

ВИДИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ДОЗВІЛЛЯ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Стаття присвячена визначенню основних видів здоров'язбережувального дозвілля студентів технічних ЗВО. Проаналізовано поняття дозвілля та здоров'язбережувального дозвілля. Визначено, що діяльність студентів у вільний від навчання та роботи час повинна сприяти збереженню фізичного та психічного здоров'я, бути різноманітною та підходити по особистісним якостям. **Мета статті** - визначити основні види здоров'язбережувального дозвілля студентів технічних спеціальностей НТУ «ХПІ». У дослідженні використовувались наступні **методи дослідження**: аналіз літературних джерел; анкетування, метод математичної статистики. **Результати**: у дослідженні студентам технічної спеціальності було запропоновано визначити чи приділяють вони увагу здоров'язбережувальному дозвіллю та яким основним видам вони віддають перевагу. Найбільша кількість студентів відповіли, що це відвідування фітнес клубів, трішки менше що відвідують басейн, інші види здоров'язбережувального дозвілля були у відсотковому відношенні менші, але були і ті види, які студенти не обирали як свій вид здоров'язбережувального дозвілля, це скандинавська хода, прогулянки на лижах та роликові прогулянки. **Висновки**: Виходячи з результатів анкетування були визначені основні види здоров'язбережувального дозвілля студентів технічних спеціальностей до яких потрапили: спортивні ігри з друзями чи одногрупниками; піші прогулянки парковими та лісовими зонами; відвідування фітнес клубів; психологічний відпочинок (релаксація, медитація); відвідування басейну; застосування фізичних засобів відновлення (масаж, сауна); велосипедні прогулянки; туристичні фітнес-походи; бігові пробіжки.

Ключові слова: студент, здоров'язбережувальне дозвілля, анкетування, вільний час, рухова активність.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.51>

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Дозвілля – це діяльність у вільний від праці чи навчання час, завдяки якому індивід відновлює свою здатність до праці та розвиває в основному ті уміння і здібності, які неможливо удосконалити в сфері трудової чи навчальної діяльності [1]. Університетське життя може бути досить напруженим і стресовим через навантаження з навчання, додаткові активності, вимоги до виконання завдань та соціальні обов'язки. Важливо забезпечувати студентам можливості для відпочинку та здорового способу життя. Актуально розглянути види здоров'язбережувального дозвілля студентів технічних ЗВО в вільний від навчання час, бо кожний студент повинен підбирати дозвілля за індивідуальним бажанням та відповідними показниками у здоров'ї та фізичній формі, які сприяють зняттю стресу та покращенню фізичного та емоційного стану. Здоров'язбережувальне дозвілля включає в себе програми та заходи, спрямовані на підтримку здоров'я студентів, створення сприятливого середовища для здорового

способу життя, а також поширення усвідомлення про важливість балансу між академічними навантаженнями та відпочинком для підтримки загального благополуччя та успіху студентів.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

У своєму дослідженні Макаренко Н.Г. описує спорт, як вид дозвілля студентської молоді. І каже про дозвілля як про вільний час, який треба проводити з користю для власного здоров'я [2]. Науковці Олійник І. О., Єрусалимець К. Г. розглядали питання формування культури дозвілля студентської молоді, де у своєму дослідженні зазначили що, особливо проблематичним для багатьох студентів є використання вільного часу. Вільний час приваблює студентів нерегламентованістю, самостійним вибором різних занять, можливістю поєднувати в ньому різні види діяльності: розважальні, творчі [3]. У своїй монографії колектив авторів описали важливість застосування здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі в умовах здоров'язбережувального освітнього середовища та фізкультурно-оздоровчої

діяльності [4]. Шинкарьова О. Д., Отравенко О. В. Ільченко С. С. розкривали питання дозвілля як частини здорового способу життя студентської молоді [5,6]. Сватенков О. В. у своїй роботі дослідив питання особливостей студентського дозвілля [7]. А ось визначення основних напрямлень здоров'язбережувального дозвілля студентів розглядалось не так вже і багато, тому актуально розглянути питання здоров'язбережувального дозвілля в вільний від навчання час студентів технічних спеціальностей.

3. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета статті - визначити основні види здоров'язбережувального дозвілля студентів технічних спеціальностей НТУ «ХПІ».

Матеріал і методи дослідження:

Матеріал дослідження:

Дослідження проводилось в Національному технічному університеті "Харківський політехнічний інститут" навчально-наукового інституту енергетики, електроніки та електромеханіки. В дослідженні взяли участь студенти 3 курсу, 50 студентів (чоловіків). Для проведення дослідження була розроблена анкета, визначення видів здоров'язбережувального дозвілля студентів технічних ЗВО. Дані анкетування були оброблені методом математичної статистики.

