УДК 379. 8

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ АКТИВНОГО ДОЗВІЛЛЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ, ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ В ШКОЛАХ РІЗНОГО ТИПУ

Євгенія ФЕДОРЕНКО

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Анотація. У статті визначено актуальні проблеми вибору форм активного дозвілля учнями старших класів, які навчаються в школах різного типу. У статті наведено результати та аналіз експериментальних досліджень, які пояснюють вплив особливостей організації навчально-виховного процесу в навчальному закладі на формування пріоритетів у проведенні вільного часу школярами-старшокласниками.

Ключові слова: активне дозвілля, вільний час, старшокласники, школи різного типу.

Постановка проблеми. Потребу людини у відпочинкові викликає втома, точніше, вона – наслідок цієї втоми. Відпочинок дає змогу здійснити людині одну з фундаментальних своїх потреб у релаксації, у спрямуванні зусиль і уваги з одного предмета на інший.

Таким чином, потреба у відпочинкові зумовлена передусім біологічною природою людського організму, його фізіологією, а також різного роду психологічними й соціальними навантаженнями. Потреба людини у відпочинку невіддільна від його протилежної потреби – активності. У діяльності людей ці потреби реалізуються в ритмічному чергуванні активності-розслаблення [1, 3].

Сучасна людина частіше вважає дозвілля особистим надбанням у рамках якого вона реалізує свободу дій. Звичайно, діяльність на дозвіллі актуальна для індивіда, оскільки дозволяє йому відновлювати працездатність (спорт, ігри на повітрі, оздоровчі заняття), розширювати самосвідомість, самореалізуватися і знімати стреси. Дозвілля надає можливість осмислити індивідуальні особливості: природжені якості характеру, творчий потенціал, рівень інтелектуального розвитку. Під час занять улюбленою справою, на самоті людина здатна зосередитися на своїх продуктивно-вольових можливостях [2, 3].

Сучасна школа, з частковим відходом від уніфікованої системи навчання, відзначає появу шкіл нового типу (спеціалізованих шкіл, гімназій, колегіумів, ліцеїв тощо). Тепер кожна середня загальноосвітня школа характеризується певними організаційними, змістовними, технологічними та матеріально-технічними нововведеннями у своїй діяльності. Відношення до стану здоров’я дітей у різних навчальних закладах має свої особливості, які залежать, передусім, від матеріально-технічної бази закладу, від організації навчально-виховного процесу, під час якого формуються сприятливі для здоров’я дітей умови впродовж уроку, перерви, в позакласній роботі [6]. Залежно від типу навчального закладу формуються і пріоритети під час проведення активного дозвілля. Тому актуальним буде визначення особливостей проведення активного дозвілля старшокласниками, які навчаються в школах різного типу.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Як свідчить проведений аналіз наукової літератури, дозвілля – це вільний час людини, під час якого вона за своїм вибором займається різноманітною діяльністю [5].

На задоволення культурних потреб молоді, форми проведення дозвілля істотно впливають соціально-економічні чинник: соціальний статус молодих людей та їхніх батьків, середній дохід на кожного члена родини, наявність вільного часу тощо [4].

Дозвілля має свої обсяги та структурне наповнення. Найпростіший вид дозвілля – відпочинок, який поділяється на активний та пасивний. Основне значення відпочинку полягає у відновленні витрачених під час роботи сил. Під час пасивного відпочинку людина знаходиться у стані спокою та відновлює свої сили, оскільки для активного відпочинку необхідні свіжі сили, підготовка та вольові зусилля. До активного відпочинку належать спорт, фізична культура, туризм, ігри, читання, відвідування театрів, кінотеатрів, виставок, музеїв, спілкування тощо [4, 5].

© Федоренко Є., 2011

Поняття «відпочинок» набагато ширше за його фізіологічну основу, пов'язану з пасивною релаксацією. Відпочинок може бути реалізований через активні форми дозвілля, що пов'язані з актуалізацією соціальних і культурних ресурсів людини. Наприклад активною формою відпочинку є заміна одного динамічного заняття іншим, а також зміна навколишнього оточення, зміна вражень, відвернення від повсякденних і одноманітних турбот тощо. Виключно ефективний відпочинок – заняття фізичними вправами, а також улюбленою справою, особливо в тому випадку, якщо вони насичені творчими елементами. Такий відпочинок і відновні процеси надають людині можливості вибору різних занять у вільний час разом із тим які мають яскраво виражений характер, наприклад, спрямовані на спілкування з іншими людьми, власний духовний розвиток, розкриття творчих можливостей, на заняття улюбленою справою або фізичними вправами [4, 8].

