

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ТА ВІЛЬНИЙ ЧАС У ЖИТТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

PHYSICAL ACTIVITY AND FREE TIME IN THE LIFE OF STUDENT YOUTH

Борисевич Л. В.

*Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка
м. Дрогобич, Львівська область, Україна*

DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.11.9>

Анотації

Стаття спрямована на висвітлення проблеми організації і проведення вільного часу. Адже, в умовах сучасності більшу частину свого часу наша молодь, тай не тільки молодь, проводить, переважно, в сидячому положенні, активний відпочинок змінився пасивним. Існує тенденція до зниження інтересу молоді до фізичної культури та спорту. Молодь все більше занурюється в гаджети та більшість свого вільного часу проводять в соціальних мережах, а не на стадіонах чи в спортивних залах. Фізична активність сучасного студента бажає бути кращою. Люди стали байдужими до себе і свого здоров'я, завдяки благам цивілізації, відбулося самозвільнення людини від зусиль над собою, наслідком чого почалося руйнування захисних сил організму. Результати дослідження вільного часу та спосіб проведення дозвілля студентською молоддю дають нам певну інформацію про спосіб їхнього життя, інтереси, пріоритети і, в тому числі, розуміння ними цінності здоров'я, і потреби у фізичній активності. І, як бачимо не у всіх є розуміння того яким важливим являється якість проведення вільного часу та користь фізичної активності. Адже, м'язові рухи позитивно впливають на фізіологічну діяльність усіх систем організму, зміцнюють імунітет, стимулюють психічну діяльність, а, також, забезпечують соціальну активність. Активність людини надовго зберігає її молодість, збільшуючи творчий потенціал, не дозволяючи собі лінуватися. Результати досліджень показали, що завдяки благам цивілізації, спостерігається тенденція до зниження активності у проведенні вільного часу студентською молоддю, на жаль, але у більшості, він являється пасивним і проводиться перед екранами різних гаджетів. Існує також проблема невміння молодими людьми організувати свій вільний час так, щоби він був використаний з користю. Студенти надають перевагу спілкуванню з друзями, і часто це спілкування відбувається у соціальних мережах.

Ключові слова: фізична активність, студентська молодь, вільний час, спосіб життя, здоров'я, робота, відпочинок.

The article is aimed at highlighting the problem of organizing and spending free time. After all, in modern conditions most of their time our young people, not only young people, spend, mainly in a sitting position, active recreation has changed to passive. There is a tendency to reduce the interest of young people in physical culture and sports. Young people are more immersed in gadgets and spend most of their free time on social networks rather than in or stadiums or gyms. The physical activity of the modern student wants to be better. People became indifferent to themselves and their health, thanks to the benefists of civilization, there was a self – liberation of man from self – effort, resulting in the destruction of the body`s defenses. The results of the leisure time study and the way of student youth`s leisure give us some information about their lifestyle, interests and priorities, including their understanding of the health value and the need for physical activity. As we can see not everyone has an understanding of how important the quality of leisure time and the benefits of physical activity. After all, muscle movements have a positive impact on the physiological activity of all body systems, they strengthen the immune system, stimulate mental activity, as well as provide social activity.

A person`s activity preserves his youth for a long time, increasing his creative potential, and not allowing himself to be lazy. The results of other research have shown that due to the benefist of civilization, there is a tendency to reduce the activity of leisure time among student youth, unfortunately, most of it is passive and is performed in front of various gadgets. There is also the problem of young people`s inability to organize their free time so that it can be used to their advantage. Students prefer to communicate with friends, and often this communication takes place on social networks.

Key words: physical activity, student youth, free time, lifestyle, health, work, leisure.

Постановка проблеми. Організація вільного, від роботи часу, являється однією з найбільш актуальних проблем сьогодення. Змінюється ритм сучасного життя, що проявляється в постійному напруженні, яке відчуває сучасна людина.

