

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ ЯК ЗАСІБ ЗМІСТОВНОГО ДОЗВІЛЛЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

*У статті аналізується актуальна проблема формування у студентської молоді дозвіллевої культури, вміння раціонально використовувати вільний час, обирати цікаві форми дозвіллевої діяльності, наповнювати їх цікавим змістом, використовуючи засоби фізичного виховання та спорту.*

**Ключові слова:** *виховний процес, дозвілля студентської молоді, засоби фізичного виховання, здоровий спосіб життя.*

*В статье анализируется актуальная проблема формирования у студенческой молодёжи умения рационально использовать свободное время, выбирать интересные формы досуга, наполнять их интересным содержанием, используя средства физической культуры и спорта.*

**Ключевые слова:** *воспитательный процесс, досуг студенческой молодёжи, средства физического воспитания, здоровый способ жизни.*

*In article reveals an up-to-date problem of the development of students' leisure physical culture training, the ability to rationally use leisure time, to choose interesting ways of organizing free time activities applying the means of physical culture training.*

**Key words:** *education process, students' leisure activities, means of physical culture training, healthy life style.*

**Постановка та актуальність проблеми.** Мета сучасного виховного процесу вищого навчального закладу – формування інтелектуально розвиненої, духовно і морально зрілої особистості, готової протистояти викликам глобалізації життя, використовувати нові підходи до організації виховної діяльності та змістовного дозвілля студентської молоді.

Кожен вищий навчальний заклад повинен визначитися із системою виховної роботи, що є передумовою створення середовища з ефективним виховним впливом на особистість. Формуючи модель виховної системи, головну увагу слід зосередити на усвідомленому оволодінні студентською молоддю естетичною, духовною та фізичною культурою, яка є органічною складовою загального процесу виховання, спрямованого на зміцнення здоров'я, всебічний розвиток фізичних здібностей та спортивну майстерність.

Інноваційним баченням розробки означеної системи виховання є тенденція до гармонійного поєднання інтересів учасників виховного процесу:

- вихованця, який повинен мати можливості для саморозвитку і самореалізації;
- суспільства, що зацікавлене у формуванні духовно-моральної та фізично розвиненої особистості;
- держави, яка спрямовує основні зусилля на формування громадян-патріотів, здатних забезпечити Україні гідне місце в цивілізованому світі.

У зв'язку з цим актуальною є проблема відсутності у студентської молоді дозвілєвої культури, що проявляється у невмінні раціонально використовувати вільний час, обирати цікаві форми дозвілєвої діяльності, наповнювати їх цікавим змістом.

Сьогодні існує чимало досліджень, присвячених питанням дозвілля (А. І. Годлевська, Т. І. Гончар, Г. О. Ірза, А. Й. Капська, О. М. Кін, Б. А. Титов та ін.), виховання особистості в клубах та тимчасових об'єднаннях за інтересами (Н. Б. Бабенко, М. Г. Бушканець, А. В. Волохов, Н. В. Заверико, О. Г. Карпенко, Д. Ю. Малков, В. О. Кутьєв, Д. І. Пенішкевич, С. Г. Пішун, І. І. Фришман та ін.), роботи з підлітками за місцем проживання (В. Г. Бочарова, І. В. Василенко, Л. Н. Коган, Г. С. Корда, А. С. Рега, І. Д. Чернишенко та ін.). Проте недостатньо розробленим залишається питання змістовного дозвілля студентської молоді у вільний від занять час.

Тому **метою нашої статті** є висвітлення проблеми змістовного дозвілля студентської молоді у вільний від занять час і визначення шляхів її розв'язання з використанням засобів фізичного виховання та спорту.

Дозвілля як форма проведення вільного часу зацікавлює молодь своєю нерегламентованістю, добровільним вибором форм, можливістю поєднати фізичну й інтелектуальну, творчу і споглядальну, виробничу й ігрову діяльності [5, с. 26].

