

РУХОВА АКТИВНІСТЬ У СТРУКТУРІ ВІЛЬНОГО ЧАСУ СТУДЕНТІВ

Пермяков Олександр, к.п.н., Йона Тетяна

Національний університет «Полтавська політехніка

імені Юрія Кондратюка», Полтава

Анотація. Здійснено аналіз сучасної наукової літератури з проблем вільного часу, рухової активності студентів; досліджено основні показники вільного часу студентів: величина, структура і зміст. Визначено кількісні та якісні характеристики використання вільного часу студентською молоддю, місце рухової активності у структури вільного часу студентів. Доведено, що значна частина студентів має хронічний дефіцит рухової активності протягом навчального року.

Ключові слова: студенти, вільний час, рухова активність, пасивний відпочинок.

Вступ. Студентство є досить численною і своєрідною соціальною категорією молоді, у якій у процесі навчання відбувається своєрідний стан становлення особистості, що пов'язано із зростанням її соціальної активності, інтелектуальної та соціальної зрілості. В цей період у студентів виробляється специфічний спосіб і стиль життя, інтенсивно формуються такі якості, як самосвідомість, самооцінка, точка зору, ціннісні установки, соціальна позиція щодо себе, своєї поведінки, поведінки оточуючих, а також ініціатива, наполегливість, рішучість, цілеспрямованість та інші.

В останні роки спостерігається зниження рухової активності студентської молоді. В документі «Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» йдеться про те, що значна частина нашого населення має недостатній рівень рухової активності, для більшої частини з них характерною є гіпокінезія. В той же час рухова активність сприяє дотриманню здорового

способу життя, вдосконаленню фізичного розвитку, функціонуванню серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, зменшенню надмірної маси тіла, ожиріння, зменшенню негативного впливу на організм шкідливих звичок [5].

Мінімальний обсяг рухової активності студентів становить 10-12 (на думку інших дослідників 12-14) годин на тиждень. Але заняття з фізичного виховання у ЗВО забезпечують тільки 30% гігієнічної норми рухової активності [3, с. 17]. Зменшити її дефіцит студенти можуть у вільний час.

Аналіз сучасній фаховій літератури показав, що проблемі рухової активності студентської молоді присвячено роботи О. Андрєєвої, 2006; Г. Грибан, 2010; О. Ільченко, 2000; Т. Круцевич, 2007; С. Футорного, 2010 та ін.

Різні аспекти соціології вільного часу різних соціальних груп вивчали А. Гордон, 2008; Б. Грушин, 2002; Г. Зборовський, 2010; Є. Клопов, 1999; Є. Соколов, 2010 та ін. В Україні вільний час вивчали Е. Гузьман, 2002; Н. Ляшенко, 2001 та ін.

Однак слід констатувати, що питання рухової активності студентів, раціональної організації їх вільного часу та дозвілля, аналізу сучасного стану вільного часу студентів, тенденцій його використання і місця в ньому рухової активності вимагають більш глибокого розгляду.

Мета дослідження: провести теоретичний аналіз літературних джерел з проблеми рухової активності у структурі вільного часу студентів.

Завдання дослідження:

1. Розглянути особливості організації вільного часу студентів.
2. Дослідити місце рухової активності у структурі вільного часу студентів.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел та документів; метод системного аналізу; метод порівняння і зіставлення; вторинний аналіз результатів конкретних соціологічних досліджень вільного часу студентської молоді.

Результати дослідження та їх обговорення. Структурно весь час, який використовує людина в процесі життєдіяльності, можна поділити на кілька складових: час для реалізації різноманітних фізіологічних потреб (сон, прийом їжі, інше); необхідний трудовий час, що використовується для створення матеріальних благ; час на домашню працю та задоволення побутових потреб; вільний час. Перші три складові поєднуються у суспільно необхідний час, а остання – в індивідуально-вільний час. Індивідуально-вільний час обумовлений внутрішнім усвідомленням потреб розвитку особистості [1, с. 30-31].

