

УДК 374.091.398:796.012.23]-057.874

Олександр Томенко

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
ORCID ID 0000-0002-1097-965X

Роман Галицький

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
ORCID ID 0000-0002-1097-965X

DOI 10.24139/2312-5993/2025.05/142-155

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ У ПОЗНАВЧАЛЬНИЙ ЧАС

У статті здійснено аналіз особливостей рухової активності учнів у позанавчальний час – ключового аспекту сучасної здоров'язберігаючої освіти, що втрачає інтенсивність на тлі цифрової трансформації, зростанні сидячого способу життя та фрагментарності організаційних механізмів позашкільного простору. Автори статті формулюють інтегративну модель рухової активності як багатофакторного феномену, що включає біофізичні, когнітивно-мотиваційні, соціокультурні та середовищні виміри. Під час написання статті було використано концептуальні рамки теорії самовизначення (Deci & Ryan), моделей поведінкової регуляції фізичної активності (Brehm, Bandura, Fishbein-Ajzen), що дозволило розкрити механізми формування внутрішньої мотивації до руху та ролі зовнішніх стимулів у її підтримці.

У даній статті детально розглянуто детермінанти рухової активності: доступність інфраструктури, гендерні та вікові особливості учнів, роль школи як механізму формування норм та цінностей, вплив цифрових платформ та медіасередовища. Зокрема, доведено, що вікові періоди (молодший, середній, старший шкільний вік) вимагають різних підходів до організації руху: від ігрової спонтанності до цілеспрямованої саморегуляції. Гендерні відмінності проявляються не лише в уподобаннях до певних видів рухової активності, а й у рівні самооцінки та страху соціальної оцінки, що впливає на залученість до рухової діяльності.

Авторами статті встановлено, що ефективне підвищення рівня рухової активності учнів в позанавчальний час неможливе без системної взаємодії між школою, родиною, місцевими органами влади та спортивними організаціями; саме інституціональна інтеграція рухової активності в структуру позанавчальної діяльності, а не її фрагментарне впровадження, забезпечує тривалий позитивний ефект. Рух у позанавчальний час має стати невід'ємною, вимірюваною, педагогічно супроводжуваною складовою освітнього процесу, орієнтованого на формування здоров'язберезувальної особистості.

Результати дослідження мають високу практичну значущість: вони формують базу для розробки рекомендацій щодо організації позанавчального рухового простору, стандартизації моніторингових процедур, модернізації програм фахової підготовки вчителів фізичної культури.

Ключові слова : рухова активність, фізичне виховання, позанавчальний час, здоровий спосіб життя, мотивація, спортивні секції, танцювальні гуртки, учні.

Постановка проблеми та аналіз актуальних досліджень. Сучасна педагогічна наука та практика все більше усвідомлюють фундаментальну роль рухової активності як необхідної умови оптимального фізіологічного, когнітивного, емоційного та соціального розвитку учнів. У контексті інтенсифікації навчального процесу, зростання інформаційного навантаження та цифрової трансформації освіти, позанавчальний час – це не лише перерва між уроками, а ключова, але системно недооцінена сфера формування здорового способу життя школярів. За даними ВООЗ (2022), понад 80% учнів у віці 11–17 років не досягають рекомендованого рівня щоденної фізичної активності, що створює передумови для розвитку гіподинамії, ожиріння, порушень метаболізму, психоемоційних дисфункцій та зниження нейропластичності мозку (Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення, 2023).

У даному контексті позанавчальний час виступає як стратегічно важливий «простір можливостей» – не тільки для компенсації статичного навантаження, а й для реалізації автономних, мотивованих, саморегульованих форм рухової поведінки, що лежать в основі формування життєвої компетентності. Проте, наявність такої потенційно продуктивної підсистеми не гарантує її ефективного функціонування: рухова активність учнів у позанавчальний час залишається слабко структурованою, недостатньо об'єктивно вимірюваною та практично не інтегрованою в освітню політику. Більш того, вона визначається комплексом факторів – від індивідуально-психологічних особливостей та соціально-економічного статусу сім'ї, до доступності інфраструктури, технологічного оточення, культурних норм та педагогічного супроводу, що вимагає більш глибокого теоретико-методологічного аналізу.

