

Хрипач А.Г.¹,
старший викладач
Король О.С.¹,
старший викладач
Тимкович І.Т.²,
викладач вищої категорії
Куспиш О.В.¹,
викладач

¹Національний університет «Львівська політехніка»
²Львівська філія Київського національного університету культури і мистецтва

ПОТЕНЦІАЛ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ФОРМУВАННІ АКТИВНОГО ДОЗВІЛЛЯ СТУДЕНТІВ ЗВО

Розглянуто питання рухової активності студентів у час дозвілля, як вагомого чинника якісного забезпечення їхньої професійної підготовки у термін навчання у ЗВО. Завданням дослідження стало визначення місця фізичної культури і спорту в дозвільній діяльності сучасного студента. Установлено, що переважна більшість студентів позитивно ставиться до активної рухової діяльності з використанням засобів фізичної культури і спорту у час дозвілля. Підсумками дослідження з'ясовано, що переважна більшість студентів час дозвілля витрачають на самостійні заняття спортом та фізичною культурою, активний відпочинок та заняття в групах по зацікавленості з видів спорту. Студенти віддають перевагу фізкультурно-спортивним та рекреаційним заходам, які організовані в університеті, як можливості провести дозвілля.

Ключові слова: студент, фізична культура, дозвілля, рухова активність.

Хрипач А.Г., Король А.С., Тимкович І.Т., Куспиш А.В., Потенциал физической культуры в формировании активного досуга студентов ВУЗов. Рассмотрены вопросы двигательной активности студентов в часы досуга, как весомого фактора качественного обеспечения профессиональной подготовки во время обучения в ВУЗе. Задачей исследования стало определение места физической культуры и спорта в разрешительной деятельности современного студента. Установлено, что подавляющее большинство студентов положительно относится к активной деятельности с использованием средств физической культуры и спорта в часы досуга. По итогам исследования установлено, что подавляющее большинство студентов время досуга тратят на самостоятельные занятия спортом и физической культурой, активный отдых и занятия в группах по заинтересованности по видам спорта. Студенты предпочитают физкультурно-спортивные и рекреационные мероприятия, которые организованы в университете, как возможности активного досуга.

Ключевые слова: студент, физическая культура, досуг, двигательная активность.

Khripach A., Korol A., Timkovich I.T., Kuspish A. The potential of physical culture in the formation of active leisure a students of university. The issues of students' motor activity during leisure hours as a significant factor in the quality of vocational training during high school education are considered. The urgent need to exercise additional physical activity by students during leisure time was determined. The purpose of our study was to identify the main interests of student youth in motor activity, to determine their desires and opportunities in the leisure time, which kind of motor activity prefers student youth when studying in the university. The task of the work was to determine the place of physical culture and sports in the licensing activity of a modern student. To solve the problems of the study empirical method of pedagogical research – the method of questioning was applied. That 25% of respondents spend 25% of their leisure time on leisure and leisure (walking, dancing, attending sports sections) – 37.8%, 35.2% of respondents are engaged in sports interest groups studies have shown. According to the nature of active leisure activities, that student youth prefer active motor activity as a leisure activity on weekends, a total of 62.3% of them we found. They believe that their active motor activity in their free time has a positive effect on the learning process and helps in learning at the same time. Students prefer sports and recreational activities, which are organized at the university, as opportunities for active leisure it was discovered in the study.

Keywords: student, physical education, leisure, physical activity.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Вагомим чинником якісного забезпечення професійної підготовки студентської молоді, є їхня рухова активність у вільний від навчання час – час дозвілля [1]. Навчальна діяльність студента сама по собі – це малорухомих спосіб життя, емоційні навантаження, пов'язані із великим обсягом розумового навантаження та високим рівнем нервово-емоційного напруження. Все це негативно відображається на стані здоров'я студентів [2].

Окрім того, характерною ознакою сьогодення є значні витрати часу на перебування у соціальних мережах посилює дефіцит рухової активності студентської молоді, розвитку стані хронічної гіпокінезії та гіподинамії. Наслідком цього є погіршення фізичних кондицій, зниження імунітету, прояв стресових станів, підвищення маси тіла, а, відтак, кількість студентів із захворюваннями щорічно перманентно збільшується [5, 8].

