

## РОЗДІЛ 2

### РОЗВИТОК ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ ТА ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

УДК: 378.091.217:379.8]-057.87

**Бугайчук Н. Б., аспірант** (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки м. Луцьк)

#### ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНІ ФОРМИ СТУДЕНТСЬКОГО ДОЗВІЛЛЯ

***Анотація.** У статті розкрито переваги різних форм рекреаційно-дозвіллевої діяльності студентської молоді. Висвітлено результати дослідження, спрямованого на визначення форм відпочинку, яким надають перевагу студенти. Констатовано, що студенти не використовують власний вільний час для задоволення особистих потреб у достатній руховій активності, а надають перевагу пасивним формам рекреаційної діяльності. Визначено організаційні умови для активного залучення студентів до оздоровчо-рекреаційних форм дозвілля.*

***Ключові слова:** рекреація, студенти, здоров'я, форми дозвілля, педагогічний коледж.*

***Аннотация.** В статье раскрыты преимущества различных форм рекреационно-досуговой деятельности студенческой молодежи. Представлены результаты исследования, направленного на определение форм отдыха, которые предпочитают студенты. Обосновано, что студенты не используют собственное свободное время для удовлетворения личных потребностей в достаточной двигательной активности, а предпочитают пассивные формы рекреационной деятельности. Определены организационные условия для активного привлечения студентов к оздоровительно-рекреационным формам досуга.*

***Ключевые слова:** рекреация, студенты, здоровья, формы отдыха, педагогический колледж.*

***Annotation.** The article deals with the priority of different forms of recreational and leisure activity of student youth. The results of the study, aimed at determining the forms of rest which students prefer. The results of the study suggest that students do not use their own free time to meet their personal needs in sufficient motor activity and prefer passive forms of recreational activities.*

*The organizational conditions for active involvement of students in recreational and recreational forms of leisure are determined.*

**Keywords:** recreation, students, health, forms of rest, pedagogical college.

**Рекреаційні форми дозвілля** відіграють важливу роль у житті людини, оскільки сприяють збереженню її здоров'я, підвищенню рівня працездатності, соціальної активності і заповнення власного відпочинку. Рекреація посідає вагоме місце в світі за темпами розвитку серед інших видів діяльності. Саме тому останнім часом активно зростає кількість оздоровчо-рекреаційних комплексів, туристичних фірм, спортивних клубів, спортивно-розважальних центрів, які надають населенню широкий спектр рекреаційно-оздоровчих і спортивно-видовищних послуг.

Велике соціально-біологічне й суспільне значення має відновлення, укріплення та збереження здоров'я студентської молоді. Успішно розв'язують проблему оздоровлення студентів рекреаційні форми фізичної культури у позанавчальний час.

**Питання рекреаційно-оздоровчої роботи з людьми різного віку** викликають велику увагу у сучасних науковців, про що свідчать дослідження О. Андрєєвої, О. Жданової, І. Котової, В. Поляковського, А. Тучака та ін., в роботах яких висвітлено особливості організації основних рекреаційних форм активного дозвілля населення.

Через брак освітньої культури в окремих верствах населення, мізерні матеріальні статки, а також недостатню увагу до організації дозвілля з боку місцевих органів влади, проведення вільного часу супроводжується деструктивними для розвитку організму формами, котрі не лише культивують застарілі згубні звички, а й розширюють їх. Тому науковці, зокрема, Т. Бондар, А. Єрмакова і Т. Ротерс, у своїх працях приділяють велику увагу пошуку нових рекреаційних форм для занять з учнями чи студентами у вільний від навчання час.

Проте, незважаючи на невідворотні тенденції до збільшення кількості вільного часу, студентська молодь використовує його неефективно, із малою користю для власного здоров'я.

**Мета нашого дослідження** – визначити, яким оздоровчо-рекреаційним формам дозвілля надає перевагу студентська молодь.

**Сфера рекреації** вирізняється динамізмом, різноманітністю форм і напрямів діяльності, спрямована на максимальне задоволення різноманітних дозвіллевих інтересів населення, вона постійно розвивається, водночас в ній відсутній усталений категорійно-понятійний апарат.

Донедавна поняття «рекреація» використовувалося лише у вузькому колі фахівців із медичного оздоровлення людини на позначення релаксації

і регенерації життєво важливих фізіологічних сил організму людини. Нині під рекреацією розуміють біологічну активність людини, спрямовану на відновлення фізіологічного та фізичного потенціалу, на оздоровлення душевних і духовних сил, які послаблюються у процесі роботи, під час одноманітних занять чи хвороби. Тому поняття «рекреація» трактується як цілісне фізичне і соціальнокультурне оздоровлення [1].

