

УДК 378

Хімич І.Ю.

## МІСЦЕ ТА РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ В ЖИТТІ СТУДЕНТІВ (ЄС VS УКРАЇНА)

*В статті розглянуто питання щодо місця та ролі фізичної рекреації в житті студентської молоді Польща та Німеччини. Зокрема, проведено відповідне анкетне опитування серед європейських студентів двох ВНЗ, що дало змогу виявити та проаналізувати основні тренди щодо мотивації та вибору форм фізичної рекреації в тій чи іншій країні та порівняти їх з отриманими результатами у вітчизняному вузі.*

**Ключові слова:** фізична рекреація, студентська молодь, фізичне виховання.

### **Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.**

Фізична активність, в тому числі й рекреаційна, є невід'ємною в житті людини. Свідоме розуміння цих потреб людиною є базовою складовою повноцінного життя в сучасному суспільстві. Студентська молодь є квінт есенцією імплементації основних мотивів повноцінного життя, саме тому перед науковим суспільством стоїть завдання сформувати базові потреби й систему цінностей в аспекті здорового способу життя, зокрема фізичного.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідженням питань здоров'я, мотивації та фізичної культури студентської молоді займаються науковці в сфері теорії та методики фізичного виховання, самовдосконалення, фізичного виховання студентської молоді такі як: О. Дубогай, О. Брейкіна, Н. Булгакова, М. Булатова, Т. Круцевич, Ю. Усачов, О. Тимошенко та інші.

Проте питання застосування педагогічних засобів фізичного виховання для розвитку мотивації до фізичної рекреації студентською молоддю потребують подальшого дослідження.

Стаття написана у відповідності з планом науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання факультету біомедичної інженерії НТУУ "КПІ ім. Ігоря Сікорського".

**Метою дослідження** є якісний і кількісний аналіз емпіричних даних та їх порівняння щодо залежності місця та ролі фізичного відпочинку в житті студентів Європи та України.

**Завдання дослідження:** проаналізувати стан досліджуваної проблематики в психолого-педагогічній і спеціальній літературі, порівняти отримані результати з даними емпіричного дослідження на основі розробленої анкети для виявлення основних трендів у фізичному відпочинку студентів Європи та України й факторів, які впливають на них в умовах динамічного суспільного життя молоді.

**Методи дослідження:** теоретичні: аналіз психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури, нормативних документів за проблематикою дослідження, класифікація та систематизація теоретичних та експериментальних даних; емпіричні: метод збору інформації (анкетування, тестування, педагогічне спостереження), що дає змогу вивчити стан досліджуваної проблеми; метод структурно-системного аналізу; метод математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Об'єктом дослідження постає студентська молодь ВНЗ Європи та України, яка є індикатором розвитку суспільства. Були розглянуті їх поведінкові моделі проведення свого вільного часу поза навчання, визначені основні тенденції його змін. Окрім дослідження основних мотивів вибору способів проведення рекреації, аналізували й оцінювали форми, методи й ступінь фізичної активності студентської молоді та її вплив на їх соціальну, освітню та матеріальну сфери життя.

Для проведення дослідження було обрано два європейські університети (Freie Universität в Берліні і університет міста Лодзь) та один Український (НТУУ "КПІ ім. Ігоря Сікорського"). Загальна кількість респондентів склала 150 чоловіків в рівному співвідношенні за кількістю та статтю по ВНЗ.

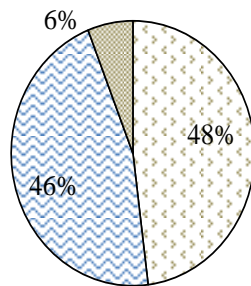
Профіль освіти досліджуваних студентів має наступну структуру: 53% навчаються в області економіки, 31% в гуманітарних науках, 5% біологічних, 3% медичних, технічних та інших 8%.