Студентська молодь охоплює період життя від 17 і приблизно до 29 років, коли особистість стверджується в дорослому житті. Верхня межа може істотно змінюватися. Студентське життя – це час освоєння обраної професії, визначення позиції у громадському житті та власної ролі в ньому, час створення родини та сімейного затишку. Під час навчання у вищому навчальному закладі молодь залучається до реалізації свого життєвого задуму, з'являється бажання втілити в життя свої мрії та ідеали. Студентській вік – це період між дитинством і дорослістю, адже біологічне, фізіологічне і статеве дозрівання студента уже завершено, а в соціальному відношенні він ще не став самостійною дорослою особистістю. Це період прийняття відповідальних рішень, які визначають усе подальше життя молодої людини: вибір професії і свого місця в житті, розуміння сенсу життя, вироблення світогляду. Важливим елементом самосвідомості є усвідомлення своїх цілей, устремлень, вироблення життєвого плану. Саме у цей період формується цілісне уявлення та ставлення до власної особистості, відбувається усвідомлення й оцінювання особливостей свого тіла, зовнішності, привабливості, і лише потім – морально-психологічних, інтелектуальних, вольових та фізичних якостей.

Молодіжне дозвілля, перехоплюючи естафету підліткового дозвілля, формує перший досвід організації вільного часу, закріплює в молодій людині звички й уміння, які потім цілком визначатимуть її відношення до власного життя [4, с. 28].

Поняття «дозвілля» в психолого-педагогічній літературі розглядають у двох аспектах – як «організоване дозвілля» і «неорганізоване дозвілля». Під організованим, тобто керованим дозвіллям, розуміють вільний час, який організовують і планують особи та установи, що відповідають за виховання та дозвілля студентської молоді (навчальний заклад, позашкільні установи, клуби за місцем проживання, сім'я та ін.). Під неорганізованим або стихійним дозвіллям розуміють проведення студентами вільного від занять часу, який нічим не регламентується й не пов'язаний будь-якими розпорядженнями; при цьому молодь самостійно обирає змістове наповнення цього часу [3, с. 17].

Ураховуючи той факт, що більшість батьків, унаслідок завантаженості проблемами фінансового забезпечення сім'ї, приділяють недостатньо або взагалі не приділяють уваги вихованню та організації дозвілля своїх дітей, більшість студентів проживає окремо від сім'ї, залишаючись відданими лише собі, часто не вміють раціонально використовувати свій час, проводять дозвілля стихійно або просто байдикують, об'єднуючись у групи, часто проявляють асоціальну поведінку та агресію до оточуючих. У зв'язку з цим, важливого значення набуває виховна робота навчальної установи, позанавчальних закладів, громадських організацій, які спроможні організувати змістовне дозвілля молоді і впливати на її соціалізацію [11, с. 80].

Важливість та актуальність означеного питання ми досліджували на прикладі діяльності студентської молоді I-IV курсів.

**Мета проведеного дослідження** – висвітлення проблем змістовного дозвілля студентської молоді у вільний від занять час і визначення шляхів розв'язання цієї проблеми з використанням засобів фізичного виховання.

У дослідженні використовувалися експериментальні методи та соціологічні опитування. Респонденти – студенти I-IV курсів Кременецького гуманітарно-педагогічного інституту імені Тараса Шевченка.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Завдяки опитуванню, проведеному серед студентів I-IV курсів ВНЗ, вдалося виявити найбільш значущі чинники, що впливають на формування мотивації й активне ставлення студентів до проведення змістовного дозвілля.

Частина студентів, неправильно оцінюючи роль фізкультурних знань як важливого фактора збереження та зміцнення здоров'я, віддають перевагу пасивним формам дозвілля. Крім того, було виявлено, що в місті центрами організації змістовного дозвілля студентської молоді є навчальний заклад – педагогічний інститут (спортивні секції та гуртки за інтересами), музична школа, спортивна школа, школа мистецтв, будинок творчості, будинок культури, бібліотека, музей.

Наступним кроком було з'ясування, як студенти проводять вільний від занять час, чи використовують можливості навчального закладу, в якому навчаються, місцевості, в якій проживають.

Проведене опитування доводить, що частина студентів (16,5%) проводить вільний час або на природі з батьками чи друзями, або (12,3%) відвідуючи різні гуртки і секції у навчальному закладі. Лише 5% опитуваних відвідують бібліотеку, 11% – самостійно займаються спортом та фізичною культурою.

Серед причин невідвідування студентами спортивних секцій та гуртків основними є:

- не дозволяють батьки;
- немає в місті;
- не вистачає часу;
- ніякі гуртки не цікавлять.