Так звані, блага цивілізації створюють для людей комфортні умови, які сприяють пасивному відпочинку, Молодь розважається та пізнає культуру «не встаючи з місця», шляхом масового використання телебачення та сучасних технологій. В результаті, більшість молодих людей відпочиває чи відновлюється однаково та монотонно. Ця монотонність, зазвичай, являється результатом відсутності енергії для здійснення будь-яких зусиль, над собою, після робочого дня, навіть якщо ці зусилля можуть призвести до розслаблення [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як свідчить аналіз даних літературних джерел проблема з організацією вільного часу існувала завжди, а в умовах сучасного світу вона стає однією із значущих. Свій вклад у її вирішення зробили Ж. Фрідман, М. Канлан, Г. Віденський, Г. Клута, А. Заломек, З. Скужинський та ін. Дослідженням вільного часу займалися майже всі країни. В Україні проблему вільного часу досліджували Л. А. Ази, Г. В. Говорун, О. В. Ковтун, З. І. Тимошенко, Є. І. Головаха та інші, про що свідчать їх публікації.

Метою даного дослідження є аналіз форм і особливостей проведення вільного часу студентською молоддю.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, аналіз даних науково-методичної літератури, анкетування, методика « ціннісних орієнтацій».

Виклад основного матеріалу та результати дослідження. Традиційно праця формувала та перетворювала особистість людини, але в умовах сучасного світу, скоріше за все, саме спосіб проведення вільного часу визначає цю особистість.

Якщо людина залишається пасивною під час робочого часу, вона також буде пасивною і під час відпочинку, тобто у вільний від

роботи час. Адже, людина, яка відмовляється від участі в процесі підтримки своєї життєдіяльності попадає в залежність від тих хто цим займається [3]. Таке явище ми спостерігаємо в наш час, що раз то частіше: людина має багато вільного часу, ніж будь-коли, і не дивлячись на це більшість людей дозволяє нав'язувати собі спосіб його проведення і обмежується лише тільки, споживанням, не проявляючи активності чи власної ініціативи [1].

Людина – цілісна особистість, а тому те, в який спосіб вона відпочиває, не може не впливати на її поведінку в цілому. Людина, яка обмежує свої потреби однією, тільки, сферою діяльності, закрита для емоцій, які можна отримати з інших сфер життя, вона не може розвиватися в напрямку внутрішньої гармонії [1].

Сфера проведення вільного часу має відмінності у порівнянні з іншими сферами життя і діяльності людини. Існує різниця між вільним часом та відпочинком і вільним часом та дозвіллям. Адже, дозвілля являється складовою вільного часу, що демонструє сукупність занять, спрямованих на відновлення сил людини – фізичних, розумових та психічних. Час дозвілля – це і час розвитку особистості. Сфера дозвілля вабить молодь, як своєрідна форма втілення свободи дій: з одного боку, це можливість відійти від соціальної регламентації, зовнішнього контролю, обов'язків та відповідальності, а з іншого боку, прагнення знайти поле для вільної самореалізації і самоідентифікації. В цьому сенсі вільний час відкриває перед підлітками можливість для успішної соціалізації, розвитку особистості, підвищення інтелектуального рівня, засвоєння та сприйняття загальнокультурних цінностей [6].

Поняття «відпочинок» набагато ширше ніж вільний час. Основною його відмінністю являється те, що в процесі відпочинку існує можливість, відносно, вільного вибору видів занять або форм спілкування з оточуючими. До відпочинку належать не лише деяка частина вільного часу (наприклад, пасивний відпочинок), а і окремі складові неробочого часу (сон, наприклад). Відомо, якщо людина не

знає чим себе зайняти у вільний, від роботи, час, вона намагається зайнятись чимось, що їй цікаво або, можливо, в чомусь реалізуватися. Це являється природною реакцією людського організму, який завжди потребує дій чи якогось заняття. І, якщо у молоді людини, а в даному контексті студента, є багато вільного часу і цей час не є організованим, то існує ризик пошуку, тим же, студентом «радості» у негативних чи асоціальних заняттях. Молоді люди, які, так би мовити, не мають чим зайнятись заводять сумнівні знайомства і вдаються до аморальних вчинків [1; 3; 9].

Відомо, що не тільки молодь але і люди інших вікових категорій мають проблему з невмінням правильного та доцільного використання вільного часу. Більшість з них віддають перевагу, різного роду, соціальним мережам чи комп'ютерним іграм. Але існує різниця між тим, як розпоряджаються своїм вільним часом діти, молодь та дорослі. Діти використовують свій вільний час у, цілком, інший спосіб. Це відбувається внаслідок молодого життєвого досвіду і їх психічної незрілості, діти ще не можуть або ж не вміють організувати своє життя самостійно, тобто так, як вони хотіли б. Це обумовлено, також, і тим, що за свої вчинки вони несуть обмежену відповідальність, а в деяких випадках і взагалі її не несуть [5].