Вікова структура респондентів має наступний вигляд: студенти віком від 17 до 25 років. Точна структура віку виглядає наступним чином: більше 56% студентів були у віці від 17 до 19 років, 24% в групі від 20 до 22 років і 20% від 21 до 25 років. Звертає на себе увагу той факт, що старша вікова група складається з більш ніж 90% німецьких студентів. Дослідження проводилося з використанням методу збору інформації. Була розроблена анкета "Мотиви до фізичного відпочинку", яка дозволяє отримати та оцінити особисті, психологічні мотиви студента до проведення свого вільного часу, зокрема в площині фізичної активності. Структура анкети мала два основних блоки. Перший блок містив 18 питань на які респонденти повинні були надати відповідь із можливих 5 ("безумовно так", "так" або "не знаю", "ні", "безумовно ні"). Другий блок анкети містив 13 питань (напіввідкритих, відкритих питань та закритих запитань з декількома альтернативними відповідями). Заключний блок включав перелік демографічних питань, з тим щоб отримати відповідні дані щодо респондентів.

В якості допоміжних методів були використані аналіз документів і спостереження. Аналіз документів передбачав дослідження історії та діяльності відповідних європейських університетів. Використання методу спостереження дало змогу побачити психологічне та соціальне ставлення студентської молоді до фізичної рекреації, активності та фізичного виховання у ВНЗ.

Слід зазначити, що може бути досить істотним при аналізі результатів, що в Німеччині немає обов'язкових годин фізичного виховання, в той час як в Польщі годин є обов'язковими, і в залежності від установи можуть тривати від року й довше. Проте, навчальна програма університетів щодо фізичної рекреації більш ширша для німецьких студентів, а ніж у польських ВНЗ.

Фізична рекреація – самостійно обрана, необов'язкова форма проведення вільного часу поза роботою, навчанням та сім'єю в залежності від особистих мотивів та потреб, ієрархії цінностей, вподобань та фізичних навичок людини. За результатами опитування ми можемо окреслити основні форми дозвілля, яким надають перевагу студенти у поза навчальний час (рис. 1).



□ скоріше пасивна    □ скоріше активна    ■ не маю вільного часу

**Рис. 1. Форма проведення дозвілля респондентів**

Майже однакова кількість студентів проводять свій вільний час у як формі пасивного відпочинку (48%) так і активно (46%), а 6% молоді вказує на відсутність його. Не спостерігалось значної різниці у проведенні дозвілля поміж студентів досліджуваних вузів зокрема за гендерною приналежністю (хоча на 3% більше юнаків обрало активну форму відпочинку ніж дівчини).

Відповідно до отриманих даних, відсоток рекреаційно-активної молоді складає 38% (32% дівчини, 45% юнаки) у відповідності до норм оздоровчої моделі фізичної активності (щодня або 37 рази в тиждень). Серед цих студентів і студенток в середньому 5 разів на тиждень беруть участь в розважальних заходах. 28% всіх респондентів (38% жінок і 16% чоловіків) активно проводять вільний час один або два рази на тиждень, а 8% не приймають його взагалі, або роблять це дуже рідко.

Частота участі у фізичній реакції польських та німецьких студентів наведено в таблиці 1. Найбільш істотні відмінності подано на рисунку 2.

Таблиця 1

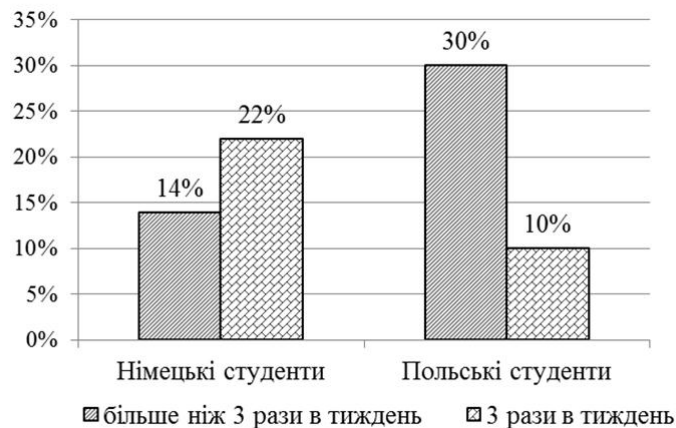
**Частота проведення фізичної рекреації німецькими та польськими студентами, %**

Частота, %	Німецькі студенти	Польські студенти
більш ніж в 3 рази в тиждень	14	30
3 рази на тиждень	22	10
1-2 рази на тиждень	26	30
Час від часу	30	22
Дуже рідко	8	7
Не фізично активні	0	1

Вони показують, що фізична активність здійснюють більш ніж в 3 рази в тиждень 30% студентів університету Лодзі і 14% студентів Freie Universität.