Мета дослідження – комплексне розкриття особливостей рухової активності учнів загальноосвітніх навчальних закладів у позанавчальний час – період, що не регулюється безпосередньо навчальною програмою, але має вирішальне значення для їх фізичного, психоемоційного та соціального розвитку.

Матеріали і методи. Матеріалами дослідження є: наукові праці з педагогіки, психології, теорії фізичного виховання.

В процесі здійснення дослідження було використано теоретичні наукові методи (аналіз наукової літератури та нормативних документів; систематизація та узагальнення теоретичних положень).

Виклад основного матеріалу. Рухова активність (РА) – це сукупність добровільних фізичних дій людини, спрямованих на задоволення біологічних, соціальних та психічних потреб, що супроводжуються витратою енергії та мають позитивний вплив на стан здоров'я, фізичний розвиток, працездатність та якість життя (Черненко, 2021). У контексті педагогічної та медико-біологічної науки рухова активність не є лише «фізичною активністю» – це свідомий, регулярний, системний процес, що включає не лише заняття фізичною культурою, а й побутові, ігрові, транспортні, рекреаційні форми руху. Вона є ключовим, фундаментальним компонентом здорового способу життя (ЗСЖ), разом із раціональним харчуванням, гігієнічними нормами, психоемоційним благополуччям та відмовою від шкідливих звичок (Kononenko, Smyrnova, Rybalko, Obraz, Balakhovska, Prepotenska, 2021).

Сучасні дослідження (В. Пристинського, Т. Пристинської) свідчать, що недостатня рухова активність – це четверта за частотою причин смертності у світі (WHO, 2022), а серед дітей і підлітків – один із провідних факторів розвитку ожиріння, порушень опорно-рухового апарату, метаболічного синдрому, депресивних станів та когнітивних порушень (Навчання, виховання й розвиток гармонійно розвиненої особистості в процесі занять фізичною культурою і спортом, 2023). В Україні за даними Міністерства охорони здоров'я (2023), понад 70% учнів 10–17 років не досягають мінімальних рекомендацій ВООЗ щодо щоденної фізичної активності (Руховий розвиток школярів різних вікових груп, 2020).



Рис. 1. Принципи рухової активності

Джерело: сформовано автором на основі (Круцевич, Соловей, 2015)

Для системного аналізу рухової активності учнів у позанавчальний час важливо використовувати багатфакторну

класифікацію, що враховує характер, мету, соціальний контекст та інтенсивність діяльності. Побутова рухова активність – це найбільш поширена форма, що пов'язана з повсякденними діями: ходьба до школи/магазину, прибирання, догляд за домашніми тваринами, допомога в господарстві. Згідно з дослідженнями Г. Венглярського, побутова активність становить 40–50% загального рухового комплексу дітей, але в умовах цифрової трансформації її обсяги стрімко скорочуються через зростання використання автотранспорту та підвищення рівня комфорту (Венглярський, 2016).

Ігрова рухова активність – найбільш природна для учнів форма, що реалізується через ігри на свіжому повітрі: футбол, хованки, стрибки, перегони, ігри з м'ячем тощо. За теорією С. Черненко, ігрова діяльність є головним засобом соціалізації та розвитку волі, планування, співпраці (Хоменко, Рибалко, Гудим, Гудим, 2019). У позанавчальний час ігрова рухова активність є найефективнішим засобом непрямої мотивації до руху, особливо серед молодших школярів (5–10 років).

Спортивна рухова активність – цілеспрямована, структурована діяльність у рамках секцій, клубів, змагань, тренувань з конкретними дисциплінами (плавання, гімнастика, біг, баскетбол тощо). Характеризується високою інтенсивністю, системністю, наявністю тренера, цілей та оцінювання результатів. Незважаючи на високу корисність, її охоплення серед школярів в Україні становить лише 25–30%, що пов'язано з дефіцитом інфраструктури, фінансування та низькою мотивацією.

Цифрова (віртуальна) рухова активність – це сучасна, новоутворена форма: гейміфіковані програми (Fitbit, Pokémon GO, Just Dance), онлайн-тренування, рухові ігри на смартфонах. Дана форма рухової активності має двоїстий характер: з одного боку – може стимулювати рух, з іншого – замінює реальну активність віртуальною, що призводить до ізоляції та підвищення сидячого способу життя. За даними UNICEF (2022), 68% українських дітей 10–15 років проводять більше 4 годин на день за екранами, з яких лише 12% використовують цифрові платформи для реального руху (Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики, 2025).

