

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).11  
УДК: 796.035-053

Бугайчук Н. Б.  
викладач кафедри фізичної культури  
КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, м. Луцьк  
Бєлікова Н. О.  
доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії фізичного виховання та рекреації  
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк

## ОЦІНКА ШЛЯХІВ ОПТИМІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ КОЛЕДЖІВ

Нині особливої уваги потребує питання розробки і впровадження якісно нових сучасних теоретичних основ та практичних підходів до проблеми збільшення рухової активності молоді через їх активне залучення до оздоровчо-рекреаційної діяльності. У статті визначено спрямованість оздоровчо-рекреаційної діяльності студентів педагогічних коледжів та окреслено шляхи її оптимізації. Встановлено, що багато молодих людей не веде здоровий спосіб життя (15%) або веде не завжди (62%); більшість (44%) визначили основним мотивом відвідування спортивних занять отримання залікової оцінки; 77% респондентів не займається додатково фізичною культурою у позанавчальний час; разом з тим, 72% опитуваних бажають покращити свій рівень фізичної підготовки, а 44% студентів стверджують, що їм не вистачає знань для ведення здорового способу життя. Визначено шляхи оптимізації оздоровчо-рекреаційної діяльності студентів, які враховують використання сучасних видів рухової активності з урахуванням індивідуальних потреб та інтересів студентів з метою підвищення мотивації до оздоровчо-рекреаційних занять.

**Ключові слова:** студенти, оздоровчо-рекреаційні технології, здоров'я, позанавчальний час.

**Buhaichuk N., Bielikova N. The estimation of health and recreational activities optimization options of students of pedagogical colleges.** Nowadays the problem of developing and implementing qualitatively new and modern theoretical foundations and practical approaches to the problem of increasing the motor activity of young people through their active involvement in health and recreational activities requires a special attention. The article defines the health and recreation activities orientation of students of pedagogical colleges and outlines the ways of its optimization. It was established that many young people do not lead a healthy lifestyle (15%) or do not always (62%); the majority (44%) determined that the main motive for attending sports classes is to get a good mark for exam; 77% of respondents do not engage in additional physical activity in extra time; however, 72% of respondents want to improve their level of physical fitness, and 44% of students claim that they have a lack of knowledge to lead a healthy lifestyle. Ways to optimize health and recreational activities of students were determined: actualization of the system of significant needs, motives and interests for didactic content of health and recreation classes; implementation of innovative approaches to the quality of teaching sports educational components, which will stimulate the need for self-education and self-improvement of health-saving competence, support and implementation of own innovations in recreational and health activities; creation of conditions for satisfying the needs of students in promoting health, physical and mental development by means of increasing the motor activity through the implementation of health and recreational technologies in extra time; development of students' individual skills and abilities in specific types of health and recreational activities, experience formation of motor activity and its realization; formation in the minds of student youth a particular way to a healthy lifestyle that will encourage to use health and recreational activities and will be aimed at developing and promoting of health.

**Keywords:** health and recreational forms, health, students.

**Постановка проблеми.** Проблема стану здоров'я студентської молоді нині є досить актуальною. Її масштаби вже несуть у собі соціальний статус цілого студентського покоління. Перехід студентів на технології дистанційного навчання несе у собі несприятливі зміни їх функціонального стану через низький рівень рухової активності та значне психічне напруження. За останніми науковими даними, до 90% студентів мають серйозні відхилення в стані здоров'я, 50% і більше знаходяться на диспансерному обліку, кожний п'ятий студент (на гуманітарних факультетах – кожний третій, а іноді навіть другий) віднесений до підготовчої та спеціальної медичної групи або звільнений за станом здоров'я від фізичних навантажень; рівень більше ніж 50 % молодих людей, які навчаються у вищих навчальних закладах нашої країни, не відповідає навіть середньому рівню державного стандарту фізичної підготовленості, що гарантує стабільне здоров'я [5].