Мета дослідження – визначити особливості проведення активного дозвілля старшокласниками залежно від типу навчального закладу.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел; соціологічні методи (анкетування); методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилося на базі середньої загальноосвітньої школи №118, гімназії №3 та середньої загальноосвітньої школи № 75 м. Дніпропетровська. В експерименті брали участь 254 старшокласники (учні середньої загальноосвітньої школи №118: 44 – юнаків, 46 – дівчат; учні гімназії № 3 (школа з підвищеним розумовим навантаженням): 46 – юнаків, 68 – дівчат; учні спецкласів СЗОШ №75 (спеціалізація баскетбол): 26 – юнаків, 24 – дівчини.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження учнів старших класів у школах різних типів проводилося за результатами анкетування. Під час досліджень визначено думку старшокласників щодо створення в їхньому навчальному закладі умов для позакласних занять фізичною культурою (рис. 1).

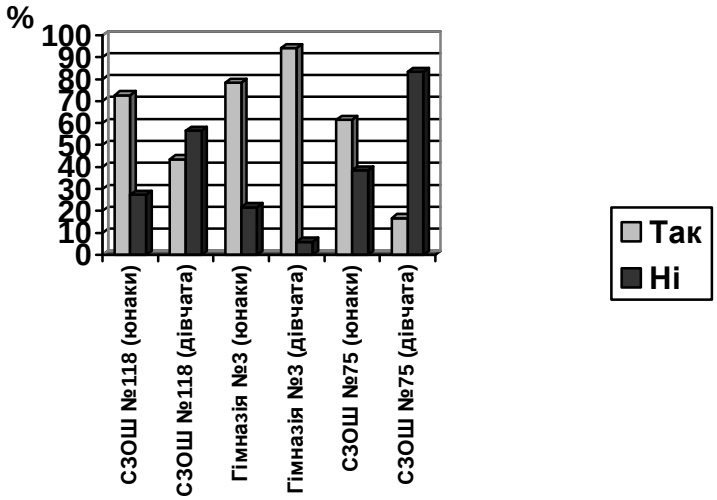

Рис. 1. **Наявність у навчальному закладі умов для позакласних занять фізичною культурою на думку старшокласників**

Отримані результати свідчать про те, що більшість учнів гімназії № 3 (78,3 % хлопців та 94,1 % дівчат) в цілому задоволені умовами організації позакласних занять у навчальному закладі. Серед учнів СЗОШ №118 72,7 % хлопців вважають, що умови для позакласних занять відповідають їх інтересам, а більшість дівчат (56,6 %) – вважають, що задовільні умови для позакласних занять не створені. Учні СЗОШ №75 також не можуть дати одностайної відповіді (61,5 % хлопців відповіли «так», а 83,3 % дівчат відповіли «ні» на дане запитання). Це пояснюється тим, що учні СЗОШ № 75 не відвідують позакласні заняття з фізичної культури через наявність власних спортивних тренувань, тому їх думка є суб'єктивною. Вони мають лише уявлення про позакласні секційні заняття у навчальному закладі.

У таблиці 1 подано результати опитування старшокласників, в якому визначалися їхні пріоритети під час проведення вільного часу на вулиці та як учні старших класів розуміють поняття «активний відпочинок».

Таблиця 1

Сутність поняття «активний відпочинок» на думку старшокласників, що навчаються в школах різного типу, (%)

Запитання	Варіант відповіді	СЗОШ №118		Гімназія №3		СЗОШ №75	
		Ч (%) (n=44)	Ж (%) (n=46)	Ч (%) (n=46)	Ж (%) (n=68)	Ч (%) (n=26)	Ж (%) (n=24)
Пріоритети у проведенні часу на вулиці	гра у спортивні ігри	35,7	3,1	22,8	7,5	35,3	12,9
	прогулянки вздовж вулиці, скверу тощо	32,1	43,7	48,6	47,5	58,8	61,3
	сидіння на лавці, біля школи, у кафе тощо	25,0	53,2	25,7	42,5	5,9	25,8
	свій варіант	7,2	-	2,9	2,5	-	-
Що розуміють учні під поняттям «активний відпочинок»	туристичні походи та подорожі	45,2	46,9	42,4	53,7	31,3	34,1
	відвідування фітнес-клубу	12,9	15,6	24,2	17,1	18,7	21,9
	відвідування ковзанки, басейну тощо	29,0	31,2	21,2	26,8	25,0	17,1
	зміну звичного оточення	6,5	6,3	9,1	2,4	18,7	26,9
	свій варіант	6,4	-	3,1	-	6,3	-

Досліджуючи пріоритети у проведенні вільного часу на вулиці учнів, вдалося встановити чітку тенденцію, що в спортивні ігри грають переважно хлопці (35,7 % учнів СЗОШ № 118, 22,8 % – гімназії №3 та 35,3 % хлопців СЗОШ № 75). Більшість старшокласників віддають перевагу прогулянкам уздовж вулиці, скверу тощо. А сидінню на лавці, біля школи, у кафе віддають превагу дівчата СЗОШ №118 (53,2 %) та дівчата гімназії № 3 (42,5 %).