Батьківська заборона щодо відвідування студентами спортивних секцій та гуртків обумовлена зазвичай економічними чинниками. Адже невелике місто за умовами побуту подібне до села: сім'я у більшості випадків має присадибну ділянку, тримає худобу, тому батьки працюють до пізнього вечора, прищеплюючи певні обов'язки по господарству своїм дітям. Заняття творчістю батьки вважають другорядною справою. Цей факт підтверджується тим, що 33,5% молодих людей допомогу батькам вважають одним із основних видів дозвіллевої діяльності.

Зауважимо, що ставлення батьків до змістовності дозвілля своїх дітей значною мірою відображається й на виборі форм дозвілля самими дітьми. Про це, деякою мірою, свідчать пояснення студентів щодо відсутності в них вільного часу на заняття в гуртках та спортивних секціях та небажання відвідувати їх. Приміром, відповіді студентів щодо означеного питання були такими: «Майже всі заняття в клубах платні», «На гурток потрібно ходити регулярно, у цей час можна переглянути цікаве кіно чи телепрограму», «Краще я на комп'ютері пограюся, ніж на гурток ходитиму», «Мені цікавіше з друзями поспілкуватися, ніж займатися в гуртку чи секції».

Варто відзначити, що вибір молоддю форми дозвілля залежить не лише від стану матеріального благополуччя батьків, але й психологічного клімату в сім'ї.

У ході дослідження нас цікавило, як студенти визначають пріоритети у виборі форм дозвіллевої діяльності. З цією метою було проведено опитування, згідно з яким студенти визначали види дозвіллевої діяльності у порядку зниження їх значущості за наявності вільного часу. Для цього респондентам було запропоновано список з видами діяльності, які за нашими спостереженнями є найпопулярнішими серед форм дозвілля студентів. Крім того, учасники опитування мали можливість пропонувати власні види дозвіллевої діяльності, що не вказані в списку. Проаналізувавши відповіді респондентів, було визначено пріоритетні види дозвіллевої діяльності студентів. Узагальнені результати представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

**Визначення пріоритетних видів дозвілєвої діяльності  
студентської молоді**

Вид дозвілєвої діяльності	Студенти	
	I-II курсів	III-IV курсів
Дивитимуся телевизор	1	4
Відвідаю спортивну секцію	10	5
Завітаю до інтернет-кафе	4	1
Піду у турпохід	10	7
Кататимуся на велосипеді, роликах, ковзанах, лижах тощо	8	8
Займатимуся творчістю (малювання, майстрування)	9	6
Читатиму книгу	10	6
Гулятиму з друзями	6	9
Спілкуватимуся з друзями по телефону	6	2
Допомагатиму батькам	3	3
Слухатиму музику	3	6
Гратимуся в комп'ютерні ігри	2	7
Відвідаю гурток	12	7
Гратиму на музичному інструменті	11	10
Відвідаю дискотеку	5	8
В'язатиму, вишиватиму, шитиму	6	8
Гратиму в карти	7	11
Займатимуся дослідницькою діяльністю	13	9
Гратиму в рухливі ігри на вулиці (футбол, волейбол)	8	7
Самостійно займатимуся спортом	10	5

Отже, найбільш пріоритетними видами дозвілєвої діяльності для студентів I-II курсів є: перегляд телепрограм, гра на комп'ютері, активний відпочинок (катання на велосипеді, роликах, ковзанах, гра у футбол тощо), заняття творчістю (малювання, майстрування), читання, допомога батькам, прогулянки на вулиці. Заняттям в спортивних секціях відводиться майже останнє місце. Студенти III-IV курсів найважливішими видами дозвілєвої діяльності вважають: спілкування з друзями по телефону, перегляд телепрограм, допомога батькам. У даній категорії студентів проявляється інтерес до відвідування спортивних секцій та самостійних занять спортом.

Як свідчить аналіз дослідження, студенти I-II курсів проводять однакову кількість часу, активно відпочиваючи (рухливі ігри на вулиці, їзда на велосипеді тощо) і проводячи час на вулиці й удома – у середньому 41 хв на день, що становить 11,6% усього вільного часу студента. При цьому на творчі й пізнавальні справи вони відводять усього 8,5% вільного часу, улюбленим заняттям та інтелектуальним іграм у середньому присвячують 30 хв на день.

Порівнюючи результати, переконуємося, що найбільше часу студенти приділяють перегляду телевізора та іграм на комп'ютері. Таке проведення дозвілля не залишає часу на інші пізнавальні, творчі та корисні справи, часто викликаючи агресивні або депресивні стани.