Зважаючи на тісний зв'язок між рівнем фізкультурно-спортивної активності студентів та стану соматичного, психічного здоров'я [7], усунення гіподинамії, яка розглядається як засіб профілактики захворювань, проявом їхньої соціальної активності, використання рухової активності у вільний від навчання час із засобами фізичної культури, нині є

вельми актуальною проблематикою.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Тема дозволя студента на сьогоднішній день є надзвичайно актуальною. В даний час все більшу увагу вчених привертають проблеми активної рухової активності у вільний від навчання як засобу молодіжного дозвілля [1-11]. Багато в чому це пов'язано з проблемами соціалізації в суспільстві й впливу та ролі такого дозвілля у вихованні покоління [2, 8]. Підвищений інтерес до дослідження активної рухової активності у час дозвілля визначається також змінами змісту і структури дозвілля під впливом соціокультурних трансформацій, що відбуваються у суспільстві (зміни ціннісних установок студентської молоді, розвитку соціальної інфраструктури, появи нових інформаційних технологій тощо) [1, 2, 5].

Взаємозалежність між фізичним вихованням, рівнем рухової активності і здоров'ям студентів підтверджена низкою досліджень [1-5, 8]. Визначено [1, 9], що фізична активність студентів один із провідних засобів відновлення розумової працездатності, що є надважливою умовою досягнення високих результатів у їхньому навчанні. Емпіричними дослідженнями [1, 2, 6] доведено важливе місце фізичної активності під час навчання у закладах вищої освіти (ЗВО), яке зумовлене її позитивним впливом на морфофункціональний розвиток студентів, що завершується в цей період. Науковці єдині у думці [3-5] щодо нагальної потреби здійснювати додаткову фізичну активність студентами у час дозвілля. Зокрема, вважається перспективним, у зв'язку з цим, виконання положень руху «Спорт для всіх», зокрема залучення студентів до занять спортом. Втім, констатується, що переважна більшість студентів ЗВО щоденно реалізують лише 20-25 % природних потреб у руховій активності [2, 3]. У той же час роль рухової активності і фізкультурно-спортивної діяльності в режимі дня студентської молоді у літературі приділяється недостатньо уваги.

Виходячи з вищевикладеного, метою нашого дослідження було виявити основні інтереси студентської молоді у руховій активності, визначити їхні бажання і можливості в проведенні вільного часу, якого виду рухового дозвілля надає перевагу студентська молодь під час навчання у ЗВО. Завданням дослідження стало визначення місця фізичної культури і спорту в дозвільній діяльності сучасного студента.

Методи дослідження. Для вирішення завдань дослідження використано емпіричний метод педагогічного дослідження – метод анкетування, істотною перевагою котрого є те, що опитування максимально формалізували. Обробка результатів дослідження здійснювалася з використанням пакета даних «Microsoft Excel».

Організація дослідження. Респодентами у дослідженні стали студенти Національного університету «Львівська політехніка» (НУ «ЛП») денного відділення бакалаврату усіх інститутів у кількості 1270 осіб та студенти Львівської філії Київського національного університету культури і мистецтв (ЛФ КНУКІМ) у кількості 236 осіб. Досліджувана вибірка була утворена рівною кількістю дівчат та хлопців та щаблів навчання (1-3 курси).

Виклад основного матеріалу дослідження. Насамперед значимим, що ми маємо на увазі говорячи про дозвілля студентів. Отож, ми розглядаємо дозвілля як вільний від їхніх невідминних обов'язків час занять, за допомогою яких відбувається відновлення фізичних, розумових та психічних сил [2, 5].

Питання анкети були спрямовані на отримання інформації про наявність вільного часу у студентів. Результати дослідження показали, що 73,7 % респондентів студентів НУ «ЛП» вважають кількість вільного часу цілком достатнім і тільки 26,3% вкрай обмежені у часі для дозвілля. Втім, щодо студентів ЛФ КНУКІМ ця інформація дещо інша: відповіді практично розподілились у рівній кількості: 52,4% визначили достатність вільного часу у режимі навчального дня. Уточнюючи інформацію, виявлено скільки часу в день (в середньому) студенти можуть присвятити активному дозвіллю. Згідно підсумкам, від 2-х і більше годин на день вільного часу є у 68,9% загальної кількості опитаних студентів. При цьому студенти вважають, що цього часу досить для відпочинку. Про це свідчать відповіді на питання про наявність вільного часу «цілком достатньо» «майже досить» вибрали 55,7% загальної кількості респондентів.

