

УДК 796.0-057.875

Г. В. Сафронова¹, В. А. Горовой²¹Аспирант кафедры теории и методики физической культуры, УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины», г. Гомель, Республика Беларусь

Научный руководитель: Горовой Вячеслав Александрович, кандидат педагогических наук, доцент

²Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики физического воспитания, УО «Мозырский государственный педагогический университет им. И. П. Шамякина», г. Мозырь, Республика Беларусь

СУЩНОСТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ И ПОВСЕДНЕВНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ КУЛЬТУРЫ БЫТА И ДОСУГА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

В статье представлен анализ данных исследования, в котором раскрыта сущность и структура культуры быта и досуга студентов и определена ее важность в процессе их жизнедеятельности. Рассмотрены понятия «досуг», «культура досуга», «быт», «культура быта». Дана характеристика видам досуга: развлекательному, интеллектуальному, оздоровительному и эстетическому. Определено значение физической культуры в организации культурно-досуговой деятельности. Выявлены виды досуга, которые вызывают у студентов интерес и удовлетворенность.

Ключевые слова: досуг, студенты, свободное время, образ жизни.

Введение

В Кодексе Республики Беларусь об образовании, Концепции непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь, Программе непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь на 2021–2025 годы указываются приоритетные направления государственной политики Республики Беларусь, одним из которых является воспитание культуры здорового образа жизни, осознания важности и ценности здоровья. Основная цель данного направления работы – сформировать у обучающихся ценностное отношение к своей материально-духовной среде; конкретные формы ежедневных рациональных действий в бытовой сфере, коммуникации, в разнообразных моделях досуговой деятельности; навыки целесообразного использования свободного времени [1].

Образовательный процесс (включающий учебно-методическую, воспитательно-идеологическую, научную, общественную работу) в учреждениях высшего образования (УВО) раскрывает широкие возможности для студентов и благоприятствует постоянному совершенствованию их знаний, умений и навыков. В то же время социализация студенческой молодежи не может рассматриваться отдельно от свободного времени. Культура досуга студентов имеет существенную взаимосвязь с учебной деятельностью и в целом с их миропониманием. Характерной особенностью свободного времени студентов является отсутствие строгой регламентации в поведении, действиях, которые в основном направлены на достижение собственных интересов. В связи с этим важно анализировать и изучать выбор форм, видов и средств организации досуга студентов с целью получения достаточной информации о процессе развития его социальной сущности [2].

Цель исследования заключается в раскрытии сущности и структуры культуры быта и досуга студентов и определении ее важности в процессе их жизнедеятельности.

Методы и методология исследования

Теоретическую основу исследования составляют труды таких отечественных ученых, как Т. А. Лопатик [3], Н. Н. Филиппов [4], А. Г. Фурманов, В. А. Горовой [5], и др., посвященные проблеме здоровьесбережения студентов средствами рекреативной физической культуры.

В работе использовались следующие методы исследования: теоретическое изучение и анализ специальной научно-методической литературы, анкетирование, методы математической статистики.

В исследовании приняли участие 120 студентов дневной формы обучения факультетов нефизкультурного профиля УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина».

Результаты исследования и их обсуждение

Для выяснения особенностей формирования культуры быта и досуга у студентов необходимо возвратиться к вопросам трактовки таких понятий, как «досуг», «культура досуга», «культура быта», «быт».

В литературе представлено большое количество определений понятия «досуг». Так, Ю. А. Стрельцов считает понятия «досуг» и «свободное время» идентичными. По его мнению, досуг – часть внерабочего времени (в границах суток, недели, года), оставшаяся у человека (группы, общества) с учетом вычета обязательных дел и необходимого для этого времени [6].

В. А. Ядов определяет понятие «досуг» как часть свободного времени, которая связана с личным потреблением материальных и духовных благ, или «самоценная» деятельность, составляющая органический элемент быта и направленная на удовлетворение потребностей в отдыхе, развлечении, саморазвитии. По мнению автора, саморазвитие личности и деятельность, являются специфическими чертами досуга [7].

