насамперед означає можливість відпочити та займатися тим, що їм подобається. Багато хто серед відповідей називав ігри, користування телефоном, а також той час, коли не потрібно вчитися чи ходити до

школи. У деяких відповідях зустрічалися й рухові види діяльності, наприклад гра у футбол, що є позитивним моментом, проте більшість дітей все ж зазначали заняття, пов'язані з екраном. Це свідчить про те, що цифрові пристрої відіграють важливу роль у їхньому повсякденному житті.

Анкета також показала, що більшість дітей мають власні сучасні гаджети, а також ноутбук чи комп'ютер, використання яких батьки здебільшого намагаються контролювати. Згідно з відповідями, у будні дні діти мають у середньому 3–4 години вільного часу, а у вихідні – ще більше. Найпоширенішими видами дозвілля є ігри на подвір'ї, навчання, читання, а також користування телефоном і комп'ютером. Серед улюблених занять діти найчастіше називали малювання, їзду на велосипеді, футбол, танці, складання Lego, а також різні цифрові ігри. Це свідчить про те, що хоча значна частина дітей охоче проводить час на свіжому повітрі, водночас зростає і схильність до пасивного дозвілля.

Далі ми прагнули з'ясувати, скільки часу діти витрачають на різні види діяльності у будні та у вихідні дні. Більшість респондентів як у будні, так і у вихідні присвячують час домашньому навчанню, зазвичай 1–2 години. Перебування на свіжому повітрі, на щастя, також досить поширене: у будні діти найчастіше проводять 3 години, а у вихідні – 4–5 годин.

Разом з тим значну частину часу відбирає перегляд телепередач. У будні більшість дітей дивляться телевизор по 1–2 години на день, а у вихідні трапляється, що до 5 годин. Улюбленими є переважно мультфільми, серіали та розважальні програми. Використання комп'ютера менш поширене, ймовірно через відсутність у частини дітей відповідної техніки, проте у вихідні дехто проводить за комп'ютером 3–4 години.

Майже всі діти користуються телефоном. У будні дні на це витрачають у середньому 1 годину, тоді як у вихідні – 4–5 годин, окремі учні навіть до 6 годин.

Щодо сну, то у будні діти сплять у середньому 8–9 годин, а у вихідні переважно 10–11 годин. Водночас зустрічалися випадки як недостатнього сну (6–7 годин), так і надмірного (до 14 годин).

Нас також цікавило, з якою метою діти використовують «розумні» пристрої, адже можливостей існує багато. Вони можуть застосовуватися як у позитивному руслі – наприклад, для навчання, так і у негативному – для діяльності, що має небажані наслідки.

На що ти найчастіше використовуєш сучасні пристрої?

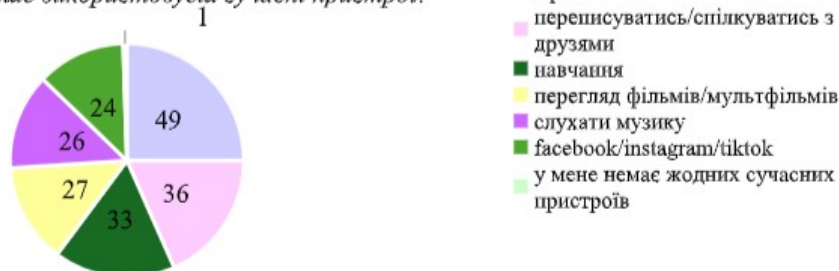


Рис. 1. Використання сучасних пристроїв (57 осіб)

Джерело: власне дослідження

Більшість дітей використовують сучасні цифрові пристрої насамперед для ігор, однак надмірне користування інтернетом, а також жорстокі чи безконтрольні ігри можуть негативно впливати на їхню поведінку, посилюючи агресивність і знижуючи здатність до реальної соціальної взаємодії. Водночас такі пристрої мають і переваги: вони допомагають підтримувати зв'язок із членами родини та друзями, а також можуть використовуватися з освітньою метою завдяки розвивальним застосункам. Багато дітей дивляться мульт-

фільми, фільми, слухають музику чи переглядають контент у соціальних мережах.

Подальше опитування стосувалося проведення вільного часу разом із батьками. Ми просили дітей відзначити, як часто вони ходять на прогулянки чи здійснюють походи зі своїми батьками. Цим запитанням ми прагнули з'ясувати, наскільки батьки приділяють увагу спільному дозвіллю. На основі відповідей можна зробити висновок і про те, яку роль вони відводять активному відпочинку та природним руховим видам діяльності.