Методи дослідження:

Аналіз літературних джерел; математична статистика, анкетування.

4. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБґРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

"Здоров'язбережувальне дозвілля студентів" – це концепція, що об'єднує ідеї про збереження здоров'я та підтримання фізичного та психічного благополуччя студентів через відпочинок, розваги та активний відпочинок. Це підхід, спрямований на збереження та покращення фізичного, психологічного та емоційного стану студентів шляхом активного відпочинку та залучення до різноманітних корисних занять.

Основні риси здоров'язбережувального дозвілля студентів включають в себе:

1. Фізична активність: Спрямована на збереження фізичного здоров'я через заняття

спортом, фітнесом, прогулянки або будь-які інші форми активності, що сприяють загальному зміцненню організму.

2. Психологічний відпочинок: Включає в себе методи релаксації, медитації, техніки стрес-менеджменту та інші практики, спрямовані на зниження рівня стресу та покращення психічного стану.

3. Баланс роботи та відпочинку: Важливою складовою є вміння забезпечити баланс між навчанням та відпочинком, щоб уникнути перевтомлення та підвищити продуктивність навчання.

4. Культурна та соціальна активність: Залучення до культурних подій, спілкування з друзями, участь у громадських заходах сприяють розвитку соціальної сфери та допомагають створювати позитивне середовище для студентів.

5. Освітні ініціативи здорового способу життя: Розуміння важливості здорового харчування, відпочинку, регулярних медичних оглядів і здорового способу життя загалом.

Здоров'язбережувальне дозвілля студентів сприяє їхньому загальному розвитку, допомагає підтримувати баланс у житті, знижує ризик стресу та покращує якість навчання.

Аналізуючи навчальну діяльність студентів технічних спеціальностей можна сказати, що в більшості це практичні та лабораторні заняття, що вимагають постійної відповідальності, концентрації уваги і відточення знань у практичні навички. Студенти технічних спеціальностей мають у більшості і технічні види хобі: робототехніка, програмування, DIY-проекти чи будівництво різних технічних пристроїв. Беручи до уваги сучасне сьогодення, де студенти технічних ЗВО своїми вміннями допомагають країні у боротьбі з ворогом, це і їхнє вміння розроблювати дрони та інші технічні прилади для допомоги військовим, це і волонтерська робота. Загальне дозвілля студентів технічних спеціальностей різноманітне, але для підкріплення рівня здоров'я, воно має бути ще й здоров'язбережувальним.

Тому актуально розглянути різноманітні види здоров'язбережувального дозвілля, які допоможуть студентам міняти вид діяльності і тим самим підтримувати рівень здоров'я та отримувати знання зі здорового способу життя. Основними видами

здоров'язбережувального дозвілля для студентів технічних спеціальностей можуть бути:

1. Спортивні заходи та командні види спорту: Організація футбольних, волейбольних, баскетбольних турнірів або інших командних видів спорту сприяє здоровому способу життя та спільноті серед студентів.

2. Фітнес-активності та спортзали: Надання студентам можливості займатися фізичною активністю, відвідувати спортивні зали, йога чи фітнес-групи для збереження та покращення фізичного стану.

3. Технічні табори та експедиції: Організація технічних таборів, виїздів на

природу для практичного застосування знань у реальних умовах та при цьому приділити увагу і руховій активності.

Для визначення основних видів здоров'язбережувального дозвілля серед студентів технічних спеціальностей, було запропоновано анкетування, питання якого дозволили визначити пріоритетні види здоров'язбережувального дозвілля.

Аналізуючи питання анкети маємо такі результати: на питання "Оцініть регулярність своєї фізичної активності? Регулярно займаються фізичною активністю - 12 студентів (24%), рідше одного разу на тиждень - 27 студентів (54%), майже не займаються - 11 студентів (22%).

