

НАПРЯМ 2. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-276-3-2>

Долженко Л. П.,

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Національного університету фізичного виховання і спорту України*

Кузнецова Л. І.,

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Національного університету фізичного виховання і спорту України*

Перегінець М. М.,

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання
Національного університету фізичного виховання і спорту України*

КОМПОНЕНТИ ВІЛЬНОГО ЧАСУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Згідно з Національною доктриною розвитку фізичної культури і спорту, формування у населення сталих традицій та мотивацій щодо фізичного виховання і масового спорту як важливого чинника забезпечення здорового способу життя є одним з головних завдань державної політики у цій сфері. У зв'язку з цим постає завдання перетворити спосіб життя населення країни на здоровий, який би не руйнував, а зміцнював здоров'я населення. На думку експертів, потребує корінної зміни система освіти і виховання, яка сьогодні не забезпечує мотивацію до здорового способу життя (Андрєєва О., 2018; Футорний С., 2013).

Студентські роки є заключним етапом цілеспрямованого педагогічного процесу, тому саме в цьому віці особливо важливо виховати потребу в руховій активності й інших компонентах здорового способу життя.

Не є таємницею, що процес фізичного виховання в освітніх закладах, а особливо в закладах вищої освіти України вимагає суттєвого перегляду. В закладах вищої освіти нефізкультурного профілю йде

лавинне скорочення кількості годин, які відводяться для академічних занять з фізичного виховання. Недостатній обсяг обов'язкових навчальних занять (4 години на тиждень, а у деяких закладах вищої освіти України лише 2 години на тиждень) не може забезпечити задоволення потреби в руховій активності студентів. Умови й організація навчального процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти не сприяють поліпшенню здоров'я і розумової працездатності студентів. Заняття фізичною культурою в закладах вищої освіти не викликають зацікавленість у студентів, а найчастіше негативні емоції – пригніченість, поганий настрій, дискомфорт [3, с. 167].

В науковій літературі виділяють поняття вільного часу і дозвілля, вони тісно взаємопов'язані, але мають свої характерні риси. Так, вільний час має трактування як період часу, коли людина, не маючи обов'язкових справ (робота, домашні справи, навчання, приготування їжі, сон і т. д.), надана самому собі у виборі занять. Або частина позаробочого часу, що залишається в людини після виконання необхідних невиробничих обов'язків: пересування на роботу та з роботи, сон, прийом їжі, інших видів побутового самообслуговування. Поняття дозвілля можна охарактеризувати як частину вільного часу, що використовується для задоволення особистих фізичних, духовних та соціальних потреб [1, с. 36].

Для визначення вільного часу окремої людини з її добового бюджету часу (24 години) слід відняти час, який вона витрачає на:

- виробничо-трудої функції, включаючи дорогу до місця роботи та назад;
- фізіологічний відпочинок (нічний сон);
- оздоровчі та санітарно-гігієнічні потреби (включаючи ранкові гігієнічні процедури, гімнастику, прання білизни, миття посуду та ін.);
- купівлю продуктів, їх приготування, приймання їжі;
- придбання необхідних речей, товарів повсякденного попиту та тривалого користування;
- виховання малолітніх дітей, невідкладну допомогу близьким людям (наприклад, догляд за хворим) та ін.

Таким чином, частка доби, що залишається у розпорядженні людини після зазначених обчислень, може бути визначена як її дозвілля, чи «чистий» вільний час протягом доби. Саме цією частиною часу людина може розпорядитися на власний розсуд [4, с. 23].

Розглядаючи природу вільного часу, не можна не пов'язувати його з такими характеристиками, як добровільний вибір, гнучкість, спонтанність і тощо. Рациональне використання вільного часу – поєднання видів занять, їх активних і пасивних форм, яке найефективніше впливає на особистість, розвиток її сутності, фізичної, емоційної, інтелектуальної сфер життєдіяльності.

Студентство, як соціальна група, вирізняється знаннями, цілями та цінностями, поведінкою, оцінкою та ставленням до оточуючого середовища. Студентство також вирізняється певним спільним видом діяльності (навчання), спільним побутом (проживання в гуртожитках), особливостями спілкування у студентських групах. Студентська молодь є суб'єктом, як освітньо-професійної, так і соціально-культурної діяльності. Навчальна діяльність студентів проходить у постійному взаємозв'язку з діяльністю у вільний час, в якій студент має можливість взаємодіяти з соціальним оточенням та задовольняти різні соціальні потреби. Звідси випливає, що структура та зміст дозвілля діяльності студентства зумовлюються як об'єктивними, так і суб'єктивними чинниками [2, с. 5].

Одною з головних проблем сучасної студентської молоді є брак часу. Об'єм вільного часу серед студентської молоді обумовлена рядом факторів, серед яких провідне місце займає саме завантаженість навчальним процесом. Заняття в університеті, а також діяльність, яка пов'язана з безпосередньою підготовкою до них займає багато часу та сил. Тому, очевидним є те, що у студентів залишається мало часу на дозвілля.