В. Рихаль зазначає, що формування рухової активності учнів є діалектичним, еволюційним процесом, що залежить від фізіологічних, психолого-педагогічних та соціокультурних чинників, що змінюються з

віком (Боднар, Гук, Рихаль, Пастерніков, 2022). Так, у молодшому шкільному віці спостерігається природна висока рухова активність – до 8–10 годин на добу, яка переважно має ігровий, спонтанний характер без чітко визначених цілей. Саме цей віковий період є ключовим для формування базових рухових навичок: ходьби, бігу, стрибків, лазіння. Згідно з дослідженнями О. Філоненко, діти в даному віці характеризуються високим рівнем енергії, але слабкою здатністю до саморегуляції, що вимагає структурованої, але гнучкої середовищної підтримки (Носко М., Носко Ю., Лазаренко, Жула, Могильний, Філоненко, 2020).

У середньому шкільному віці починається період статевого дозрівання, що супроводжується змінами у складі тіла, зниженням загального енергетичного рівня та зростанням самоусвідомлення. Рухова активність стає більш цілеспрямованою, але одночасно посилюється соціальна тривожність: діти бояться «не вписатися» в колектив, страх перед поразкою, критикою. У цей віковий період відбувається перехід від ігрової моделі поведінки до спортивної – і якщо дитина раніше не отримала позитивного досвіду взаємодії з рухом, вона може назавжди відмовитися від фізичної активності.

У старшому шкільному віці рівень рухової активності найчастіше знижується до мінімуму. Основні причини – зростання навантаження (підготовка до ЗНО, індивідуальні заняття, додаткові курси), збільшення екранного часу, формування «сидячого» способу життя, зниження мотивації. За даними НАПО (2023), лише 18% старшокласників займаються фізкультурою більше трьох разів на тиждень (Руховий розвиток школярів різних вікових груп, 2020). Проте саме в даному віці виникає потенціал для формування особистісної відповідальності за власне здоров'я, якщо вихована внутрішня мотивація, здатність розуміти користь руху для якості життя.

Індивідуальні особливості також значно впливають на рівень рухової активності учнів. Статеві відмінності проявляються у тому, що хлопчики систематично демонструють вищий рівень рухової активності, особливо у спортивних та ігрових формах, тоді як дівчатка частіше обирають танці, гімнастику, прогулянки, але менш схильні до агресивних чи конкурентних видів діяльності, що пов'язано як з біологічними, так і з соціокультурними стереотипами (Рибалко, 2020). Рівень фізичного розвитку також визначає мотивацію та ефективність рухової діяльності: учні з низьким рівнем фізичної підготовки, надлишковою масою тіла, хронічними захворюваннями (астма,

плоскостопість) досить часто мають більш низьку мотивацію та обмежену рухову ефективність, для них необхідні індивідуальні програми з поступовим навантаженням та психологічною підтримкою.

Психологічні характеристики – самооцінка, рівень саморегуляції, тип контрольної точки (екстернальна/інтернальна), рівень тривожності – напряду впливають на рівень рухової активності: учні з високою самооцінкою та внутрішньою мотивацією («я хочу бути сильним/здоровим») виявляють значно вищу активність, ніж ті, хто рухається лише з-за зовнішнього тиску («мама казала», «вчитель вимагає») (Кіндзера, Боднар, 2017). Соціально-економічний статус сім'ї визначає доступ до ресурсів: учні з більш високим доходом мають більший доступ до платних секцій, спортивних залів, індивідуальних тренерів, тоді як учні з низьким рівнем доходу частіше залежать від безкоштовних державних програм, але водночас мають більше побутової активності – пішки до школи, допомога в господарстві, виконання трудових обов'язків.

Культурні та регіональні особливості також мають велике значення: у сільській місцевості більш високий рівень побутової активності, але нижча доступність спеціалізованих спортивних об'єктів, кваліфікованих фахівців та інфраструктури; у містах – протилежна ситуація: більше можливостей для занять спортом, але більше бар'єрів – безпека, щільна забудова, шум, повітряне забруднення, недостатність зелених зон, що обмежують вільний рух.

