

котрої вони не викликають значительного уровня закислення організму.

#### ВИВОДИ

1. Установлено, що спеціальна виносливість легкоатлетів-бегунів на дистанції 800 м і 1500 м має оригінальну структуру, передбачаючу формування специфічної направленості тренувального процесу. Результати кореляційного і факторного аналізу показують взаємозв'язок і взаємозалежність двох ведучих факторів функціонального забезпечення спеціальної виносливості. В основі першого фактора лежать показники реакції кардіореспіраторної системи і аеробного енергозабезпечення (удільний вага фактора – 50,0%); другого – ефективність використання анаеробного резерву організму (удільний вага фактора – 24,8%).

2. Сформована функціональна направленість, спеціальної фізичної підготовки легкоатлетів-бегунів на дистанції 800 м і 1500 м. Показано, що спеціальна фізична підготовка легкоатлетів-бегунів на середні дистанції направлена на підвищення ефективності використання анаеробного резерву організму в теченні змагальної дистанції, подвижності і економичності аеробного енергозабезпечення, а також комплексне розвиток потужності аеробного енергозабезпечення і ефективності використання анаеробного резерву організму.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Березова Н.Т. Індивідуальна типова адаптація на тренувальні і змагальні навантаження висококваліфікованих бегунів на середні дистанції / Н.Т. Березова // *Чоловік в світі спорту*. – М., 1998. Т.2. – С.362-363.
2. Калинин Е.М. Планирование аэробной подготовки бегунов на средние дистанции на основе силовых, скоростно-силовых и интенсивных беговых средств: автореф. дис. канд. пед. наук / Калинин Е.М., –М. –2010. – 23 с.
3. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит. –2013.–624 с.
4. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции / В.Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 104 с.
5. Сиренко В.А. Бег на средние дистанции, – К.: Здоровье, 1985.-133с.
6. Физиологическое тестирование спортсменов высокого класса: [научно – практическое руководство/ под ред. Мак-Дугала Д.Д., Говарда Э.У., Говарда Д.Г.]. – К.: Олимпийская литература, 1998. – 431 с.
7. Юшко Б. Эффективность использования интервальной гипоксической тренировки у легкоатлето-бегунов при спортивных нагрузках анаэробной гликолитической направленности / Б. Юшко, П. Радзиевский, Т. Дыба, М. Радзиевская // *Наука в олимп. спорте*. – 2002. - № 3-4
8. Bangsbo J. Running & Science / J. Bangsbo, H. Larsen. Institute of Exercise and Sport Sciences, 2000. – 177 p.
9. Duffield R. Energy system contribution in track running / R. Duffield, B. Dawson IAAF New Studies in Athletics № 3. – 2003.
10. Lydiard A. Running to the Top / Meyer & Meyer Verlag, 1997. 220 p.
11. Shell P. Longitudinal physiological testing of elite female middle/long distance runners / P. Shell, R.Vaughan // *Track Technique*, 1990. – P. 3532-3534.
12. Sunderland D. High Performance Middle-Distance Running / Crowood Press, 2006. – 286 p.
13. Torok D.J., Duey W.J., Bassett Jr. et al. Cardiovascular Responses to Exercise in Sprinters and Distance Runners // *Med. Sci. Sports Exerc.*, 1995 -V.27. №7. – P. 1050.

**Олексій Садовський**

**Національний університет фізичного виховання і спорту України**

#### ДОСЛІДЖЕННЯ БЮДЖЕТУ ВІЛЬНОГО ЧАСУ ТА РЕКРЕАЦІЙНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ

*У статті досліджено структуру та специфіку вільного часу студентів та його роль у формуванні рекреаційної культури студентської молоді. Розширено уявлення про структуру вільного часу та загальнокультурні інтереси студентів, визначено кількісні та якісні характеристики використання вільного часу студентської молоді.*

**Ключові слова:** вільний час, дозвілля, рухова активність, рекреаційна культура, студенти

**Алексей Садовский. Исследование бюджета свободного времени и рекреационной активности студентов.**

*В статье исследована структура и специфика свободного времени студентов и его роль в формировании рекреационной культуры студенческой молодежи. Расширено представления о структуре свободного времени и общекультурных интересах студентов, определены количественные и качественные характеристики использования свободного времени студенческой молодежи.*

