

**Гурковський О. М. асистент** (Кременецький обласний гуманітарно-педагогічний інститут імені Тараса Шевченка)

## **НАЯВНІСТЬ ТА СТРУКТУРА ВІЛЬНОГО ЧАСУ У ШКОЛЯРІВ ТА ГІМНАЗИСТІВ**

**Анотація.** У статті досліджено наявність та структуру вільного часу у школярів та гімназистів. Встановлено що, у третини гімназистів вільного часу практично немає. Гімназисти приділяють більше часу самопідготовці до занять та на проїзд до місця навчання, значна їх частина не висипається, менше часу проводять на свіжому повітрі, та внаслідок цього більш втомлюються від навчання.

**Ключові слова:** гімназисти, школярі, вільний час, сон, втома, навчання.

**Аннотация.** В статье исследуются наличие и структура свободного времени у школьников и гимназистов. Установлено, что у трети гимназистов свободного времени практически нет. Гимназисты уделяют больше времени самоподготовке к занятиям и на проезд к месту учебы, значительная их часть не высыпается, меньше времени проводят на свежем воздухе, и вследствие этого более устают от учебы.

**Ключевые слова:** гимназисты, школьники, свободное время, сон, усталость, обучение.

**Annotation.** In the article the presence and structure of schoolchildren's and pupils' free time are researched. It is ascertained, that a third of gymnasium pupils has almost no free time. Gymnasium pupils devote more time for self-preparing and to get to the place of study, most of them do not sleep enough, spend less time outdoors and as a result they are more tired of learning.

**Keywords:** gymnasium pupils, school pupils, free time, sleep, tiredness, learning.

**Реформування освіти в Україні** супроводжується появою навчальних закладів інноваційного типу (гімназій, ліцеїв, коледжів), характерною рисою яких є збільшення обсягу й ускладнення знань та інтенсифікація навчання. Все більшого значення набувають спеціалізовані навчальні заклади, в яких створюються класи з поглибленим вивченням окремих предметів.

Освітні задачі сьогодні реалізуються різноманітними за формою освітніми установами і методиками навчання. Широкий розмах здобуває використання нових технологій в освіті. Прогресивне значення змін, що відбуваються в сфері освіти, представляється цілком очевидним, однак, стали безперечними і такі наслідком цих процесів, як подальше зниження

рівня здоров'я школярів. Тому особливу увагу необхідно приділяти впровадженню в різні сучасні навчально-виховні заклади ефективних технологій, які б сприяли збереженню здоров'я учнів, оптимізації їх функціональних станів і підвищенню ефективності навчання. Актуальним завданням на сьогодні є розробка, випробування й оцінка ефективності впровадження цих технологій.

Але не можна забувати, що шкільний період – це період росту і розвитку, коли чутливість дитини до несприятливих факторів зовнішнього середовища дуже велика. Надмірні навчальні навантаження, недостатня рухова активність, порушення в навчальному процесі і режимі дня несприятливо позначаються на ще не сформованому до кінця організмі дітей. Таким чином, роль школи у формуванні різних видів патології очевидна.

**Вітчизняними дослідниками** доведено, що суттєвий вплив на формування здоров'я дітей справляє ступінь раціоналізації режиму дня, але більшість учнів не дотримуються відповідних правил і норм, оскільки, вони готують домашнє завдання довше рекомендованого часу, що призводить до погіршення взаємодії сигнальних систем [1; 2; 3]; не знаходяться на свіжому повітрі достатньо часу, а близько 64 % дітей взагалі перебувають на вулиці, йдучи до школи та повертаючись додому; гігієнічних нормативів тривалості сну (10,5-11 годин) дотримується лише третина учнів, що може викликати порушення з боку ЦНС і, як наслідок, – зниження успішності, розумової працездатності та уваги [1; 2; 4; 5; 6; 7; 8]. Крім того, на значне скорочення тривалості сну впливає надмірне захоплення більшості дітей переглядом телепередач і грою на комп'ютері [1; 2; 9; 10].

**Мета нашої статті** є дослідження наявності та структуру вільного часу у школярів та гімназистів. Для цього реалізуються такі **завдання**:

- аналізуються та узагальнюються дані спеціальної літератури;
- проводиться анкетування з учнями загальноосвітньої школи і гімназії;
- здійснюється математична обробка отриманих результатів.