Структурно быт и досуг студентов заключается в следующем:

1) домашний досуг (любимые занятия: коллекционирование, уход за домашними животными, видеосъемка, фотосъемка и т. п.; коллективное (семейное) обращение к аудиовизуальной информации: просмотр телевизора, обращение к Интернету и другим средствам СМИ; рекреативный отдых: дача, рыбалка, туризм и т. д.; организация семейных праздников);

2) коммуникации (общение с друзьями, деловое общение, межличностное общение, предметное общение);

3) саморазвитие личности (чтение книг, занятия физическими упражнениями, обучение новым навыкам и хобби);

4) развлечения (участие в спортивно-массовых мероприятиях, играх, дискотеках, посещение театров, кино и т. д.);

5) социальная активность (волонтерство, участие в благотворительных акциях, местных концертах, студенческих выставках и др.).

Основными видами досуга являются развлекательный, интеллектуальный, оздоровительный и эстетический.

1. Развлекательный вид досуга является традиционным, доставляющим удовольствие, позволяющий веселиться и абстрагироваться от обычных видов деятельности. Для того чтобы организовать отдых с группой людей, необходимо объединить интересы каждого. Гедонистическая функция данного досуга, учитывая особую эмоциональную нагрузку, способствует снятию психологического напряжения и восстановлению физического состояния. Следует учесть, что результативность данного вида досуга зависит от умения его рационально организовать [8; 9; 10].

2. Интеллектуальный досуг – социально-значимая деятельность, обусловленная интеллектуальными потребностями и интересами личности, свободным выбором форм её самосовершенствования с целью реализации на практике познавательного и творческого потенциала. Этот вид досуга является важным для развития культуры, вырабатывающим у студентов творческий метод мышления и способствующий лаконичному выбору профессиональной деятельности с учетом собственных интересов. Мотивационной составляющей интеллектуального вида досуга студентов является в основном потребность личностного развития, желание быть высококультурным человеком и соответствовать своему окружению, необходимость приобщения к профессиональной культуре [11].

3. Спортивно-оздоровительный досуг является активной формой отдыха, включающей различные виды и средства физической культуры (спортивные и подвижные игры, гимнастика, физкультурно-оздоровительные системы, ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах, туризм, спортивно-массовые мероприятия, спартакиады), направленные на здоровый образ жизни, предусматривающий оптимальную двигательную активность, рациональное питание, соблюдение режима труда и отдыха, профилактику вредных привычек, формирование личностных качеств молодежи (патриотизм, честность, ответственность), а также умений и навыков, позволяющих достойно проходить военную службу в вооруженных силах Республики Беларусь.

4. Эстетический досуг является неотъемлемой частью развития личности молодого специалиста. Для этого в УВО создаются необходимые условия, позволяющие студентам использовать свои творческие способности в процессе непосредственного участия в культурно-досуговой деятельности УВО через включение их в организацию и проведение творческих конкурсов, фестивалей, КВН и т. п.

Следовательно, можно отметить, что при формировании морально-этических качеств человека досуг играет важную роль, посредством которой реализуется рекреативная, эстетическая и интеллектуальная функции, рассматривается социально-потребностный аспект населения, направленный на рациональный образ жизни, включающий профилактику алкоголизма, наркомании, преступной деятельности.

Вопрос воспитания культуры быта человека остается всегда актуальным. Быт является той сферой жизни человека, которая удовлетворяет его материальные и духовные потребности. В связи

с этим важно формировать разумные потребности личности, создавая у нее рациональное отношение к окружающей обстановке [12; 13].

Культура быта – действительная сущность жизни, характеризующая уровень бытия личности. Быт и личность являются взаимозависимыми, поэтому чем выше степень культуры личности, тем выше степень культуры быта.

Для изучения отношения студентов к организации своего свободного времени и определения значимости досуга в их повседневной жизни нами проведено анкетирование 120 студентов 1 и 2 курсов дневной формы обучения факультетов нефизкультурного профиля УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина».