**Ключевые слова:** свободное время, досуг, двигательная активность, рекреационная культура, студенты

**Oleksii Sadovskiy. The studies of the leisure time budget and recreation activity of students.**

*The structure and specifics of leisure time organization of students and its role in the formation of the recreation culture of students were investigated. The following research methods were used: analysis and generalization of the special research and methodological literature and documentary materials, sociological and pedagogical research methods, physical activity assessment methods, and methods of mathematical statistics. The studies involved 102 students of the first and second years of the study of the Kyiv National Linguistic University. Based on the results of the study, the ideas about the structure of leisure time*

and general cultural interests of the students were expanded, quantitative and qualitative characteristics of the use of the leisure time of students were defined depending on their ability to organize the out of study time. Leisure time of the students was found to be characterized by monotony, shift away from active participation in the life, as well as by entertainment purpose. The levels of physical activity of students were determined to be insufficient. The study determined external and internal factors limiting students' participation in health enhancing and recreation physical activity programs during leisure time. Among the external factors, lack of time and lack of public support are worth to be mentioned. Limited time for physical activity during leisure time is related to a large academic load and the need to work additional job during out of study time. "The lack of public support" should be understood as the insufficient encouragement for physical activity from the relatives and friends. The internal factors include laziness, lack of self-confidence, misunderstanding of the rationale for physical activity participation, insufficient theoretical knowledge about the rational organization of leisure time, etc.

**Key words:** free time, leisure, physical activity, recreational culture, students.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Важливе місце в житті студентської молоді займає вільний час. Актуальність цього напрямку визначається проблемами організації педагогічно доцільного використання студентами вільного часу і підготовки їх до проведення активного дозвілля, розумінням студентським співтовариством важливості раціональної організації часу і наявності досвіду його використання, про наявний брак якого свідчить сьогоденна діяльність студентів [4]. Вільний час безпосередньо впливає на навчально-виховну сферу, бо в його умовах найбільш сприятливо відбуваються рекреаційно-відновлювальні процеси, які знімають інтенсивні фізичні, інтелектуальні, психічні навантаження [3]. Питання організації вільночасової діяльності студентської молоді розглядаються у дослідженнях багатьох авторів [2–5, 8]. Зокрема зазначається про серйозні проблеми через відсутність у студентів систематичних знань про користь занять руховою активністю [1]. Цей негатив, у свою чергу, віддзеркалюється в функціонуванні особистості студентів у вільний час, який, як правило, не носить системного характеру, зводиться до розважальних форм, носить випадковий характер [2]. Розглядаючи природу вільного часу, не можна не пов'язувати його з такими характеристиками, як добровільний вибір, гнучкість, спонтанність, самовизначеність і т. ін [2]. За своєю сутністю і змістом вільний час студентів доповнює навчальний і заповнюється науково-пізнавальною, професійною, громадською, культурною діяльністю, різними формами дозвілля, в процесі яких формується висококваліфікований спеціаліст з вищою освітою, активний громадянин своєї країни. Проте вони обмежуються багатьма факторами: віком, статтю, традиціями, матеріальними можливостями, видами дозвільної діяльності, станом здоров'я. Однак слід констатувати, що при такій увазі до проблем молодіжного дозвілля, до питань організації вільного часу студентської молоді, відсутні узагальнюючі роботи з аналізом сучасного стану та специфіки вільного часу студентів, тенденцій його використання, застосування рекреаційно-оздоровчих технологій з організованими контингентами людей і здійснення заходів, спрямованих на підвищення рівня рекреаційної культури населення. Саме цей шлях у наш час є найбільш перспективним з погляду впливу на стан здоров'я й рівень працездатності студентської молоді. Тому наукові дослідження, спрямовані на вивчення шляхів підвищення ефективності використання рекреаційно-оздоровчих занять із метою оздоровлення й раціональної організації вільного часу студентської молоді є надзвичайно актуальними [6].

Дослідження проводилися згідно теми Зведеного плану НДР в сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. 3.1 «Вдосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання в навчальних закладах» (номер держреєстрації 0111U001733) та теми науково-дослідної роботи Міністерства освіти і науки України на 2013-2015 рр. «Історичні, теоретико-методологічні засади формування рекреаційної діяльності різних груп населення» (номер держреєстрації 0112U007808).

