

# I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

## ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ВИБІР ВИДІВ ДОЗВІЛЛЯ ЛЮДИНИ

Галина Безверхня

Уманський державний педагогічний університет ім. П. Тичини



### Анотація

В статті розглядаються фактори, які впливають на вибір видів дозвілля людини та місця, де відбувається фізична рекреація.

### Annotation

The article deals with the factors, that influence on the choice of kinds of human leisure and the place that occupies physical recreation.

**Постановка проблеми.** Потребу людини у відпочинку викликає втома, точніше, вона – наслідок цієї втоми. Відпочинок дає змогу здійснити людині одну з фундаментальних своїх потреб в релаксації, в переключенні зусиль і уваги з одного предмета на інший.

Таким чином, потреба у відпочинку зумовлена, в першу чергу, біологічною природою людського організму, його фізіологією, а також різного роду психологічними і соціальними навантаженнями. Потреба людини у відпочинку невіддільна від його протилежної потреби – активності. У діяльності людей ці потреби реалізуються в ритмічному чергуванні активності-розслаблення, неспання-сну.

Як уже відзначено, в бюджеті добового часу людини обов'язково повинен бути період (найчастіше нічний час) для фізіологічного відпочинку, пов'язаного з повним розслабленням. Це непорушна умова відновлення сил, ліквідації стомлення, недопущення глибокої втоми. Фізіологічний відпочинок стає засобом відтворення життєвих функцій людини, займаючи вільний від роботи час. Цей різновид відпочинку, як і ряд інших первинних потреб (у їжі, питті, гігієнічних процедурах), створюють умови для відтворення людської активності, тому вони не пов'язані з дозвіллям. Інша справа, що втомлена людина може вдень витратити частину вільного часу на пасивний відпочинок (дрімота, релаксація) [1].

Поняття «відпочинок» набагато ширше за його фізіологічну

основу, пов'язану з пасивною релаксацією. Відпочинок може бути реалізований через активні форми дозвілля, що пов'язані з актуалізацією соціальних і культурних ресурсів людини. Наприклад, як активна форма відпочинку розглядається заміна одного динамічного заняття іншим, а також зміна навколишнього оточення, зміна вражень, відвернення від повсякденних і одноманітних турбот та ін. Виключно ефективний відпочинок – заняття фізичними вправами, а також улюбленою справою, особливо в тому випадку, якщо вони насичені творчими елементами. Подібний відпочинок і відновні процеси надають людині можливість вибору різних занять у вільний час, включаючи і ті, які носять яскраво виражений характер, наприклад, направлені на спілкування з іншими людьми, власний духовний розвиток, розкриття творчих можливостей, на заняття улюбленою справою (хобі) або фізичними вправами [2].

Феномен відпочинку зближується з явищем рекреації (від лат. *gestatio* – повернення до здоров'я, відновлення). Під фізичною рекреацією розуміють вид фізичної культури: використання фізичних вправ, а також видів спорту у спрощеній формі для активного відпочинку людей, отримання задоволення від цього процесу, розваги, перехід від одного виду діяльності до іншого, відхилення від звичайних видів трудової, побутової, спортивної, військової діяльності (Ю.Ф. Курамшин, 2003).