Це дозволяє зробити висновок, що студенти з м. Лодзя фізично активніші, ніж їх колеги з Берліна і більше бажаючих взяти участь у фізичних вправах. В інших категоріях, частота не має настільки істотних відмінностей між аналізованими групами.

Аналіз частоти фізичної активності студентської молоді засвідчує, що більшість (54%) займається 1-2 рази або час від часу. Зокрема відсоток студентів, які приділяють увагу фізичній рекреації 3 і більше разів на тиждень більший за відповідник показник у студенток, що також підтверджуються іншими дослідженнями – чоловіки активніші в прояві фізичної рекреації. Відповідно до теоретичних та практичних досліджень, чоловікам характерна більша потреба у фізичній активності та масовому спорті.



**Рис. 2. Порівняння частоти фізичної активності німецьких та польських студентів**

Щодо проведеного дослідження в НТУУ "КПІ ім. Ігоря Сікорського" в експерименті взяло участь 50 студента I–II курсів (25 юнаків та 25 дівчат) віком 17–25 років, які за станом здоров'я віднесені до навчальних секцій з фізичного виховання.

Більше половини студентів (58%) не займалися фізичними вправами до навчання у вищому навчальному закладі, 35% відвідували різні спортивні секції та гуртки, займалися в дитячо-юнацьких спортивних школах 7% учасників анкетування. Практично всі студенти вищого навчального закладу не мають спортивних розрядів і тільки 2% мають масові спортивні розряди. За даними анкетного опитування, українські студенти мають аналогічну частоту фізичної активності що і їх європейські однолітки. Проте, щодо вибору форми фізичної рекреації є певні відмінності [5].

Вибір форми фізичної рекреації обумовлений доступністю (територіально, обладнання) та сумою фінансових витрат, що наведено в табл. 2.

Таблиця 2

**Найпопулярніші форми фізичного відпочинку студентів**

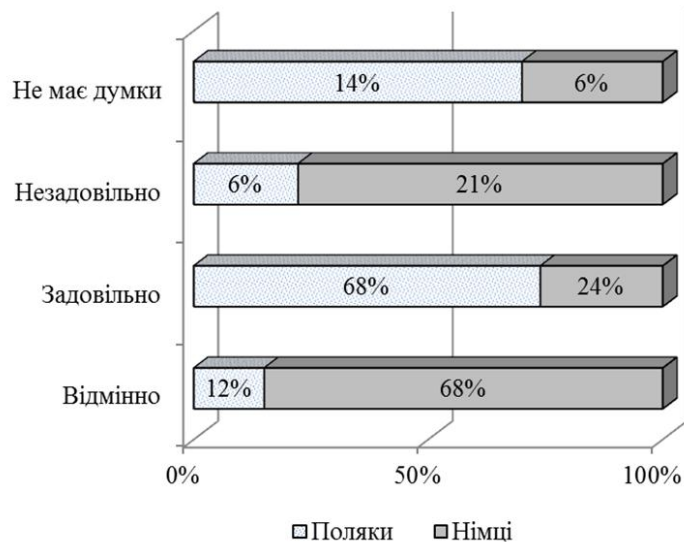
Форма	Студенти, %	
	Польща	Німеччина
Плавання	48	34
Біг	46	46
Велоспорт	56	30
Важка атлетика	22	8
Волейбол	26	4
Баскетбол	26	0
Прогулянки	36	30
Футбол	18	12
Гімнастика	16	10
Аеробіка / фітнес	34	24
Великий теніс	12	6
Танці	2	10
Легка атлетика	10	2
Піший туризм	6	6
Сон	2	8

З наведеної вище таблиці видно, що німецькі студенти зазвичай обирають біг (46%), в той час як польські – їзду на велосипеді (56%). Наступною формою фізичної активності німецьких студентів є плавання та їзда на велосипеді, відповідно 34% і 30%. А польська молодь обирає плавання і біг – 48% і 46%. Як можна бачити серед бажаних форм серед європейських студентів на перших трьох позиціях були ті ж самі дисципліни [0, 2]. Це дозволяє зробити висновок, що студенти мають схожі смаки щодо вибору форм активного відпочинку.