**Мета дослідження** – дослідити структуру та специфіку вільного часу студентів та його роль у формуванні рекреаційної культури студентської молоді.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення спеціальної науково-методичної літератури і документальних матеріалів, соціологічні, педагогічні методи дослідження, методи оцінки рухової активності, методи математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Дослідження змістовного наповнення дозвілля відкриває значні можливості для оновлення, збагачення та актуалізації рекреаційної діяльності відповідно до реальних запитів студентської молоді. Таке розуміння соціальної ролі дозвілля створює нові можливості для виховної, пізнавальної, розвиваючої діяльності її суб'єктів. Це передбачає планування та управління рекреаційною діяльністю на більш продуманій, систематичній основі. Проте дослідження структури вільного часу, загальнокультурних інтересів, мотиваційно-ціннісних орієнтацій студентів висвітлені недостатньо. Безліч факторів, що негативно впливають на рекреаційну культуру студентів, умовно можна розділити на дві групи: об'єктивні, пов'язані з організацією умов життя (тривалість навчального дня; щільність навантаження, обумовлена розкладом; організована рухова активність та інші); суб'єктивні, особистісні характеристики (організованість і дисциплінованість; вмотивованість; дотримання оптимального режиму дня; сформованість фізичної культури особистості та реалізація її діяльного компонента).

З метою розробки підходів до формування рекреаційної культури студентської молоді нами проведені дослідження, спрямовані на оцінку обсягу рухової активності, структури вільного часу, ставлення студентів до рекреаційно-оздоровчих занять. Дослідження добового режиму дня студентів свідчить про правильності і раціональності його організації тільки у незначній кількості опитаних. При оцінці рухової активності респондентів, в першу чергу, звертали увагу на обсяг рухової активності. В результаті опитування встановлено, що тільки у 32,4% дівчат і 38,5% юнаків тижневий, обсяг спеціально організованої рухової активності відповідає мінімально необхідному рівню (8–10 годин на тиждень). Таким чином, отримані дані свідчать про те, що руховий режим студентів характеризується вираженою гіподинамією в режимі

навчального дня, рекреаційно-оздоровча діяльність поки ще не стала для студентів нормальною потребою, але абсолютна більшість студентів не заперечують її позитивної спрямованості та соціальної значущості. Тільки 4,6% дівчат і 19,2% юнаків декларують, що регулярно виконують ранкову гігієнічну гімнастику, 23,3% дівчат і 38,4% юнаків регулярно відвідують організовані заняття з фізичного виховання в режимі навчального часу, 2,8% студенток і 11,5% студентів застосовують фізкультурні паузи в період навчання і роботи. Тільки 2,0% респондентів регулярно беруть участь у всіх рекреаційно-оздоровчих заходах, пропонує навчальним закладом, і з нетерпінням чекають їх, а 4,2% студентів в будь-яких обставинах намагаються регулярно займатися фізичною культурою. Тільки для 18,7% респондентів самостійні заняття фізичними вправами стали звичкою, і респонденти приділяють їм час, навіть, у канікулярний період. Дослідження показують, що рухова активність студентів у період навчальних занять (9 місяців) становить 56-65% від її величини в період канікул, а під час іспитів (2 місяці) – 39-46%. Тому можна обґрунтовано констатувати наявність дефіциту рухів у студентів протягом більшої частини навчального року. У вихідні дні, надані студентам для відпочинку і відновлення сил після навчально-трудої діяльності, рухова активність студентів знижується по відношенню до середньодобової за рахунок великих витрат часу на сон (10-11 годин), самообслуговування, виконання навчальних занять (2,5-4 години), проведення вільного часу в умовах малої рухливості (кіно, театр, концерти, телевізор, спілкування у соціальних мережах тощо) і вкрай обмеженого використання оздоровчо-рекреаційних заходів. Нашими дослідженнями також підтверджується тенденція до «одомашнення» вільного часу, тобто напрацювання у молодих людей такого стереотипу поведінки у вільний час, який характеризується одноманітністю, монотонністю, відходом від активних форм участі в житті, а також розважальною спрямованістю [4]. «Одомашнення» дозвілля як тенденція споживання вільного часу має негативні наслідки: по-перше, зменшення можливості громадського впливу на структуру і зміст вільного часу; по-друге, уповільнюється розвиток прогресивних форм молодіжного дозвілля, тобто скорочується частка часу найбільш активних, творчих, таких, що сприяють розвитку людини, видів діяльності і помітно зростає обсяг переважно пасивно-споживацьких видів дозвіллевої діяльності молоді [4].

Бюджет вільного часу студентів упродовж навчального тижня, загалом у більшості студентів, не перевищує 3-4 годин, а у вихідні дні – 6-7 годин. Отримані нами результати зі структури вільного часу узгоджуються з зарубіжними дослідженнями [5, 7, 8], де у ході опитування було виявлено, що 9,3% відсотка студентів мають менше ніж 1 годину вільного часу на добу, 14,7% – більш ніж 3-4 години, 34% – 1-2 години та 42% – 3-4 години на добу. Основними видами під час дозвілля є перегляд телепередач, заняття спортом та подорожі. Заняттям спортом під час дозвілля надають перевагу 40% опитуваних студентів. 11% з них займаються фізичною активністю на регулярній основі. Європейськими дослідниками [5] було виявлено, що студенти, які займаються руховою активністю 1-2 години на добу проводять значно менше часу перед екранами телевізора у порівнянні з їх однолітками, котрі не займаються спортом. 92% опитуваних європейських студентів подорожують щонайменш раз у рік.

