

РОЛЬ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЖИТТІ СТУДЕНТІВ

Роз'яснення поняття рекреації, рекреаційної діяльності сучасності, її оздоровча спрямованість для студентів вищих навчальних закладів. Визначені фактори, які впливають на підтримку рухової активності студентської молоді та результат рекреаційно-оздоровчих занять залежно від величин, змісту вправ, навантаження, форм занять фізичними вправами для збереження і зміцнення здоров'я студентів унаслідок розумового перевантаження навчанням у ВНЗ.

Ключові слова: рекреація, оздоровча спрямованість, заняття, здоров'я студентів, рухова активність.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку суспільства стан здоров'я студентської молоді є актуальною проблемою. Сьогодні молодь страждає від негативних наслідків науково-технічного прогресу, скорочення фізичних навантажень, підвищення розумового навантаження в умовах інтенсивного навчального процесу, що веде до гіподинамії. Ця проблема потребує не лише теоретичного дослідження, але й практичного вирішення. Оздоровчо-рекреаційна діяльність покликана зменшити ці негативні впливи сучасної цивілізації на життя молоді.

На теперішній час фахівці з фізичного виховання приділяють увагу розробці різних форм оздоровчо-рекреативної фізичної культури як на обов'язкових заняттях у ВНЗ, так і для самостійних занять. Необхідним стає пошук нових форм та видів рухової активності, що дозволить підвищити мотивацію студентів до занять фізичною культурою та сформувати у них потребу в здоровому способі життя [3].

Підсумовуючи сказане, необхідно наполягати на тому, щоб рекреація стала загальною ціннісною орієнтацією якнайширших верств людей у сучасному суспільстві. На теперішній час робиться все можливе, щоб залучити студентську молодь до оздоровчих занять фізичними вправами.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Нині особливої актуальності набуває питання формування здатності вести здоровий спосіб життя як основи хорошого здоров'я. Сьогодні, коли суспільство знімає із себе турботи про здоров'я населення, особливо це стосується молоді, кожна молода людина має потурбуватися про себе сама. Через це акцент в охороні здоров'я студентів зміщується у бік активізації в цьому самих студентів, підвищення у них рівня знань, оволодіння вміннями та навичками здорового способу життя.

Найсуттєвішим недоліком сучасної системи фізичного виховання студентів є те, що вона не стимулює вихованців до занять фізичними вправами, не сприяє формуванню в них прагнення до самостійного надбання знань та вмінь у сфері фізичного здоров'я. Фактично фізичне виховання студентів здебільшого не є виховним процесом. Перед сучасною системою освіти постає ця проблема більш гостро і вирішити проблему саме фізичного виховання студентської молоді в рамках існуючої системи освіти доволі складно.

Дослідженням проблем збереження здоров'я молодих людей, їхнього зацікавлення фізичною культурою займалися чимало науковців, які довели, що рухова активність має багато можливостей для збереження і поліпшення життя та здоров'я людини [3, 4]. Визначені фактори, що впливають на підтримку рухової активності студентської молоді: раціональний добовий режим; правильне чергування праці і відпочинку, фізичної і розумової роботи; різноманітність засобів і форм фізичного виховання, гігієнічних норм; наявність гігієнічних навичок; правильний спосіб життя родини, а також навчальне навантаження у ВНЗ або вдома; звички; умови занять; кліматичні умови тощо.

Питанню розробки і обґрунтування режимів рухової активності присвячено немало наукових праць, де розглянуто питання виміру та оцінки режиму рухової активності людей різного віку, обґрунтовано добовий та тижневий обсяг рухової активності у різних одиницях виміру [5].

На даний час тенденція є такою, що більше значення надається оцінці рівня рухової активності в цілому, а не сумі результатів тестів оцінки фізичної підготовленості. Ефект рекреаційно-оздоровчих занять залежить від змісту вправ, величини навантаження, моторної щільності, форм занять фізичними вправами. У такій ситуації постає питання, якими ж саме видами рухової активності варто займатися студентам? Це питання є актуальним і підлягає ретельному вивченню.

Мета роботи. Визначити спрямованість оздоровчо-рекреативних занять для студентів.

Завдання дослідження – визначити основні мотиви, що спонукають студентів до занять фізичними вправами та фактори, які спрямовані на популяризацію активних форм відпочинку серед молоді для підвищення рухової активності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для вирішення поставлених завдань нами були застосовані такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури, соціологічні методи дослідження (бесіда, інтерв'ю, анкетування), педагогічні методи дослідження, методи математичної статистики. Для дослідження дозвілля молодих людей було опитано 100 студентів

віком від 17 до 20 років. Питання були відкритими: "Назвіть якомога більше видів проведення дозвілля? Які з цих видів ви активно використовуєте?" та були підібрані питання, які дозволили отримати уявлення про чинники, що підвищують мотивацію до занять фізичною культурою після напруженого навчання.