Зазначимо, що більшість європейських мов тлумачать термін «рекреація» як процес, що відбувається після трудової чи навчальної діяльності у визначеному місці та у визначений час з обов'язковим отриманням задоволення [2]. Зазначений процес є не тільки необхідною умовою існування людини, а й тим соціальним явищем, що потребує ретельного вивчення.

Рекреацію можна сприймати як заплановану бездіяльність, яка здійснюється за чітким бажанням. У глибшому сенсі вона розглядається у зв'язку з емоційним досвідом і натхненням, що з'являється як наслідок рекреаційної дії. З іншого боку, рекреація може сприйматися як система ресурсів чи сервісу. І врешті-решт, не буде помилкою розглядати рекреацію як будь-який тип або вид усвідомленого задоволення фізіологічних бажань і соціальних потреб особистості під час відпочинку [3].

Оздоровчо-рекреативна фізична культура – це відпочинок, відновлення сил за допомогою засобів фізичного виховання (заняття фізичними вправами, рухливі і спортивні ігри, туризм, полювання, фізкультурно-оздоровчі розваги).

Проведений аналіз публікацій з означеного питання засвідчує, що дослідниками фізична рекреація розглядається як відпочинок і діяльність у процесі проведення дозвілля [4]; як засіб відновлення сил, витрачених у процесі трудової діяльності [5]; як засіб надбання та реалізації життєвих цінностей. Кожний з вище означених підходів не суперечить один одному, а доповнює його, більше уваги приділяючи лише характеристиці поняття «фізична рекреація».

Однак, існуючі підходи до класифікації рекреаційних занять застаріли і відрізняються обмеженістю напрямів, що аналізуються. Види рекреаційних занять у вільний час різноманітні за змістом, типологічними особливостями, різняться за формою проведення і особливостями організації. Осучаснені типи, види і форми рекреаційних занять досить складно охарактеризувати вичерпно, оскільки вони мають майже безмежний спектр проявів. До того ж, різновиди рекреаційних занять постійно збагачуються за рахунок виникнення нових видів і форм. Самостійні заняття фізичними вправами рекреаційної направленості є не додатковим навантаженням, а навпаки сприяють переключенню навантаження. Регулярні і правильно дозовані фізичні вправи розширюють функціональні і адаптаційні можливості

серцево-судинної, дихальної, нервової і м'язової систем, призводять до підвищення відновлювальних процесів, а також надають оздоровчий і тренувальний ефект, що підвищує працездатність людини.

Збереження і зміцнення здоров'я студентів унаслідок розумового перевантаження навчанням у вищому навчальному закладі слід розглядати як виробничу необхідність як при навчанні, так і в подальшому після його закінчення. Беручи до уваги стан здоров'я студентів, їхню часту захворюваність, середній і нижче середнього рівень фізичної підготовленості, можна констатувати, що рівень їх рухової активності є недостатнім і не сприяє підтримці високого функціонального стану організму протягом усього навчання у вищому навчальному закладі. Саме за допомогою використання різноманітних форм оздоровчо-рекреаційної діяльності можна компенсувати недостатній рівень рухової активності студентської молоді.

Нами було проведене дослідження, спрямоване на визначення різноманіття форм оздоровчо-рекреаційного дозвілля, яким надають перевагу студенти. Анкетне опитування проводилося серед студентів третього курсу Луцького педагогічного коледжу, Володимир-Волинського педагогічного коледжу ім. А. Ю. Кримського та Дубенського коледжу Рівненського державного гуманітарного університету. В анкетуванні взяло участь 312 студентів, з них 284 дівчини і 28 хлопців. У процесі опитування студентам було запропоновано ранжувати відповіді в порядку власних вподобань щодо вибору оздоровчо-рекреаційних форм організації дозвіллевої активності.

На основі отриманих результатів можна констатувати той факт, що студенти не використовують власний вільний час для задоволення особистих потреб у необхідній руховій активності та надають перевагу пасивним формам рекреаційної діяльності. Зокрема, найбільша кількість опитаних студентів (22 %) надає перевагу відпочинку за переглядом ТВ або читанню книг. До 16 % респондентів у вільний час відвідують кіно, театр, концерти, а роботою за комп'ютером і проведенням вільного часу у караоке клубах або дискотеках охоплено 14 % респондентів.