Анализ полученных данных позволяет утверждать, что значительная часть студентов не может рационально распределить свое свободное время и не имеет навыков организации досуга. Так, 97,2 % опрошенных студентов уделяют время на досуг. Из них 17 % выделяют на досуг менее 4–3 часов в неделю, 16 % – более 5 часов в неделю, 25 % – менее 8 часов в неделю. Значительная часть студентов (20,2 %) уделяет досугу более 10 часов в неделю, а 19 % полностью себя не ограничивают во времени на данную деятельность. Только 2,8 % не имеют времени на досуг. Следовательно, можно отметить, что недостаток времени, связанный с отдыхом, является характерной специфической чертой организации учебного дня студента. Это приводит к нервно-психическому переутомлению, необоснованной враждебности, апатии и снижению интереса к выполнению физических упражнений в свободное время. В свою очередь, негативное отношение к занятиям физической культурой и функциональная неподготовленность нервной системы к выполнению физических нагрузок снижают положительный эффект занятий [14].

Таким образом, при организации своего свободного времени студентам важно соблюдать принципы, предусматривающие здоровый образ жизни.

Также по результатам исследования установлено, что 49 % студентов имеют денежные средства, которые можно тратить во время досуга. Однако 36 % студентов такой возможности не имеют, а 15 % считают, что денежные средства при организации досуга не обязательны.

Определены любимые виды проведения досуга, среди которых значительная часть опрошенных указала следующие (рисунок 1): общаются с друзьями во время досуга 38 % студентов, 18 % занимаются физической культурой и спортом, 17 % любят ездить на природу, а 11 % во время досуга используют интернет. Предпочитают туристическую деятельность во время досуга 7 % студентов, 9 % любят посещать кафе, театры и кино.

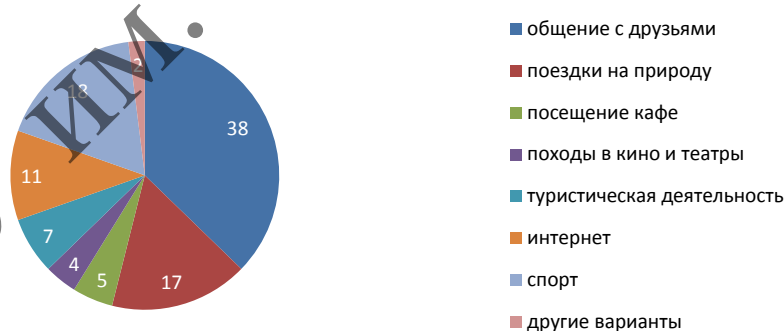


Рисунок 1 – Любимые виды досуговой деятельности у студентов

К сожалению, по данным опроса 56 % респондентов бессмысленно относятся к своему свободному времени и его проведению, 17 % иногда пытаются сделать свой досуг целесообразным, и только 27 % стремятся провести его с пользой. Данный факт говорит об отсутствии у значительной части студентов умений и навыков по рациональной организации досуговой деятельности.

Отвечая на вопрос о ключевом аспекте при подборе вариантов досуговой деятельности, 42 % респондентов стремятся просто восстановиться, 20 % желают общаться, 18 % выбрали увлекательное и красивое времяпрепровождение. Для 16 % основным аспектом во время досуга является физическое развитие и самосовершенствование, а для 4 % – получение полезной информации.

Следует отметить, что 45 % студентов совершенно довольны своим времяпрепровождением во время досуга, а 29 % почти удовлетворены данной деятельностью. 19 % респондентов не могут сказать, что довольны своей досуговой деятельностью, а 7 % хотят полностью поменять свое

свободное времяпрепровождение (рисунок 2). С нашей точки зрения, значительная часть студентов не совсем понимает всей важности досуговой деятельности для личностного развития.