Аналіз рухової активності досліджуваного контингенту свідчить, загалом, про низький її рівень. Результати наших досліджень корелюють з даними отриманими європейськими дослідниками [8], які свідчать про те, що основними мотивами до занять руховою активністю є: задоволення, бажання бути у формі, дух суперництва, інтерес. Стримуючими факторами до занять фізичною активністю були фактори пов'язані з навчанням (виконання домашніх завдань, відсутність часу). Сучасна студентська молодь зацікавлена в участі у руховій активності під час дозвілля, якщо остання передбачає відпочинок у компанії однолітків у місцях відпочинку (парки, нічні клуби, рекреаційні центри). Рекреаційні центри мають великий вплив на формування загального відношення студентів до фізичної культури загалом. Опитування американських студентів показало, що студенти, які регулярно відвідують рекреаційний центр у вільний від навчання час, активно беруть участь у спортивній діяльності університету, в той час як студенти, які не відвідують рекреаційний центр, зовсім не зацікавлені в навчальному процесі та діяльності у вищому навчальному закладі. Крім цього останні більш схильні до шкідливих для здоров'я звичок (куріння, вживання алкоголю тощо) та ведуть пасивний спосіб життя [9].

Були досліджені фактори, які впливають на рішення студентів не займатися фізичною діяльністю у вільний час. Так, було визначено, що такі бар'єри можуть бути як зовнішніми, так і внутрішніми. Серед зовнішніх факторів виокремили нехватку часу та відсутність суспільної підтримки. Відсутність студентського часу на фізичну діяльність під час дозвілля пов'язана з навантаженням під час навчання та необхідністю додатково працювати в позаурочний час. Під «відсутністю суспільної підтримки» розуміють відсутність заохочення до занять фізичною діяльністю з боку батьків та друзів.

Також певний відсоток студентів не зацікавлений у заняттях спортом у вільний час у зв'язку з внутрішніми психологічними бар'єрами. До останніх відносять лень, відсутність віри в себе, нерозуміння доцільності занять фізичною діяльністю тощо [5].

Подальший аналіз результатів указує на те, що молоді особи відчувають сильну потребу у встановленні суспільних контактів, що реалізується через рекреаційні заходи у складі неформальних та організованих груп. Найбільша кількість бажаючих проводити вільний час із приятелями та колегами спостерігається у студентському (64,5%) та шкільному віці (32,2%). Водночас значна кількість молодих людей проводить активне дозвілля на самоті, що, очевидно, зумовлено психоемоційною втомою.

Сьогодні більшістю навчальних закладів культивуються певне коло видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності, які часто не відповідають інтересам студентів, що підтверджує результати досліджень [2], які вказують що більшість студентів досить низько оцінюють відповідність занять їх інтересам (інтегральна оцінка 2,85 з 5) та узгоджується з думками експертів, які вважають необхідним розширення видів рухової активності, що пропонуються студентам. Однак визначення за особистістю права на вільний вибір виду рекреаційної діяльності, з урахуванням індивідуальних інтересів, поєднується з необхідністю враховувати реальні умови функціонування цих закладів. Нажаль недостатня кваліфікація педагогів, низький рівень матеріально-технічного забезпечення не дозволяють повною мірою використовувати широкий спектр засобів фізичної рекреації. Формування рекреаційної культури передбачає набуття знань про те, як раціонально

використовувати час, та які види дозвілєвої діяльності сприяють розвитку особистості; усвідомлення різних видів мотивів оздоровчо-рекреаційної діяльності, позитивний розвиток мотивів змістовного дозвілля; позитивних емоційних станів та поведінки у рекреаційній діяльності.

**ВИСНОВКИ.** В ході дослідження було встановлено, що серед студентів переважає інертний тип проведення дозвілля, спостерігається низька кількість студентів залучених до оздоровчо-рекреаційної рухової активності, відсутня раціоналізація у розподілі бюджету вільного часу у студентів, і навичок використовувати його з користю для здоров'я, відсутня потреба у зміцненні здоров'я, орієнтації на здоровий спосіб життя.

