УДК 373.017.3

DOI: 10.12958/2227-2844-2021-2(340)-2-146-156

Оніщук Лариса Миколаївна,

кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри фізичної культури та спорту
Національного університету «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка», м. Полтава, Україна.
larpolt_turizm@ukr.net
<https://orcid.org/0000-0002-5411-149X>

Пермяков Олександр Анатолійович,

кандидат педагогічних наук, доцент;
доцент кафедри фізичної культури та спорту
Національного університету «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка», м. Полтава, Україна.
alexpermyak967@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-2767-8033>

ЗАЛЕЖНІСТЬ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ВІД ФОРМ ДОЗВІЛЛЯ

Актуальність дослідження обумовлена тим, що турбота про збереження і зміцнення здоров'я студентів є одним із головних завдань держави. Адже, студентство – численна і дуже важлива для суспільства соціальна група, яка є майбутнім нашого суспільства і держави. Студентська молодь завжди була об'єктом особливої уваги. В першу чергу це стосується студентів, які вступили на перший курс. Перший рік навчання студентів в будь-якому закладі вищої освіти (ЗВО) по праву вважається найбільш проблематичним, тому що не кожен першокурсник успішно включається (адаптується) до студентського життя.

Аналіз психолого-педагогічної та спеціальної літератури з фізичного виховання показав, що стан здоров'я студентської молоді з кожним роком погіршується, що пов'язано зі зниженням рівня їх рухової активності. При цьому відзначається, що у процесі фізичного виховання в ЗВО використовуються традиційні і нетрадиційні засоби і методи фізкультурної освіти. Разом з тим відзначається незначна ефективність традиційних форм занять у зміцненні здоров'я студентів, а сучасна система фізичного виховання в ЗВО не спроможна подолати дефіцит рухової активності, забезпечити ефективне відновлення їх організму, збереження та зміцнення стану здоров'я (Г. Грибан, В. Краснов, Ф. Опанасюк, О. Скорий, 2018, с. 44).

І хоча в ряді ЗВО для навчальної форми занять пропонується запроваджувати індивідуальні тренувально-оздоровчі програми з

використанням фітнесу, аеробіки, шейпінгу, стретчингу, каланетики та інших фізичних вправ, які користуються популярністю у студентів, вони, як правило, носять експериментальний характер. Тому зростає роль дозвілля в скороченні дефіциту рухової активності студентської молоді.

Проблема дозвілля студентської молоді аналізується в роботах філософів, педагогів, психологів, філологів, але найбільше увагу цій проблемі приділяють соціологи. Різні аспекти даної проблеми розробляли А. Гордон, Б. Грушин, Г. Зборовський, С. Іконникова, Є. Клопов, Г. Орлов, В. Патрушев, Є. Соколов та ін. В Україні проблемами молодіжного дозвілля займалися Ю. Бабенко, О. Бойко, А. Вегеріна, Е. Гузьман, Ю. Ірхіна, І. Кенсицька, В. Кірсанов, Н. Ляшенко, Н. Максимовська, Н. Олійник, М. Пальчук, В. Піча, С. Савчук, О. Шинкарьова та ін.

Мета дослідження полягає у розкритті проблеми організації дозвілля студентської молоді.

Завдання дослідження:

- 1) проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми організації дозвілля студентської молоді;
- 2) виявити основні види дозвільної діяльності студентської молоді;
- 3) розкрити вплив форм фізичної рекреації на здоров'я студентів.

Методика дослідження побудована на використанні таких методів: *теоретичних* (аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та інтернет-джерел); *педагогічних* (спостереження, анкетування, тестування). У дослідженні брали участь студенти 1-4 курсів Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

В науковій літературі досить часто поняття «вільний час» і «дозвілля» вживаються як синоніми. Проте це не зовсім правильно, хоча сутність цих понять полягає в можливості самостійного, не примусового вибору людиною тієї чи іншої діяльності в залежності від своїх інтересів, ціннісних орієнтацій, рівня духовного розвитку і т.п. Недоцільність ототожнювання цих понять пов'язана з тим, що дозвілля є змістовною складовою вільного часу.