**Проведене в статті дослідження** носить соціологічну спрямованість і його методологію можна визначити як систему логічно послідовних теоретичних, методичних і організаційно-технічних процедур, пов'язаних між собою єдиною метою: одержати достовірні знання про досліджуване явище чи процес. Важливим для проведення соціологічного дослідження є збір інформації.

Для отримання об'єктивної інформації в процесі експериментального дослідження нами було проведено всестороннє та комплексне медико-соціальне обстеження 763 учнів 5–11-х класів гімназій № 4 м. Луцька та гімназій № 1 м. Кременця (гімназія з двома уроками фізичної культури) і № 21 м.Луцька (гімназія з одним уроком фізичної культури). Як контрольну групу розглядали старшокласників школи № 20 м. Луцька, що навчаються за звичайною програмою.

При цьому, усі школярі були проанкетовані з використанням спеціально розробленої анкети "Медико-соціального обстеження учнів 5–11-х класів. Після збору анкет була проведена статистична обробка матеріалу.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи досліджень:

- теоретичний аналіз й узагальнення даних спеціальної літератури;
- анкетування;
- математична обробка.

При вивченні наявності вільного часу в учнів були одержані такі результати. На те, що вільного часу "практично немає", указала третина гімназистів. В той час, як серед школярів звичайної школи цю відповідь вибрали всього 10 %. Те, що вільного часу "мало" відзначили 47,34 % хлопців і 53,85 % дівчат гімназії № 4 та 47,08 % хлопців і 49,26 % дівчат 21 гімназії, тоді як в учнів звичайної школи такі відповіді становили, відповідно, 38,27 % та 24,42 %.

При проведенні дослідження важливо було проаналізувати, чим займаються школярі у вільний час (допускалось кілька варіантів відповідей). Анкетування допомогло вивчити структуру вільного часу школярів. Було встановлено, що переважна більшість учнів присвячують вільний час "прогулянкам на вулиці" (74,8 % гімназистів і 74,4 % учнів звичайних шкіл).

Значну частину свого вільного часу школярі проводять біля телевізора: 57,20 % хлопців і 33,2 % дівчат у 20 школі, 75,15 % хлопців і 80 % дівчат 4 гімназії, 75,10 % хлопців і 75,15 % дівчат 21 гімназії. Про спілкування у вільний час з друзями повідомили 50,6 % хлопців і 25,2 % дівчат 20 школи, та, відповідно, 64 % і 75 % – 4 гімназії та 62 % і 64% – 21 гімназії (табл. 1).

Заслуговує уваги невеликий відсоток школярів, які займаються музикою (8,6 % хлопців і 5,2 % дівчат 20 ЗОШ, 10,6 % хлопців і 13 % дівчат гімназії № 4 та 18 % хлопців і 17,6 % дівчат гімназії № 21). Водночас, хлопці більше, ніж дівчата (відповідно 51 % хлопці і 8,2 % дівчата 20 ЗОШ, 70,4 % хлопці і 35 % дівчата гімназії № 4, 52 % хлопці і 42,6 % дівчата гімназії № 21) грають у комп'ютерні ігри, причому, така закономірність прослідковується з 6-го класу. Однак, дівчата майже в 2 рази більше, ніж хлопці, читають. Хоча, відсоток дівчат і хлопців, які читають у вільний час, дуже незначний і в 3-5 разів менший від тих, хто дивиться телевізор. При цьому, слід відмітити, що тільки 30,04 % хлопців і 6,32 % дівчат 20 ЗОШ, 55,03 % хлопців і 24,18 % дівчат гімназії № 4, 51,75 % хлопців і 45,59 % дівчат 21 гімназії повідомили про заняття фізичною культурою і спортом.

При аналізі відповідей на питання про задоволеність якістю проведення дозвілля (без розшифровки його структури) було виявлено розходження у відношенні до проведення вільного часу школярів, що навчаються в різних навчальних закладах.