Як часто ви ходите на прогулянки чи в походи з батьками?

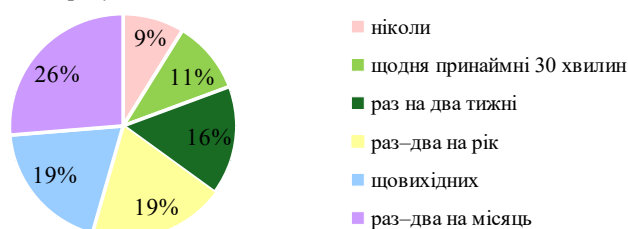


Рис. 2. Прогулянки та походи з батьками (57 осіб)

Джерело: власне дослідження

За отриманими відповідями можна зробити висновок, що діти разом із батьками досить мало часу приділяють прогулянкам чи походам. 16 опитаних зазначили, що вони дуже рідко або взагалі ніколи не ходять на прогулянки чи в походи. Ті, хто робить це лише один-два рази на місяць, також віднесені до цієї групи, оскільки така частота є недостатньою. Таким чином, загалом 31

дитина рідко бере участь у таких видах дозвілля, тоді як 26 опитаних відповіли, що роблять це частіше або навіть щодня.

Наступне наше запитання також стосувалося спільного проведення вільного часу дитини та батьків, а саме кількості часу, проведеного у спільних іграх на свіжому повітрі.

Як часто ви граєтесь надворі з батьками?

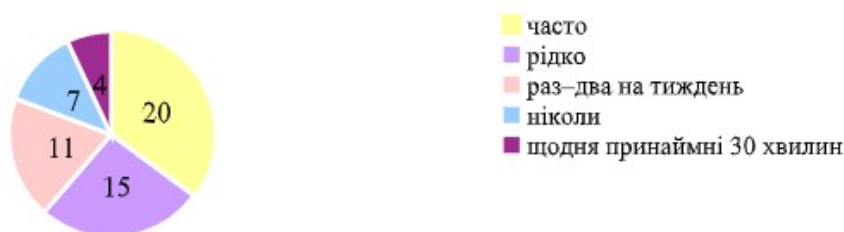


Рис. 3. Ігри на свіжому повітрі з батьками (57 осіб)

Джерело: власне дослідження

Отримані результати вразили позитивним чином, адже чимало учнів часто грають зі своїми батьками на свіжому повітрі, дехто – один-два рази на тиждень, а є й ті, з ким це відбувається щодня. Засмучує те, що з багатьма дітьми батьки грають рідко, а з окремими – взагалі ніколи. Як видно з 2-ї та 3-ї діаграми, ймовірно саме через це вони звертаються до цифрового світу, оскільки не мають із ким грати чи займатися спортом. Батьки намагаються приділяти час спільним іграм і прогулянкам, але прискорений темп життя ускладнює це. Крім того, не в кожному житловому середовищі є однолітки, з якими дитина могла б спілкуватися, не всі мають братів чи сестер для ігор, а батьки не завжди дозволяють ходити до друзів.

Наступний блок запитань стосувався шкільного предмету «Фізична культура» та взаємозв'язку дітей із цим предметом. Ця дисципліна суттєво впливає на формування ставлення учнів до спорту. Виявилося, що більшість дітей люблять або вважають урок фізкультури улюбленим, лише 7 учнів зазначили, що їм він не подобається, проте ніхто не відповів, що ненавидить цей предмет. У цьому віці потреба в русі є дуже

високою, тому учні люблять ці заняття, хоча й з різних причин: одні через зацікавлення окремими видами спорту, інші через можливість змагатися, а дехто вже в такому віці свідомо ставиться до здоров'я і саме тому полюбає цей урок.

Опитування також показало, що більшість учнів підтримують ідею щоденної фізкультури, хоча чимало з них задоволені трьома уроками на тиждень, тоді як деяким вистачило б 1–2 заняття.

З анкетування стало відомо, що більшість дітей (37 осіб) із задоволенням відвідували б спортивні гуртки у школі, тоді як 20 – ні. Водночас переважна більшість учнів (40 осіб) не займається спортом ні у школі, ні поза її межами. Із респондентів 7 відвідують шкільні секції, ще 10 – позашкільні спортивні об'єднання. У школі найбільш поширеним видом спорту є гандбол, тоді як поза школою найпопулярнішими є танці (8 учнів) та карате (2 учні), якими зазвичай займаються два-три рази на тиждень.