Настільки ж часто студенти, як вид фізичної активності обирали прогулянки – 23% респондентів (36% поляків і 30% німців). Велика група займається фітнесом. Зокрема, студентки обирають різноманітні форми аеробіки (46%). Серед досліджуваних форм активності, якою займаються виключно чоловіки був футбол – 32%. Найменш популярною формою виявилися командні ігри (волейбол, баскетбол – 26%), зокрема серед опитаних німців на відміну від поляків. Серед видів відпочинку, які

згадувалися не раз: настільний теніс, альпінізм, легка атлетика, ковзани, танці, сквош, катання на лижах, бадмінтон, катання на конях, походи, сноубордінг і піший туризм. Вельми дивний результат щодо гри у великий теніс, так в два рази більше поляків (12%) ніж німців (6%) не зважаючи на високу вартість участі в даній формі рекреації обрали її. Не типовий для німців (10%) результат щодо вибору занять з танців.

На даному етапі аналізу отриманих даних, потрібно врахувати наявні пропозиції фізичної рекреації в місті, де навчаються студенти (рис. 3).



**Рис. 3. Оцінка пропозиції фізичної рекреації в місті навчання студентів (Берлін, Лодзь)**

Це безпосередньо впливає на форму вибору відпочинку. Так 68% німецьких студентів і тільки 12% польських оцінили пропозицію на відмінно (відповідає потребам).

Задовільну пропозицію прокоментувало 68% польських респондентів і 24% німецьких. Незадоволені були 6% і 21% поляків і німці відповідно, а 10% респондентів не визначилися. Це свідчить про досить великий розрив в розважальних заходах та формах фізичної рекреації для польських студентів.

Привабливість рекреаційної пропозиції набагато краще була оцінена серед німецьких респондентів. Аналіз кількості видів фізичної реабілітації, яка пропонується щосеместрово для студентів через інформаційну платформу "Hoch schul sport" дає можливість стверджувати про цілісний, системний підхід до вподобань кожного зі студентів [2].

Список включає в себе більше 100 різних видів діяльності, в яких студенти за невелику плату можуть брати участь. Зокрема, це такі форми відпочинку, які привертають увагу та відповідають вподобанням різного плану, наприклад аутотренінг, пантоміма, східні танці, сальса, фламенко, крикет, фехтування та багато інших мало відомих занять в Польщі (Hoch schul sport programm, Freie Universität Berlin, Winter semester 2004/2005) [2, 3].

Проте, слід зазначити, що в Німеччині немає обов'язкових занять з фізичного виховання, як це відбувається в Польщі. Таким чином, студенти надали свої вище зазначені пропозиції фізичної рекреації.

Задовільний рейтинг на думку майже 70% поляків може бути наслідком пропозиції спортивних заходів, які проводять нові фітнес-клуби, спортивні центри в Лодзі. На жаль, ця пропозиція не може вважатися привабливою, оскільки вартість занять в таких центрах, в більшості випадків перевищує фінансову можливість студентів. Мала кількість пропозицій від спортивних організацій, що діють в рамках академічного спорту не можуть значно вплинути на загальну ситуацію. За влучною оцінкою одного з польського студента, який відзначив що пропозиція форм фізичної рекреації Асоціації академічного спорту (ААС) в Лодзі є недостатньою та застарілою. Це варто підкреслити, тому що саме ААС відповідає за впровадження та популяризацію спорту та фізичної рекреації серед студентської молоді, яка активно чи професійно їм займається. Залишається відкритим питання щодо решти 60% студентів, які не перебувають в цій групі фізично активної молоді [3, 4].

В якості мотивів при виборі форми занять 53% українських студентів обґрунтовують свій вибір бажанням займатися обраним видом фізкультурно-оздоровчої діяльності, 30% студентів вказує зручний час і організацію занять у вузівській секції, 11% обирають сформований колектив.

Найбільш популярним видом фізкультурно-оздоровчої діяльності серед студентів вищих навчальних закладів є оздоровчі види плавання, їх обирають 40% опитаних.

На другому місці за популярністю знаходяться спортивні ігри, яким віддають перевагу 24% респондентів, 22% студентів обрали види атлетизму, 8% – різні види боротьби, 3% студентів – легку атлетику і 3% інший вид спорту (гімнастика, теніс і т.д.).