Першим, що спадало на згадку молодим особам, було: прогулянка в парку, відвідання кінотеатру, клубу, спілкування з друзями в кафе, гра на музичних інструментах, відпочинок вдома перед телевізором, комп'ютерні ігри. І лише згодом пригадувалися різноманітні види активного фізичного відпочинку: фітнес, йога, баскетбол, волейбол, ранкова пробіжка, танці тощо.

Варто звернути увагу, що найбільш використовуваними видами проведення дозвілля були ті заняття, які не виникають із природних, особистих потреб молоді, а штучно нав'язуються засобами масової інформації через рекламу, фільми, соціальні мережі (40% опитаних віддає перевагу у вільний час перегляду телевізійних програм).

Фізична рекреація з усього списку перерахованих видів відпочинку студентів займала 30%. При цьому регулярно фізичною рекреацією займалося лише 22% опитуваних. Таким чином, студенти в теорії підтримують активні види відпочинку, заняття спортом, відвідування спортивних секцій, заняття танцями, однак на практиці виділяють надто мало часу для цього. Поняття відпочинку мало асоціюється з рухливою діяльністю, скоріше молодим людям спадає на думку бездіяльність. Пасивному виду відпочинку надала перевагу 62% респондентів.

Фізкультура і спорт мало асоціювалися у свідомості опитуваних з формами активного відпочинку. Цікаво, що академічні заняття фізичною культурою сприймалися студентами не як засіб зберегти здоров'я, відпочити від лекцій, а швидше як ще одна дисципліна, яка накладає на них зобов'язання. Можна констатувати, що навчальний процес із фізичного виховання у ВНЗ не відповідає інтересам студентів. Більшість студентів вважають, що заняття фізичною рекреацією вимагають певних матеріальних витрат – на спорядження, одяг, оренду приміщень, на оплату занять із тренером, а також, на думку опитуваних, активні види відпочинку повинні супроводжуватися певними організаційними зусиллями.

Більшість студентів готові займатись активним відпочинком як туристи. При цьому найбільше зацікавлення викликали пізнавальний та екскурсійний вид туризму (72%). Найрізноманітніші види спортивного туризму обиралися мало, оскільки, на думку респондентів, ці види потребують фахової підготовки (10%). Більшість молодих людей хотіли б відвідати зарубіжні країни, пояснюючи це тим, що вони там ще не були, однак, при цьому вони не відмовляються побувати в інших українських містах та на курортах за умови достатнього рівня комфорту.

Основними мотивами, які змушують молодих людей займатись активними видами відпочинку, були зміна загальних обставин та зняття стресу (23%). У всіх опитуваних студентів фізична рекреація викликала позитивні емоції, і 100% вважають, що активні види відпочинку приносять користь для здоров'я і моральне задоволення. На запитання, яким видом занять бажає займатись студент у вільний час від занять час переважають такі мотиви: потреба в русі – менше 70%, розвага і радість – близько 60%, поліпшення здоров'я – 50%, активний відпочинок – 25-28%, зниження надмірної маси тіла – 26%, досягнення спортивного результату – 20%, спілкування з друзями – 18%.

Стимулами до занять активними видами відпочинку є задоволеність, в основі якої лежить відповідність змісту діяльності до потреб в заняттях різними видами фізичної культури; та привабливість, де формування певної корисної мети для суспільства збігається з метою і інтересами особистості молодої людини, збільшення престижності активної фізичної діяльності. Окрім опосередкованих мотивів, існують і безпосередні мотиви – привабливість самої рекреаційної діяльності, її функціональний зміст.

Збереження і зміцнення здоров'я студентів унаслідок розумового перевантаження навчанням у ВНЗ слід розглядати як виробничу необхідність як при навчанні, так і в подальшому після закінчення. Наразі робиться все можливе для залучення студентів до оздоровчих занять фізичними вправами.

Беручи до уваги стан здоров'я студентів, їхню часту захворюваність, середній і нижче середнього рівень фізичної підготовленості, можна сказати, що визначений рівень рухової активності є недостатнім, не сприяє підтримці високого функціонального стану організму протягом усього навчання в ВНЗ. Фізична рекреація у сфері дозвілля є одним з аспектів цього життя.

У психологічній літературі здоров'я розглядається не тільки як об'єктивний стан людини, але і як суб'єктивно оцінюване самопочуття, яке визначається і фізичним, і духовним, душевним станом. Біологічний адаптивний компонент фізичної рекреації, таким чином, є важливим, але не єдиним її елементом. Саме 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 у студентів свідомість у такому напрямку, який буде сприяти заняттям оздоровчо-рекреаційного спрямування та збереженню й укріпленню здоров'я. Серед чинників, що спонукають до занять фізичними вправами, відзначені такі: знання про користь занять фізичними вправами – до 40%, відвідування та участь у змаганнях різного рівня, шоу – до 20%. Характерно, що на становлення мотивів істотно впливає мікрооточення, що знаходиться поза вузівським і сімейним впливом. Слід зауважити, що низьку мотиваційну значимість мають телевізійні передачі, у той час як до 40% учнів віддає перевагу у вільний час перегляду телевізійних програм.