Наступне запитання було адресовано тим учням, які не відвідують жодних спортивних занять, з метою з'ясувати причини цього.

Якщо ти не займаєшся спортом, то яка причина цього?

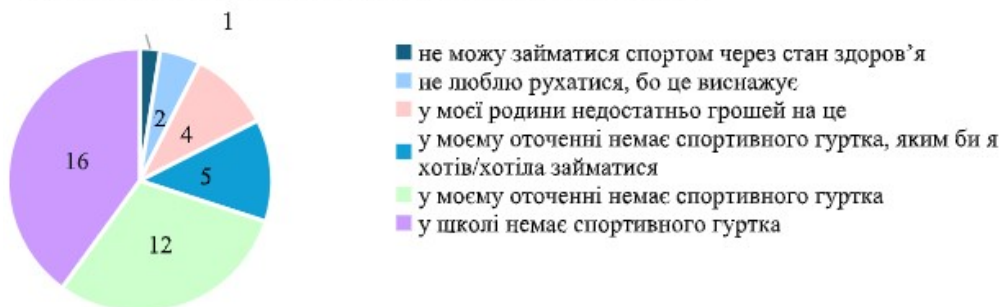


Рис. 4. Причини, з яких не займаються спортом (40 осіб)

Джерело: власне дослідження

Більшість дітей не займаються спортом через відсутність у школі або в місці проживання відповідних спортивних секцій. Дехто не відвідує спортивні заняття через те, що немає цікавого для них виду спорту (наприклад, баскетболу), тоді як для інших перешкодою є матеріальне становище сім'ї. У поодиноких випадках діти вважають спорт занадто виснажливим, а один учень через стан здоров'я взагалі не може займатися.

В анкеті ми також поцікавилися спортивними звичками батьків. Більшість дітей відповіли, що їхні батьки не займаються спортом, а серед тих, хто дав позитивну відповідь, найчастіше згадували про батьків-чоловіків, які грають у футбол або відвідують тренажерний зал. Оскільки приклад батьків є визначальним, регулярні заняття спортом

дорослих позитивно впливають на мотивацію дітей. Водночас у нашому дослідженні лише 6 учнів відвідують спортивні секції за підтримки батьків.

Разом з тим усі діти у вільний час виконують певну рухову активність. Найпоширеніші домашні заняття – це їзда на велосипеді, гра в квача, футбол та інші ігри на подвір'ї, здебільшого з братами, сестрами або друзями. У будні дні на рухову активність припадає менше часу, ніж у вихідні.

Аналіз результатів тестування фізичної підготовленості. У ході дослідження учнів було поділено на дві групи: до першої увійшли ті, хто регулярно відвідує спортивні секції (у школі або поза її межами), до другої – ті, хто не займається організованими

видами спорту. Відповідно всі результати вимірювань ми оцінювали окремо.

Серед 29 дівчат лише 10 відвідують регулярні тренування, а серед 28 хлопців – лише 7. Загалом це становить 17 учнів із 57, що є відносно низьким показником і ускладнює порівняльний аналіз, оскільки кількість спортсменів значно менша. Попри це ми намагалися зробити реалістичні висновки щодо того, який вплив має організоване заняття спортом і його відсутність на фізичний стан школярів.

Для всіх тестів результати було розподілено на три категорії: ті, хто показав результат нижчий за норму, ті, хто вклався у норматив, та ті, хто перевищив його.

1. Тестування – біг на 30 м.

Біг є одним із найпоширеніших природних видів рухової активності у дітей. У цьому віці діти перебувають у сенситивному періоді розвитку швидкісних здібностей, тому цей показник добре піддається вдосконаленню. Норматив для хлопців становить 6,3 с, для дівчат – 6,8 с.



Рис. 5. Результати бігу на 30 м (57 осіб) (*♂ – хлопці, ♀ – дівчата)

Джерело: власне дослідження

За результатами дослідження встановлено, що більшість учнів показали результати на рівні норми або вище від неї. Хлопці, які відвідують спортивні секції, переважно досягли кращих показників, тоді як ті, хто не тренується, здебільшого виконали норматив. Деякі учні без відвідування тренувань також продемонстрували високі результати, що можна пояснити активним проведенням дозвілля (наприклад, грою у футбол, їздою на велосипеді, спільними іграми з батьками). Учні, які показали нижчі результати, зазвичай мало приділяють часу руховій активності, натомість багато часу проводять за телефоном чи комп'ютером.