В умовах сучасних освітніх реформ, що відбуваються за останній період часу у вищій школі, слід шукати оптимальні способи організації освітнього процесу, направлено на зміцнення здоров'я не тільки в навчальний, а і позанавчальний час [2]. Тому системне використання оздоровчо-рекреаційної рухової активності з метою відновлення після навчальних занять й раціональної організації вільного часу студентської молоді є надзвичайно актуальним.

**Аналіз літературних джерел.** У контексті досліджуваної проблеми інформативним є досвід науковців: О. Андрєєвої – у контексті теоретико-методологічних засад оздоровчо-рекреаційної діяльності різних груп населення, зокрема, студентської молоді [1]; Г. Синенка – визначення структури і змісту моделі фізичної рекреації студентів, виявлення комплексу організаційно-педагогічних умов формування рекреаційно-оздоровчої діяльності студентської молоді; Т. Круцевич, О. Андрєєвої, О. Благий – дослідження проблеми формування культури дозвілля й вільного часу

студентів [4] та ін. Авторі наголошують на необхідності розробки і впровадження якісно нових сучасних теоретичних основ та практичних підходів до проблеми збільшення рухової активності молоді через їх активне залучення до оздоровчо-рекреаційної діяльності [3]. Тому науковий пошук, спрямований на підвищення результативності використання оздоровчо-рекреаційних занять з метою оздоровлення та раціональної організації вільного часу студентів, є доцільним та своєчасним.

**Мета статті** – визначити спрямованість оздоровчо-рекреаційної діяльності студентів педагогічних коледжів та окреслити шляхи її оптимізації.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** З метою визначення передумов активізації оздоровчо-рекреаційної діяльності студентської молоді було проведено соціологічне дослідження у формі анкетування.

В анкетуванні прийняли участь 163 здобувачів освіти Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, 74 здобувачів освіти Володимир-Волинського педагогічного фахового коледжу ім. А. Ю. Кримського Волинської обласної ради та 69 здобувачів освіти Відокремленого структурного підрозділу «Дубенський педагогічний фаховий коледж Рівненського державного гуманітарного університету» (всього – 306 здобувачів освіти віком 17-18 років). Анкета, запропонована респондентам, включала 17 запитань різного змісту.

Встановлено, що багато молодих людей не веде здоровий спосіб життя (15%), або веде не завжди – 62% респондентів; лише 23% опитаних здобувачів освіти дали ствердну відповідь. Усім учасникам анкетування було запропоновано назвати чинники здорового способу життя. Отримані результати дають підстави стверджувати, що переважна більшість опитуваних досить чітко визначає ті фактори, які безпосередньо впливають на формування здорового способу життя. Адже лише 3% досліджуваних студентів не дали відповіді на це запитання.

Аналіз результатів анкетування показав, що найбільше студентів (52%) приділяє заняттям фізичними вправами 3-5 год на тиждень, 22% здобувачів освіти займаються фізичними вправами менше 2 год на тиждень, невелика частина усіх опитуваних студентів приділяє заняттям фізичними вправами більше 6 годин (15%) і лише 11% займаються спортом більше 10 год на тиждень.

Здобувачі освіти педагогічних коледжів переконані, що їм не достатньо одного заняття з фізичного виховання у своєму навчальному закладі для задоволення власних потреб у руховій активності. Про це свідчать результати опитування, оскільки лише 32% дали ствердну відповідь на це питання. Ми переконані, що для багатьох студентів спортивні освітні компоненти у їхньому графіку освітнього процесу є єдиним способом займатися фізичними вправами загалом.

Результативними були відповіді учасників анкетування на питання «Які основні мотиви спонукають Вас відвідувати заняття з фізичного виховання?» (рис. 1).