Необхідно надати студентам можливість для занять оздоровчої спрямованості, передбачити спеціальні програми для занять різноманітними видами спорту; приділяти увагу особистим досягненням, а не перемогам на змаганнях за будь-яку ціну. За наявності ризику окремих захворювань необхідно вносити необхідні модифікації в заняття.

Викладачам на заняттях пропонується більше часу приділяти захоплюючим видам активності, в заняття, по можливості, включати різні форми рухової активності. Варто уникати спеціалізованих занять яким-небудь одним видом спорту і пов'язаних із цим інтенсивних тренувань. Намагатися уникати тривалих періодів пасивного проведення часу. Заняття повинні, насамперед, доставляти студентам радість, задоволення та зацікавленість у самих заняттях.

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі. На основі вивчення мотивації молоді до занять фізичною рекреацією можна зробити висновок, що молодь меншою мірою зацікавлена в досягненні оздоровчого ефекту і більшою мірою – у самовираженні, самовдосконаленні, приємному проведенні часу, досягненні краси, в отриманні позитивних емоцій і вражень.

На основі вивчення мотивації студентів до занять фізичними вправами нами запропоновані види та спрямованість занять для підвищення рухової активності. Згідно результатів анкетування для студентів найбільш притаманні заняття рекреативними іграми, фітнесом.

Цільова спрямованість у молодому віці проявляється не стільки в досягненні оздоровчого ефекту, скільки в задоволенні через фізичні вправи широкого спектру потреб, спрямованих на самовираження, досягнення краси, проведення вільного часу, добре самопочуття, зміну діяльності, позитивні емоції, участь в ігровій і освітній діяльності. Нами рекомендовано, по можливості, велику кількість різноманітних доступних видів рухової активності, що сприяють росту самооцінки і приносять задоволення від занять. До занять оздоровчої спрямованості, які б використовувались у ВНЗ на парах фізичного виховання можна віднести найрізноманітніші види тривалої рухової активності (біг, фітнес-тренування), командних видів спорту (рекреаційні ігри, футбол), індивідуальних видів спорту (бадмінтон), а також рекреаційних видів рухової активності (зимові види відпочинку, туристичні походи).

Серед перспектив подальших розвідок у даному напрямі можна назвати розробку заходів, спрямованих на популяризацію активних форм відпочинку серед молоді, підвищення рухової активності, задоволення рекреаційних потреб молодих людей.

Використані джерела

1. Анікєєв Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня к. фіз. вих. 24.00.02 / Д. М. Анікєєв. – Київ, 2012. – 20 с.
2. Бортнева І. О. Професійна діяльність учителя у вихованні емоційно-позитивного ставлення підлітків до навчання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук / І. О. Бортнева. – Одеса, 2000. – 18 с.
3. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
4. Лотоненко А. В. Специфика формирования у студентов потребности в физической культуре : учеб. пособ. / А. В. Лотоненко. – Воронеж : ВГПУ, 1995 – 145 с.
5. Футорний С. Характеристика стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів / С. Футорний, О. Рудницький // Теорія і методика фізичного і спорту. – 2013. – № 2. – С. 99 – 104.

Kovriga Y. I., Kolos M. A.

WELLNESS AND RECREATIONAL PHYSICAL CULTURE ROLE IN THE LIFE OF STUDENTS

Clarification of the concept of recreation, health and recreational activities of our time, improving orientation sessions to enhance motor activity of students in higher education are considered in the article. The factors that contribute to support the involvement of students' motor activity and the result of recreational and health activities depending on the size, content, exercise, stress forms of exercise to maintain and promote the health of students due to mental overload training in higher educational institutions are examined.

On the basis of students' motivation to physical exercises we offered types and orientation of lessons to improve physical activity. Target orientation at a young age is manifested as in achieving health effect as the pleasure through physical exercise a wide range of requirements aimed at expression, achieving beauty, leisure, wellness, change activity, positive emotions, participate in games and educational activities.

We recommend, if possible, a variety of available types of physical activity that contribute to the growth of self-esteem and bring the fun of employment, contribute to the formation in students the desire for self gain knowledge and skills in the area of physical health. By occupation improving orientation that would used in universities learning sessions of physical education include a variety of types of prolonged motor activity (jogging, fitness training), team sports (recreational games, football), individual sports (badminton) and recreational species motor activity (winter recreational activities, hiking).

Therefore, having analyzed all received data for a healthy lifestyle should be formed in the minds of students in such a direction that will promote health and recreational pursuit's direction and the preservation and strengthening of health.

Key words: recreation, recreational orientation, class, student's health, physical activity.

Стаття надійшла до редакції 16.03.2016 р.