Схожа тенденція спостерігається й серед дівчат: ті, хто відвідують спортивні заняття, у рівній мірі показали результати у межах

норми та вище норми. Хороші показники продемонстрували також ті дівчата, які регулярно рухалися у вільний час, навіть якщо не мали можливості відвідувати секції. У випадках нижчих результатів причинами були проблеми зі здоров'ям, матеріальні труднощі або відсутність інтересу до спорту. Загалом можна стверджувати, що регулярні заняття спортом є перевагою, проте важливу роль відіграють також школа, приклад батьків і свідоме проведення активного дозвілля, що значною мірою сприяє результатам і розвитку дітей.

2. Тестування – гнучкість.

Гнучкість є базовою здібністю дітей, яка забезпечує рухливість і допомагає уникати травм. Норматив для хлопців становить 3 см, для дівчат – 5 см.

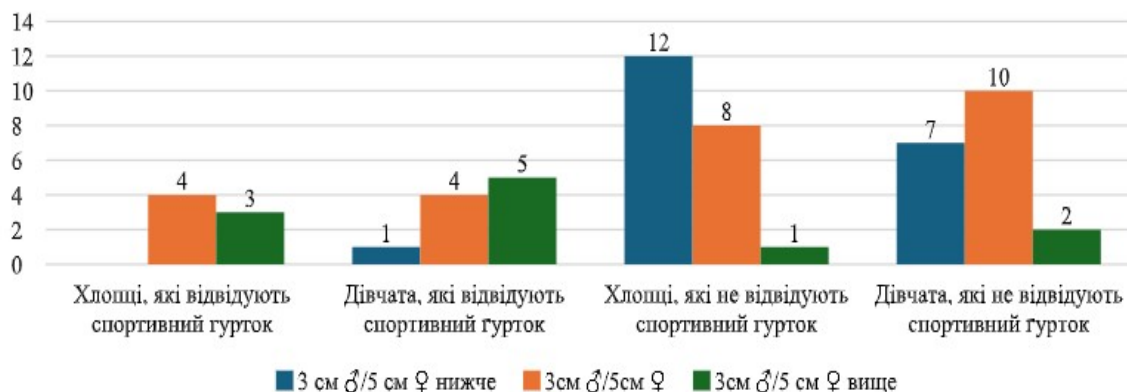


Рис. 6. Результати тесту на гнучкість (57 осіб) (*♂ – хлопці, ♀ – дівчата)

Джерело: власне дослідження

За результатами тестування багато хлопців не змогли виконати норматив із гнучкості, особливо ті, хто не відвідує спортивні секції. Декілька учнів показали дуже низькі результати, зокрема були й такі, хто не зміг нахилитися навіть на 1 см. Водночас знайшлися й учні, які виконали норматив або перевищили його. Найкращий результат серед хлопців склав 11 см, його досяг учень, що займається гандболом.

Дівчата загалом показали кращі результати: більшість із них виконала норматив або перевищила його. Максимальним результатом став показник 15 см, який продемонструвала учениця, що відвідує заняття з танців та карате. Серед тих, хто займається спортом, також були випадки невиконання нормативу, проте траплялися й дівчата, які

без відвідування секцій перевищили норму – вони особливо люблять уроки фізичної культури та рухову активність.

Дослідження підтверджує, що такі види спорту, як танці, гімнастика чи карате, особливо ефективно розвивають гнучкість. Водночас з'ясувалося, що значна частина учнів не досягає очікуваного рівня, тому в школі слід приділяти більше уваги вправам на розтяжку та розвитку гнучкості.

3. Тестування – віджимання.

Віджимання є комплексною вправою, яка вимірює силу м'язів тулуба. Хоча ця вправа виглядає простою, насправді вона вимагає значної м'язової сили для того, щоб утримати власну вагу тіла. Норматив для хлопців становить 15 віджимань, для дівчат – 12.