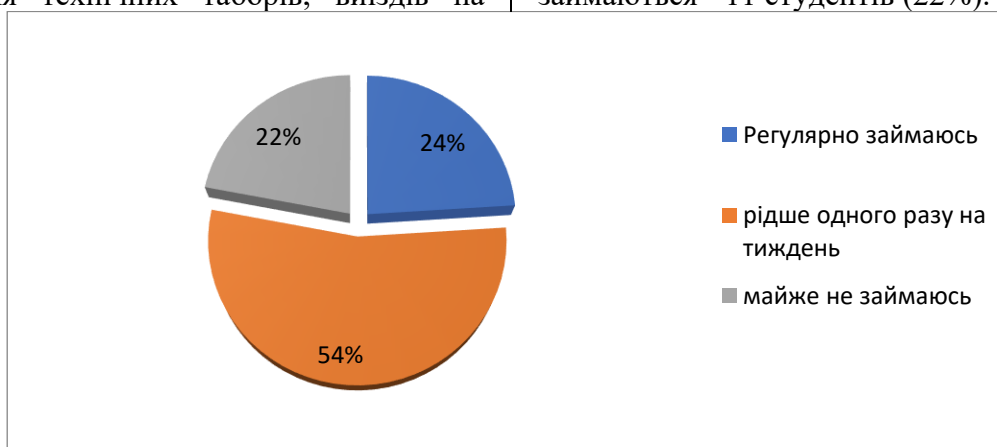


Рис. 1. Графічне відсоткове зображення питання «Оцініть регулярність своєї фізичної активності?»

Виходячи з аналізу питання про регулярність фізичної активності, що представлено на рисунку 1, можна побачити, що більшість студентів руховій активності приділяють мало часу, рідше одного разу на тиждень, тому дуже важливо мотивувати студентів до занять різними видами рухової активності, для підвищення рівня їх фізичного стану та фізичної працездатності. Бо енергійний, працездатний студент – майбутнє країни.

Аналізуючи питання для респондентів: "Як часто Ви відпочиваєте від навчання та роботи?" Регулярно відводжу час для відпочинку та дозвілля відповіли 29 студентів (58%), час від часу роблю перерви від навчання та роботи - відповіли 7 студентів (14%), рідко відпочиваю через великий брак часу - таку відповідь дали 14 опитуваних студентів (28%).

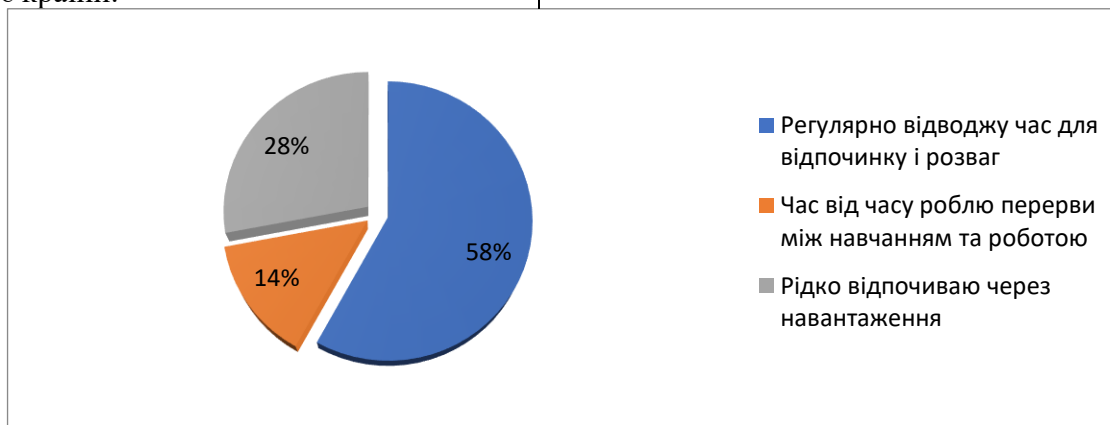


Рис. 2. Графічне відсоткове зображення питання «Як часто Ви відпочиваєте від навчання та роботи?»

Аналізуючи результати другого питання видно, що більшість опитуваних студентів виділяють час на своє дозвілля і приділяють увагу відпочинку, тому актуально розглянути які саме види здоров'язбережувального дозвілля застосовують студенти у свій вільний час.

Для визначення видів здоров'язбережувального дозвілля респондентам було запропоновано питання: Які види здоров'язбережувального дозвілля Ви використовуєте? Із запропонованих варіантів респонденти вибирали варіанти свого здоров'язбережувального дозвілля (деякі респонденти вибрали по декілька варіантів):

- спортивні ігри з друзями чи одногрупниками - 11 студентів (22%);
- піші прогулянки парковими та лісовими зонами - 6 студентів (12%);

- відвідування фітнес клубів - 22 студенти (44%);
- психологічний відпочинок (релаксація, медитація) - 3 студенти (6%);
- відвідування басейну - 15 студентів (30%);
- застосування фізичних засобів відновлення (масаж, сауна) - 7 студентів (14%);
- велосипедні прогулянки - 9 студенти (18%);
- туристичні фітнес-походи - 5 студентів (10%);
- бігові пробіжки - 8 студентів (16%);
- скандинавська ходьба, лижні прогулянки, роликові прогулянки - респонденти не вибрали такі види здоров'язбережувального дозвілля;

