

# **MODERN RESEARCH IN SCIENCE AND EDUCATION**

Proceedings of II International Scientific and Practical Conference

Chicago, USA

12-14 October 2023

**Chicago, USA**

**2023**

## СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ У ВІЛЬНИЙ ЧАС

**Ріпак Мар’яна Олексіївна,**  
к.фіз.вих., доцент, доцент каф. ТіМФК,  
**Ріпак Ігор Миронович,**  
к.фіз.вих., доцент, доцент каф. футболу,  
**Зіньків Орест Миколайович,**  
магістрант VI курсу факультету педагогічної освіти,  
Львівський державний університет  
фізичної культури ім. І. Боберського  
м. Львів, Україна

**Анотація.** У статті висвітлено ставлення студентів до занять фізичними вправами. Показано активність студентів у заняттях фізичними вправами (систематично виконують ранкову гігієнічну гімнастику 17,2% студентів, самостійно займаються фізичними вправами 13,7%, з метою підвищення працездатності 13,7% студентів використовують фізичні вправи). З’ясовано наявність та структуру вільного часу студентів. Встановлено, що заняття фізичними вправами у структурі вільного часу займає лише сьоме рейтингове місце.

**Ключові слова:** заняття фізичними вправами, ставлення, студенти, вільний час.

**Актуальність.** Як вказують науковці, вільний час студентів характеризується одноманітністю, монотонністю, відходом від активних форм участі в житті, а також розважальною спрямованістю. «Одомашнення» дозвілля студентів як тенденція споживання вільного часу має негативні наслідки, що проявляються в уповільненні розвитку прогресивних форм молодіжного дозвілля, тобто скорочується частка часу найбільш активних, творчих видів діяльності і помітно зростає обсяг переважно пасивно-споживацьких видів

дозвілєвої діяльності молоді [5].

Самостійні заняття фізичними вправами, ранкова гігієнічна гімнастика на відкритому повітрі, туристичні походи і екскурсії, біг, спортивні ігри, лижні прогулянки, катання на велосипеді, заняття на тренажерах тощо, ще не отримали достатнього практичного впровадження в побут студентства [2, с. 29; 4, с. 135].

За даними науковців, нестача рухової активності студентської молоді складає близько 70%. Зниження рівня рухової активності студентів обумовлене не тільки збільшенням витрат часу на навчальну діяльність, але і способом життя, який став звичним для більшості молоді (захоплення комп'ютерними іграми, соціальними мережами, нераціональне харчування, нестача сну, недостатнє перебування на відкритому повітрі, наявність шкідливих звичок) [1, с. 110].

Фахівці також наголошують, 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. Існують зовнішні та внутрішні чинники, які лімітують участь студентів в програмах оздоровчо-рекреаційної рухової активності у вільний час. Серед зовнішніх чинників є такі, як недостатність часу та відсутність підтримки з боку близьких та друзів.

Обмеженість часу на рухову активність під час дозвілля пов'язана з великим обсягом навчального навантаження та необхідністю додатково працювати в позанавчальний час.

До внутрішніх чинників належать лінь, відсутність віри в себе, нерозуміння доцільності занять руховою активністю, недостатній рівень теоретичних знань з питань раціонального проведення дозвілля тощо [3, с. 103].

Враховуючи вище наведене, вивчення ставлення студентів до занять фізичними вправами у вільний час є актуальним і важливим завданням.

### **Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.**

Дослідження виконано відповідно до теми НДР кафедри теорії і методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського «Теоретико-методичні основи формування освітніх компетентностей, рухової активності, фізичної підготовленості різних груп населення в умовах нових соціальних викликів» (протокол № 4 від 09.02.2021).

**Мета роботи:** визначити ставлення студентів до занять фізичними вправами у вільний час.

**Матеріали і методи:** аналіз літературних джерел з проблеми, що досліджується; соціологічні методи; математично-статистична обробка даних.

У дослідженні, яке було проведено у жовтні 2022 - березні 2023 року, брали участь 163 студенти закладів вищої освіти м. Львова.

**Результати та обговорення.** При аналізі отриманих результатів всі респонденти були поділені на три групи: ті, що позитивно ставляться до занять фізичними вправами (займаються в даний час фізичними вправами); ті, в яких позитивне ставлення до занять фізичними вправами є декларативним (вважають заняття фізичною культурою необхідними, але не займаються у зв'язку з відсутністю часу чи умов); ті, що негативно ставляться до фізичної культури (не бачать необхідності у заняттях фізичними вправами).

Установлено, що позитивно ставляться до занять фізичними вправами 34,5%, розуміють позитивний вплив занять фізичними вправами на організм, проте не займаються, посилаючись на відсутність вільного часу чи умов для занять 55,2% опитаних, не бачать необхідності у заняттях фізичними вправами 10,3% студентів.

Результати анкетування свідчать, що активність студентів у заняттях фізичними вправами є невисокою. Так, систематично виконують ранкову гігієнічну гімнастику лише 17,2% студентів, інколи - 31,1%, ніколи - 51,7%.