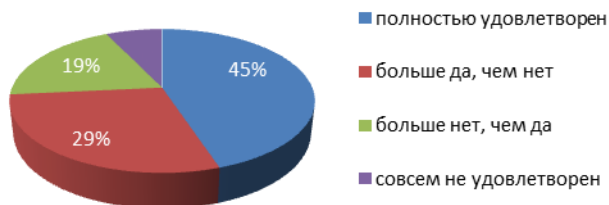


Рисунок 2 – Удовлетворенность студентов своей досуговой деятельностью

Общеизвестно, что для поддержания оптимального уровня психофизического состояния студентам требуется выполнять дополнительную физическую нагрузку (не менее 4–5 часов в неделю), так как двухразовых занятий в неделю по 80–90 минут по учебной дисциплине «Физическая культура» недостаточно. Важным является включение самостоятельных занятий физическими упражнениями в своё досуговое времяпрепровождение. Результаты нашего исследования показывают, что значительная часть респондентов (56 %) занимается физическими упражнениями в свободное время на регулярной основе, нерегулярно занимаются 37 % и только 7 % практически не тратят на это времени вообще.

Отмечается, что дополнительная двигательная активность во время досуга является отличным способом противодействия психологическому и эмоциональному напряжению, так как выброс эндорфина (гормон счастья) во время физической нагрузки улучшает настроение и замещает дополнительные средства, снимающие напряжение [15]. Кроме того, при умеренной физической нагрузке улучшается сон, восстанавливаются умственные и психические функции организма, повышаются адаптивные возможности, повышается социализация студентов, что в итоге уменьшает стрессоиндуцирующую активность образовательной деятельности – основную причину, ухудшающую здоровье студентов.

Важно отметить, что многие студенты (67 %) желают посещать тренажерный зал. Установлено, что при систематическом посещении тренажерного зала укрепляется организм, увеличивается мышечная масса, улучшается кровообращение, общее самочувствие и снимается нервное перенапряжение. В то же время студенты не владеют знаниями и умениями составления тренировочной программы занятий. Постоянно посещают тренажерный зал 18 % студентов, стараются посетить, но не всегда получается у 49 % студентов, редко и не посещают вообще 33 % респондентов.

Кроме систематических занятий физическими упражнениями, студентам необходимо помнить о профилактике вредных привычек (никотиновая зависимость, злоупотребление алкоголем), которые ухудшают здоровье любого человека [16]. В результате исследования установлено, что значительная часть студентов (74 %) не курит (из них 12 %, бросили курить), 15 % могут иногда покурить, 11 % курят регулярно.

Не будет лишним напомнить, что алкоголь вреден для здоровья, снижает работоспособность, психофизические функции организма человека и, соответственно, негативно влияет на физическую подготовку. К сожалению, злоупотребляют спиртными напитками 61 % респондентов. Из них 33 % выпивают в исключительных случаях, 26 % иногда и 2 % выпивают каждую неделю. 39 % студентов не злоупотребляют алкоголем во время досуга.

Заключение

В результате нашего исследования установлено, что вместе с образовательной культурно-досуговая деятельность студентов, ее планирование и организация является одной из главных задач учреждения высшего образования. Необходима специально организованная педагогическая система формирования культуры досуга и быта студентов, так как немногие студенты осознают значимость своего образа жизни и нуждаются в его корректировке.

Фиксация данного положения обуславливает актуальность данной тематики и необходимость проведения дальнейших исследований, направленных на выявление и уточнение методов и средств, способствующих формированию культуры быта и досуга студентов.

Значение культурно-досуговой деятельности еще более возрастает, так как она может являться средством профилактики аддиктивности и девиантности в студенческой среде и развивать досуговую самостоятельность, общественную инициативу, творческую самореализацию.