Враховуючи, що проблема дозвілля розглядається різними науками, єдиного універсального розуміння даного поняття не існує. Однак для дозвілля можна виділити ряд характерних ознак: воно асоціюється з вільним часом, переважно орієнтується на індивідуалізовану діяльність за власним розсудом, певним чином протиставляється праці (навчанні), вільному обранні занять, самоцінності діяльності у вільний час (Н. Максимовська, А. Вегеріна, 2019, с. 108).

На основі аналізу наукової літератури поняття «дозвілля молоді» трактуємо як частину вільного часу, що контрастує з професійною діяльністю, відповідає психофізичним особливостям молодій людини і спрямована на задоволення культурних потреб та інтересів здорової особистості.

У науковій літературі дозвілля поділяють на активне та пасивне (Е. Гузьман, Н. Ляшенко, 2018; М. Пальчук, І. Кенсицька, 2021). Активне дозвілля включає в себе види діяльності, спрямовані на фізичну або інтелектуальну діяльність (заняття фізичною культурою, спортом, танцями, прогулянками на свіжому повітрі, відвідування музеїв, театрів тощо). До пасивного дозвілля можна віднести перегляд телепередач, комп'ютерні ігри, розмови з друзями, товаришами ні про що і т. п.

Активне дозвілля має переваги перед пасивним: воно сприяє підвищенню працездатності людини, покращує його фізичне і психічне здоров'я, в той час як пасивне дозвілля є менш ефективним з точки зору збереження та зміцнення стану здоров'я.

Поділ дозвілля на розважальний і розвивальний типи пояснюється тим, що розвивальний тип дозвілля серед молоді поширений недостатньо (А. Воробйова, А. Акрабова, 2020).

Рухова активність є головною складовою у збереженні і зміцненні здоров'я студентської молоді. Проте встановлено, що для більшості студентів заняття фізичною активністю на дозвіллі не знаходяться у пріоритеті: лише 27,5% хлопців та 17,5% дівчат віддають їй перевагу в порівнянні з іншими заняттями. Позанавчальні заняття, що проводяться в ЗВО з метою заповнення дефіциту рухової активності студентів, в більшості не відповідають своєму призначенню: для них характерний низький рівень використання інноваційних видів рухової активності; ігнорування інтерактивних методів навчання, особливо при підвищенні рівня теоретичних знань під час планування та організації занять; відсутність видів рухової активності, що входять в коло інтересів студентів; змістовну наповненість і різноманітність занять; регулярність їх проведення та ін. Перераховані недоліки суттєво впливають на відвідуваність таких занять, а в підсумку – на рівень здоров'я студентів (Е. Довгопол, 2020).

Дослідження дозвіллевої активності серед студентів показав, що переважним видом активності є ходьба (на неї припадає 55-60% часу у тижневій руховій активності). Друге місце займають заняття в спортивних секціях, третє – заняття із фізичного виховання у сітці студентського навчального розкладу (Т. Йопа, О. Пермяков, 2020).

У зв'язку з трансформацією інформаційного середовища, появи Інтернету, змін дозвільних потреб молоді тощо, досить чітко проявляються певні тенденції в організації та проведенні дозвілля студентської молоді: поступовий відхід від традиційних форм проведення; одомашнення дозвілля; превалювання розважальної і пасивної спрямованості діяльності над розвиваючої та активної; захоплення інноваційними активно-спортивними іграми, відеоіграми.