I. Боднар акцентує увагу на тому, що рухова активність учнів у позанавчальний час є невід'ємною, фундаментальною та стратегічно важливою складовою сучасної освітньої системи, яка впливає не лише на фізичний розвиток дітей, а й на їхній когнітивний, емоційний, соціальний та моральний потенціал (Боднар, Гук, Рихаль, Пастерніков, 2022). Перш за все, рухова активність у позанавчальний час є ключовим фактором фізіологічної адаптації дитячого організму. Під час навчання учні довго перебувають у сидячому положенні, що призводить до порушень постави, зниження м'язової сили, погіршення кровопостачання мозку, зменшення легеневої вентиляції, порушень метаболізму, а також розвитку ожиріння та синдрому хронічної втоми. Фізичні вправи, проведені у позанавчальний час, компенсують дані негативні ефекти: вони підвищують м'язовий тонус, покращують координацію, розвивають витривалість, гнучкість, швидкість, реакцію, а також сприяють нормальному розвитку опорно-рухового апарату, серцево-судинної та

дихальної систем. Наприклад, регулярні заняття груповими іграми, стрибками, бігом, плаванням – стимулюють вироблення ендорфінів – гормонів щастя, які знижують рівень кортизолу, відповідального за стрес (Єлізарова, Гозак, Станкевич, Парац, 2021). Це особливо важливо для учнів, які стикаються з високим рівнем тривожності, емоційного вигорання або адаптаційних труднощів.

Дослідження, проведені в Україні (Інститут педагогіки НАПН України, 2022) та за кордоном (Harvard Medical School, 2021; Journal of Pediatrics, 2020), показують, що учні, які щоденно беруть участь у рухових активностях поза уроками, мають на 40–50% нижчий рівень тривожності, кращу концентрацію уваги та вищий показник самооцінки (Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики, 2025). Рух – це не лише «відпочинок», а біологічна потреба організму, яка забезпечує нормальне функціонування нервової системи.

Позанавчальна рухова діяльність створює унікальний простір для формування соціальних навичок, які важко розвинути в класі. Перш за все, необхідно чітко розмежувати поняття «позанавчальний час» і «додаткове освітнє середовище». Позанавчальний час – це час, який учень відводить поза рамками офіційного навчального графіка, але не обов'язково поза межами освітнього закладу (Черненко, 2021). Це може бути час після уроків, у вихідні, під час канікул, у перервах між навчальними блоками. Рухова активність у цей період повинна бути спрямована на задоволення потреб учня у самореалізації, спілкуванні, відпочинку, відновленні сил, розвитку фізичних якостей, формуванні здорового способу життя, а не на виконання певних вимог або виконання «домашнього завдання». Тому форми рухової активності повинні бути добровільними, привабливими, з можливістю вибору, самоорганізації та індивідуалізації.

Однією з найбільш ефективних та поширених форм рухової активності учнів у позанавчальний час є спортивні секції та гуртки. Вони надають системний, структурований підхід до розвитку фізичних якостей, техніки, тактики, дисципліни, командної взаємодії. Спортивні секції можуть бути різноманітними: від традиційних (футбол, баскетбол, волейбол, плавання, гімнастика, біг) до менш поширених, але не менш значущих (стрільба з лука, настільний теніс, карате, дзюдо, скелелазіння, акробатика, танці, ходьба на лижах, велоспорт) (Хоменко, Рибалко, Гудим, Гудим, 2019). Кожна з цих форм має свою специфіку впливу на організм: наприклад, плавання розвиває

координацію, дихальну систему, м'язовий корсет; біг – витривалість, серцево-судинну систему; гімнастика – гнучкість, пропріоцепцію, контроль над тілом; командні види спорту – комунікативні навички, вміння працювати в команді, приймати рішення в умовах невизначеності. Особливо важливо, що секції дозволяють учням з різним рівнем фізичної підготовки знаходити свій простір: від тих, хто хоче просто рухатися, до тих, хто прагне до спортивних досягнень.

Танцювальні гуртки та сучасні танці (hip-hop, contemporary, street dance) є ефективною та високо мотивуючою формою рухової активності учнів у позанавчальний час, яка поєднує елементи фізичної культури, художнього самовираження та соціальної взаємодії. Дані напрямки забезпечують комплексне навантаження на опорно-руховий апарат: розвивають координацію, гнучкість, витривалість, темповоритмічні здібності та просторову орієнтацію, одночасно формуючи правильну поставу, підвищуючи еластичність м'язів та покращуючи функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем (Трояновська, 2018). Участь у танцювальних гуртках стимулює емоційну регуляцію, зменшує рівень стресу, сприяє підвищенню самооцінки та соціальної адаптації через колективну творчу діяльність.