Під час анкетування учням було поставлене питання, як вони розуміють поняття «активний відпочинок». Більшість усіх опитаних учнів це поняття розуміють як туристичні походи та подорожі.

Під час проведення анкетування учням було запропоновано визначити кількість годин, які відводяться на заняття фізичною культурою або спортом, проводять біля телевізора або комп'ютера, проводять за читанням та на свіжому повітрі, залежно від дня тижня. Результати дослідження подано в таблиці 2.

Отримані результати свідчать про те, що найбільша кількість годин, які учні відводять для занять фізичною культурою або спортом, є переважно в будній день з уроком фізичної культури за розкладом, окрім учнів СЗОШ № 75. У них не має різниці між результатами залежно від наявності уроку фізичної культури в розкладі. Спостерігається тенденція до зниження кількості годин у більшості учнів, які займаються фізичною культурою або спортом в будній день без уроку фізичної культури за розкладом, порівняно з вихідним днем.

Кількість годин, яку учні проводять біля телевізора або комп'ютера, має тенденцію до збільшення у вихідний день. Найбільшу кількість годин біля телевізора або комп'ютера проводять старшокласники СЗОШ № 118. На нашу думку, це пов'язане з наявністю значної кількості вільного часу. Менше часу проводять за переглядом телепередач та комп'ютерними іграми учні гімназії № 3, що пов'язане з підвищеними навчальними навантаженнями та кількістю виконання домашніх завдань. Найменше часу за комп'ютером та біля телевізору проводять учні СЗОШ № 75. Це пов'язане з нестачею часу через тренування.

Таблиця 2

Розподіл годин школярів-старшокласників на різні види діяльності впродовж дня залежно від дня тижня (годин)

Запитання	День тижня	Стать	СЗОШ №118 (n=44хл. n=46дів.)			Гімназія №3 (n=46хл. n=68дів.)			СЗОШ №75 (спецкласи) (n=26хл. n=24дів.)		
			X±σ	*m*	*V,%*	*X±σ*	*m*	*V,%*	*X±σ*	*m*	*V,%*
Кількість годин, яка відведена для занять ФК або спортом	будній з уроком ФК	Ч	1,7±0,8	0,2	47,1	2,0±1,1	0,2	55,0	2,9±0,8	0,2	27,6
		Ж	1,1±0,3	0,1	27,3	1,9±1,1	0,2	57,9	3,0±0,8	0,2	26,7
	будній без уроку ФК	Ч	0,8± 0,5	0,1	62,5	1,5±0,8	0,2	53,3	2,9±0,8	0,2	27,6
		Ж	0,5±0,3	0,1	60,0	1,1±0,4	0,1	36,4	3,0±0,8	0,2	26,7
	вихідний	Ч	1,1±0,8	0,2	72,7	1,0±0,5	0,1	50,0	2,5±0,5	0,1	20,0
		Ж	0,6±0,5	0,1	83,3	1,1±0,4	0,1	36,4	2,6±1,1	0,2	42,3
Кількість годин, яку учні проводять біля ТВ або комп'ютера	будній	Ч	3,0±2,2	0,5	73,3	2,4±1,1	0,2	45,8	1,8±0,5	0,1	27,8
		Ж	3,1±1,3	0,3	41,9	3,1±1,3	0,3	41,9	2,2±0,5	0,1	22,7
	вихідний	Ч	4,1±2,7	0,6	65,8	3,0±2,4	0,5	80,0	3,8±1,3	0,3	34,2
		Ж	4,5±1,9	0,4	42,2	4,9±1,8	0,4	36,7	2,8±0,6	0,1	21,4
Кількість годин, яку учні проводять за читанням	будній	Ч	0,9±0,8	0,2	88,9	1,9±1,1	0,2	57,9	1,9±0,8	0,2	42,1
		Ж	1,8±1,6	0,3	88,9	2,4±1,1	0,2	45,8	1,2±0,3	0,1	25,0
	вихідний	Ч	1,4±1,1	0,2	78,6	2,1±1,1	0,2	52,4	1,8±0,8	0,2	44,4
		Ж	1,2±1,1	0,2	91,7	1,8±1,6	0,3	88,9	1,2±0,3	0,1	25,0
Кількість годин, яку учні проводять на свіжому повітрі	будній	Ч	2,6±1,6	0,3	61,5	2,1±1,1	0,2	52,4	3,6±1,3	0,3	36,1
		Ж	2,4±0,8	0,2	33,3	3,1±1,1	0,2	35,5	3,2±1,1	0,2	34,4
	вихідний	Ч	5,4±3,8	0,8	70,4	3,9±1,9	0,4	48,7	4,8±1,3	0,3	27,1
		Ж	4,4±1,9	0,4	43,2	2,1±1,1	0,2	52,4	3,8±1,1	0,2	28,9

За читанням найбільшу кількість часу проводять учні гімназії № 3, при чому хлопці більше читають у вихідний день, а дівчата – у будні. Найменше часу за читанням проводять учні СЗОШ № 118 (як хлопці, так і дівчата).