Особливості організації і проведення вільного часу тісно пов'язані зі способом життя, якого дотримується людина, а в даному випадку молода людина. Цей спосіб характеризує рівень і якість її життя.

Поняття «спосіб життя» схоже, значною мірою, з поняттями «якість життя», «уклад життя», «рівень життя». Під укладом життя розуміється характер економічних умов життєдіяльності людей. Це установлений порядок відносин, який, власне, і відображається у способі життя та включає сформовану систему духовно – моральних цінностей, яка спрямована на закріплення в нових поколіннях ідеалів, норм і форм діяльності. Під укладеними формами розуміється розпорядок життя, що впливає з сенсу – життєвих орієнтацій.

Якість життя характеризує, переважно, суб'єктивне сприйняття і оцінку людьми якісних показників умов їх повсякденного побуту і міру використання цих умов. У сучасних умовах в процесі визначення рівня якості життя важливим стає врахування всіх аспектів життєдіяльності молоді людини. Якість життя має двоїстий характер: з одного боку це витрати на отримання благ (охорона здоров'я, освіта, тривалість життя), а з іншого – це зовнішній позитивний ефект, що очікується в майбутньому [6].

Якщо говорити про рівень життя – то цей процес є динамічний, і на нього впливає велика кількість чинників. З одного боку, рівень життя обмежується можливостями задоволення потреб виходячи із реального становища, а з іншого – визначається складом та обсягом потреб у різних благах, що постійно змінюються [9].

В структурі вільного часу, зазвичай, виділяється активна і творча діяльність, самоосвіта, участь в культурному та духовному житті, спортивна і фізична активності, заняття за інтересами, ігри з дітьми, тощо. Ті хто досліджує вільний час, зазвичай, намагаються вирішити, щонайменше, такі проблеми: окреслити межі вільного часу, виявити його функції і визначити його складові елементи та їх зміст.

Важливими категоріями вільного часу являються його зміст та структура. Структура вільного часу – це сукупність видів діяльності, які характеризують проведення вільного часу.

Вона містить безліч видів діяльності, які можна розділити за змістом на такі групи:

1) проведення вільного часу у всіх його проявах (туризм, відвідування виставок та музеїв, рекреація, участь в культурних заходах, відпочинок з метою отримання власного задоволення та ін.);

2) суспільно-професійна діяльність, як спосіб проведення вільного часу (заочне навчання, винаходи, суспільна і організаційна робота, тощо);

3) нераціональне використання вільного часу (пасивний відпочинок).

Зміст вільного часу вміщує в себе форми занять у вільний час, зумовлені соціальним середовищем, рівнем культури особистості її свідомістю, інтересами, психологічними якостями, тощо. Вивчаючи зміст вільного часу використовують такий показник, як тривалість часу, що витрачається на визначений вид діяльності у вільний час. З його допомогою визначають місце в житті сучасної людини різноманітних способів проведення вільного часу [9].

Загалом напрямок організації вільного часу задається соціумом, а якість його змісту залежить від самої особистості. Енергійність, яку проявляє людина у вільний від роботи час, умовно поділяється на два види: перший (до прикладу, суспільна діяльність, систематичні заняття в художніх колективах, гуртках, навчання без відриву від виробництва) може піддаватися безпосередньому впливу суспільства і цей вплив може бути значним, другий (наприклад, самоосвіта, заняття фізичною культурою, спілкування тощо) менше піддається безпосередньому суспільному впливу або ж не піддається зовсім [1; 8].

Важливим являється, також, і форма проведення вільного часу, адже вона може бути активною або ж пасивною. Це дає змогу більш детально охарактеризувати зміст вільного часу, тобто, виявити, як наповнення вільного часу впливає на розвиток особистості, покращення фізичного, емоційного та соціального існування, а також на її здібності.