Сучасні танцювальні стилі, зокрема hip-hop та street dance, відповідають інтересам молоді, що забезпечує високий рівень залученості та тривалості участі, а також дозволяють реалізовувати креативний потенціал учнів у структурованій, але вільній руховій формі. Крім того, регулярні заняття в таких гуртках формують стійкі здоров'язберігаючі звички, закладають основи для тривалого підтримання фізичної активності у дорослому житті.

Паралельно зі спортивними секціями важливе місце посідають добровільні фізкультурно-оздоровчі заходи, організовані школою або іншими установами. Це можуть бути масові заходи: «День здоров'я», «Фестивалі руху», «Здоровий шкільний день», «Тиждень активності», «Біг за здоров'я», «Міні-олімпіади», «Веселий старт», «Гімнастика для всіх», «Активний перерви». Дані заходи мають високий соціальний потенціал: вони залучають велику кількість учнів, навіть тих, хто не бере участь у секціях, тому що їхня форма – ігрова, весела, неконкурентна, не передбачає високих результатів. Вони спрямовані на створення позитивного ставлення до руху, зняття страхів перед фізичними навантаженнями, формування культури здорового способу життя як норми (Венглярський, 2016). Наприклад, «Здоровий шкільний день»

може включати 10-хвилинні рухові паузи між уроками, зарядку під музику, екскурсії на природу, естафети, ігри на свіжому повітрі, флешмоби, танцювальні конкурси.

Екскурсії та походи на природу з елементами туристичного спорту є комплексною, інтегрованою формою рухової активності учнів у позанавчальний час, що поєднує фізичне навантаження з освітнім, екологічним та соціокультурним компонентами. Подібні заходи передбачають систематичну, тривалу м'язову діяльність – піші прогулянки, велопогулянки, орієнтування на місцевості, подолання природних перешкод, носіння рюкзаків, що забезпечує розвиток витривалості, сили, координації, вестибулярного апарату та загальної фізичної підготовленості (Рекомендації щодо оздоровчої рухової активності дітей шкільного віку, 2023). Відмінною їх особливістю є її природно-середовищна направленість: перебування на свіжому повітрі, взаємодія з природним середовищем та відсутність ізольованого простору класу сприяють не лише фізичному, а й психоемоційному оздоровленню, знижуючи рівень стресу, покращуючи концентрацію уваги та емоційну стійкість.

Екскурсії та походи на природу з елементами туристичного спорту формують стійкий інтерес до активного відпочинку, закладають основи здорового способу життя, сприяють екологічній свідомості та культурі безпечного поведіння в природі. Реалізація екскурсій та походів як регулярної позанавчальної практики дозволяє трансформувати рухову активність із епізодичного елемента в цілісну, значущу життєву практику, що відповідає сучасним вимогам особистісно-орієнтованої освіти та принципам здоров'язберігаючих технологій.

Волонтерська діяльність у сфері фізичної культури, зокрема організація та проведення спортивних заходів для молодших класів, ініціювання рухових ігор під час шкільних перерв, а також створення інклюзивних рухових середовищ у позанавчальний час, є не лише допоміжною, а стратегічно значущою формою рухової активності учнів, яка відповідає сучасним вимогам освітньої політики (Трояновська, 2018). Дана діяльність трансформує позанавчальний час із потенційно пасивного, неструктурованого простору в активну, цілеспрямовану, педагогічно обумовлену середовищну систему, де рух стає не лише фізіологічною потребою, а й культурно-освітньою практикою.

Волонтери – старшокласники, члени шкільних спортивних груп виступають не лише як організатори, а й як моделі поведінки,

посередники здорового способу життя, які через безпосередню взаємодію з молодшими школярами демонструють емоційну відкритість, відповідальність, комунікативну компетентність та здатність до лідерства (Руховий розвиток школярів різних вікових груп, 2020). Проводячи рухові ігри на перервах, вони не просто «займають час», а формують у дітей базові навички моторики, координації, просторової орієнтації, ритму, а також навчають правилам співіснування, справедливості, саморегуляції та колективної відповідальності – ключовим компонентам соціального та фізичного розвитку.