Самостійно тривалий час займаються фізичними вправами лише 13,7% студентів (табл. 1).

Таблиця 1

## Активність студентів у заняттях фізичними вправами

Варіанти відповідей	Кількість студентів, %
Самостійно, тривалий час	13,7
Самостійно, час від часу	38,1
Тільки в обсязі навчальної програми	41,4
Не займаюся	6,8

Більшість студентів (41,4%) займаються фізичними вправами тільки в обсязі навчальної програми (4 години на тиждень), а це не забезпечує високого рівня рухової активності студентів.

У той же час, 31,2% студентів зазначили, що їм подобаються заняття з фізичного виховання у закладі вищої освіти, 20,6% – не подобаються, а 48,2% студентів відповіли, що частково подобаються.

Втомлюються у процесі навчання третина студентів (34,5%). У той же час, з метою підвищення працездатності лише 13,7% студентів використовують фізичні вправи.

Поряд з тим, необхідно зазначити, що більшість опитаних студентів погоджуються з думкою, що для відновлення сил та зміцнення здоров'я необхідно займатися фізичними вправами (75,9%); не погоджуються з цією думкою 10,3% респондентів і вагаються у виборі відповіді 13,8% опитаних.

У результаті проведеного анкетування встановлено наявність вільного часу у студентів закладів вищої освіти, а також види діяльності, яким студенти надають перевагу у вільний час. Так, було встановлено, що 52,8 % студентів мають вільний час кожного дня, інколи – 33,7% опитаних, практично ніколи - 13,5%.

Рухова активність у вільний час студентів є невисокою. Перші рейтингові місця у структурі вільного часу студентів закладів вищої освіти займають такі: проведення вільного часу в інтернеті (82,2%), відпочинок з друзями (59,5%) (табл. 2).

Таблиця 2

## Види занять, яким надають перевагу студенти у вільний час

Варіанти відповідей	Кількість студентів	
	%	Ранг
Займаюся фізичними вправами	13,7	7
Читаю літературу	11,0	10
Переглядаю телевізійні програми	12,9	8
Займаюся домашнім господарством	12,7	9
Ходжу в гості	7,4	11
Проводжу час з друзями	59,5	2
Займаюся особистими справами	34,4	3
Пасивно відпочиваю	14,1	6
Граю в комп'ютерні ігри	20,9	4
Проводжу час в інтернеті	82,2	1
Відвідую музеї, кінотеатри	6,1	12
Інші	15,3	5

Дуже мала кількість студентів у вільний час відвідує музеї, кінотеатри (6,1%). Це можна пояснити тим, що студенти навчалися дистанційно у зв'язку з введенням організаційних заходів для запобігання поширенню коронавірусу COVID-19, а також через воєнні дії на території нашої країни, і відповідно, поверненням студентів у населені пункти, де вони проживають постійно.

Варто наголосити, що студенти недостатньо активні у самостійних заняттях фізичними вправами у вільний час (цей варіант відповіді посідає 7 рейтингове місце), невелика кількість студентів читають літературу у вільний час (лише 11,0% опитаних).

Здебільшого у вільний час студенти надають перевагу пасивному відпочинку, або відпочинку, який недостатньо підвищує їхню рухову активність.

**Висновки.** У студентів позитивне ставлення до занять фізичними вправами (34,5%), проте часто воно є декларативним (студенти розуміють позитивний вплив занять фізичними вправами на організм, проте не займаються, посилаючись на відсутність вільного часу чи умов для занять - 55,2%).

Активність студентів у заняттях фізичними вправами є невисокою. Систематично виконують ранкову гігієнічну гімнастику 17,2% студентів, самостійно займаються фізичними вправами 13,7%. Втомлюються у процесі навчання третина студентів (34,5%). З метою підвищення працездатності 13,7% студентів використовують фізичні вправи. Вільний час кожного дня мають 52,8% студентів, проте спеціально організована рухова активність, тобто заняття фізичними вправами у структурі вільного часу займає лише сьоме рейтингове місце.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Круцевич Т. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах / Т. Круцевич, Н. Пангелова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – № 3. – С. 109–114. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp\\_2016\\_3\\_23](http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2016_3_23)

2. Луценко І. М. Рухова активність студентської молоді в умовах сьогодення / І. М. Луценко, Н. Г. Долбишева // Фізичне виховання та спорт. – Запоріжжя: Видавничий дім «Гельветика», 2022. – № 1. – С. 28–34.

3. Садовський О. Дослідження бюджету вільного часу та рекреаційної активності студентів // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : наук. часопис національного пед. у-ту ім. М. П. Драгоманова. – К., 2016. – Серія 15, Випуск 6(76)16. – С. 103–106.

4. Храмцова В. Рухова активність студентів / В. Храмцова, М. Латишев // Фізична культура і спорт: досвід та перспективи: мат. 3-ої Міжнар. наук.-практ. конф. (8–9 квітня 2021 р., м. Чернівці). Чернівецький національний університет імені Ю. Федьковича. – 2021. – С. 135–136.

5. 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>