Таким чином, вільний час можна визначити як частину соціального часу, яка вивільнена від невідкладних справ і є «часом свободи», простором вільної діяльності і вільного розвитку особистості. Людина самостійно обирає варіант імовірної дії, її мету та шляхи її досягнення. Це є сутністю вільного часу [1, с. 31].

Якщо говорити про вільний час студентів, то в нашому дослідженні ми будемо використовувати наступне визначення: «Вільний час студентів – це частина поза навчального часу, атрибутивною ознакою якого є діяльність за власним вибором. По своїй суті та змісту вільний час студентів доповнює навчальний час і заповнюється науково-пізнавальною, професійною, суспільною, культурною діяльністю, різними формами дозвілля, в процесі якого формується висококваліфікований фахівець з вищою освітою» [4, с. 13].

Вільний час характеризується трьома основними показниками: величиною, структурою і змістом. За даними досліджень, величина вільного часу студентів коливається в межах від 3 до 5 годин на добу, а у вихідні дні – від 6 до 7 годин [4, с. 14; 8, с. 105].

Для опису структури вільного часу використовують поняття «практики дозвілля» як визначення типів, форм, моделей його проведення. Процес орієнтації, вибору, безпосередньої поведінки у вільний час і є практикою дозвілля. Практики дозвілля характеризують як добровільні форми діяльності, що формують і розвивають особистість, сприяють її самовираженню, самоствердженню і саморозвитку через вільно обрані дії. Природним наслідком

відсутності правильно організованого вільного часу є неробство і бездіяльність, що приводить до зниження розумової працездатності, фізичного здоров'я, до морального і культурного зубожіння. Зміст вільного часу більш плинний і змінний [1, с. 31].

Структура вільного часу студентської молоді дуже різноманітна. Проте більшість студентів віддає перевагу таким видам діяльності, як використання мережі Інтернет: перегляд різної інформації; спілкуванню в соціальних мережах; перегляд фільмів не по телевізору; читання книг, журналів, сайтів з новинами; прогулянки з друзями; відвідування кіно, ігрових клубів, розважальних та торгових центрів [1, с. 33; 4, с. 14; 7, с. 116]. Як бачимо, переважну частину вільного часу займає віртуальний світ, далі йде живе спілкування з друзями, прогулянки з ними, відвідування розважальних закладів.

Дослідження рухової активності студентів у вільний час показало, що вона знаходиться на недостатньо високому рівні. Так, у період навчальних занять (9 місяців) рухова активність становить 56-65% від її величини в період канікул, а під час іспитів (2 місяці) – 39-46%. Тільки у 32,4% дівчат і 38,5% юнаків тижневий обсяг рухової активності відповідає мінімально необхідному рівню, а 19,2% юнаків і 4,6% дівчат декларують, що регулярно виконують ранкову гігієнічну гімнастику. Для 18,7% студентів самостійні заняття фізичними вправами стали звичкою і вони займаються ними навіть у канікулярний період. У вихідні дні рухова активність студентів знижується за рахунок великих витрат на сон, самообслуговування, виконання навчальних занять, проведення вільного часу в умовах малої рухливості (кіно, телевізор, спілкування у соціальних мережах тощо) [8, с. 104-105].

Враховуючи, що студенти близько 7 і більше годин знаходяться в малорухливому стані (в навчальному закладі, готуються до занять, спілкуються в Інтернеті, грають в комп'ютерні ігри та ін.), можна з упевненістю говорити про дефіцит рухової активності студентів у вільний час протягом більшої частини навчального року.

Останнім часом серед студентів все більш популярними стають наступні сучасні види рухової активності: фітнес аеробіка, сайклаеробіка, степ-аеробіка, ритмічна та атлетична гімнастика, шейпінг, бодібілдинг, пілатес, стрейчінг, йога та інші. Це пов'язано з тим, що перераховані вище види рухової активності дають швидкі результати у фізичній підготовці, корекції фігури, зниження маси тіла тощо [6, с. 514].