Таблиця 1

Результати дослідження наявності та структури вільного часу у школярів (%)

Запитання	Загально-освітня школа		Гімназія з двома уроками ФК		Гімназія з одним уроком ФК	
	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж
Чи є у вас вільний час?						
Практично нема	12,76	18,53	19,53	21,43	17,90	19,12
Мало	38,27	50,00	47,34	53,85	47,08	49,26
Досить	48,97	31,47	34,14	24,73	35,41	31,62
Структура вашого вільного часу						
Беру участь у суспільній роботі	8,23	7,33	13,02	2,75	8,17	10,29
Читаю художню літературу	25,10	35,78	30,18	45,05	55,25	54,41
Просто відпочиваю вдома в колі сім'ї	41,56	55,17	57,99	59,34	60,31	56,62
Відвікую друзів, знайомих, родичів	50,21	52,16	64,50	75,82	62,26	64,71
Цікавлось мистецтвом	7,82	9,05	6,51	13,74	12,45	17,65
Займаюсь прикладним мистецтвом	2,06	4,31	1,78	5,49	3,89	4,41
Відвікую концерти, театри	5,76	8,62	13,02	24,73	16,73	20,59
Займаюсь на садовій ділянці	2,47	2,16	5,92	6,59	3,89	3,68
Займаюсь спортом, туризмом	30,04	12,93	55,03	24,18	51,75	45,59
Відвікую спортивні видовища	17,28	8,62	37,87	4,95	19,46	11,76
Відвікую дискотеки	33,33	38,79	38,46	58,79	42,80	38,24
Цікавлось технікою	20,99	0,43	28,40	1,10	6,61	0
Цікавлось автосправою	17,70	2,16	26,63	1,10	10,12	2,21
Займаюсь колекціонуванням	14,40	10,34	11,83	4,95	10,89	8,82
Дивлюсь телевізор	57,20	68,10	75,15	81,32	75,10	75,74
Слухаю радіо	31,69	43,10	26,63	56,04	29,96	33,82
Читаю газети, журнали	27,98	50,00	36,69	73,08	54,47	68,38
Відвікую музеї, виставки	3,70	3,02	5,33	7,69	11,67	12,50
Відвікую кафе, бари	13,58	12,93	30,77	35,71	22,96	23,53
Слухаю музику	51,03	58,62	74,56	83,52	64,98	66,91
Граю на музичних інструментах	8,64	10,78	10,65	13,19	18,68	17,65
Беру участь у художній самодіяльності	6,17	4,31	5,33	8,24	8,56	13,24
Граю в азартні ігри	18,11	9,48	28,40	3,85	16,73	11,03
Граюсь на комп'ютері	51,44	16,81	70,41	35,16	59,53	42,65
У вільний час стараюсь поспати	10,70	11,64	25,44	31,32	14,79	14,71
Інші захоплення	1,23	0,43	1,19	0	0,39	0
Загальний % вибраних відповідей	558,42	537,07	781,69	757,7	742,4	719,14

Основною перешкодою до проведення вільного часу, учні 4 і 21 гімназій назвали "утому від навчання" (відповідно, 19,53 % хлопців і 40,66 % дівчат та 23,74 % хлопців і 21,32 % дівчат), у звичайній школі цю причину назвали, відповідно, 20,58 % хлопців і 14,32 % дівчат (табл. 2).

Таблиця 2

Якість проведення дозвілля, часу витраченого на виконання домашніх завдань, проїзд до місця навчання, тривалості сну та часу, проведеного на свіжому повітрі (%)