Надалі ми намагались виявити інтереси студентів до використання рухової активності у цей час. Отож, згідно відповідей за іншими питаннями більшість респондентів загалом позитивно ставиться до занять фізичною культурою та спортом у час дозвілля. Серед опитаних 88,7 % виявляють позитивне ставлення до використання засобів фізичної культури і спорту як засобу рухової активності, решта – «Утримались від відповіді». Особливих гендерних відмінностей у відповідях не виявлено.

Продовжуючи вивчати умови і переваги студентів в сфері дозвілля, ми звернулися до форм його проведення. Дослідження показали, що заняттям спортом та фізичною культурою у вільний час приділяють 25% респондентів, активного відпочинку (прогулянки, танці, відвідування спортивних секцій) – 37,8%, 35,2% респондентів займаються в групах по зацікавленості з видів спорту. Щодо останнього, то такі результати узгоджуються із існуючими думками, що заняття спортом у час дозвілля є чільним чинником збільшення рухової активності студентів й забезпечення оптимальної безперервності і ефективності фізичного виховання у ЗВО.

Серед студентів, які проводять дозвілля в процесі активної рухової діяльності, за даними досліджень – 48% відвідують спортивні секції, 36% займаються самостійно фізичною культурою. Серед вказаних видів самостійної рухової активності: пробіжки, катання на лижах, відвідування ковзанок, тощо. Ще 21% проводять час із друзями в процесі активної рухової діяльності: ігор у футбол, волейбол, бадмінтон, тощо. При цьому особливої різниці у відповідях респондентів, які навчаються у різних ЗВО не виявлено.

За характером проведення активного виду дозвілля встановлено, що студентська молодь віддає перевагу активній руховій діяльності як засобу дозвілля у вихідні дні, таких виявилось загалом 62,3%. При цьому вони вважають, що їхня активна рухова діяльність у вільний час впливає позитивно на навчальний процес і допомагає у навчанні. Цікаво, що тут простежується гендерна відмінність, виявляється, що так вважає переважна більшість студентів (73,2 %), серед дівчат так вважають 37,2 %.

Серед вказаних чинників, які перешкоджають студентам активно займатись фізичними вправами у час дозвілля стало: фінансова можливість – 59,2%, відсутність місць, де б дозвілля організовувався на високому рівні – 18,5%. Задля

отримання уточнюючої інформації, додатковим опитуванням студентської молоді встановлено, що студенти віддають перевагу фізкультурно-спортивним та рекреаційним заходам, які організовані в університеті.

У той же час 38,7% студентів весь свій вільний час проводять поза університетом, але із товаришами по навчанню. На додаткове запитання про наявність бажання систематично відвідувати секцію з обраного виду спорту – 61,2% опитуваних відповіли, що хотіли б відвідувати секції постійно. Щодо відсутності такої можливості вказано брак часу. Втім, такі студенти беруть активну участь у спортивному житті університету та відвідують фізкультурні заходи.

Результати окремого опитування «ставлення до занять з фізичного виховання в межах академічного курсу» показали, що 81,3 % хлопців та 46,2 % дівчат НУ «ЛП» задоволені можливістю займатися фізичною культурою в межах навчальної діяльності. У ЛФ КНУКІМ результати розподілились дещо по-іншому: 33,6 та 79,2 % відповідно.

При цьому зазначимо, що хлопці віддали перевагу занять фізичною культурою із застосуванням спортивних ігор (футбол, баскетбол, настільний теніс, тощо). Частина студентів (44,1%) виявила бажання займатись карате для того щоб освоїти техніку самооборони та покращити свій рівень фізичної підготовленості. Дівчата віддають перевагу заняттям аеробікою, гімнастикою, плаванням. Останні мотивують свій вибір позитивним ефектом цих видів рухової активності на корекцію фігури та загальний позитивний вплив на організм й психологічний настрій. Певна кількість опитаних студентів не володіє навичками плавання, що стало вагомим чинником, який спонукає їх до занять.

Відтак, ми підтримуємо наукові підходи [1, 3] щодо організації навчального процесу з фізичного виховання з використанням певного виду спорту повинно передбачати обов'язкове щорічне соціологічне опитування першокурсників для вивчення їхніх фізкультурно-спортивних потреб та інтересів, мотиваційної сфери, способу життя.