При аналізі мотивації вибору виду спорту з'ясувалося, що 52% вказують на оздоровчо-розвиваючий ефект обраного виду фізкультурно-оздоровчої діяльності, 46% найбільш важливим вважає формування гармонійного статури, красивої фігури, 29% приваблює видовищність і популярність обраного виду спорту, 8% хочуть отримати відповідні навички.

Таким чином, результати анкетування показали, що такі види фізичного виховання, як оздоровче плавання, спортивні ігри та атлетизм є найбільш популярними видами фізкультурно-оздоровчої діяльності серед студентів вищих навчальних закладів України [5].

**Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі.** 1. Немає відмінностей між польськими та німецькими студентами щодо способу проведення свого вільного часу, зокрема пасивно (48%) і активно (46%).

2. Існують великі відмінності в частоті фіксації фізичної активності серед європейських студентів. Студенти з Лодзя фізично активніші, ніж їх колеги з Берліна і більше бажаючи взяти участь у фізичних вправах (на 30% більше, ніж 3 рази на тиждень, проти 14% студентів з Берліна).

3. Найбільш популярною формою фізичної активності серед європейських студентів є: біг, плавання та їзда на велосипеді, що зумовлено легкістю до занять та невеликими фінансовими витратами для участі. Інші форми відпочинку набагато менш поширені в Берліні, ніж в Лодзі. Студенти з Лодзя проявили свій вибір до форм фізичної рекреації, які проходять на свіжому повітрі.

4. Привабливість та різноманітність рекреаційної пропозиції набагато краще оцінена серед німецьких респондентів.

5. Можна говорити, що прямого впливу від якості та кількості пропозиції фізичної рекреації на участь та ступінь задоволення фізичною активністю не має. Про що свідчать результати дослідження, польські студенти є більш задоволеними, щасливими та фізично активними.

6. Однак для найбільш раціонального використання навчально-тренувального часу необхідна розробка організаційно-методичних аспектів проведення занять тренувальної, загально розвиваючої та оздоровчої спрямованості в залежності від індивідуальних особливостей студентів, що займаються.

Подальшого вивчення вимагають дослідження європейського досвіду організації фізичного виховання студентської молоді в площині методики викладання занять з оздоровчого плавання.

#### Використані джерела

1. Gacek M. Motywy i poziom aktywności ruchowej w trydzie studentów 1 roku AWF w Krakowie // Kultura fizyczna. – 2002. – № 11-12. – S. 10-18.
2. Hoch schul sport programm, Freie Universität Berlin, Winter semester 2004/2005.
3. Kobza M. Wpływ aktywności ruchowej o różnej objętości na wydolność fizyczną studentów // Kultura fizyczna. – 1999. – № 9-10. – S. 6-8.
4. Kocemba K., 1997, Uniwersalizacja wzorów spędzania czasu wolnego a zrynicowanie form uczestnictwa w kulturze fizycznej młodzieży w różnych krajach // Kultura fizyczna. – 1997. – № 9-10. – S. 20-25.
5. Хіміч І.Ю. Формування спеціальних умінь та навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі навчання оздоровчого плавання: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / І. Ю. Хіміч ; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. – К., 2011. – 19 с.

*Khimich I.*

#### PLACE AND ROLE OF PHYSICAL RECREATION OF STUDENTS LIFE (EU VS UKRAINE)

*The article deals with question of the place and role of physical recreation in the lives of student youth of Poland and Germany.*

*In particular, appropriate questionnaire were conducted among students of two European universities, which helped to identify and analyze the main trends on motivation and choosing forms of physical recreation in countries and compare them with the results in the national university. The results of research indicate to the effects of European policy in the plane of motivation for physical education, at all educational levels of child-adolescent-youth.*

*Increasing of physical development and physical preparedness of university students is possible by using different types of physical recreation. Therefore, a poll showed that the following types of physical training as recreational swimming, sports games and athletics are the most popular forms of sports and recreational activities among students in higher educational institutions of Ukraine. But for the most efficient using of training time it is necessary to develop organizational and methodological aspects of training exercises depending on specific features of students. And most importantly, that there is no direct causal link between the quality and quantity of physical recreation offers and participate and degree of satisfaction of the physical activity level of students.*

**Key words:** *physical recreation, students, physical education.*

*Стаття надійшла до редакції 08.09.2016*