

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

УДК 37.037

Ігор Бакіко

Місце фізичної культури та спорту в дозвіллі молоді

Луцький національний технічний університет (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Фізична культура та спорт належать до тих небагатьох галузей, які володіють великим арсеналом методів і засобів впливу на організм людини, а отже їхнє правильне використання сприятиме належній організації дозвілля, формуванню культури вільного часу та дотриманню здорового способу життя, зокрема відмови від шкідливих звичок [3; 4; 5]. Здоровий спосіб життя є невід’ємною частиною фізичного здоров’я людини, причому складником найпроблематичнішим: чи дотримуватися основ здорового способу життя, чи ні – завжди залежить від більш або менш свідомого вибору людини. Головними “ворогами” здорового способу життя можна назвати культурні забобони, деякі соціальні чинники, а також шкідливі звички. Фізичне виховання покликане послабити та нейтралізувати дію цих негативних проявів, які щороку призводять до зростання смертності та погіршення загального стану здоров’я людини [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В Україні дослідженню зазначеної проблеми присвячено роботи І. Беха, В. Грушка, І. Лисенка, О. Петрика, М. Рибачука, Л. Суценка, І. Шувалової, І. Курилова, І. Кравченко, Н. Чабана, які показують, що стан здоров’я молоді останніми роками має тенденцію до погіршення й на сьогодні не відповідає соціальному запиту суспільства. Основними причинами кризи є знецінення соціального престижу здоров’я та фізичного розвитку з урахуванням таких факторів, як недостатня рухова активність, збільшення навантажень розумової діяльності в навчальному процесі, поширення шкідливих звичок [2].

Завдання дослідження – визначити місце фізичної культури й спорту серед молоді у вільний від навчання час.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Дослідження проводилося протягом 2009/2010 навчального року серед учнів Луцької спеціалізованої школи № 5 (179 учнів), загальноосвітніх шкіл I–III ступеня с. Озеро та с. Суськ Волинської області (142 школярі), студентів Луцького вищого професійного училища будівництва та архітектури (100 осіб) і Луцького національного технічного університету (254 особи). За допомогою анкетування респондентам пропонували дати відповідь на питання: “Чи є у Вас шкідливі звички?” Загалом респонденти відповіли таким чином: 39,2 % – так, мають шкідливі звички; 49,7 % – ні, не мають і 11,1 % вагалися із відповіддю (рис. 1).

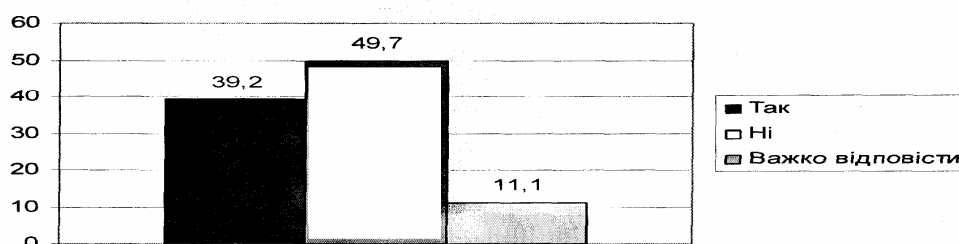


Рис. 1. Наявність шкідливих звичок серед молоді, %

Серед опитаних учнів міської школи ми простежуємо таку тенденцію: школярі мають шкідливі звички, починаючи з 6-го класу (відповіли так – 9,1 % хлопців і 8,4 % дівчат). Серед семикласників спостерігаємо наступну картину наявності шкідливих звичок: хлопці: так – 9,1 %; дівчата: ні – 93,3 %; важко відповісти – 6,7 %. Серед хлопців середніх і старших класів, як видно з таблиці 1, найвищий відсоток підлітків, які мають згубні звички, припадає на 9-й клас (38,4 %). Найбільший відсоток дівчат, у яких є негативні залежності (33,4 %), навчається в 10-му класі.

Учні 5-го класу сільської школи, як показало анкетування, згубних звичок не мають: хлопці: ні – 63,6 %; важко відповісти – 36,4 %; дівчата: ні – 70,0 %; важко відповісти – 30,0 %. Найвищий відсоток дівчат зі шкідливими звичками припав на 6-й клас – 44,4 %. Слід зазначити, що серед дівчат-семикласниць стовідсотково немає тих, хто зловживає алкогольними напоями, тютюном, наркотиками та іншими агресивними речовинами. Щодо хлопців, то найвищий відсоток наявності шкідливих звичок простежується серед дев'ятикласників (так – 45,4 %; ні – 45,4 %; важко відповісти – 9,2 %).