**Метою дослідження** є визначення факторів, що впливають на вибір людиною видів дозвілля.

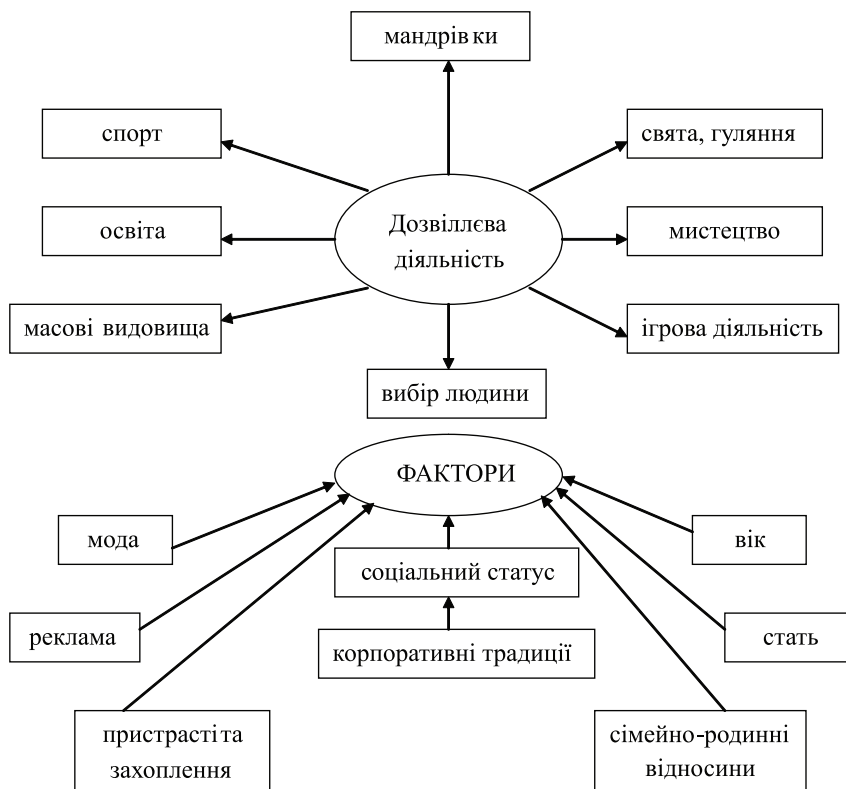
**Результати дослідження.** Сучасна людина частіше розглядає дозвілля як особисте надбання, в рамках якого вона реалізує свободу дій. Звичайно, діяльність на дозвіллі актуальна для індивіда, оскільки дозволяє йому відновлювати працездатність (спорт, ігри на повітрі, оздоровчі заняття), розширювати самосвідомість (звернення до мистецтва, філософії), самореалізуватися і знімати стреси (аматорські заняття, розваги). Дозвілля надає можливість осмислити індивідуальні особливості: природжені якості характеру, творчий потенціал, рівень інтелектуального розвитку. У заняттях улюбленою справою, в самоті людина здатна зосередитися на своїх продуктивно-вольових можливостях [5].

Але на вибір тих або інших занять у вільний час впливають соціальні моменти: мода, реклама, соціальний статус (рис. 1).

Сучасне суспільство розглядає діяльність на дозвіллі як самостійну сферу життєдіяльності, що тісно перетинається з такими важливими сферами, як спорт і подорожі, релігія і мистецтво, сімейні відносини і побут, система соціальних комунікацій і практика масових видовищ, індивідуальні пристрасті і захоплення. У міру розвитку культури вільний час і дозвілля також еволюціонували, інтегруючи технічні новинки, освоюючи ефективніші організаційні технології [4].

Особливості занять на дозвіллі різних соціальних і вікових груп населення.

Індивідуальний розвиток людини трансформує його соціальні і культурні потреби, включаючи і ті, які пов'язані з проведенням вільного часу. У кожному віці є деякий потенціал провідних запитів, який повинен бути реалізований в цей час, але не раніше і не пізніше, інакше самі запити можуть так і не



**Рис. 1. Види діяльності людини у період дозвілля та фактори, що впливають на їх вибір.**

виявитися. Ця закономірність особливо яскраво виявляється в період дитинства, у молодому віці.

Особливої уваги, вимагає організація дозвілля дітей юного віку, коли на перший план виходить необхідність в підвищеній фізичній активності, в пізнавальній діяльності, а також прагнення провести вільний час з однолітками заради спілкування (табл. 1) [3].

