

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ВІЛЬНОГО ЧАСУ УЧНІВ РІЗНИХ КРАЇН

Юрій Ференц, Алла Соловей

Львівський державний університет фізичної культури

Актуальність. Сучасне дозвілля, поряд з виробничою сферою, потребує постійного оновлення знань, тобто безперервного вивчення. Усе це актуалізує дослідження вільного часу та сфери дозвілля зокрема, спонукає до напрацювання певних програм для підвищення ролі дозвілля як у рекреаційному, так і в пізнавальному плані в житті кожної людини (Бойко, 2011).

Рухова активність, як складова вільного часу учнів є ваговою частиною їхнього способу життя, що тісно корелюється зі станом здоров'я та рівнем фізичної підготовленості.

Мета роботи – порівняти особливості рухової активності у вільний час учнів різних країн.

Методи та організація дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел. Дослідження передбачало визначення складових вільного часу учнів Великобританії, Польщі та Сполучених штатів Америки, а також порівняння обсягу їхньої рухової активності на дозвіллі.

Результати дослідження та їх обговорення. У підручниках з соціології, зокрема С. Теремка (2001 р.), можна знайти таке визначення вільного часу: «складова соціального часу, звільнена від виробничих та побутових справ, яка охоплює сферу вільної діяльності людини».

Зміст вільного часу різних суспільних категорій залежить від економічних та соціальних особливостей соціуму, в якому проживає людина. У сучасній науковій літературі до часу дозвілля, окрім інших, належить такий вид діяльності, як рухова активність.

За даними літературних джерел, навчальна діяльність та сон займають майже дві третини часу типового шкільного дня учнів старшого шкільного віку США. У середньому учні витрачають на сон 8,1 год та 7,5 год на навчальну діяльність (відвідування обов'язкових занять та виконання домашнього завдання). Решта часу розподілена на інші види діяльності таким чином: дозвілля та спортивна діяльність – 4 год; переміщення (час у дорозі) – 1,1 год; одягання – 0,8 год; споживання їжі – 0,8 год; праця – 0,5 год; інша діяльність, така як громадська діяльність, шопінг, робота по дому – 1,2 год [1]. Близько 13 % учнів США займаються спортом та руховою активністю самостійно. З однолітками цю діяльність здійснює 67 % старшокласників, відповідно з членами сім'ї – 20% учнів [1].

Серед форм проведення вільного часу учнями Польщі найпоширенішою є перегляд телепрограм. Показник таких дітей становить 28 %. На другому місці за поширеністю серед способів проведення дозвілля є діяльність, пов'язана з використанням комп'ютера (24 % дітей). Наступним видом діяльності є читання книжок – 17 %. Приблизно такий же відсоток дітей полюбляє проводити вільний час в колі друзів (16 %). Чотири відсотки польських учнів витрачають вільний час на неорганізовану діяльність. До інших видів діяльності залучається 11,3 % дітей [2]. На заняття спортом та різними видами рухової активності польські учні витрачають в середньому 4,2 год на тиждень.

Упродовж 2007–2008 років частка учнів 1–13 класів в Англії, які щонайменше 2 год протягом тижня займалися кваліфікованим фізичним вихованням або позашкільним спортом, становила 90 %. Згідно з даними Департаменту в справах дітей, школи та сім'ї понад 50 % дітей віком від 5 до 19 років у 2008–2009 навчальному році регулярно залучалися до занять фізичною культурою та спортом щонайменше 3 год в тиждень.

У звіті Британської асоціації серця за 2015 рік наводяться статистичні дані згідно з якими 85 % школярів у Великобританії залучені до неформальних занять спортом та фізичними вправами. Близько половини дітей віком 2–15 років регулярно займаються різними формами ходьби (не враховуючи добирання до та зі школи). Загальна кількість дітей залучених до тих чи інших форм рухової активності, становить 90 %.

Усе більшу частку вільного часу дітей різного віку займає користування комп'ютером. У таблиці 1 подано дані витрат часу на користування комп'ютером у вихідні дні дітьми з різних країн.

Таблиця 1

**Відсоток дітей різних країн, які користуються комп'ютером
2 год і більше у вихідні дні**

Країна	11 років (%)			13 років (%)			15 років (%)		
	Хлопці	Дівчата	Разом	Хлопці	Дівчата	Разом	Хлопці	Дівчата	Разом
Англія	36	41	39	48	66	57	68	75	71
Німеччина	18	17	18	38	44	41	55	58	56
Польща	47	44	45	54	56	55	64	66	65
Росія	43	46	44	45	53	49	59	65	62
Україна	24	19	22	30	27	29	32	37	35
США	18	19	18	23	39	31	34	43	39

Висновки. Серед типових складових, на які витрачають свій час протягом доби учні різних країн, є навчальна діяльність, робота за комп'ютером, відпочинок, сон та рухова активність.

Рухова активність учнів США, Польщі та Британії здійснюється у різних формах, проте сталим залишається підхід до визначення її обсягу. Зазвичай, це вимірювання тижневих витрат часу на рухову активність. У згаданих країнах, серед більшості учнів ці витрати перевищують дві години на тиждень.

Список літератури

1. American time use survey –2014 Results // For release 10:00 a.m. (EDT) Wednesday, June 24, 2015 – 25 p. [Electronic resource]. – Access mode : <http://www.bls.gov/news.release/pdf/atus.pdf>
2. Bielski Janusz. Aktywność fizyczna ucznia w czasie wolnym / J. Bielski // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки: У 3 т. / Уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк: РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008.– Т. 2 – С. 15–20.