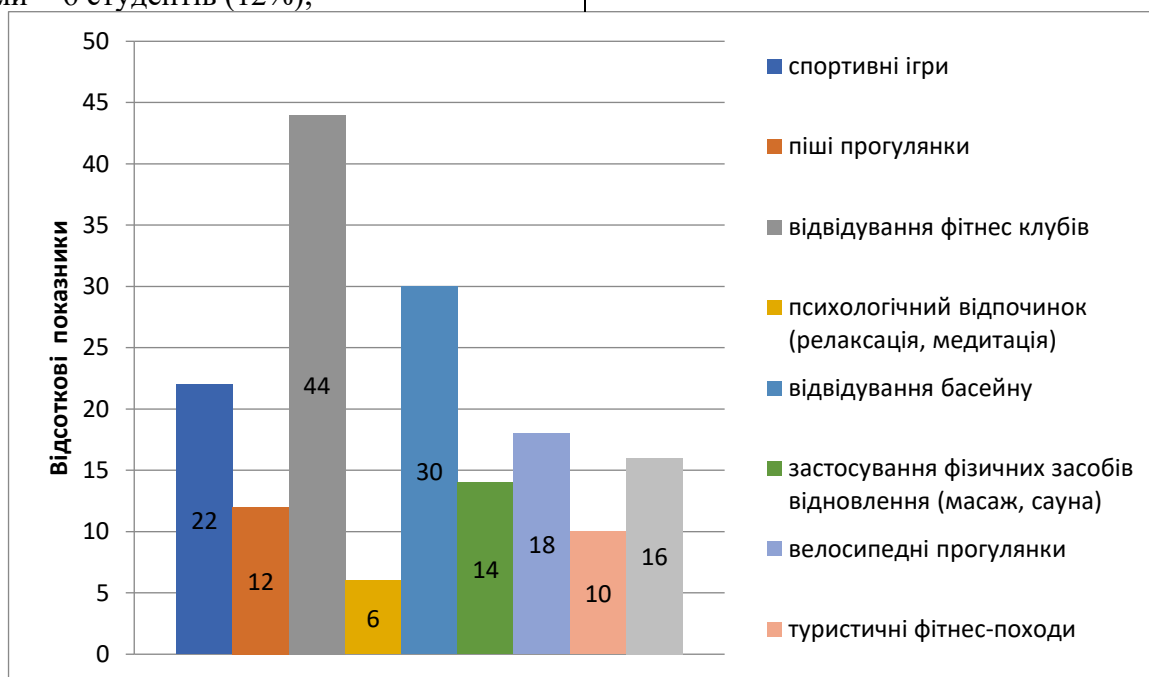


Рис. 3. Відсоткові показники видів здоров'язбережувального дозвілля студентів технічних спеціальностей.

Аналізуючи відповіді студентів з вибору видів рухової активності, можна побачити, що найбільша кількість студентів обирають відвідування фітнес клубів, але це з рахунком що студенти могли вибирати по декілька варіантів. Також студентам подобається відвідування басейну, але є й такі види рухової активності, які жодний зі студентів не вибрав, це скандинавська ходьба, лижні прогулянки, роликові прогулянки.

Важливо, щоб здоров'язбережувальне дозвілля студентів технічних закладів вищої освіти було різноманітним та враховувало їхні особисті інтереси та можливості, а також

сприяло збереженню фізичного та психічного здоров'я. Виходячи з того, що на сьогодні більшість ЗВО сходу за військового стану країни навчаються дистанційно, тому здоров'язбережувальне дозвілля повністю полягає на самовідповідальності студентів і їх розумінні важливості рухової активності та відпочинку для здоров'я. Тому для підвищення рівня рухової активності студентів технічних спеціальностей можна проводити в позанавчальний час на платформах онлайн навчання марафони здоров'я під керівництвом викладачів фізичного виховання чи групові туристичні

піші прогулянки, а також це можуть бути серії лекцій про здоровий спосіб життя, важливість рухової активності та відпочинку для організму, основні складові здоров'я і т.д.

5. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Виходячи з результатів анкетування були визначені основні види здоров'язбережувального дозвілля студентів технічних спеціальностей до яких потрапили: спортивні ігри з друзями чи одногрупниками;

піші прогулянки парковими та лісовими зонами; відвідування фітнес клубів; психологічний відпочинок (релаксація, медитація); відвідування басейну; застосування фізичних засобів відновлення (масаж, сауна); велосипедні прогулянки; туристичні фітнес-походи; бігові пробіжки.