На свіжому повітрі більше часу учні усіх шкіл проводять у вихідні. Причому найбільше годин на вулиці проводять учні СЗОШ № 118. На нашу думку, це зумовлене наявністю значної кількості вільного часу для прогулянок.

Висновки.

1. Вивчення наукової та методичної літератури дозволило виявити, що індивідуальний розвиток людини трансформує його соціальні й культурні потреби разом із тим які пов'язані з проведенням вільного часу. Однак певною мірою це залежить також від свідомого ставлення людини до себе та оточуючого середовища.

2. Встановлено, що на особливості проведення активного дозвілля учнів старших класів впливають особливості навчально-виховного процесу навчального закладу. Дослідження показали, що учні усіх шкіл не мають чітко визначених правильних асоціацій із поняттям «активний відпочинок», що свідчить про недостатню сформованість цього поняття в учнів старших класів через відсутність відповідних знань та настанов. Серед учнів усіх шкіл спосте-

рігається чітка тенденція, що юнаки більшою мірою, ніж дівчата, віддають перевагу спортивним іграм під час проведення вільного часу на вулиці.

3. Встановлено, що на розподіл годин школярів-старшокласників на різні види діяльності впродовж дня, залежно від дня тижня, впливають особливості постановки навчально-виховного процесу навчального закладу.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші дослідження присвячуватимуться проблемам формування мотивації старшокласників до спеціально організованої рухової активності, залежно від типу навчального закладу.

Список літератури

1. *Аванесова Г. А.* Культурно-досуговая деятельность : теория и практика организации / Г. А. Аванесова. – М. : Аспект Пресс, 2006. – 236 с.

2. *Безверхня Г. В.* Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11 класів : автореф. дис. … канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Г. В. Безверхня. – Л. : 2004. – 23 с.

3. *Безверхня Г. В.* Фактори, що впливають на вибір видів дозвілля людини / Г. В. Безверхня // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2009. – №2/3. – С. 56-59.

4. *Бочелюк В. Й.* Дозвіллєзнавство : навч. посіб. / В. Й. Бочелюк, В. В. Бочелюк. – К. : Центр навчальної літератури, 2006. – 208 с.

5. *Воловик А.* Педагогіка дозвілля / А. Воловик, В. Воловик. – Х. 1999. – 329 с.

6. *Когут І.* Вплив рухового режиму на фізичний розвиток дітей 6-8 років, які навчаються в школах різного типу / І. Когут // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2004. – № 7. – С. 143-146.

7. *Круцевич Т. Ю.* Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2010. – 246 с.

8. *Dovey S. M.* Continuity and change in sporting and leisure time physical activities during adolescence / S. M. Dovey, A. I. Reeder, DJ. Chalmers // Br. J. Sports. Med. – 1998. – №1.-P. 53-57.

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ АКТИВНОГО ДОСУГА СТАРШЕКЛАССНИКОВ, КОТОРЫЕ ОБУЧАЮТСЯ В ШКОЛАХ РАЗЛИЧНОГО ТИПА

Евгения ФЕДОРЕНКО

Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта

Аннотация. В статье раскрываются актуальные проблемы выбора форм активного досуга учащимися старших классов, которые обучаются в школах различного типа. В статье приведены результаты и анализ экспериментальных исследований, которые раскрывают влияние особенностей организации учебно-воспитательного процесса в учебном заведении на формирование приоритетов во время проведения свободного времени школьниками-старшеклассниками.

Ключевые слова. активный досуг, свободное время, старшеклассники, школы различного типа.

ACTIVE LEISURE PARTICULARITIES OF THE SENIOR PUPILS STUDYING AT SCHOOLS OF VARIOUS TYPES

Yevheniya FEDORENKO

Dnipropetrovs'k State Institute of Physical Culture and Sport

Annotation. The actual problems of choosing the forms of active leisure by the senior pupils, studying at schools of various types, have been revealed in the article. The results and analysis of the experimental studies have proved the influence of organizational peculiarities of the organization of educational process at school on the formation of free time priorities for senior pupils.

Key words: active leisure, a free time, senior pupils, schools of various types.