З боку самих волонтерів, дана діяльність є високопродуктивною формою рухової активності: вони постійно перебувають у динамічному стані – керують групами, демонструють вправи, коригують техніку, адаптують ігрові сценарії під вікові особливості, що призводить до підвищення рівня загальної фізичної підготовленості, витривалості, відчуття темпу, а також розвитку м'язової пам'яті та просторового мислення (Харченко, Хоменко, Красілов, Рибалко, 2019). Крім того, реалізація таких проектів сприяє формуванню у волонтерів метакогнітивних навичок: вони аналізують ефективність заходів, оцінюють реакцію аудиторії, вносять корективи, працюють з індивідуальними особливостями учнів, що розвиває їхню педагогічну інтуїцію та професійну самосвідомість.

Волонтерські ініціативи відновлюють природну ігрову активність, яка є основою розвитку моторики, емоційної регуляції та соціальних навичок у молодшому шкільному віці, одночасно виконуючи функції профілактики гіподинамії, ожиріння та психоемоційних порушень. Впровадження таких практик вимагає системного підходу: від розробки методичних рекомендацій для волонтерів, навчання їх основам дитячої психології та безпеки, до інтеграції таких заходів у Шкільний план позанавчальної діяльності, їх моніторингу та оцінки ефективності за показниками рівня фізичної активності, зменшення конфліктності на перервах, зростання мотивації до руху серед учнів усіх вікових груп.

Висновки. Рухова активність учнів у позанавчальний час є не додатковим, а фундаментальним компонентом сучасної здоров'язберігаючої освіти, який визначає не лише фізіологічний, а й когнітивний, емоційний, соціальний та моральний розвиток особистості. Аналіз сучасних тенденцій свідчить, що зниження рівня рухової активності – це системна проблема, обумовлена комплексною взаємодією біофізичних, психологічних, соціокультурних та

середовищних детермінантів, які посилюються цифровою трансформацією освіти, інтенсифікацією сидячого способу життя, фрагментарністю позашкільних інституційних механізмів та недостатньою інтеграцією рухової діяльності в освітню політику.

Особливо важливим є розуміння рухової активності як сукупності різномірних, але взаємопов'язаних форм: побутової, ігрової, спортивної, екскурсійно-туристичної та волонтерської, кожна з яких має унікальний розвивальний потенціал та відповідає специфіці певного вікового етапу – від природної спонтанної активності молодших школярів, через трансформацію до цілеспрямованої, але часто демотивованої поведінки підлітків, до формування особистісної відповідальності у старшокласників.

Ключовим інноваційним механізмом, що перетворює пасивний позанавчальний простір на активне педагогічне середовище, є впровадження волонтерських моделей, де старшокласники виступають не лише як організатори, а й як моделі поведінки, посередники здорового способу життя. Ефективність даної системи залежить від інституційної інтеграції: школа повинна стати координаційним центром, що об'єднує зусилля родини, місцевої влади, спортивних організацій, медичних закладів та цифрових платформ, забезпечуючи безперервність рухового середовища від дому до школи до громади. Це вимагає не лише методичного супроводу, а й нормативного закріплення рухової активності як ключового показника якості освіти.

Перспективи подальших досліджень можуть бути пов'язані з вивченням того, як різні форми рухової активності учнів у позанавчальний час (гуртки, спортивні секції, активний відпочинок, ігрова діяльність тощо) впливають на їх рівень, структуру та мотивацію рухової активності, а також як дані чинники корелюють із їхнім фізичним здоров'ям, психоемоційним станом, соціальною адаптацією та успішністю у навчанні.