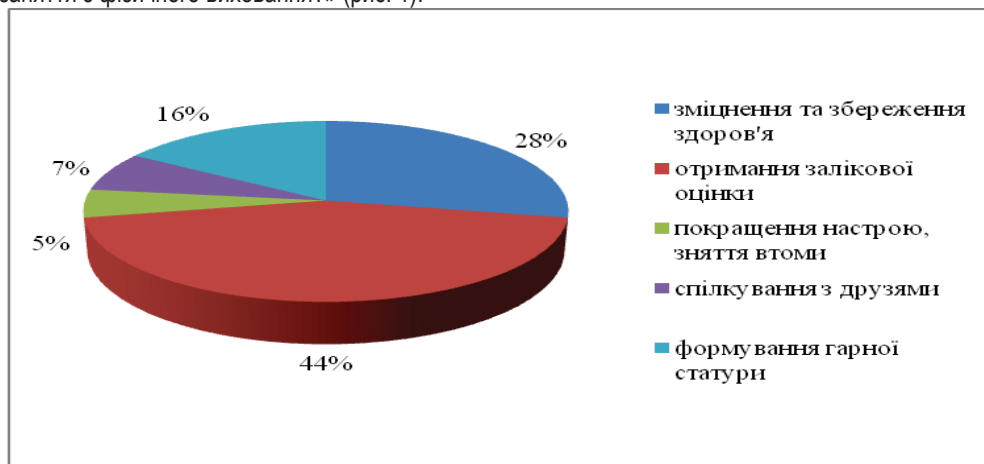


Рис.1. Основні мотиви студентів для відвідування занять з фізичного виховання

Більшість здобувачів освіти визначили основним мотивом відвідування спортивних занять отримання залікової оцінки. Лише 28% респондентів зазначили, що найбільше спонукає їх відвідувати заняття з фізичного виховання зміцнення та збереження здоров'я, що є, на нашу думку, незадовільним показником. Інші мотиви: формування гарної статури – 16%; спілкування з друзями – 7%; покращення настрою, зняття втоми – 5% опитаних.

На питання «Чи займаєтеся Ви додатково фізичною культурою у позанавчальний час?» 77% усіх досліджуваних дали негативну відповідь. З усіх перелічених факторів, які можуть бути цьому причиною, здобувачі освіти надали перевагу фактору «недостатньо знань». Хоча й інші зазначені чинники, наприклад, недостатньо часу, немає бажання, немає належної інфраструктури, теж, на їхню думку, є вагомими.

Більшість студентів педагогічних коледжів, згідно опитування, надають перевагу пасивному відпочинку (57%). Варто зазначити, що 14% респондентів вказали на те, що на відпочинок у них взагалі не вистачає часу. Саме через відсутність активних форм проведення дозвілля серед студентської молоді, 62% усіх учасників експерименту є незадоволеними власним рівнем фізичної підготовки.

Позитивним вважаємо той факт, що 72% усіх опитуваних бажать покращити свій рівень фізичної підготовки, а 44% студентів стверджують, що їм не вистачає знань для ведення здорового способу життя.

Одним із основних питань анкети було визначення виду відпочинку, якому студенти надають перевагу. Для цього їм пропонувалося здійснити ранжування відповідей в порядку значущості від 1 до 12. Результати опитування представлені на рис. 2.

Більшість здобувачів освіти педагогічних коледжів надають перевагу роботі за комп'ютером, перегляду ТВ та читанню книг. Активні види відпочинку не є поширеними серед студентської молоді. Відвідування занять в спортивних секціях, їзда на велосипеді та біг знаходяться лише на 8-й та 10-й позиціях відповідно. Це, в свою чергу, підтверджує загальну тенденцію поширення пасивних видів рекреації серед студентів.



Рис. 2. Пріоритетні види відпочинку студентів педагогічних коледжів

Примітка: 1 – надаю перевагу, 12 – не подобається

Проблема вибору активних форм оздоровчо-рекреаційних занять студентською молоддю може бути пов'язана із недостатнім розумінням суті цього поняття, про що свідчать результати анкетування. Крім того, лише 22% опитаних здобувачів освіти стверджують, що їм достатньо знань та умінь для планування та організації власної оздоровчо-рекреаційної діяльності.