Запитання	Загально-освітня школа		Гімназія з двома уроками ФК		Гімназія з одним уроком ФК	
	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж
Чи задоволені ви якістю проведення дозвілля?						
Цілком задоволені	64,61	51,72	60,36	41,21	68,09	68,38
Основною перешкодою є втома від навчання	20,58	29,31	19,53	40,66	23,74	21,32
Основною перешкодою є неолік грошей	2,47	5,60	5,33	7,14	0,78	1,47
Відсутність гідних місць відпочинку	7,82	6,90	10,06	8,79	5,45	7,35
Обмеження з боку батьків	2,47	4,74	7,69	6,04	4,28	4,41
Інші причини	0,41	1,72	1,18	1,10	0,39	0,00
Яку кількість годин в день ви затрачуєте на виконання домашніх завдань						
1 година і менше	26,75	16,38	15,98	3,30	10,51	4,41
2 години	42,39	31,47	47,34	25,27	45,53	40,44
3 години	20,16	31,90	30,77	43,41	34,63	41,18
4 години і більше	10,70	21,98	6,51	28,02	9,73	15,44
Скільки часу ви затрачаєте на проїзд до місця навчання?						
до 5 хвилин	59,67	50,00	14,79	20,33	28,02	25,74
до 15 хвилин	30,45	37,07	49,11	46,70	51,75	52,21
до 30 хвилин	4,53	8,19	21,30	25,27	14,40	16,91
більше 30 хвилин	4,94	3,45	14,79	7,69	5,45	5,15
Середня тривалість вашого нічного сну						
менше 6 год	4,53	3,88	3,55	1,10	4,67	4,41
6-7 год	23,87	25,86	33,14	35,16	23,74	25,00
8-9 год	45,27	44,40	47,93	48,90	48,25	44,85
9-10 год	18,52	20,69	13,61	12,09	20,23	21,32
11 та більше	7,41	5,17	1,78	2,75	2,72	4,41
Скільки часу ви щоденно перебуваєте на свіжому повітрі						
4 год і більше	32,92	9,48	12,12	6,59	13,62	13,24
3-4 год	16,05	9,48	13,02	9,89	12,45	11,76
2-3 год	22,63	22,84	26,04	22,53	26,07	23,53
1-2 год	18,52	37,93	28,40	40,66	32,30	33,09
менше 1 год	8,64	20,69	12,43	20,33	14,79	18,38

Серед інших причин, що перешкоджають проведенню дозвілля "як хотілося б", школярі назвали "неолік грошей", "відсутність гідних місць для відпочинку", "обмеження з боку батьків".

Результати дослідження свідчать про те, що гімназисти приділяють більше часу самопідготовці до занять. Так, 3 год. і більш готуються до занять 20,16 % хлопців і 15,58 % дівчат 20 ЗОШ, тоді як школярі гімназій,

відповідно, 30,77 % хлопців і 43,41 % дівчат гімназії № 4 та 34,63 % хлопців і 41,18 дівчат гімназії № 21. Ігодину і менше приділяють самопідготовці 26,75 % хлопців і 9,00 % дівчат 20 ЗОШ, 15,98 % хлопців і 3,30 % дівчат гімназії № 4 та 10,51 % хлопців і 4,41 % дівчат учнів гімназії № 21.

Слід також враховувати, що крім всього іншого, до часу, що приділяється навчальному процесу, необхідно додати кількість годин, затрачених на проїзд учнів до місця навчання і назад. У старші класи гімназій приймаються учні з усього міста, а не тільки з прилягаючих до школи районів. Тому, 14,79 % хлопців і 7,69 % дівчат 4 гімназії, 5,45 % хлопців і 5,15 % дівчат 21 гімназії відповіли, що вони затрачають на проїзд у школу більше 30 хв.

Важливе місце в структурі позанавчального часу школярів для відновлення розумової і фізичної працездатності займає тривалість сну. Однак, результати нашого дослідження насторожують і змушують серйозно задуматися, оскільки, серед гімназистів 6-7 год. у день сплять 33,14 % хлопців і 35,16 % дівчат 4 гімназії та 23,74 % хлопців і 25,00 % дівчат 21 гімназії, тоді як учні загальноосвітньої школи сплять 6-7 годин, відповідно, 13,87 % хлопці і 12,63 % дівчат.

Те, що майже половина гімназистів сплять менше 7 год. у день, є з одного боку, неминучою відповідною реакцією на нові умови навчання і високі шкільні вимоги. З іншого боку, хронічне недосипання може привести в остаточному підсумку до різкого зниження адаптаційного потенціалу підлітків, а в деяких випадках і до зриву адаптації.

Важливою складовою здорового способу життя людини є перебування її на свіжому повітрі. Особливо це важливо для молодого зростаючого організму підлітка. Проте, за даними нашого дослідження, гімназисти менше часу бувають на свіжому повітрі, чим учні звичайної загальноосвітньої школи. Так, "4 год. і більше" щодня проводять на свіжому повітрі 32,92 % хлопців і 43,63 % дівчат ЗОШ № 20, тоді як учні 4 та 21 гімназій, відповідно, 12,12 % хлопці і 6,59 % дівчата та 13,62 % хлопці і 13,24 % дівчата.