Активні форми проведення дозвілля вибирає менша кількість студентів. Так, 13% респондентів надають перевагу пішим прогулянкам на свіжому повітрі, 8% заняттям у тренажерному залі, фітнесом, 5% їзді на велосипеді, бігу, 4% відвідування басейну, близько 3% студентів проявляють спортивний інтерес, у вільний час відвідують спортивні події (у якості глядача), або використовують спортивні розваги (боулінг, більярд та ін.) для власного відпочинку. Активні види відпочинку не є настільки популярними серед студентської молоді як пасивні види рекреації, лише 14 % молоді зацікавленні у використанні форм фізичної рекреації для оздоровлення і зміцнення власного здоров'я (рис.1).

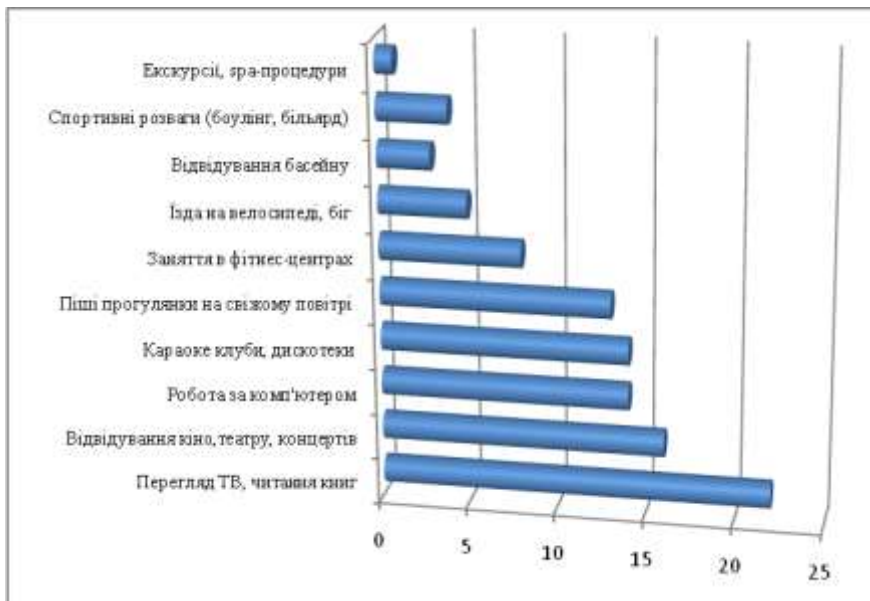


Рис. 1. Пріоритетні форми рекреаційно-дозвіллевої діяльності студентів педагогічних коледжів, (%)

На жаль, форми активного відпочинку мають низький рівень зацікавленості студентів. Причиною цього може бути недостатній рівень знань та умінь для планування власної оздоровчо-рекреаційної діяльності, про що свідчать результати анкетування.

Для активного залучення студентської молоді до оздоровчо-рекреаційних форм дозвілля з метою відновлення здоров'я та фізичної працездатності пропонуємо такі організаційні умови:

1. Побудова комплексної програми активного відпочинку для формування та збереження здоров'я;

2. Розробка теоретичних та практичних заходів, направлених на задоволення потреб студентів для поповнення знань про власне здоров'я і вміння їх застосовувати у житті;

3. Спільна діяльність викладача, студентів, адміністрації ВНЗ, медпункту і закладів харчування. При цьому ключову роль відіграють студенти і викладач;

4. Використання сучасних методів оздоровчо-рекреаційних технологій, сприятливих для кожного студента.

**Студентська молодь** головний майбутній репродуктивний потенціал країни, та як свідчать дані нашого дослідження, спосіб життя студентів викликає стурбованість у недостатній руховій активності. Тому, проаналізувавши всі отримані дані, для дотримання здорового способу життя слід формувати свідомість у студентів у такому напрямі, який буде сприяти заняттям оздоровчо-рекреаційного спрямування та збереженню й укріпленню здоров'я. На нашу думку, впровадження в освітній процес студентів додаткового спецкурсу для збільшення обсягу теоретичних знань та практичних вмінь щодо організації і ведення власної оздоровчо-рекреаційної діяльності дозволить покращити існуючу ситуацію.

1. Андреева О. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення / О. Андреева // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 2. – С. 29–43 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS\\_2015\\_2\\_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS_2015_2_5) 2. Бондар А. С. Менеджмент рекреаційно-оздоровчої роботи : [навч. посіб.] / А. С. Бондар. – Х. Стиль-издат, 2010. – 178 с. 3. Кулік І. Г. Оздоровчо спортивна рекреація і студентська молодь / І. Г. Кулік // Вісник КрНУ імені Михайла Остроградського. – 2010. – Вип. (64.) Ч. 1. – С. 208–210. 4. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / авт. кол. : Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Л. : ЛДУФК, 2010. – 447 с. 5. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичному вихованні різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 200 с.

Рецензент: д.пед.н., професор Белікова Н. О.