Студенти переконані, що для того, аби компенсувати брак відповідних знань щодо форм та методів оздоровчо-рекреаційних технологій, їм необхідно посилити вивчення таких освітніх компонентів, як фізичне виховання, теорія та методика фізичного виховання. Невелика кількість студентів вважає, що сформувати відповідні знання та вміння допоможуть такі навчальні дисципліни, як методика навчання основам здоров'я та основи валеології.

Важливим чинником формування відповідально ставлення до здоров'я та профілактики гіподинамії в цілому є вибір оздоровчо-рекреаційних технологій в позанавчальний час. Здобувачі освіти мали можливість вибрати серед 5-ти запропонованих позицій або запропонувати свій варіант. Розподіл результатів представлений на рисунку 3.

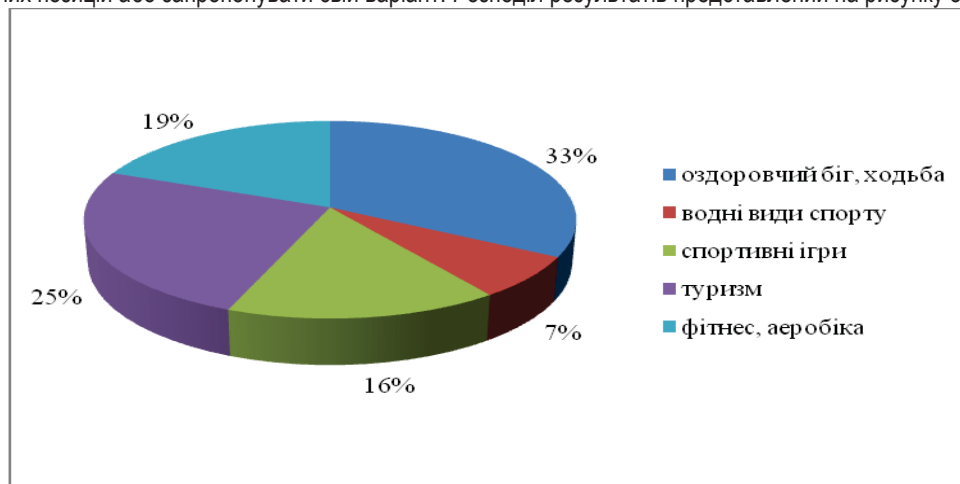


Рис. 3. Оздоровчо-рекреаційні технології проведення позанавчального часу серед студентської молоді

Більшість студентів педагогічних коледжів в позанавчальний час віддають перевагу оздоровчому бігу та ходьбі (33%); 19% досліджуваних вибирають фітнес та аеробіку, 16% – спортивні ігри. Найменше досліджуваних (7%) надають перевагу у своїй позанавчальній діяльності водним видам спорту. Це, насамперед, може бути пов'язане із доступністю тих чи інших оздоровчо-рекреаційних форм для студентської молоді, але, разом з тим, і невисоким рівнем обізнаності та мотивації до занять фізичними вправами загалом.

Відповідно до результатів дослідження, лише 19% студентів педагогічних коледжів уміють визначати рівень свого здоров'я, фізичної підготовленості та працездатності. Переважна більшість здобувачів освіти оцінила свій рівень умінь як «частково», 29% учасників експерименту дали на це питання негативну відповідь, що досить чітко корелює з

іншими результатами анкетування.

Результати опитування здобувачів освіти засвідчили, що існуюча система фізичного виховання обмежена в залученні та формуванні активного суб'єкта оздоровчо-рекреаційної діяльності й потребує фундаменталізації.

Найважливішими умовами оптимізації процесу фізичного виховання, які сприяють залученню студентів до оздоровчо-рекреаційної діяльності, на нашу думку, є:

1. Актуалізація системи значущих потреб, мотивів та інтересів до дидактичного наповнення змісту оздоровчо-рекреаційних занять.

2. Впровадження інноваційних підходів до якості викладання спортивних освітніх компонентів, що будуть стимулювати потребу в самоосвіті та самовдосконаленні здоров'язбережувальної компетентності, підтримці та впровадженні власних інновацій у рекреаційно-оздоровчій діяльності.