Визначено зовнішні та внутрішні чинники, які лімітують участь студентів в програмах оздоровчо-рекреаційної рухової активності у вільний час. Серед зовнішніх факторів виокремили недостатність часу та відсутність суспільної підтримки. Обмеженість часу на рухову активність під час дозвілля пов'язана з великим обсягом навчального навантаження та необхідністю додатково працювати в позаурочний час. Під «відсутністю суспільної підтримки» розуміли неналежне заохочення до занять фізичною діяльністю з боку близьких та друзів. До внутрішніх чинників відносять лінь, відсутність віри в себе, нерозуміння доцільності занять руховою активністю, недостатній рівень теоретичних знань з питань раціонального проведення дозвілля тощо.

**ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ** у даному напрямі будуть спрямовані на розробку структури та змісту технології формування рекреаційної культури студентської молоді, обґрунтування організаційно-методичної системи її реалізації в процесі фізичного виховання та оцінку ефективності запропонованої технології в умовах вищого навчального закладу.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Андреева О. В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення / О. В. Андреева // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2015. – №2. – С. 7–16.
2. Андреева Е. В. Условия активизации внеучебной деятельности по физическому воспитанию в ВУЗе / Е. В. Андреева, У. Н. Катерина // Știința culturii fizice. – Кишинів. – 2014. – №18/2. – Р. 64 – 70.
3. Белецька І. В. Особливості молодіжного дозвілля на сучасному етапі / І. В. Белецька // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка № 22 (257), Ч. VIII, 2012. – С. 220–229.
4. Щерба Г. І. Сучасні особливості організації дозвілля і відпочинку молоді в Україні: соціологічний аспект / Г. І. Щерба, Р. В. Яремкевич – режим доступу – <http://ea.donntu.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/17768/4/sherba.pdf>
5. Daniel J. Elkins. Original Research The Contribution of Constraint Negotiation to the Leisure Satisfaction of College Students in Campus Recreational Sports / Daniel J. Elkins, Brent A. Beggs, Erica Choutka // [Recreational sport journal. – Volume 31, Issue 2, October](#)
6. Global recommendations on physical activity for health. – Geneva, World Health, 2010. – 60 p.
7. Gordon K. Getting active outdoors: A study of Demography, motivation, participation and provision in outdoor sport and recreation in England, June 2015 / K. Gordon. – режим доступу: <https://www.sportengland.org/media/871842/outdoors-participation-report-v2-lr-spreads.pdf>
8. [Jack C. Watson](#). Student Recreation Centers: A Comparison of Users and Non-Users on Psychosocial Variables / Jack C. Watson, [Suzan F. Ayers](#), [Samuel Zizzi](#), [Airi Naoi](#) // [Recreational sport journal](#). – 2006, 30, 9 – 19.
9. Motivational factors for outdoor activity participation in the U.S. in 2013. <http://www.statista.com/statistics/190448/motivation-for-outdoor-activities-by-age-in-the-us-2009/>

**Сердюк М.Г.**

**Національний університет фізичного виховання та спорту України**

#### ПРОБЛЕМИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ РЕГІОНАЛЬНИХ ЦЕНТРІВ ОЛІМПІЙСЬКИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ОСВІТИ УКРАЇНИ

*Дослідження характеризує особливості діяльності регіональних центрів олімпійських досліджень та освіти в системі реалізації олімпійської освіти України. Аналіз результатів експертного опитування (n=9) виявив основні проблеми в діяльності Центрів та окреслив ефективні шляхи подолання проблем в діяльності регіональних центрів олімпійських досліджень та освіти України.*

*Визначено, що основними проблемами в функціонуванні Центрів є відсутність чіткої структури діяльності центрів, розмитість функціональних обов'язків співробітників, відсутність у працівників мотивації вдосконалюватися професійно, також експерти відзначають такі проблеми як: недостатня кількість наукових публікацій, взаємодія між Міжнародним та регіональними центрами та проблема матеріально-технічного забезпечення.*

*В рамках дослідження було виявлено ефективні шляхи подолання проблем в діяльності регіональних центрів олімпійських досліджень та освіти України. Найактуальнішим питанням у подоланні проблем в діяльності Центрів, експерти вважають, розробку статуту центру, наступним кроком оптимізації діяльності даних організацій є - активізація наукової діяльності на базі Центру, а також проведення наукових конференцій з питань олімпійського руху та олімпійської освіти, обмін досвідом між представниками центрів.*

**Ключові слова:** олімпійська освіта, Центр олімпійських досліджень та освіти, проблеми діяльності Центрів та шляхи їх подолання.