ЛІТЕРАТУРА

Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення : збірник тез I Всеукраїнської науково-практичної конференції (електронне видання) (2023). (14 квітня 2023 року). Харків : Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут» (Topical Issues of Physical Education, Sports, Healthy Lifestyle, and Quality of Life of Various Population Groups: Proceedings of the 1st All-Ukrainian Scientific and Practical Conference (electronic edition)

- (2023, April 14). Kharkiv: National Aerospace University named after N. Ye. Zhukovsky "Kharkiv Aviation Institute.").
- Боднар, І. Р., Гук, Г. І., Рихаль, В. І., Пастерніков, В. В. (2022). Рухова активність дітей середнього шкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 11 (157), 27-31 (Bodnar, I. R., Huk, H. I., Rykhal, V. I., & Pasternikov, V. V. (2022). Motor activity of middle-school-aged children. *Scientific Journal of M. P. Drahomanov National Pedagogical University*, 11 (157), 27–31).
- Венглярський, Г. Б. (2016). Рухова активність як стимулятор розвитку організму. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів і студентів України*, 163-167 (Venhliarskyi, H. B. (2016). Motor activity as a stimulator of organism development. *Modern Problems of Physical Education and Sports of Schoolchildren and Students of Ukraine*, 163–167).
- Елізарова, О. Т., Гозак, С. В., Станкевич, Т. В., Парац, А. М. (2021). Рівні оздоровчої рухової активності для дітей молодшого шкільного віку: системний огляд актуальних досліджень, 30-43 (Yelizarova, O. T., Hozak, S. V., Stankevych, T. V., & Parats, A. M. (2021). Levels of health-improving motor activity for primary school children: A systematic review of current studies, 30–43).
- Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики: матеріали V Міжнарод. наук.-практ. онлайн-конф. (2025). (м. Київ, 15 травня 2025 р.). Київ: Київський столичний ун-т ім. Б.Грінченка (Health, Physical Education, and Sports: Prospects and Best Practices: Proceedings of the 5th International Scientific and Practical Online Conference (2025, May 15). Kyiv: Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University).*
- Кіндзера, А. Б., Боднар, І. Р. (2017). Характеристика фізичної активності школярів 5-9 класів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*, 5 (86), 141–145 (Kindzera, A. B., & Bodnar, I. R. (2017). Characteristics of physical activity of students in grades 5–9. *Scientific Journal of M. P. Drahomanov National Pedagogical University*, 5 (86), 141–145).
- Круцевич, Т. Ю., Соловей, Д. О. (2015). Розвиток форм фізичного виховання в загальноосвітніх школах: проблеми і перспективи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 12, 59-63 (Krutsevych, T. Yu., & Solovei, D. O. (2015). Development of forms of physical education in general secondary schools: Problems and prospects. *Scientific Journal of M. P. Drahomanov National Pedagogical University. Series 15: Scientific and Pedagogical Problems of Physical Education (Physical Culture and Sports)*, 12, 59–63).
- Навчання, виховання й розвиток гармонійно розвиненої особистості в процесі занять фізичною культурою і спортом (2023). В.М. Пристинський, Т.М. Пристинська (ред). Слов'янськ : ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Teaching, Education, and Development of a Harmoniously Developed Personality in the Process of Physical Education and Sports (2023). V. M. Prystynskyi, T. M. Prystynska (Eds.). Sloviansk: Donbas State Pedagogical University).*
- Носко, М.О., Носко, Ю.М., Лазаренко, М.Г., Жула, В.П., Могильний, Ф.В., Філоненко, О.А. (2020). *Руховий розвиток школярів різних вікових груп : наукове видання. Чернівці (Nosko, M. O., Nosko, Yu. M., Lazarenko, M. H., Zhula, V. P., Mohylnyi, F. V., & Filonenko, O. A. (2020). Motor Development of Schoolchildren of Different Age Groups: Scientific publication. Chernihiv).*