Нашим студентам був запропонований тест у якому потрібно було відповісти на запитання. До запропонованих запитань були вказані варіанти відповідей, в яких йшлося про значення і місце фізичної активності у їхньому житті та спосіб проведення вільного часу. Студенти повинні були відповісти на кожне запитання, обравши одну із запропонованих відповідей. Також ми запропонували опитуваним список з варіантами проведення вільного часу. Їх завданням було розмістити їх у порядку значимості для кожного з них, особисто. Тобто потрібно було вибрати той варіант, який для кожного є найкращим

і помістити його на перше місце, потім виконати те ж рештою варіантів. Таким чином, найменш актуальний залишиться останнім.

В опитуванні брали участь 150 осіб. Різниця, респондентів, у віці була незначною, приблизно, 1–2 роки. Загальний вік студентів коливався в межах 18–20 років. Дівчат було, значно, більше, а саме – 109, а хлопців – 41. Опитування було відкритим, а також використовувалась методика «ціннісних орієнтацій». На час опитування вони навчалися на I та II курсах. Всі студенти навчалися на різних факультетах та походили з різних соціальних верств населення.

В процесі дослідження аналізувалося особливості організації та форми проведення вільного часу, визначався об'єм вільного часу в залежності від віку учасників, вивчалось місце здоров'я і рухової активності в системі цінностей студентської молоді.

Після опрацювання отриманих даних нами було виділено такі категорії форм проведення вільного часу: а) фізична активність; б) читання; в) сидіння перед екраном комп'ютера чи телефона; г) шопінг; д) піші прогулянки; е) спілкування з друзями; є) домашні справи; ж) хобі.

Якщо аналізувати дані в залежності з курсом на якому навчаються студенти, то для студентів першокласників фізична активність не є настільки важливою, як скажімо, сидіння за комп'ютером чи телефоном або читання. А якщо мова йде про фізичну активність, то вона для першокурсників не являється пріоритетною.

Для студентів другого курсу на першому місці стоїть спілкування з друзями, а вже потім все інше, що правда, фізична активність є трохи важливішою аніж у першокурсників.

Узагальнюючи дані стосовно всіх учасників опитування можна стверджувати, що домінуючою позицією є, все ж таки, спілкування з друзями. На категорію фізична активність припадає 12 % від загальної кількості відповідей. Більшість респондентів виправдовують такий низький відсоток браком часу, у зв'язку з навчальним навантаженням та нестабільним фінансовим становищем.

Опираючись на дані результати можна зробити **висновки**, що з'являється тенденція до зниження значимості активного відпочинку, завдяки благам цивілізації. В студентському середовищі переважає спілкування з друзями, пасивний відпочинок, розваги. В залежності від цінностей тих хто приймав участь в опитуванні категорія «здоров'я» посідає перше місце. Серед складових здорового способу життя пріоритет надається «фізичній активності», «здоровому харчуванню» і «гармонії у взаєминах з навколишнім світом».

Таким чином, цінність здоров'я і фізичної активності є свідомою і визначеною, як сама важлива серед існуючих цінностей. Однак у наших респондентів переважає пасивна позиція, ставлення, які не передбачають стійкого напрямку на зміну поведінки з метою підтримки, збереження і зміцнення власного здоров'я. Так, як активна позиція передбачає тверде переконання, стійку мотивацію і прагнення до використання будь-якої можливості для фізичної активності та набуття позитивного досвіду.

Література

1. Головатий М. Ф. Соціологія молоді: курс лекцій. Київ : МАУП, 2006. 304 с.
2. Мартинковський М. М. Здоров'я і здоровий спосіб життя в ціннісних орієнтаціях молоді. Мінськ : УП «Технопринт, 2003. 276 с.
3. Завидівська Н. Н. Основи фізичного виховання у системі збереження здоров'я студентської молоді : [навч. посібн. з фізичного виховання для студентів ВНЗ]. Львів : Українські технології, 2010. 216 с.
4. Павлова Ю. Рухова активність, як компонент якості життя студентів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. № 1. С. 102–106.
5. Іванова Г. Є. Валеологічні основи фізкультурно-оздоровчої роботи серед студентів у вищих технічних закладах освіти: навч. посібн. Луцьк : ВДТУ, 1999. 80 с.
6. Поняття культури. Сутність, структура та основні функції культури. Культура і діяль-

Не має, жодного, сумніву, що рухова активність у вільний час сприяє підтримці відповідної фізичної форми, зміцненню здоров'я, а також досягнення бажаного успіху в особистому житті та на роботі. Рівень фізичної активності залежить не тільки від рухових навиків та вмінь, але перш за все від потреб, які потрібно відчувати кожному індивіду, а потім кожен має сам шукати можливості для їх реалізації [3].