СПИСОК ОСНОВНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Программа непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи на 2021–2025 гг. : [утв. постановлением М-ва образования Респ. Беларусь 31.12.2020 № 312] // Зборнік нарматыўных дакументаў Міністэрства адукацыі Рэспублікі Беларусь. – 2021. – № 7. – С. 3–50.
2. Рогов, Е. И. Эмоции и воля / Е. И. Рогов. – М. : Владос, 2001. – 285 с.
3. Лопатик, Т. А. Моделирование процесса физической подготовки студентов непедагогических вузов / Т. А. Лопатик. – Минск : Бестпринт, 2008. – 23 с.
4. Филиппов, Н. Н. Научно-педагогические основы физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства / Н. Н. Филиппов. – Минск : Минсктиппроект, 2001. – 174 с.
5. Фурманов, А. Г. Формирование здорового образа жизни / А. Г. Фурманов, В. А. Горовой. – 3-е изд., доп. – Мозырь : УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2017. – 200 с.
6. Стрельцов, Ю. А. Культурология досуга : учеб. пособие / Ю. А. Стрельцов. – М. : МГУКИ, 2002. – 90 с.
7. Ядов, В. А. Социологические методы исследования клубной работы : метод. пособие / В. А. Ядов ; Всесоюз. науч.-метод. центр нар. творчества и культ.-просвет. работы. Ленингр. гос. ин-т культуры им. Н. К. Крупской. – М. : ВНИЦНТИКПР, 1986. – 92 с.
8. Воловик, А. Ф. Педагогика досуга : учебник / А. Ф. Воловик, В. А. Воловик. – М. : Флинта, 1998. – 240 с.
9. Чекмарева, Н. Г. Особенности развития физической рекреации в Украине / Н. Г. Чекмарева, Е. В. Шатрова, В. А. Зелик // Молодая спортивная наука Беларуси : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 8–10 апр. 2014 г. : в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред) [и др.]. – Минск, 2014. – Ч. 2. – С. 293–295.
10. Трегубов, Б. А. Свободное время молодежи: сущность, типология, управление / Б. А. Трегубов. – СПб. : С.-Петерб. ун-т, 1991. – 152 с.
11. Горовой, В. А. Физическая рекреация студентов: методические рекомендации / В. А. Горовой. – 2-е изд. – Мозырь : УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2015. – 158 с.
12. Гуслистова, И. И. Внедрение олимпийского образования в систему воспитательной работы училищ олимпийского резерва : учеб.-метод. пособие / И. И. Гуслистова. – Минск : БГУФК, 2004. – 51 с.
13. Берков, В. Ф. Современные методы научно-исследовательской работы : пособие / В. Ф. Берков, Л. Ф. Медведева. – Минск : Акад. упр. при Президенте Респ. Беларусь, 2009. – 202 с.
14. Горовой, В. А. Культура быта и досуга студентов как психолого-педагогическая проблема / В. А. Горовой, В. П. Павлов, Г. В. Сафронова // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма : материалы VIII Междунар. науч.-практ. конф., Мозырь, 8–10 окт. 2020 г. / МГПУ им. И. П. Шамякина ; редкол.: С. М. Блоцкий [и др.]. – Мозырь, 2020. – С. 89–92.
15. Бахнова, Т. В. Формирование осознанной потребности будущего учителя в здоровом образе жизни в процессе физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Бахнова Татьяна Валентиновна. – Волгогр. гос. пед. ун-т. – Волгоград, 2005. – 27 с.
16. Мартинковский, М. К. Здоровье и здоровый образ жизни в ценностных ориентациях молодежи : моногр. / М. К. Мартинковский. – Минск : Технопринт, 2003. – 276 с.

Поступила в редакцию 10.02.2025

E-mail: slava.gorovoi1980@mail.ru

G. V. Safronova, V. A. Gorovoi

KEY CHARACTERISTICS AND PRACTICAL SIGNIFICANCE OF STUDENT CULTURE:
EXAMINING DAILY LIFE AND LEISURE ACTIVITIES

The article presents an analysis of research data that reveals the essence and structure of students' daily life and leisure culture and determines its importance in their life. It also considers the concepts of 'leisure', 'leisure culture', 'everyday life', 'the culture of everyday life', with featuring various forms of leisure, such as entertainment, intellectual pursuits, health benefits, and aesthetic enjoyment. The significance of physical culture in the orchestration of cultural and leisure pursuits has been established. Specific leisure activities that elicit interest and satisfaction among students have been delineated.

Keywords: leisure, students, free time, lifestyle.