Таблиця 1

Наявність шкідливих звичок серед учнів загальноосвітніх шкіл Волинської області, %

Варіант відповіді	Міська школа													
	5 клас		6 клас		7 клас		8 клас		9 клас		10 клас		11 клас	
	х.	д.	х.	д.	х.	д.	х.	д.	х.	д.	х.	д.	х.	д.
Так	–	–	9,1	8,4	9,1	–	12,5	23,5	38,4	20,0	17,6	33,4	18,2	23,1
Ні	100,0	73,3	81,8	91,6	90,9	93,3	87,5	70,5	53,8	80,0	76,4	66,6	81,8	76,9
Важко відповісти	–	26,7	9,1	–	–	6,7	–	6,0	7,8	–	6,0	–	–	–
Варіант відповіді	Сільська школа													
	5 клас		6 клас		7 клас		8 клас		9 клас		10 клас		11 клас	
	х.	д.	х.	д.	х.	д.	х.	д.	х.	д.	х.	д.	х.	д.
Так	–	–	–	44,4	22,2	–	20,0	25,0	45,4	9,2	12,5	–	42,9	40,0
Ні	63,6	70,0	88,8	44,4	55,6	100,0	70,0	75,0	45,4	45,4	87,5	50,0	57,1	60,0
Важко відповісти	36,4	30,0	11,2	11,2	22,2	–	10,0	–	9,2	45,4	–	50,0	–	–

Як показало дослідження, серед студентів Луцького вищого професійного училища будівництва та архітектури, 35,7 % хлопців 1-го курсу мають шкідливі звички, 60,7 % – ні й 3,6 % – не змогли відповісти на поставлене запитання; 80,0 % дівчат-першокурсниць мають згубні звички, а 20,0 % – ні. Серед юнаків другого року навчання 61,5 % мають негативні звички, 15,5 % – ні, 23,0 % вагалися з відповіддю. 61,6 % дівчат 2-го курсу зізнаються, що мають шкідливі залежності, а 38,4 % стверджують, що в них їх немає; 48,1 % хлопців і 33,3 % дівчат 3-го курсу мають шкідливі звички.

Слід зазначити, що найбільший відсоток хлопців, які мають шкідливі звички, – серед респондентів 2-го і 3-го курсів (61,5 % і 48,1 %, відповідно), а серед опитаних дівчат таке лідерство належить представницям 1-го курсу (80,0 %). Найбільш дотримуються здорового способу життя 60,7 % юнаків 1-го року навчання та дівчата третього курсу (55,5 %).

Студенти-першокурсники Луцького національного технічного університету таким чином розподілили відповіді серед трьох запропонованих варіантів: хлопці: так – 41,0 %; ні – 50,0 %; важко відповісти – 9,0 %; дівчата: так – 17,6 %; ні – 70,5 %; важко відповісти – 11,9 %. Найбільший відсоток молодих людей, які мають шкідливі звички, училися на 3-му курсі технічного університету (хлопці – 63,4 %; дівчата – 33,3 %). По 50,0 % юнаків 1-го й 2-го курсів не мають шкідливих звичок, серед дівчат – це студентки 5-го курсу (73,3 %). Незначний відсоток респондентів обрали варіант відповіді “важко відповісти”.

Задля з'ясування питання “Як Ви проводите своє дозвілля?” пропонувалось обрати п'ять відповідей і прорангувати їх за зменшенням зацікавленості від 1 до 5. Наводимо перелік запропонованих варіантів: спілкуєтесь із друзями; проводите вільний час із близьким другом (подругою); дивитесь телевизор; граєте в комп'ютерні ігри; читаете книги, газети, журнали; слухаете музику; відвідуєте концерти, виставки, театр, кінотеатр, тощо; перебуваєте на самоті, мрієте; віддаєте перевагу інтелектуальним розвивальним заняттям; займаєтесь фізичною культурою й спортом; виїжджаєте на природу; займаєтесь мистецтвом (живописом, музикою).

Загалом найбільшу кількість голосів отримав варіант відповіді “граєте в комп'ютерні ігри” (48), другу сходинку займає відповідь “дивитесь телевизор” (47), 43 голоси отримав варіант “слухаете

музику”, четверту сходинку зайняв варіант “проводите вільний час із близьким другом (подругою)” (40) та на п’ятому місці такі форми дозвілля, як спілкування з друзями й заняття фізичною культурою та спортом (по 37 голосів, відповідно).

Найменша кількість голосів (3) надана варіанту “перебуваєте на самоті, мрієте”; далі представлені такі відповіді, як відвідування концертів, виставок, театру, кінотеатру тощо й надання переваги інтелектуальним розвивальним заняттям (по 5 голосів) та 12 респондентів обрали заняття мистецтвом (живописом, музикою).