Метою виховання в людині бажання займатися фізичною культурою, має бути досягнення нею високого рівня культури проведення вільного часу і розвиток свідомого відношення до і так зрозумілих потреб організму. Необхідно формувати переконання в тому, що вільний час та рухова активність являються необхідною умовою досягнення кращих результатів у навчанні і роботі, що вони також є джерелом щастя і радості та роблять наше життя по – справжньому повноцінним [2].

В перспективі подальших досліджень вбачаємо у висвітленні впливу оточення та проведення дозвілля на рівень зацікавлення молоддю фізичною культурою та спортом.

References

1. Golowatyj, M. F. (2006). *Sotciologija molodi. [Sociology of youth] : curs lektcij.* K. : MAUP. [in Ukrainian]
2. Martynkowskyj, M. M. (2003). *Zdorowia I zdrowyj sposib zhyttia w cinnisnych orijentacijach molodi. [Healthy lifestyl in the value orientations of young people].* Minsk : UP «Tehnoprynt». [in Ukrainian]
3. Zawydiwska, N. N. & Hanikanc, O. W. (2010). *Osnowy fizychnogo wychowania u systemi zberezhennia zdrowja studentskoji molodi. [Basics of physical education in the system of maintaining the health of student youth].* Lviv : Ukrainian technologies. [in Ukrainian]
4. Pawlowa Yu. & Tulajdan V. (2011). *Ruchowa aktywnist jak komponent jakosti zhyttia studentiw. [Physical activity as a components` quality of life students].* *Pedagogika, psycholohija ta medyko – biologichni problemy fizychnogo wychowania I sportu. Pedagogy,*

ність. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://daviscountydaycare.com/kultura-czivilzaczya/58-ponyattya-kulturisutnst-struktura-a-osnovn-funkcz-kulturi-kultura-dyalnst.html>

7. Глухов В. І. Фізична культура у формуванні здорового способу життя. К. : Здоров'я, 2007. 320 с.

8. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г. П. Грибан – Житомир : Рута, 2009. 594 с.

9. Монастирська В. В. Проведення вільного часу студентами [Електронний ресурс] / Матеріали XVII науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ, Вінниця, 14–23 березня 2018 р. Електронний текст. Режим доступу: <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-hum/all-hum-2018/paper/view/4718>

psychology and biological problems of physical education and sports, 1, 102–106. [in Ukrainian]

5. Iwanowa, G. Ye. (1999) *Waleologiczni osnovy phizkulturno – ozdorowchoji roboty sered studentiw u wysychych zakladach oswity*. [Valeological bases of physical culture and health work among students in higher technical educational institutions]. Luck – VDTU [b. w.]. [in Ukrainian]

6. Poniattia kultury. Sutnist, struktura ta osnovni phunkcii kultury. Kultura i dijalnist. [The concept of culture. Essence, structure and basic functions of culture. Culture and activites]. (n. d.). Retrieved from: <http://daviscountydaycare.com/kultura-czivilzaczya/58-ponyattya-kulturisutnst-struktura-a-osnovn-funkcz-kulturi-kultura-dyalnst.html> [in Ukrainian]

7. Gluhow, W. I. (2007). *Phizyczna kultura u phormuwanni zdrowogo sposobu zhyttia*. [Physical culture in the formation of a healthy lifestyle]. K. : Zdorowja. [in Ukrainian]

8. Gryban, G. P. (2009). *Zhyttiedijalnist I ruchowa aktywnist studentiw*. [Life and physical activity of students]. Zhytomyr : Ruta. [in Ukrainian]

9. Monastyraska, V. V. & Slobodianuk, A. V. (2018). *Prowedennia wilmogo chasu studentamu*. [Spending free time by students](n. d.)//materials XVII of the scientific and technical conference of divisions VNTU, Vinnitsa. Retrieved from: <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-hum/all-hum-2018/paper/view/4718>