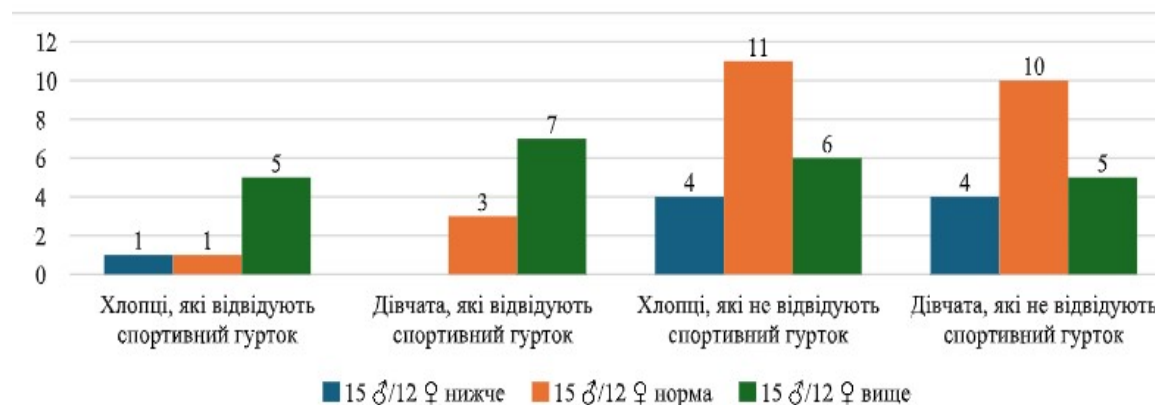


Рис. 7. Результати віджимань (57 осіб) (*♂ – хлопці, ♀ – дівчата)

Джерело: власне дослідження

За отриманими результатами видно, що учні, які відвідують спортивні секції, показали кращі результати, ніж ті, хто не бере участі в організованих тренуваннях. Найвищий показник серед хлопців продемонстрував учень, що займається карате, виконавши 23 віджимання. Найнижчі результати належали дітям, які мало рухаються, багато часу проводять перед телевізором або негативно ставляться до уроків фізкультури. Водночас серед хлопців були й такі, що без секційних занять, завдяки активному дозвіллю (наприклад, футбол, їзда на велосипеді), перевищили норматив.

Серед дівчат загалом результати виявилися кращими: більшість виконала норматив або перевищила його. Найкращий результат – 17 віджимань – продемонструвала учениця, яка займається танцями. Хоча траплялися й ті, хто не досягнув нормативу (через стан здоров'я, пасивне проведення часу чи інші

причини), більшість дівчат виявилися мотивованими та з позитивним ставленням до фізкультури, що позитивно впливає на їхній розвиток.

Загалом можна зробити висновок, що більшість дітей здатні виконати норматив, а регулярна рухова активність – як на тренуваннях, так і у вільний час – суттєво покращує результати. Саме тому шкільні уроки фізичної культури є надзвичайно важливими, адже вони дають можливість займатися спортом навіть тим дітям, які не мають іншого доступу до тренувань.

4. Тестування – «човниковий біг» 4×9 м.

Цей вид бігу, окрім швидкості, вимагає також спритності й уміння швидко змінювати напрямок руху. Важливу роль відіграють розгін та швидкий розворот. Норматив для хлопців становить 12,1–12,5 с, для дівчат – 12,4–13,0 с.



Рис. 8. Результати «човникового бігу» (осіб) (*♂ – хлопці, ♀ – дівчата)

Джерело: власне дослідження

За результатами дослідження більшість дівчат і хлопців показали хороші результати. Учні, які відвідують тренування, переважно продемонстрували показники вищі за норматив, але й серед тих, хто не займається у спортивних секціях, чимало дітей виконали норматив або перевищили його. Високі результати показали кілька хлопців, які у будні та вихідні приділяють понад 3 години руховій активності або регулярно грають із батьками на свіжому повітрі. Учні, які показали нижчі результати, зазвичай мало рухаються або віддають перевагу іншим заняттям, наприклад навчанню.

Серед дівчат також були ті, хто перевищив норматив, хоча одна учениця через стан здоров'я не змогла виконати

вимоги. Найкращий час серед хлопців становив 10,93 с, серед дівчат – 11,81 с; обидва учні відвідують секцію з гандболу. Отримані результати підтверджують, що регулярна фізична активність і активне проведення дозвілля є ключовими чинниками для досягнення високих показників. Важлива й роль школи, адже різноманітні форми рухової діяльності на уроках фізкультури (наприклад, рухливі ігри, ігри з м'ячем) значно сприяють розвитку учнів.

4. Тестування – стрибок у довжину з місця.

Стрибок є природною формою рухової активності дітей. Норматив для хлопців становить 120–115 см, для дівчат – 115–110 см.