Втім, вважаємо, що цілеспрямоване використання засобів певного виду спорту обмежується певними чинниками. Зокрема, окрім популярності видів спорту серед студентів, повинно бути ураховано можливості й стан спортивних споруд, які є в університеті. Водночас, доведено, що таким чином можливо підвищити мотивацію до систематичної рухової активності та забезпечити їхню систематичність.

Надалі опитування стосувалось мотивів до використання рухової активності із засобами фізичної культури у час дозвілля. Пріоритетними серед них стали:

- покращання стану здоров'я та корекцію фігури (67,3 % загальної кількості респондентів);
- спілкування з друзями (22,1%);
- зняття стресу й зміна виду діяльності у режимі дня (10,6%)

Пасивний відпочинок студенти поставили на останнє місце.

Водночас у процесі дослідження було встановлено наявність зацікавленості студентів до активного дозвілля у формі ігор та розваг спортивної спрямованості. Останнє проявляється у бажанні взяти активну участь у спортивно-фізкультурних масових заходах, організованих в університеті. Згідно підсумкам дослідження, жоден з опитуваних студентів не шкодує про час, який вони витратили на участь у фізкультурно-спортивних заходах, організованих ЗВО. Ця робота зі студентами включає також раціональну організацію відпочинку в період зимових та літніх канікул.

Продовжуючи у цьому напрямі, установили, чи задовольняє студентів організація дозвілля у їхньому ЗВО. Відтак, 33,2 % студентів НУ «ЛП» та 48,1 % студентів ЛФ КНУКІМ цим не задоволені. Частково задоволені 35,7 % студентів НУ «ЛП» та 22,3 % студентів ЛФ КНУКІМ. Решта студентів повністю влаштовує організація їхнього дозвілля у ЗВО.

Висновки. Установлено, що у студентів ЗВО, незалежно від їхньої професійної спеціалізації, не дивлячись на завантаженість у навчанні і напружений графік, дозвілля є ваговою складовою режиму дня. Визначено, що студенти мають потребу у використанні активної рухової активності для проведення дозвілля. Останнє передбачає участь у спортивно-фізкультурних масових заходах змаганнях, заняттях в спортивних і танцювальних секціях, тощо. Важливо відзначити те, що самі студенти очікують від університету активності в справі організації дозвілля, вони чітко уявляють собі те, що хотіли б отримати в ЗВО у вільний від навчання час. Це відповідає інтересам і можливостям самого університету, де організація дозвільної діяльності студентів засобами фізичного виховання є частиною соціальної роботи.

Засвідчено, що у реалізації своїх потреб у дозвільний час студенти стикаються з різноманітними проблемами, найважливішими, з яких є – брак вільного часу, чи недостатність організованих заходів. Відтак, створення умов для раціонального використання рухової активності у вільний від навчання час студентів сприяти їх всебічному розвитку.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі передбачають розробку моделі використання активної рухової активності у час дозвілля студентів ЗВО.

Література

1. Воронецький В.Б. Ефективність розробленого методичного забезпечення у поліпшенні показників рухової активності протягом навчання / В.Б. Воронецький // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. – 2017. – Вип. 12(94)17. – С. 25–28.
2. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г.П. Грибан // Житомир: Вид-во Рута, 2009. – 593 с.
3. Корягін В.М. Педагогічні умови формування рухової компетенції у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп / В.М. Корягін, О.З. Блават. // Теорія та методика фізичного виховання. – 2016. – № 3. – С. 3–7.
4. Столяров В.И. Теория и методология современного физического воспитания : состояние разработки и авторская концепция : монография / В.И. Столяров // К.: Олимпийская литература, 2015. – 704 с.
5. Фізичне виховання студентів : навч. пос. / під заг. ред. В.М. Корягіна. – Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2018. – 494 с.
6. Хрипач А.Г. Фізкультурно-оздоровча діяльність студентів ВНЗ в аспекті їхнього здоров'язбереження / А.Г. Хрипач, О.С. Король, К.С. Гулей, О.Є. Стецяк // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. – 2018. – Вип. 3(97). – С. 120–123.