Міські школярі проводять своє дозвілля таким чином: спілкуються з друзями; проводять вільний час із близьким другом (подругою) та грають у комп’ютерні ігри. Саме такі варіанти відповідей учні 5–11 класів міської школи називають найчастіше. Жодного голосу не отримали такі форми дозвілля, як відвідування концертів, виставок, театрів, кінотеатрів; перебування на самоті, мріяння й інтелектуальні, розвивальні заняття. Сільська шкільна молодь проводить свій вільний час таким чином: читають книги, газети, журнали; слухають музику.

Студенти професійного училища та технічного університету у вільний час займаються тим, що спілкуються з друзями; дивляться телевізор і грають у комп’ютерні ігри. Такі форми проведення вільного часу, як інтелектуальні, розвивальні заняття; заняття фізичною культурою й спортом; виїзд на природу; заняття мистецтвом, не знайшли своїх прихильників серед опитаних студентів професійного училища. Студенти технічного університету не передбачають у своєму дозвіллі відвідування концертів, виставок, театрів, кінотеатрів; перебування на самоті та заняття мистецтвом.

Висновки

1. Шкідливі звички руйнують здоров’я людини. Серед опитаної молоді 39,2 % мають негативні звички; 49,7 % – не мають і 11,1 % – не визначились із відповіддю. Тому сучасна молода особистість повинна усвідомлювати, яка це велика людська цінність – здоров’я – і вести здоровий спосіб життя.

2. Більшість молоді у вільний час надає перевагу пасивним формам відпочинку, які за характером нагадують навчальну діяльність. Головним завданням фізичного виховання в навчальних закладах є зміцнення та збереження здоров’я молоді. Виконання цього завдання здійснюється шляхом систематичного залучення підростаючого покоління до рухової діяльності, заповнення свого дозвілля заняттями фізичними вправами, що є одним із засобів відвернення їх від поганих звичок і пропагандою здорового способу життя.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні питання про позбавлення шкідливих звичок серед молоді засобами фізичної культури й спорту.

Література

1. Вишнеvsька В. Фізична культура у формуванні здорового способу життя / В. Вишнеvsька, С. Яланська // Проблеми формування здорового способу життя молоді : матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф. студ., магістрів та асп. – Л. : [б. в.], 2007. – С. 38–42.
2. Власюк Р. Формування у студентів потреби в здоровому способі життя засобами фізичної культури / Р. Власюк, І. Ференчук // Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді : матеріали регіонального наук.-практ. семінару. – Т. : Вид-во ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2009. – С. 199–201.
3. Завидівська Н. Фізична культура, дозвілля, якість життя – взаємозв’язок та співвідношення понять / Н. Завидівська // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді : матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф. – Л. : [б. в.], 2008. – С. 236–237.
4. Завидівська Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів / Н. Завидівська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 2 (10). – С. 50–54.
5. Кожевникова Л. Формування культури дозвілля сучасного студента в контексті технологізації навчального процесу / Л. Кожевникова, З. Дзюба, Г. Бреславська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С. 145–149.

Анотації

У статті висвітлюється проблема наявності шкідливих звичок у міських та сільських школярів, а також студентської молоді Волинської області. Указується, що фізична культура та спорт – одна з небагатьох галузей, яка володіє великим арсеналом методів і засобів впливу на організм людини, а отже, їхнє правильне використання сприятиме належній організації дозвілля, формуванню культури вільного часу та дотримання здорового способу життя, зокрема відмови від шкідливих звичок.

Ключові слова: шкідливі звички, молодь, фізична культура, спорт, здоровий спосіб життя.

Игорь Бакико. Место физической культуры и спорта в досуге молодежи. В статье освещается проблема наличия вредных привычек у городских и сельских школьников, а также студенческой молодежи Волынской области. Указывается, что физическая культура и спорт – одна из немногих отраслей, которая владеет большим арсеналом методов и средств влияния на организм человека, а следовательно, их правильное использование будет способствовать надлежащей организации досуга, формированию культуры свободного времени и соблюдению здорового образа жизни, в частности отказа от вредных привычек.

Ключевые слова: вредные привычки, молодежь, физическая культура, спорт, здоровый образ жизни.

Ihor Bakiko. The Role of Physical Education and Sports in Youth Leisure-Time Activities. The problem of city and village pupils' pernicious habits is highlighted in the article, as well as Volyn region youth's. It is indicated that physical education and sport is one of the few disciplines that has a large amount of methods and means of influence on the human body. Hence, the right use of them will promote the proper organization of leisure, formation of the culture of free time and observance of healthy lifestyle, in particular, the rejection of bad habits.

Key words: pernicious habits, youth, physical education, sports, healthy lifestyle.