Перспективи подальших розвідок будуть направлені на визначення організаційних аспектів проведення здоров'язбережувального дозвілля під час дистанційного навчання у ЗВО в позанавчальний час.

Література

1. Бакіко І., Добринський В., Тесунов В. Способи проведення дозвілля школярів. *Physical culture and sport: scientific perspective*, (3). 2023 С.37-42.
2. Макаренко Н. Г. Заняття спортом як ефективний вид дозвілля студентської молоді. *Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в сучасних умовах: Матеріали Регіональної науковопрактичної конференції*. Дніпропетровськ, 2013. С. 223-226.
3. Олійник І. О., Єрусалимець К. Г. Формування культури дозвілля студентської молоді. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 1(21). 2016. С. 207–212.
4. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія /за заг. ред. Л.М. Рибалко. Тернопіль : Осадца В.М., 2019. 400 с.
5. Шинкарьова О. Д., Отравенко О. В. Дозвіллево-рекреаційна діяльність як складова здорового стилю життя студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. Вип. 3К (123). С. 484-489
6. Ільченко С. С. Рухова і спортивна складова в ієрархії видів дозвілля студентів педагогічних спеціальностей нефізкультурного профілю. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, (5), 2016. С. 33-38.
7. Сватенков О. В. Дослідження особливостей дозвілля студентської молоді. *Освітологічний дискурс*, 2 (6), 2014. С. 185–195.

References

1. Bakiko I., Dobrynskyi V., Tesunov V. Sposoby provedennia dozvillia shkoliariv. *Physical culture and sport: scientific perspective*, (3). 2023 S.37-42.
2. Makarenko N. H. Zaniattia sportom yak efektyvnyi vyd dozvillia studentskoi molodi. Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia studentiv v suchasnykh umovakh: Materialy Rehionalnoi naukovopraktychnoi konferentsii. Dnipropetrovsk, 2013. S. 223-226.
3. Oliinyk I. O., Yerusalymets K. H. Formuvannia kultury dozvillia studentskoi molodi. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 1(21). 2016. S. 207–212.
4. Zdoroviazbereshuvalni tekhnolohii v osvithnomu seredovyschi: kolektyvna monohrafiia /za zah. red. L.M. Rybalko. Ternopil : Osadtsa V.M., 2019. 400 s.
5. Shynkarova O. D., Otravenko O. V. Dozvillievo-rekreatsiina diialnist yak skladova zdorovoho styliu zhyttia studentskoi molodi. *Naukovyi chasopys Natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni M.P.Drahomanova. Seriiia № 15. Naukovopedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*. 2020. Vyp. 3K (123). S. 484-489
6. Ilchenko S. S. Rukhova i sportyvna skladova v iierarkhii vydiv dozvillia studentiv pedahohichnykh spetsialnostei nefizkulturnoho profilii. *Pedahohika, psykhohohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, (5), 2016. S. 33-38.
7. Svatentkov O. V. Doslidzhennia osoblyvostei dozvillia studentskoi molodi. *Osvitolohichniy dyskurs*, 2 (6), 2014. S. 185–195.

Abstract AZARENKOVA Liubov

TYPES OF HEALTH PERMIT FOR STUDENTS OF TECHNICAL INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION

The article is devoted to the definition of the main types of health-preserving leisure time of students of technical higher education institutions. The concepts of leisure time and health-preserving leisure time are analyzed. It was determined that the activities of students during their free time from studying and work should contribute to the preservation

of physical and mental health, be diverse and suitable for personal qualities. The purpose of the article is to determine the main types of health-preserving leisure time of students of technical specialties of National Technical University "Kharkiv Polytechnic Institute ". The research used the following research methods: analysis of literary sources; questionnaire, method of mathematical statistics. Results: In the study, technical students were asked to determine whether they pay attention to health-conserving leisure time and which main types they prefer. The largest number of students answered that it is visiting fitness clubs, a little less that visit the swimming pool, other types of health-preserving leisure time were smaller in percentage terms, but there were also those types that students did not choose as their type of health-preserving leisure time, this is the Scandinavian walk , skiing and roller skating. Conclusions: Based on the results of the questionnaire, the main types of health-preserving leisure time of students of technical specialties were determined, which included: sports games with friends or classmates; hiking in park and forest areas; visiting fitness clubs; psychological rest (relaxation, meditation); visiting the pool; use of physical means of recovery (massage, sauna); bike rides; tourist fitness hikes; jogging.

Key words: student, health-preserving leisure time, questionnaire, free time, physical activity.

Стаття надійшла до редакції 01.02.2024 р.