Незважаючи на велику різноманітність видів рухової діяльності у вільний час, ступінь участі студентської молоді в багатьох із них низька, а у більшості набір занять під час дозвілля дуже обмежений. Так, тільки 19,7% студентів регулярно займаються різноманітними видами фізичної діяльності: фітнесом, йогою, роблять ранкову пробіжку, грають у волейбол, баскетбол. Інші 80,3% студентів віддають перевагу малорухливим заняттям: спілкуванню з друзями, прогулянкам в парку, відпочинку перед телевизором, комп'ютерним іграм, спілкуванню в мережі інтернет [2, с. 150-151].

Також дослідники виявили наступний факт: багатьом студентам властива тенденція до «одомашнення дозвілля» – тобто вони вважають за краще проводити вільний час вдома (у гуртожитку), або в гостях, тому що не потрібно нікуди їхати, витратити додатково час та гроші [1, с. 35; 8, с. 105].

Серед причин, які заважають студентській молоді активно займатися оздоровчою руховою діяльністю, найчастіше називаються: нестача вільного часу; відсутність силі волі; власна лінь, пасивність; фінансові труднощі; відсутність інтересу до занять, великий обсяг навчального навантаження та інші.

На наш погляд, істинними причинами такого інертного ставлення до оздоровчої рухової діяльності можуть бути: нераціональне використання вільного часу, його спонтанне планування; некритичне ставлення до вибору занять у вільний час; недостатнє розуміння цінності здоров'я, його збереження і зміцнення; недостатній рівень теоретичних знань з питань раціонального проведення вільного часу, користі і цінності занять руховою активністю тощо.

Висновки. Однією з головних проблем студентської молоді є малорухливий спосіб життя. Заняття з фізичного виховання у ЗВО не можуть в повній мірі забезпечити необхідний обсяг рухової активності студентів. Однак і у вільний час спостерігається обмежена рухова активність, яка викликана нерациональним використанням дозвілля, нерозумінням доцільності занять руховою активністю, некритичне ставлення до вибору занять у вільний час, відсутністю потреби у збереженні і зміцненні здоров'я. Тому перед адміністрацією, викладачами ЗВО стоїть завдання з формування культури вільного часу студентів, прищеплення їм потреби в регулярній рухової активності.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці комплексу заходів щодо формування культури вільного часу студентів.

Список використаної літератури

1. Гузьман Е. А. Ляшенко Н. А. Практики дозвілля сучасної студентської молоді. Грани. 2016. № 9(137). С. 29–37.
2. Зубченко Л. В. Студентська молодь і фізична рекреація. Фізична культура, спорт та здоров'я. XV Міжнародна науково-практична конференція. Харків: ХДАФК, 2015. С. 150–151.
3. Коновалов В. В., Касьян А. В. Оптимальна рухова активність студентської молоді в початковий період навчання. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013. № 3. С. 16–19.
4. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Е. Современные подходы к организации рекреационной деятельности студенческой молодежи в структуре свободного времени. Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации: материалы I Международной научно-практической (очно-заочной) конференции. Т. I. Орехово-Зуево: МГОГИ, 2015. С. 11–17.
5. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Схвалено Указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016.

6. Рибницький А. В., Нестеров О. С. Формування здорового способу життя студентів ВНЗ на заняттях з фізичного виховання засобами фізкультурно-оздоровчих технологій. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах: зб. наук. праць Запорізького класичного приватного університету. Запоріжжя: КПУ, 2016. Вип. 51(104). С. 511–516.

7. Савчук С. А., Ковальчук В. Я. Організація вільного часу у студентів. Молодій вчений. 2015. № 3(18). С. 114–116.

8. Садовський О. Дослідження бюджету вільного часу та рекреаційної активності студентів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Сер. 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 6(76). С. 103–107.