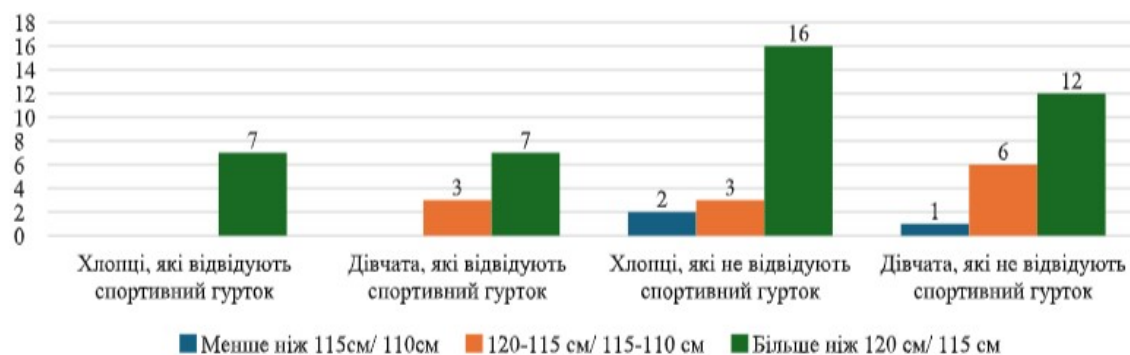


Рис. 9. Результати стрибка у довжину з місця (осіб) (*♂ – хлопці, ♀ – дівчата)

Джерело: власне дослідження

За зібраними даними результати виявилися дуже позитивними. Більшість учнів, незалежно від відвідування спортивних секцій, перевищили норматив. Серед хлопців найкращий показник продемонстрував учень, що займається гандболом, зі стрибком у довжину 161 см, серед дівчат – учениця, яка відвідує заняття з танців, із результатом 150 см. Усі хлопці, які займаються у спортивних секціях, перевищили норматив, тоді як серед тих, хто не тренується, гірші результати показали ті, хто мало рухається у вільний час.

Серед тих, хто продемонстрував високі результати, спостерігається різна інтенсивність активності: одні займаються щодня по 3 години, інші – менше ніж 1 годину. Більшість дітей не відвідують спортивні секції через їхню відсутність у школі чи за місцем проживання. Дівчата також здебільшого перевищили норматив, причому навіть серед тих, хто не займається організованим спортом, чимало учениць виконали або перевищили норму. Учні люблять уроки фізкультури та у будні приділяють руху 1–2 години, а у вихідні понад 3 години.

Загалом можна стверджувати, що як діти, котрі відвідують спортивні секції, так і ті, хто не тренується, показали хороші результати, більшість із них перевищила віковий норматив. Якість уроків фізкультури та щоденні активні заняття у вільний час – гра чи біг – суттєво сприяють фізичному розвитку школярів.

5. Тестування – біг на довгі дистанції без фіксації часу.

Під час цього тесту дозволяється відпочинок у формі ходьби. Біг на довгі дистанції розвиває витривалість, і тут не йдеться про швидкість, а про ритмічний рух, під час якого дитина повинна правильно розподіляти свої енергетичні ресурси. Норматив для хлопців становить 1200–1100 м, для дівчат – 1000–900 м.

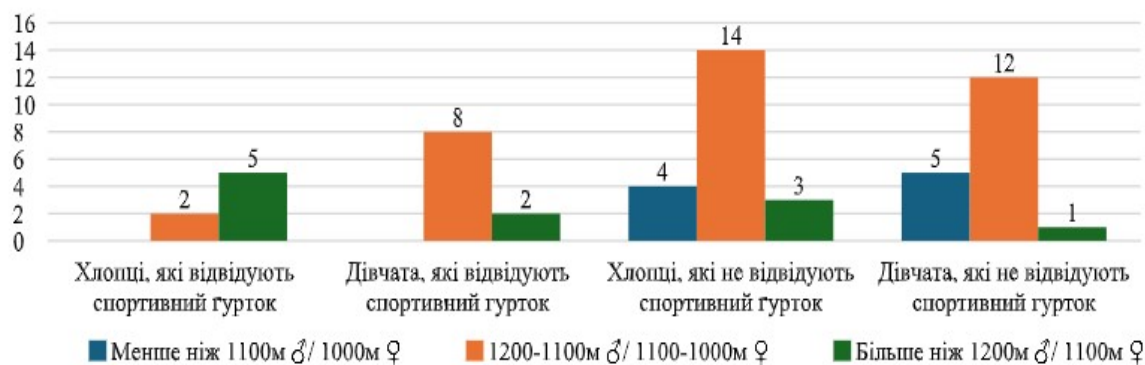


Рис. 10. Результати бігу на довгі дистанції (56 осіб) (*♂ – хлопці, ♀ – дівчата)