Пік потреб спілкування з однолітками спостерігається у молоді 15-25 років. «Для молоді «посидіти компанією» – пекуча потреба, один з форм самоствердження!.. При всій важливості і силі соціалізації молодої людини в навчальному і виробничому колективі, при всій необхідності змістовної діяльності на дозвіллі, при всій масштабності зростання «індустрії вільного часу» – туризму, спорту, бібліотечної і клубної справи – при всьому цьому молодь уперто «збивається» в компанії однолітків. Отже, спілкування в молодіжній компанії – це форма дозвілля, в якій юна людина

має органічну потребу» [1]. Однак такий вид дозвілля не сприяє формуванню фізичної досконалості, підвищенню режиму рухової активності. На питання «які причини заважають займатися фізичною активністю?» більшість молоді називає «дефіцит часу» (табл. 2). Таку відповідь можна розцінити як низьку мотивацію і небажання у вільний час займатися фізичними вправами, тому що покращення здоров'я, здоровий спосіб життя не є поки що пріоритетними цінностями сучасної молоді.

Організоване дозвілля в будь-якій країні більш за все орієнтовано на представників середніх вікових груп. При цьому враховуються такі соціальні параметри життя людей, як місце їх мешкання, сімейний стан, характер і рівень оплати праці, а також індивідуальні переваги занять під час дозвілля. Особливе місце займає сімейний відпочинок. Короткочасний або тривалий відпочинок разом з членами сім'ї завжди мав немало прихильників. В останні десятиліття організатори



Таблиця 1

### Загальнокультурні інтереси підлітків і юнаків м. Києва у вільний час (%) (Круцевич Т.Ю.)

Відповіді	1987р.	1997р.	2007р.
Читають книжки	47,5	23,6	17,6
Займаються спортом	27,7	40,5	24,5
Дивляться телевізор	3,8	51,7	54,8
Спілкуються з товаришами	23	51,4	51,7
Допомагають батькам	1,1	40,1	14,4
Вільний відпочинок	1,3	8,7	9,6
Ходять у кіно	4,8	1,3	3,7
Займаються у кружках мистецтва	10,6	0,9	1,4
Займаються музикою	11	1,4	7,1
Працюють з комп'ютером	-	3,2	8,6
Грають в комп'ютерні ігри	-	24,6	33,7

Таблиця 2

### Причини, які заважають молоді займатися фізичною активністю у вільний час

Варіанти відповідей	Хлопці	Дівчини
	n = 478	n = 513
Дефіцит часу	47,9%	59,8%
Відсутність цікавих ФОГ	14,8%	14,8%
Немає можливості платити за заняття	11,9%	20,8%
Немає друзів, з якими відвідували б заняття	6,5%	8%
Немає знань для самостійних занять	2,9%	4,9%
Немає бажання	1,55%	2,9%
Немає хорошого спортивного одягу	2,5%	4,5%
Немає причин	11,9%	5,4%

розвивають сімейний відпочинок. З'являються такі види організації вільного часу, як сімейний туризм, сімейні пансіонати, сімейні клуби та ін. [6].

Крім віку, сімейного стану і соціального статусу існують інші фактори, що впливають на вибір форм дозвілля. Наприклад, організовується корпоративне дозвілля представників галузі, конкретного виду бізнесу або створюються умови для відпочинку учасникам наукового семінару, персоналу фірми тощо.

Деякі особливості мають заняття, до яких тяжіють переважно чоловіки (рибалка, мисливство, участь в деяких видах спорту та ін.) або здебільшого жінки (рукоділья, квітникарство та ін.). Жінки також більшою мірою цінують дозвілля як засіб спілкування, вважають за краще ходити в гості, розмовляти з

близькими і знайомими тощо.

Що стосується дозвілля, власного різним соціальним (професійним, освітнім і тому подібним) груп населення, то важливість цього аспекту визначається як практиками-організаторами, так і теоретиками діяльності на дозвіллі. Підприємці, організатори дозвілля враховують змістові переваги відпочинку представників різних соціальних груп. На ці переваги впливають такі показники, як характер праці, професія, рівень освіти, а також рівень прибутків (високозабезпечені, середньозабезпечені, малозабезпечені верстви населення). Важливо також місце мешкання споживачів послуг дозвілля: жителі мегаполісу, великого, середнього або невеликого міста, селища або села. Переваги жителів міста і села помітно різняться [2; 5; 6].