Це підтверджується наступними даними: 92% студентів під час дозвілля спілкуються з друзями; 72% слухають музику; 52% грають у комп'ютерні ігри; 10% читають книги; і лише 12% вказали, що займаються фізичними вправами (Л. Рибалко, 2020). Можливо, дана

ситуація виникла через пандемію, переходу процесу навчання у ЗВО на дистанційну форму, відсутністю можливості відвідувати спортивні секції, кружки, спортивні зали, стадіони, фітнес-центри.

Трансформація видів і форм дозвільної діяльності торкнулася дозвільної сфери як юнаків, так и дівчат. Наприклад, у юнаків втрачається інтерес до занять дворовим футболом, волейболом, баскетболом, на зміну їм приходять інші ігри: пейнтбол, страйкбол, лазертаг, гра в «війну», квести в реальності: «ескейп рум», «перформанс», «морфеус» (квест в нереальності) та інші. Однак лідируючі позиції у юнаків займають віртуальні відеоігри (Л. Рибалко, Л. Оніщук, 2020).

Серед дівчат великою популярністю користуються різні види рекреаційно-оздоровчої рухової активності, які пропонуються фітнес-центрами. Це заняття з пілатесу, стретчинг, степ-аеробіка та йога, зумба, тай-бо, TRX, Body shape, 90-60-90, аеробіка і багато інших (В. Бірюшов, В. Торська, 2017).

Загальноприйнятими в Україні методами реєстрації рівня рухової активності є: добові енерговитрати, крокометрія, науково встановлені норми рухової активності на тиждень. Перший метод досить складний і можливий при використанні тільки в лабораторних умовах. Другий метод менш складний: досить прикріпити на пояс (руку) крокомір і вести спостереження (10 тис. кроків в день). Третій метод – вести фіксацію всіх своїх рухів протягом дня, тижня і в підсумку отримати 12-14 годин фізичного навантаження різної спрямованості на тиждень (даний метод досить трудомісткий і на користується популярністю у студентів) (А. Аширов, 2020).

На наш погляд, все три методи фіксації рухової активності є чисто теоретичними і малоприматними для користування ними студентами в повсякденному житті.

Аналіз літератури, що стосується рухової активності студентів в країнах Європи і Америки, показав: в Європейському Регіоні і країнах світу немає офіційно прийнятих рекомендацій відносно рівня рухової активності, однак є рекомендації щодо об'єму рухової активності. Молоді люди, які ведуть малорухливий спосіб життя, повинні займатися руховою активністю хоча б помірною інтенсивністю принаймні 30 хвилин на день. Помірна інтенсивність визначена як фізична активність, еквівалентна швидкій ходьбі. Американський коледж спортивної медицини рекомендує три-п'ять занять на тиждень руховою активністю тривалістю 15-60 хв., вправи аеробної спрямованості з 60-90% максимальної частоти серцевих скорочень, силові вправи. Агенція охорони здоров'я Канади рекомендує 30-60 хв. щоденної помірної і високої рухової активності (Т. Омельченко, 2017).

Враховуючи, що студенти близько 7 годин і більше знаходяться в малорухливому стані (перебування в аудиторіях, бібліотеці, робота на комп'ютері вдома, використання завдань з предметів – написання

рефератів, доповідей, контрольних робіт та інше), від студентів вимагається складання і виконання раціонального режиму дня. З огляду на сформовані обставини (перехід на дистанційну форму навчання, відсутність занять з фізичного виховання в ЗВО, фітнес-клубах, спортивних секціях та ін.), значно зростає роль самостійних занять фізичними вправами в режимі дня.

Для підтримки і зміцнення здоров'я студентів в режимі дня необхідно включити різноманітні форми фізичної активності: ранкова гігієнічна гімнастика, спортивно-оздоровчі заходи, активний відпочинок на свіжому повітрі, дихальні вправи, вправи на розвиток м'язів ніг, тулуба, рук (різноманітні стрибки, ходьба, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, танцювальні вправи, інші вправи за уподобанням). Обов'язковий характер використання природних (сонце, повітря, вода) і гігієнічних (гігієна навчання, відпочинку, особистої гігієни) чинників. Не менш важливими є правильне і раціональне харчування, сон, регулярна зміна розумових і фізичних навантажень.