Джерело: власне дослідження

За результатами тесту на витривалість більшість хлопців і дівчат, які відвідують спортивні тренування, виконали або перевищили норматив. Серед найкращих прикладів – хлопець-гандболіст, який пробіг 1440 м, та дівчина-гандболістка з результатом 1200 м. Учні, що не відвідують тренування, здебільшого також досягли норми, проте деякі з них показали нижчі результати – переважно ті, хто мало рухається у вільний час або віддає перевагу пасивним видам діяльності. Ті, хто продемонстрував високі результати, зазвичай активно проводять дозвілля: грають у футбол, катаються на велосипеді, стрибають через скакалку. Деякі діти, навіть без відвідування тренувань, змогли досягти добрих показників. Дослідження підтвердило, що регулярна рухова активність, витривалість і правильне ставлення значно впливають на рівень фізичної підготовленості. Шкільні уроки фізичної культури також відіграють вагомую роль у розвитку дітей та у формуванні любові до руху.

Висновки перспективи подальших розвідок напряму. Багато наукових джерел підкреслюють позитивний вплив уроків фізичної культури та активних рухових занять. Через уроки фізичної культури та рухливі ігри у вільний час дітям можна передати різноманітні знання та навички, водночас вони мають численні позитивні ефекти з фізичної, соціальної та психічної точок зору. Потреба дітей у русі є надзвичайно великою, тому її задоволення є необхідною умовою для

їхнього здорового розвитку та добробуту. Саме тому важливо створювати для них такі можливості, що відповідають їхнім інтересам і здібностям. Більшість дітей із задоволенням беруть участь в активних видах діяльності як у будні, так і у вихідні, проте вони відкриті й до відпочинку та інших форм дозвілля. Уроки фізичної культури та рухливі ігри у вільний час мають значний розвивальний ефект: вони не лише зміцнюють фізичне здоров'я, але й формують соціальні та психічні компетентності, а також сприяють виникненню інтересу й любові до спорту.

Разом із тим результати показують, що дедалі більше дітей проводять вільний час перед екранами, користуючись телефоном чи дивлячись телевизор, що у довгостроковій перспективі може мати шкідливі наслідки. Отже, для сучасних дітей важливим викликом є раціональне та збалансоване використання вільного часу.

Дослідження виявило, що батьки відіграють ключову роль у формуванні ставлення дітей до руху та спорту. Вони могли б сприяти цьому через спільні заходи – ігри, прогулянки, походи. Проте отримані дані показали, що більшість батьків рідко приділяють час таким активностям, хоча й намагаються виконати цю роль. Загалом можна стверджувати, що сім'я має значний вплив на формування звичок у проведенні вільного часу.

На основі узагальнених даних та анкетування встановлено, що учні, які регулярно відвідують тренування у школі чи поза нею,

як правило, демонструють кращі результати. Уже в короткостроковій перспективі проявляється ефект регулярного й цілеспрямованого розвитку фізичних якостей. Водночас очевидним є і те, що високих результатів здатні досягати й ті діти, які активно проводять своє дозвілля – катаються на велосипеді, грають у футбол чи займаються іншими руховими активностями. Це підтверджує необхідність створення для них більшої кількості можливостей для занять спортом як у школі, так і поза її межами.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Boda Eszter – Herpainé Lakó Judit. A rekreáció elmélete és módszertana 2. Eger, EKF Líceum Kiadó. 2015. P. 5–60.
2. Borosán Livia – Budainé Csepela Yvette. A szabadidős tevékenységek személyiségfejlesztési lehetőségei. Testnevelés és pedagógia, (2. évf.) 2017. 1-2. szám, P. 24–29.
3. Csányi T., Welk G., De Saint-Maurice, M. P., Kaj, M., Marton O., Ihász F., ... & Karsai, I. Health-related fitness among 10-18 y hungarian students: results of a nationally representative study with the hungarian national student fitness test (Netfit®). In 10th Annual Meeting and 5th Conference of HEPA Europe. Zurich 2014. P. 12–12.
4. Dumazeider J. Ocio y clases sociales. Barcelona: Fontanella. 1971.
5. Fekete Marianna Eidő, avagy a szabadidő behálózása. Szeged, Belvedere Meridionale. 2018. P. 15–17.
6. Fintor Gábor – Szabó József. A sportolást befolyásoló tényezők az általános iskolásoknál. Educatio - 23. évf. 2. 2014. P. 305–311.
7. Fukász György. Szabadidő és kultúra. Budapest, Kossuth Könyvkiadó. 1988. P. 95–127.
8. Gombocz János. A testnevelés, az iskolai sport. Új pedagógiai szemle. (69. évf.) 3-4. 2019. P. 7–15.
9. Janz K. F., Lutuchy E. M., Wenthe, P., & Levy S. M. Measuring activity in children and adolescents using self-report: PAQ-C and PAQ-A. Medicine & Science in Sports & Exercise, 40(4), 2008. P. 767–772.
10. Kovácsné Bakosi Éva. A szabadidő pedagógiai kérdéseiről. Szeged, Belvedere Meridionale. 2012. P. 5–29.
11. Чегіль Аніко Миколаївна, Пелешкей Емілія Агнеш. Дозвілля молодших школярів. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. Випуск 14 / Ред. кол.: В. Ф. Черкасов, О. А. Біда, Н. І. Шетеля та ін. Ужгород-Кропивницький: Видавництво «Код». 2025. С. 201–207.