У читанні студенти I-II курсів надають перевагу пригодам-фантазіям, детективам. Проте в цілому художню літературу читає невелика кількість студентів, більшість навіть не ознайомлені із програмними творами. Причиною цього є пасивні форми проведення дозвілля.

Відповіді студентів I курсів свідчать про те, що більшість із них не задоволені тим, як проводять вільний час і бажають змінити це. Проте відсутність досвіду і невміння організувати власний час не дозволяють зробити своє дозвілля більш змістовним. У зв'язку з цим можна стверджувати, що у більшості студентів I-II курсів наявний низький рівень дозвіллевої культури.

Отже, проблема беззмістовного дозвілля студентів I-II курсів спричинена певними факторами:

- відсутність спортивних клубів за місцем проживання або висока плата за заняття;
- недостатня педагогічна компетентність батьків;
- низький рівень дозвіллевої культури студентів.

**Висновки.** У сфері дозвілля реалізується безліч соціокультурних потреб особистості. Використовуючи засоби фізичної культури, молодь зміцнює здоров'я, розвиває фізичні, морально-вольові та інтелектуальні здібності. Дозвіллева культура особистості виявляється у вільному виборі форм, місця та часу проведення дозвілля. Фізичне виховання в умовах дозвілля підвищує гуманістичні й культурологічні цінності фізичної культури студентів. Проте, як свідчить проведене дослідження, більшість студентів I-IV курсів не вміють раціонально використовувати вільний від заняття час, активно використовувати засоби фізичної культури і віддають перевагу пасивним формам організації власного дозвілля.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев // Сов. педагогика. – 1965. – № 7. – С. 31-40.
2. Виленский М. Я. Здоровый образ жизни студентов: сущность, строение, формирование / М. Я. Виленский. – М. : Советский спорт, 1996. – С. 14-21.
3. Гущина С. В. Воспитание ценностного отношения школьников к физической культуре / С. В. Гущина // IX Міжнародний науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх». – К., 2005. – С. 127.
4. Дюмазедье Ж. Культурная революция в организации досуга / Ж. Дюмазедье // Культурно-просветительная работа. Любительская деятельность в сфере досуга. – М., 1989. – Вып. 12.

5. Кірсанов В. В. Рекреаційні вимоги до організації спортивного дозвілля / В. В. Кірсанов // Вісник КНУКіМ. – 2001. – № 3. – С. 26-34. – (Серія «Педагогіка»).

6. Киселева Т. Г. Теория досуга за рубежом : лекции по курсу «Культурно-досуговая деятельность» / Т. Г. Киселева. – М. : МГИК, 1992. – 50 с.

7. Кон И. С. Молодежь в современном мире: проблемы и суждения : материалы «круглого стола» // Вопросы философии. – 1990. – № 6. – С. 12.

8. Лубышева Л. И. Концепция формирования физической культуры человека / Л. И. Лубышева. – М. : ГЦОЛИФК, 1992. – 40 с.

9. Лубышева Л. И. Теоретико-методологические и организаторские основы формирования физической культуры студентов : автореф. дис. на соискание ученой степени д-ра пед. наук / Л. И. Лубышева. – М. : ГЦОЛИФК, 1992. – 40 с.

10. Малімон О. О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізвиховання та спорту / О. О. Малімон. – Луцьк, 1999. – 12 с.

11. Малков Д. Ю. Сутність та специфіка дозвіллевої діяльності / Д. Ю. Малков // Соціалізація особистості : збірник наук. пр. / за ред. проф. А. Й. Капської. – Том XVII. – К. : Логос, 2002. – Вип. 1. – С. 75-83.

12. Малков Д. Ю. Діяльність клубів за місцем проживання дітей та молоді в системі ЦССМ м. Києва : навч.-метод. збірка / Д. Ю. Малков, К. С. Шендеровський. – К., 2002. – 62 с. – (Б-ка організатора та методиста соц. служб).

11. Петрова І. В. Специфіка дозвіллевої роботи з дорослими / І. В. Петрова // Педагогічний вісник. – 2004. – № 4. – С. 82-89.

12. Шмаков С. А. Досуг школьников как социально-педагогическая проблема / С. А. Шмаков // Сов. педагогика. – 1980. – № 3. – С. 43-48.

Дата надходження до редакції: 17.12.2012 р.