Практика показує, що не всі студенти володіють необхідними знаннями з організації та проведення самостійних фізичних вправ, спрямованих на підвищення рухової активності, підтримку і зміцнення здоров'я. Проте мало мати знання, необхідно вміти застосовувати їх на практиці, виробити потребу в регулярному їх використанні. Тільки в цьому випадку можна буде говорити про ефективність використання фізичних вправ під час дозвілля студентської молоді.

Отже, дослідження показує, що в останні роки в ЗВО України спостерігається погіршення здоров'я студентської молоді. Однією з причин такого явища є незначна ефективність традиційних форм занять в навчальних закладах. Фізичне виховання не виконує свої функції і потребує нових, нетрадиційних форм і методів роботи зі студентами. Але якщо до пандемії студенти могли компенсувати недолік рухової активності в спортивних секціях, фітнес-клубах і т. д., то останнім часом для підтримки і зміцнення здоров'я студентів значно зростає роль проведення самостійних занять з фізичної культури в режимі дня: виконання ранкової гігієнічної гімнастики, активний відпочинок на свіжому повітрі, танцювальні та інші вправи. Їх виконання дозволить збільшити обсяг рухової активності, забезпечити розвиток рухових якостей і зміцнити здоров'я.

Перспективи подальших досліджень передбачають вибір і запровадження інноваційних технологій з фізичного виховання в сферу дозвілля студентів.

Список використаної літератури

1. Аширова А. Р. Игровые формы досуговой деятельности. *Социология в современном мире: наука, образование, творчество*. 2020. № 12. Т. 1. С. 180–183. **2. Бірюшов В.,** Торська В. Популярні види рекреаційно-оздоровчої рухової активності у діяльності фітнес-центрів.

Інтеграційні питання сучасних технологій, спрямованих на здоров'я людини: збір. наук. праць. Харків, 2017. Вип. 1. С. 224–226.

3. Воробьева А. Е., Акбарова А. А. Личностные факторы досуговой активности молодежи. *Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки.* М.: МГОУ, 2020. №1. С. 55–64.

4. Грибан Г. П., Краснов В. П., Опанасюк Ф. Г., Скорий О. С. Фізичне виховання у здоровому способі життя сучасної студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 4. С. 43–46.

5. Гузьман Е. А., Ляшенко Н. А. Практики дозвілля сучасної студентської молоді. *Грані.* 2016. № 9 (137). С. 29–37.

6. Довгопол Е. П. Підвищення рівня рухової активності студентів у позанавчальний час. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 8 (128). С. 50–54.

7. Драпинська Л., Шевців У., Семаль Н. Особливості використання шейпінгу у фізичному вихованні студентської молоді. *Спортивна наука України.* 2016. № 6 (76). С. 9–15.

8. Йопа Т. В., Пермяков О. А. Активізація рухової активності студентської молоді в умовах пандемії. *Імідж сучасного педагога.* 2020. № 6 (195). С. 46–49.

9. Максимовська Н. О., Вегеріна А. В. Трансформація сфери дозвілля в умовах інформаційного суспільства: соціально-педагогічний аспект. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка, соціальна робота.* Ужгород: Говерла, 2019. Вип. 1 (44). С. 106–110.

10. Омельченко Т. Г. Сучасні підходи до формування здорового способу життя молоді в Україні та світі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2017. Вип. 5 К (86). С. 227–231.

11. Пальчук М. Б., Кенсицька І. Л. Трансформація сфери дозвілля студентської молоді в умовах сьогодення. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 2 (130). С. 95–97.

12. Рибалко Л. М. Здоров'язбережувальний аспект фізичного виховання студентської молоді. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт.* Запоріжжя: Видавничий дім «Гельветика», 2020. № 1. С. 48–54.