7. Bulicz E. Zdrowie człowieka i jego diagnostyka. Efekty zdrowotne aktywności ruchowej / E. Bulicz, I. Murawow // Radom: Politechnica R., 2003. – 533 s.
8. Voronetskiy V.B. Motional activity as a part of the content of education in the institution of higher education / V.B. Voronetskiy // Journal of Education, Health and Sport. – 2015. – 5(7). – 620–630.
9. Guskowska M. Aktywność ruchowa a przebieg transakcji stresowej u młodzieży / M. Guskowska // Warszawa. AWF, 2005 – s. 157.
10. Metzler M. Instructional Models in Physical Education. 3 edition / M. Metzler // Routledge, 2011. – 464 p.
11. Piątkowska M. Rozumienie pojęcia kultura fizyczna na świecie / M. Piątkowska // «Kultura Fizyczna». – 2006. – Nr. 9–12. – s. 84.
12. Okun M.A. Health and subjective well-being: a metaanalysis // M.A. Okun, W.A. Stock, M.Y. Harring, R.A. Witter // Intern. Journal Aging Hum. Dev. – 1984. – 19. – P. 111–130.

References

1. Voronetskiy VB. (2017). The effectiveness of the developed methodological support in improving the motor activity during training. Scientific journal of the National Academy of Sciences of Ukraine. MP Drahomanov Series 15, Scientific and pedagogical problems of physical culture. Physical Culture and Sports, 12(94)17, 25-28.
2. Griban GP. (2009). Students' life activity and motor activity. Zhytomyr: View of Ruta.
3. Koryahin VM. & Blavt OZ. (2017). Pedagogical conditions for the formation of motor competence in the physical education of students of special medical groups. The theory and methods of physical education, 3, 3-7. doi: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2016.3.1164>.
4. Stolyarov VI. (2015). Theory and methodology of modern physical education: state of development and author's concept: monograph. K.: Olympic literature.
5. Physical education of students / Ed. VM. Koryahin (2018). Lviv: Lviv Polytechnic Publishing House.
6. Hripach AG, Korol OS, Guley KS. & Stetsyak OE. (2018). The stack Physical-and-health activity of students of higher educational institutions in the aspect of their health preservation. Scientific journal of the National Academy of Sciences of Ukraine. MP Drahomanov Series 15, Scientific and pedagogical problems of physical culture. Physical Culture and Sports, 3(97), 120-123.
7. Bulicz E. & Murawow I. (2003). Zdrowie człowieka i jego diagnostyka. Efekty zdrowotne aktywności ruchowej. Radom: Politechnica R.
8. Voronetskiy VB. (2015). Motional activity as a part of the content of education in the institution of higher education. Journal of Education, Health and Sport, 5(7), 620-630. doi: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.439431>.
9. Guskowska M. (2005). Aktywność ruchowa a przebieg transakcji stresowej u młodzieży. Warszawa. AWF.
10. Metzler M. (2011). Instructional Models in Physical Education. 3 edition. Routledge.
11. Piątkowska M. (2006): Rozumienie pojęcia kultura fizyczna na świecie. Kultura Fizyczna, 9-12, s. 84.
12. Okun MA, Stock WA, Harring MY. & Witter RA. (1984). Health and subjective well-being: a metaanalysis. Intern. Journal Aging Hum. Dev, 19, 111-130.

Шашлов М.І.

*старший викладач кафедри фізичного виховання
Приазовський державний технічний університет*

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У зв'язку із постійним науково-технічним розвитком суспільства виникає недостатність рухової активності у студентів закладів вищої освіти. У статті розкрито основні сучасні підходи до оптимізації рухової активності студентства.

Ключові слова: рухова активність, студенти, оптимізація, фізичне виховання.

Шашлов Н.И. Современные подходы к оптимизации двигательной активности студентов учреждений высшего образования. *В связи с постоянным научно-техническим развитием общества возникает недостаточность двигательной активности у студентов высших учебных заведений. В статье раскрыты основные современные подходы к оптимизации двигательной активности студенчества.*

Ключевые слова: двигательная активность, студенты, оптимизация, физическое воспитание.

Shashlov N. Modern approaches to optimization of movement activities of students in higher education staff. *In connection with constant scientific and technical development of society there is a lack of motor activity in students of institutions of higher education. The article describes the main modern approaches to optimization of motor activity of students. The main means of health promotion is motor activity, which effectively solves the problem of maintaining health, restoration of work capacity and ensuring the normal life of student youth. Motor activity is an important factor in the preservation of high efficiency of a person. It is not only a means of implementing a motor function, but has a general biological significance. The more intense the motion of the game, the more fully implemented the genetic program, increases the energy potential, functional resources of the organism and life expectancy. For efficient motor activity management, it is necessary to apply modern approaches that are not possible without the use of modern comprehensive technical means of measuring, recording and processing information.*

Key words: motor activity, students, optimization, physical education.