REFERENCES

1. Boda, E., & Herpainé Lakó, J. (2015). *Teoriya ta metodolohiya rekreatsiyi*. [Theory and methodology of recreation].
2. Borosán, L., & Budainé Csepela, Y. (2017). *Mozhlyvosti rozvytku osobystosti u dozvilli*. [The personality-development opportunities of leisure activities].
3. Csányi, T., Welk, G., De Saint-Maurice, M. P., Kaj, M., Marton, O., Ihász, F., & Karsai, I. (2014).

Fitness, pov'yazanyy zi zdorov'yam, sered uhor-s'kykh uchniv vikom 10–18 rokov: rezul'taty natsional'no reprezentatyvnoho doslidzhennya z vykorystanniam Uhors'koho natsional'noho testu fizychnoyi pidhotovky uchniv. [Health-related fitness among 10–18-year-old Hungarian students: Results of a nationally representative study with the Hungarian National Student Fitness Test]. Zurich.

4. Dumazedier, J. (1971). *Dozvillya ta sotsial'ni klasy*. [Leisure and social classes]. Barcelona.
5. Fekete, M. (2018). *Eyde, abo perepletennya dozvillya*. [Eidő, or the entanglement of leisure]. Szeged.
6. Fintor, G., & Szabó, J. (2014). *Faktory, shcho vplyvayut' na zanyattya sportom sered uchniv pochatkovoyi shkoly*. [Factors influencing sports participation among primary school pupils]. 23(2), 305–311.
7. Fukász, Gy. (1988). *Dozvillya ta kul'tura*. [Leisure and culture]. Budapest.
8. Gombocz, J. (2019). *Fizychnye vykhovannya ta shkil'nyy sport*. [Physical education and school sport].
9. Janz, K. F., Lutuchy, E. M., Wenthe, P., & Levy, S. M. (2008). *Vymiryuvannya aktyvnosti u ditey ta pidlitkiv za dopomohoyu samozvitu: PAQ-C ta PAQ-A*. [Measuring activity in children and adolescents using self-report: PAQ-C and PAQ-A].
10. Kovácsné Bakosi, É. (2012). *Z pedahohichnykh pytan' dozvillya*. [On the pedagogical issues of leisure]. Szeged.
11. Chehil, A. M., & Peleskei, E. Á. (2025). *Dozvillya uchniv pochatkovoyi shkoly*. [Leisure of primary school pupils].

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

ЧЕГІЛЬ Аніко Миколаївна – викладач кафедри педагогіки, психології, початкової, дошкільної та управління закладом освіти Закарпатського університету ім. Ференца Ракоці II.

Наукові інтереси: формування здорового способу життя молодших школярів.

ПЕЛЕШКЕЙ Емілія Агнеш – студентка спеціальності «Початкова освіта» Кафедри педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та управління закладами освіти Закарпатського університету ім. Ференца Ракоці II.

Наукові інтереси: формування здорового способу життя молодших школярів.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

CHEHIL Aniko Mikoloiivna – teacher of the Department of Pedagogy, Psychology, Primary, Pre-School Education and Management of Educational Institutions, of the Ferenc Rakoczi II Transcarpathian Hungarian College of Higher Education.

Circle of scientific interests: promoting a healthy lifestyle among junior schoolchildren.

PELESHKEI Emilia Ahnesh – Graduate of the Bachelor's Degree Program in Primary Education, Department of Pedagogy, Psychology, Primary, Pre-School Education and Management of Educational Institutions, of the Ferenc Rakoczi II Transcarpathian Hungarian College of Higher Education.

Circle of scientific interests: promoting a healthy lifestyle among junior schoolchildren.

Стаття надійшла до редакції 19.08.2025 р.