13. Рибалко Л. М., Оніщук Л. М. Соціокультурна складова фізичної культури і спорту. *Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія;* за заг. редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. С. 50–59.

14. Світлик В. В., Олійник В. І., Мельничук М. П., Смірнова Л. М., Фестрига С. В. Розвиток рухової активності студентів в позааудиторних

формах занять із фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 6 (126). С. 92–95.

References

- 1. Ashirova, A. R.** (2020). Igrovye formy dosugovoy deyatel'nosti [Play forms of leisure activities]. *Sociologiya v sovremennom mire: nauka, obrazovanie, tvorchestvo – Sociology in the modern world: science, education, creativity*, 12, 1, 180-183 [in Russian].
- 2. Biriushov, V., & Torska, V.** (2017). Populiarni vydy rekreatsiino-ozdorovchoi rukhovoï aktyvnosti u diïalnosti fitnes-tsentriv [Popular types of recreational and physical activity in the activities of fitness centers]. *Intehratsiini pytannia suchasnykh tekhnolohii, spriamovanykh na zdorovia liudyny – Integration issues of modern technologies aimed at human health*, 1, 224-226. Kharkiv [in Ukrainian].
- 3. Vorob'eva, A. E., Akbarova, A. A.** (2020). Lichnostnye faktory dosugovoy aktivnosti molodezhi [Personal factors of youth leisure activity]. *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta. Seriya: Psihologicheskie nauki – Bulletin of the Moscow State Regional University. Series: Psychological Sciences*, 1, 55-64. M.: MGOU [in Russian].
- 4. Hryban, H. P., Krasnov, V. P., Opanasiuk, F. H., & Skoryi, O. S.** (2018). Fizychnе vykhovannia u zdorovomu sposobi zhyttia suchasnoi studentskoi molodi [Physical education in a healthy lifestyle of modern student youth]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 4, 43-46. Kyiv: Vyd-vo NPU im. M. P. Drahomanova [in Ukrainian].
- 5. Huzman, E. A., & Liashenko, N. A.** (2016). Praktyky dozvillia suchasnoi studentskoi molodi [Leisure practices of modern student youth]. *Hrani – Faces*, 9 (137), 29-37 [in Ukrainian].
- 6. Dovhopol, E. P.** (2020). Pidvyshchennia rivnia rukhovoï aktyvnosti studentiv u pozanavchalnyi chas [Increasing the level of motor activity of students in extracurricular time]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 8 (128), 50-54. Kyiv: Vyd-vo NPU im. M. P. Drahomanova [in Ukrainian].
- 7. Drapynska, L., Shevtsiv, U., & Semal, N.** (2016). Osoblyvosti vykorystannia sheipinhu u fizychnomu vykhovanni studentskoi molodi [Features of the use of shaping in physical education of student youth]. *Sportyvna nauka Ukrainy – Sports science of Ukraine*, 6 (76), 9-15 [in Ukrainian].
- 8. Yopa, T. V., & Permiakov, O. A.** (2020). Aktyvizatsiia

rukhoivoi aktyvnosti studentskoi molodi v umovakh pandemii [Activation of motor activity of student youth in a pandemic]. *Imidzh suchasnoho pedahoha – The image of a modern teacher*, 6 (195), 46-49 [in Ukrainian].

9. Maksymovska, N. O., & Veherina, A. V. (2019). Transformatsiia sfery dozvillia v umovakh informatsiinoho suspilstva: sotsialno-pedahohichni aspekt [Transformation of the sphere of leisure in the information society: socio-pedagogical aspect]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho universytetu. Serii: Pedagogika, sotsialna robota – Scientific Bulletin of Uzhhorod University. Series: Pedagogy, social work*, 1 (44), 106-110. Uzhhorod: Hoverla [in Ukrainian].