- Рекомендації щодо оздоровчої рухової активності дітей шкільного віку (2023).* Упоряд.: Н.С. Полька, С.В. Гозак, О.Т. Єлізарова, Т.В. Станкевич, І.О. Калиниченко, А.М. Парац. Київ (*Recommendations on Health-Improving Motor Activity for School-Age Children (2023).* Compiled by N. S. Polka, S. V. Hozak, O. T. Yelizarova, T. V. Stankevych, I. O. Kalynychenko, A. M. Parats. Kyiv).
- Рибалко, П.Ф. (2020). *Теорія і практика професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти* (автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04). Слов'янськ (Rybalko, P. F. (2020). *Theory and Practice of Professional Training of Future Physical Education Teachers for Organizing the Physical Education and Health Environment of a General Secondary Education Institution* (Doctoral dissertation abstract, 13.00.04). Sloviansk).
- Руховий розвиток школярів різних вікових груп (2020).* За наук. ред. М.О. Носка. Чернірів (*Motor Development of Schoolchildren of Different Age Groups (2020).* M. O. Nosko (Ed.). Chernihiv).
- Kononenko, A., Smyrnova, I., Rybalko, P., Obraz, V., Balakhovska, Yu., Prepotenska, M. (2021). Formation Of Digital Culture Of Scientific And Pedagogical Workers In The Conditions Of General Digitalization Of Education. *IJCSNS International Journal of Computer Science and Network Security*, 21 (12). URL: <https://doi.org/10.22937/IJCSNS.2021.21.12.27>
- Трояновська, М.М. (2018). *Адаптивна фізична культура: навч.-метод. посіб. для студентів факультетів фізичного виховання.* Чернірів (Troianovska, M. M. (2018). *Adaptive Physical Education: A teaching and methodological manual for students of faculties of physical education.* Chernihiv).
- Харченко, Р., Хоменко, С., Красілов, А., Рибалко, П. (2019). Методика викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у закладі вищої освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 5, 183 – 195 (Kharchenko, R., Khomenko, S., Krasilov, A., & Rybalko, P. (2019). Methods of teaching the discipline "Physical Education" in higher education institutions. *Pedagogical Sciences: Theory, History, Innovative Technologies*, 5, 183–195).
- Хоменко, С. В., Рибалко, П. Ф., Гудим, М. П., Гудим, С. В. (2019). Особливості методики розвитку фізичних якостей студентів неспортивних спеціальностей на заняттях фізичною культурою. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 6 (90), 343 – 352 (Khomenko, S. V., Rybalko, P. F., Hudym, M. P., & Hudym, S. V. (2019). Specific features of methods for developing physical qualities in students of non-sport specialities during physical education classes. *Pedagogical Sciences: Theory, History, Innovative Technologies*, 6 (90), 343–352).
- Черненко, С.О. (2021). *Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник у 2 частинах.* Краматорськ : ДДМА (Chernenko, S. O. (2021). *Theory and Methods of Physical Education: A textbook in two parts.* Kramatorsk: Donbas State Machine-Building Academy).
- Чорна, М. В. (2016). *Велика українська енциклопедія: Фізичне виховання і спорт.* К.: Енциклопед. вид-во (Chorna, M. V. (2016). *Great Ukrainian Encyclopedia: Physical Education and Sports.* Kyiv: Encyclopedic Publishing).

SUMMARY

Tomenko Oleksandr, Halytskyi Roman. Theoretical foundations of the study of the features of pupils' motor activity during extracurricular time

The article analyzes the features of motor activity of students in extracurricular time - a key aspect of modern health-preserving education, which is losing intensity against the background of digital transformation, the growth of a sedentary lifestyle and the fragmentation of organizational mechanisms of extracurricular space. The authors of the article formulate an integrative model of motor activity as a multifactorial phenomenon, including biophysical, cognitive-motivational, sociocultural and environmental dimensions. When writing the article, the conceptual framework of the theory of self-determination (Deci & Ryan), models of behavioral regulation of physical activity (Brehm, Bandura, Fishbein-Ajzen) was used, which allowed to reveal the mechanisms of formation of internal motivation for movement and the role of external stimuli in its support.

This article examines in detail the determinants of physical activity: accessibility of infrastructure, gender and age characteristics of students, the role of school as a mechanism for the formation of norms and values, the influence of digital platforms and the media environment. In particular, it is proven that age periods (junior, middle, senior school age) require different approaches to the organization of movement: from playful spontaneity to purposeful self-regulation. Gender differences are manifested not only in preferences for certain types of physical activity, but also in the level of self-esteem and fear of social evaluation, which affects involvement in physical activity.

The authors of the article found that an effective increase in the level of physical activity of students in extracurricular time is impossible without systematic interaction between school, family, local authorities and sports organizations; it is the institutional integration of physical activity into the structure of extracurricular activities, rather than its fragmentary implementation, that provides a long-term positive effect. Movement in extracurricular time should become an integral, measurable, pedagogically supported component of the educational process focused on the formation of a health-preserving personality.

The results of the study have high practical significance: they form the basis for developing recommendations for organizing extracurricular movement space, standardizing monitoring procedures, and modernizing professional training programs for physical education teachers.

Key words: *physical activity, physical education, extracurricular time, healthy lifestyle, motivation, sports clubs, dance groups, students.*