Аналіз результатів анкетування студентів закладів вищої освіти фізкультурного профілю показав, що біля 44 % юнаків і 25 % дівчат мають 1-2 години вільного часу, 25 % дівчат зовсім не мають вільного часу, а 33 % відмітили що володіють вільним часом менше 1 години. З'ясувалось, що навіть той вільний час, який у них залишається, вони намагаються проводити активно.

Об'єм вільного часу серед студентської молоді обумовлена рядом факторів, серед яких центральне місце займає саме завантаженість навчальним процесом. Заняття в університеті, а також діяльність яка пов'язана з безпосередньою підготовкою до них займає багато часу та сил. Тому, очевидним є те, що у студентів залишається мало часу на позааудиторні заняття та самостійну підготовку. Аналіз пріоритетних видів зайнятості студентів у вільний час показав, що організованій руховій активності віддають перевагу більше половини – 56 % юнаків і 41 % дівчат (табл. 1.)

Дівчата віддають перевагу пасивному проведенню часу, а саме спілкуванню в соціальних мережах, розмовах по телефону, а також перегляду відео, проведенню часу за своїм електронним гаджетом – 47 % дівчат.

Цікавим виявився той факт, що більшість респондентів виявили інтерес і бажання до занять різними формами рухової активності в поза навчальний час – 89 % юнаків і 100 % дівчат.

Таблиця 1

Пріоритетні види зайнятості студентів у вільний час, % (n = 36)

Види діяльності	Юнаки (n = 21)	Дівчата (n = 15)
Відвідують секції з різних видів спорту	19 %	7%
Проводять час на спортивних майданчиках	13 %	7%
Самостійно займаюся фізичними вправами	24 %	27%
Прогулюються під час відвідувань магазинів	9 %	7%
Проводять час в розважальних закладах	9 %	7%
Спілкуються в соціальних мережах, по телефону	13 %	27%
Переглядають відео, проводять час за електронним гаджетом, грають в комп'ютерні ігри	13 %	20%

Таким чином, можна зробити висновок про великі потенціальні можливості до залученості молоді різними видами рухової активності і більш ретельного вивчення перепон, які заважають їм це зробити. Ретельне вивчення мотивів та інтересів сучасної молоді щодо їхньої фізкультурної активності дозволить зацікавити й вмотивувати їх на регулярні заняття фізичною культурою і спортом та сприятиме ефективній організації процесу фізичного виховання в закладах вищої освіти.

Фізичне виховання і освіта не дадуть довготривалих позитивних результатів, якщо вони не активізують прагнення студента до самовиховання і самовдосконалення. Самовиховання інтенсифікує процес фізичного виховання, закріплює, розширює і удосконалює практичні вміння та навички, що здобуваються в фізичному вихованні. Рухова і фізична активність є винятково важливим, фундаментальним чинником формування, збереження, зміцнення здоров'я та розвитку людини, особливо в дитячому, підлітковому та юнацькому віці.

Список використаних джерел:

1. Андрєєва О. Методологічний аналіз тезауруса фізичної рекреації. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014. № 4. С. 32–40.

2. Баліцька Є.П. Мотивація студентів до занять фітнесом в технічному вищому навчальному закладі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 6. С. 3–6.
3. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. Навчальний посібник. / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. Київ : Олімпійська література, 2010. 248 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання : підручник / за ред. Т.Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2018. Т. 1. С. 424.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-276-3-3>

Линдюк М. Я.,

студент

*Львівського державного університету фізичної культури
імені Івана Боберського*

ДОСЛІДЖЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Рухова активність є найважливішим компонентом способу життя та поведінки школярів, вона визначається як соціально-економічними умовами та рівнем культури суспільства, так і організацією фізичного виховання, а також і індивідуально-типологічними особливостями вищої нервової діяльності, особливостями статури та функціональними особливостями та можливостями школярів.

Необхідною умовою гармонійного розвитку особистості школяра є достатня рухова активність. В останні роки через навчальне навантаження у школі та вдома, запровадження дистанційного навчання та інші причини, у більшості школярів відзначається дефіцит рухової активності у режимі дня, що зумовлює появу гіпокінезії, яка може викликати ряд серйозних змін у організмі школяра. Отже, питання дослідження рухової активності учнів є актуальним і потребує детального аналізу.

Необхідно зазначити, що рухова активність ще є й потужним позитивним засобом позбавлення будь-яких шкідливих звичок. Деякі вчені підтверджують вплив регулярної рухової активності на соціальне та духовне становлення молоді [1, с. 4].

Тривале зниження рухової активності призводить до атрофії м'язів, порушень постави і функцій внутрішніх органів, зниження психічної і фізичної працездатності, виникнення хронічних захворювань серцево-судинної системи й обміну речовин. Саме тому рухова активність є