3. Створення умов для задоволення потреб студентів у зміцненні здоров'я, фізичному та духовному розвитку посередництвом збільшення обсягу рухової активності через впровадження оздоровчо-рекреаційних технологій в позанавчальний час.

4. Розвиток індивідуальних схильностей і здібностей студентів у конкретних видах оздоровчо-рекреаційної діяльності, формування досвіду рухової активності, утілення навичок її реалізації.

5. Формування у свідомості студентської молоді такого шляху до здорового способу життя, який буде заохочувати до використання оздоровчо-рекреаційних занять і вправ та буде спрямований на збереження та укріплення здоров'я.

**Висновки.** Результати дослідження дають підстави стверджувати про те, що форми активного відпочинку мають низький рівень зацікавленості серед студентів педагогічних коледжів. Крім того, спостерігаємо низький рівень мотивації використання оздоровчо-рекреаційних форм у позанавчальній діяльності. Сучасна студентська молодь потребує покращення теоретичних і практичних вмінь та навичок щодо організації та ведення власної оздоровчо-рекреаційної діяльності. Визначено шляхи оптимізації оздоровчо-рекреаційної діяльності студентів, які враховують використання сучасних видів рухової активності з урахуванням індивідуальних потреб та інтересів студентів з метою підвищення мотивації до оздоровчо-рекреаційних занять.

**Перспективи подальших досліджень.** Подальші дослідження будуть спрямовані на розробку та вдосконалення комплексних програм активного відпочинку та практичних заходів, направлених на задоволення сучасних потреб студентів з метою підвищення їх мотивації до занять фізичними вправами.

#### Література

1. Андреева О. В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. №2. С. 7–16.

2. Белікова Н. О. З досвіду використання інтерактивних методів навчання у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. Випуск 37. 2014. С. 348–353.

3. Воскобойнікова Г. Л., Міненок А. О., Кійко Т. Б. Сучасні проблеми формування індивідуального здоров'я студентів у вищій педагогічній освіті. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2016. 139 (2). С. 20–23.

4. Круцевич Т. Ю., Андреева О. В., Благій О. Л. Рекреативні заняття як чинник формування дозвільної культури. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2008; 1:3–8.

5. Рябченко В., Донець І., Черезов Ю. Фізична культура студента як запорука його здоров'я. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. 1(145). С. 86–89.

#### Reference

1. Andriieva O. V. (2015). Teoretyko-metodolohichni zasady rekreatsiinoi diialnosti riznykh hrup naseleennia. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. 2, 7-16 [in Ukrainian].

2. Bielikova N. O. (2014). Z dosvidu vykorystannia interaktyvnykh metodiv navchannia u profesiinii pidhotovtsi maibutnikh fakhivtsiv z fizychnoho vykhovannia ta sportu. *Suchasni informatsiini tekhnolohii ta innovatsiini metodyky navchannia v pidhotovtsi fakhivtsiv: metodolohiia, teoriia, dosvid, problemy*. 37, 348-353 [in Ukrainian].

3. Voskoboinikova H. L., Minenok A. O., Kiiko T. B. (2016). Suchasni problemy formuvannia indyvidualnogo zdorovia studentiv u vyshchii pedahohichnii osviti. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnogo pedahohichnogo universytetu*. Serii: Pedahohichni nauky. Fizyчне vykhovannia ta sport. 139 (2), 20-23 [in Ukrainian].

4. Krutsevych T. Yu., Andriieva O. V., Blahii O. L. (2008). Rekreatyvni zaniattia yak chynnyk formuvannia dozvilnoi kultury. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. 1, 3-8 [in Ukrainian].

5. Riabchenko V., Donets I., Cherezov Yu. (2022). Fizychna kultura studenta yak zaporuka yoho zdorovia. *Naukovyi chasopys Natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*. 1(145), 86-89 [in Ukrainian].