10. Omelchenko, T. H. (2017). Suchasni pidkhody do formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia molodi v Ukraini ta svity [Modern approaches to the formation of a healthy lifestyle of young people in Ukraine and the world]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 5K (86), 227-231. Kyiv: Vyd-vo NPU im. M. P. Drahomanova [in Ukrainian].

11. Palchuk, M. B., & Kensytska, I. L. (2021). Transformatsiia sfery dozvillia studentskoi molodi v umovakh sohodennia [Transformation of the sphere of leisure of student youth in today's conditions]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 2 (130), 95-97. Kyiv: Vyd-vo NPU im. M. P. Drahomanova [in Ukrainian].

12. Rybalko, L. M. (2020). Zdoroviazberezhuvnyi aspekt fizychnoho vykhovannia studentskoi molodi [Health aspect of physical education of student youth]. *Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu. Fizychnye vykhovannia ta sport – Bulletin of Zaporizhia National University. Physical education and sports*, 1, 48-54. Zaporizhzhia: Vydavnychiy dim «Helvetyka» [in Ukrainian].

13. Rybalko, L. M., & Onishchuk, L. M. (2020). Sotsiokulturna skladova fizychnoi kultury i sportu [Socio-cultural component of physical culture and sports]. *Fizychnye vykhovannia: problemy ta perspektyvy – Physical education: problems and prospects*. (pp. 50-59). Zhytomyr: Ruta [in Ukrainian].

14. Svitlyk, V. V., Oliarnyk, V. I., Melnychuk, M. P., Smirnova, L. M., & Festryha, S. V. (2020). Rozvytok rukhoivoi aktyvnosti studentiv v pozaaudytorynykh formakh zaniat iz fizychnoho vykhovannia [Development of motor activity of students in extracurricular forms of physical education classes]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series 15: Scientific and pedagogical problems of*

physical culture (physical culture and sports), 6 (126), 92-95. Kyiv: Vyd-vo NPU im. M. P. Drahomanova [in Ukrainian].

Оніщук Л. М., Пермяков О. А. Залежність здоров'я студентської молоді від форм дозвілля

У статті розкрито теоретичні засади організації дозвілля студентської молоді; схарактеризовано форми і стилі проведення дозвільної діяльності; розглянуто негативний вплив дефіциту рухової активності на здоров'я студентів; наводиться поняття дозвілля студентів; виділені його характерні ознаки; проаналізовані недоліки організації занять з фізичного виховання в закладах вищої освіти (ЗВО); показані основні заняття студентської молоді під час проведення дозвілля; для підтримки і зміцнення здоров'я вказується на необхідність включення в режим дня різноманітних форм фізичної активності.

На основі аналізу наукової літератури поняття «дозвілля молоді» трактуємо як частину вільного часу, що контрастує з професійною діяльністю, відповідає психофізичним особливостям молодшої людини і спрямована на задоволення культурних потреб та інтересів здорової особистості. У зв'язку з трансформацією інформаційного середовища, появи Інтернету, змін дозвільних потреб молоді тощо, досить чітко проявляються певні тенденції в організації та проведенні дозвілля студентської молоді: поступовий відхід від традиційних форм проведення; одомашнення дозвілля; превалювання розважальної і пасивної спрямованості діяльності над розвиваючої та активної; захоплення інноваційними активно-спортивними іграми, відеоіграми.

Для підтримки і зміцнення здоров'я студентів в режимі дня необхідно включити різноманітні форми фізичної активності: ранкова гігієнічна гімнастика, спортивно-оздоровчі заходи, активний відпочинок на свіжому повітрі, дихальні вправи, вправи на розвиток м'язів ніг, тулуба, рук (різноманітні стрибки, ходьба, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, танцювальні вправи, інші вправи за уподобанням). Обов'язковий характер використання природних (сонце, повітря, вода) і гігієнічних (гігієна навчання, відпочинку, особистої гігієни) чинників. Не менш важливими є правильне і раціональне харчування, сон, регулярна зміна розумових і фізичних навантажень.