У представників різних соціально-демографічних груп сформовані неоднакові цілі, мотиви, змістові переваги, а також поведінкові особливості проведення дозвілля. Все це впливає на організацію дозвілля і фізкультурно-рекреаційні послуги, які надають населенню.

Фізична рекреація дорослих може здійснюватися у різних формах із різною метою.

Активний відпочинок – це турбота реалізації короткотривалого відпочинку протягом 5–15 хв. у процесі праці (фізкультпаузи, фізкультхвилинки, активний відпочинок в обідню перерву). Це стосується і занять після завершення робочого дня, в кінці тижня, у вихідні та святкові дні.

Зміна виду і характеру діяльності. Вона може бути реалізована зміною відпочинку, якоюсь діяльністю (наприклад, руховою активністю – зарядка), переходом з розумової на рухову (фізичні вправи), або з однієї рухової діяльності до рухової діяльності іншого характеру (наприклад, гімнаст грає в теніс). Активний відпочинок та зміна видів діяльності сприяє швидкому відновленню організму після перевтоми. Це дуже важливо для тих професій, де люди тривалий час перебувають без руху (представники розумової праці) або виконують одноманітні монотонні рухи (робота на комп'ютерах, конвеєрах тощо).

У процесі фізичної рекреації вирішують комплекс завдань.

Формування фігури, об'єму частин тіла, регулювання ваги є важливим для різних вікових категорій. Чоловіки прагнуть сформувати атлетичну фігуру, розвинути рельєфну мускулатуру, жінки – бути стрункими, витонченими, привабливими, мати красиву фігуру, легку ходу та красиву осанку. Для цього використовують індивідуальні і групові заняття, які можуть проводитися вдома, у спортивних і тренажерних залах з використанням як «підручних»



засобів (власна вага, гантелі, еспандери), так і спеціальних тренажерів [1].

Боротьба зі старінням, прагнення стримати процеси інволюції також є одним із завдань фізичної рекреації. Загальновідомо, що рухова активність сприяє не тільки збереженню біологічних функцій, а також їх удосконаленню, що зумовлює зниження темпів інволюцій. Це завдання вирішується людьми зрілого та літнього віку як індивідуально, на основі власної непрофесійної фізкультурної освіти, так і в групах здоров'я, фізкультурно-оздоровчих центрах [4].

Важливим завданням фізичної рекреації і водночас стимулом до занять фізичними вправами людей дорослого, особливо літнього

віку, є можливість спілкування. Значною мірою це стосується тих, хто вже втратив рідних людей та залишився самотнім.

#### **Висновки.**

1. Дослідження умов, в яких здійснюється діяльність людини у вільний час дозволяє виділити ряд факторів, що впливають на її вибір. До них можна віднести моду, рекламу, сімейно-родинні відносини, корпоративні традиції, пристрасті та захоплення, соціальний статус, вік, стать.
2. На вибір форм занять фізичною рекреацією впливають потреби біологічні, соціальні та духовні, які можуть реалізуватися у меті активного відпочинку, формуванні фігури, біологічному відновленні функцій (боротьбі зі старінням), спілкуванні.

#### **СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:**

1. Аванесова Г.А. Культурно-досуговая деятельность: Теория и практика организации. – М.: Аспект Пресс, 2006. – 236 с.
2. Аванесова Г.А. Сервисная деятельность: историческая и современная практика, предпринимательство, менеджмент. – М.: Аспект Пресс, 2006. – 130 с.
3. Круцевич Т.Ю. Рухова активність та здоров'я дітей і підлітків /Теорія і методика фізичного виховання під ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – С. 8–21.
4. Михайлова Л.Н. Социология досуга. – М.: Наука, 1999. – 360 с.
5. Стрельцов Ю.А. Культурология досуга. – М.: Наука, 2002. – 208 с.