Отже, організація навчального процесу в гімназистів не є оптимальною і тим більше сприятливою для збереження здоров'я учнів. Безсумнівно, що рівень підготовки старшокласників у гімназії високий, і має місце практично стовідсоткове поступлення їх у вузи. Але виходить, що поступлення в інститут дається підліткам досить великою "фізіологічною ціною". А школа не є винятково "тренувальним полем" для вступу у вищий навчальний заклад. У неї є й інші, не менш важливі функції, одна з яких – збереження і зміцнення здоров'я дітей. І ця функція виконується набагато гірше, підтвердженням чому служать літературні дані: тільки 20–25 % учнів до моменту закінчення школи можуть бути віднесені до абсолютно здорових. Тому, не викликає сумніву, що необхідно посилити контроль за станом здоров'я учнів гімназії та оптимізувати їх навчальний процес.

**З проведеного дослідження можна зробити такі висновки:**

1. Ставлення учнів до занять фізичними вправами залежить від типу навчального закладу і особливостей організації у ньому навчального процесу.

2. В процесі дослідження було встановлено, що у третини гімназистів вільного часу практично немає. Значну частину свого часу вони проводять біля телевізора, грають у комп'ютерні ігри, дівчата майже в два рази більше, ніж хлопці, читають. Водночас, заняттям фізичною культурою і спортом школярі приділяють мало уваги.

3. Водночас, гімназисти більш часу, ніж школярі, приділяють самопідготовці до занять, а також затрачують на проїзд до місця навчання. Майже половина гімназистів сплять менше 7 годин у день та значно менше часу, ніж учні звичайної школи, бувають на свіжому повітрі. Отже, організація навчального процесу в гімназистів не є оптимальною і тим більше сприятливою для збереження здоров'я учнів.

1. Быков Е. В. Влияние уровня двигательной активности на формирование функциональных систем / Е. В. Быков, А. П. Исаев, А. В. Ненашева, С. А. Личагина, А. М. Мкртумян // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 7. – С. 51-54.
2. Горшкова Н. Б. Мотивация школьников до занятий физической культурой и спортом / Н. Б. Горшкова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. – 2005. – № 6-7. – С. 130-133.
3. Громбах С. М. Проблема адаптации в гигиене детей и подростков // Труды XI межд. Симп. школьн. мунив. гигиены и медицины / С. М. Громбах. – М., 1978. – С. 51-56.
4. Димитриев Д. А., Динамика характеристик антропометрии и системы внешнего дыхания школьников в зависимости от учебной нагрузки / Д. А. Димитриев, Ж. В. Бухаринова, С. А. Перевозкина // Тез.1 Всероссийской конференции "Физическая активность и здоровье. Адаптация растущего организма к физическим и учебным нагрузкам" (ч. II). – Екатеринбург: УГЛУ, 1996. – С. 94-95.
5. Козленко И. А. Формирование у школьников потребности к занятиям физическими упражнениями / И. А. Козленко // Физвоспитание и школьная гигиена. – М., 1970. – С. 74.
6. Полька Н. С. Гігієнічна оцінка організації дозвілля підлітків у позашкільних ігрових комп'ютерних закладах та проблеми збереження їх здоров'я / Н. С. Полька, А. К. Вдовенко, О. В. Добрянська, М. С. Червона // Довкілля та здоров'я. – 2003. – № 3. – С. 56-58.
7. Ушакова Г.Г. Инновационное обучение и здоровье младших школьников // Сб. тр. междунар. конф. Педагогические и медицинские проблемы валеологии. – Новосибирск, изд-во НГПУ, 1999. – С. 366-367.
8. Яворська О. О. Віково-статеві особливості формування та становлення властивостей основних нервових процесів у підлітків 15-17 років / Яворська О. О. // Матер. Всеукр. наук. симпозіуму. – Київ-Черкаси, 1999. – С.116.
9. Гнітецька Т. В. Організаційно-педагогічні умови оптимізації фізичного виховання учнів гімназій (10-13 років): Автореф. дис. ... канд.наук з фіз. вих. і спорту. – Луцьк, 1998. – 18 с.
10. Головина Л. Л., Культурологические стремления и социально значимые качества личности школьников 7-9 лет с различным уровнем интереса к занятиям физической культурой / Л. Л. Головина, Ю. А. Копылова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка – 2000. – № 1. – С. 8-10.

Рецензент: к.біол.н., доцент Чижик В. В.