Ключові слова: дозвілля, студентська молодь, режим дня, рухова активність.

Онищук Л. М., Пермяков А. А. Зависимость здоровья студенческой молодежи от форм досуга

В статье раскрыты теоретические основы организации досуга студенческой молодежи; охарактеризован формы и стили проведения досуговой деятельности; рассмотрено негативное влияние дефицита двигательной активности на здоровье студентов; приводится понятие досуга студентов; выделены его характерные признаки;

проанализированы организации занятий по физическому воспитанию в учреждениях высшего образования показаны основные занятия студенческой молодежи во время проведения досуга; для поддержания и укрепления здоровья указывается на необходимость включения в режим дня различных форм физической активности.

На основе анализа научной литературы понятие «досуг молодежи» трактуем как часть свободного времени, контрастирует с профессиональной деятельностью, отвечает психофизическим особенностям молодого человека и направлена на удовлетворение культурных потребностей и интересов здоровой личности. В связи с трансформацией информационной среды, появления Интернета, изменений досуговых потребностей молодежи и т.д., достаточно четко проявляются определенные тенденции в организации и проведении досуга студенческой молодежи постепенный отход от традиционных форм проведения; одомашнивания досуга; превалирование развлекательной и пассивной направленности деятельности на развивающей и активной; захват инновационными активно-спортивными играми, видеоиграми.

Для поддержания и укрепления здоровья студентов в режиме дня необходимо включить различные формы физической активности: утренняя гигиеническая гимнастика, спортивно-оздоровительные мероприятия, активный отдых на свежем воздухе, дыхательные упражнения, упражнения на развитие мышц ног, туловища, рук (различные прыжки, ходьба, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, танцевальные упражнения, другие упражнения по предпочтениям). Обязательный характер использования природных (солнце, воздух, вода) и гигиенических (гигиена обучения, отдыха, личной гигиены) факторов. Не менее важны правильное и рациональное питание, сон, регулярная смена умственных и физических нагрузок.

Ключевые слова: досуг, студенты, режим дня, двигательная активность.

Onishchuk L., Permyakov O. Dependence of Student Health on Forms of Leisure

The article reveals the theoretical foundations of the organization of leisure for student youth; the forms and styles of carrying out of permitting activity are characterized; the negative impact of motor activity deficit on students' health is considered; the concept of students' leisure is given; its characteristic features are highlighted; the shortcomings of the organization of physical education classes in higher education institutions (HEIs) are analyzed; the main classes of student youth during leisure are shown; to maintain and promote health, the need to include various forms of physical activity in the daily routine is indicated.

Based on the analysis of the scientific literature, the concept of «youth leisure» is interpreted as part of free time, which contrasts with professional

activities, meets the psychophysical characteristics of young people and aims to meet the cultural needs and interests of a healthy person. In connection with the transformation of the information environment, the emergence of the Internet, changes in the leisure needs of young people, etc., there are some clear trends in the organization and conduct of student youth leisure: a gradual departure from traditional forms of conduct; domestication of leisure; prevalence of entertaining and passive orientation of activity over developing and active; fascination with innovative active sports games, video games. To maintain and strengthen the health of students in the day it is necessary to include various forms of physical activity: morning hygienic gymnastics, sports and recreation activities, outdoor activities, breathing exercises, exercises to develop leg muscles, torso, arms (various jumps), walking, flexion and extension of the arms in a supine position, dance exercises, other exercises to taste). Mandatory use of natural (sun, air, water) and hygienic (hygiene training, recreation, personal hygiene) factors. No less important are proper and rational nutrition, sleep, regular change of mental and physical activity.

Key words: leisure, student youth, daily routine, physical activity.

Стаття надійшла до редакції 29.03.2021 р.

Прийнято до друку 30.04.2021 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Рибалко Л. М.