

PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ РЕКРЕАЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

¹к. наук з фіз. вих. і спорту *Петренко Наталія Володимирівна*,

²к. наук з фіз. вих. і спорту *Салатенко Іван Олександрович*

Україна, Суми,

¹Сумський державний університет, старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту;

²Сумський національний аграрний університет, доцент кафедри фізичного виховання

ARTICLE INFO

Received 12 April 2018

Accepted 01 May 2018

Published 12 May 2018

KEYWORDS

recreation,
health,
students,
motivation,
leisure

ABSTRACT

The forms of physical recreation activities among the students are analyzed. It is determined that physical recreation, as a systemic, multi-faceted phenomenon, combines various factors of psychology and human physiology, caused by economic, political, socio-cultural and ideological factors. The structure of leisure of the younger generation has been researched, as well as the relation of youth to the use of physical recreation has been determined. The factors of motivation concerning the choice and application of forms of physical recreation are analyzed. The influence of socio-cultural and psychological factors on youth leisure planning on the basis of motor activity is considered. The necessity of distribution of the biological form of manifestation of recreation and social recreational activity of a person, acting as two independent planes of study of physical recreation, is indicated. The weighty factors that influence the motivation of student youth to engage in different types of physical recreation are determined.

© 2018 The Authors.

Вступ. Проблеми пов'язані зі збереженням здоров'я студентської молоді досліджували зарубіжні та українські вчені, котрі довели, що рухомість надає можливості для покращення та збереження здоров'я та життя людини [10].

Вагоме значення приділялось дослідниками питанням виникнення необхідності робити фізичні вправи та займатися фізичною культурою загалом, правильно формувати графік відпочинку та праці [1, 9]. Проте необхідно зауважити, що поняття фізично рекреація та фізична культура не виступають синонімами, тобто не тотожні.

Особливість фізичної рекреації у тому, що це не виконання різноманітних фізичних вправ, а ігрова активність, де проявляється фізична діяльність. Індивід отримує задоволення від процесу фізичної активності, тобто при виконанні оздоровчих процедур, у процесі товариських заходів, при відвідуванні цікавих місць тощо [6].

Фізична рекреація несе вагоме значення для відновлення як фізичних, так і психоемоційних аспектів людини. У застосуванні фізичної рекреації зацікавлені не тільки деякі індивіди, а й країна, тому що від ступеня її використання в повсякденному житті залежить здоров'я цілої нації у майбутньому. Наразі молоде покоління відчуває на собі негативні наслідки науково-технічного прогресу, зменшуються фізичні навантаження, що призводить до гіподинамії. Метою фізичної рекреації є зменшення негативного впливу цивілізації на життя суспільства [4, 5].

Науковці вважають, що рекреація виконує одну з функцій дозвілля, а основу фізичної рекреації становить рухова активність в поєднанні з фізичними вправами [2, 4]. Необхідно розділяти біологічну форму прояву рекреації та соціальну рекреаційну діяльність людини, що виступають як дві незалежні площини дослідження фізичної рекреації. У сучасному житті можна спостерігати вплив соціально-культурних та психологічних чинників на планування дозвілля молоді на основі застосування рухової діяльності.

Застосовуючи поняття «фізична рекреація» мають на увазі різні види активної діяльності, спрямовані на відновлення сили, котрі використовуються під час професійної функціональності. Зазвичай відокремлюють наступні характерні ознаки фізичної рекреації:

- базується на руховій активності [1, 3];
- головними засобами виступають фізичні вправи;
- застосовуються як у вільний, так і в спеціально призначений час;
- до уваги беруться культурно-ціннісні фактори;
- включає емоційні, фізичні та інтелектуальні елементи;
- використовується на самодіяльних та добровільних засадах;
- ефективно впливає на організм людини;
- містить у своїй структурі освітньо-виховні аспекти;
- наявні певні рекреаційні послуги;
- застосовується зазвичай у природних умовах;
- носить науково-методичне підґрунтя.

Результати дослідження. Одним з найважливіших компонентів які складають структуру фізичної активності є внутрішнє бажання і інтерес до занять у кожній окремій людині. Дозвілля складає близько третини вільного часу, проте відповідно до даних українських соціологів, максимально оптимально організувати свої дозвілля можуть лише 10-15 % людей, відвідуючи спортивні секції чи інші подібні культурно-освітні заклади [8].

Звичайно молоді люди мають більше вільного часу, в порівнянні з працюючими дорослими, та навіть не дивлячись на це, на жаль, досить часто цей вільний час складно охарактеризувати як рекреаційний.

З метою вивчення педагогічних умов формування рекреаційної культури студентської молоді було проведено соціологічне дослідження у формі анкетування. В анкетуванні прийняло участь 227 респондентів вікової групи з 18 до 27 роки, з яких 125 студент СумДУ 122 студенти СНАУ.

Аналіз результатів анкетування показав, що обізнаність студентів обох закладів відносно форм і засобів рекреаційної активності досить невисока (18,7 %). При цьому, більшість студентів виявили зацікавленість ознайомитися з даною сферою фізичної діяльності (81,3 %).

На питання відносно способів організації свого дозвілля та найчастіше використовуваних видів активності переважали такі відповіді: візит до клубів за інтересами, кіно, спілкування з друзями, прогулянка в парку, відпочинок в дома, комп'ютерні ігри.

Другим, що спадало на думку були різні види фізичної активності, серед яких баскетбол, футбол, волейбол, теніс, йога, фітнес, танці, легка атлетика і т.д.

Необхідно взяти до уваги той факт, що серед найчастіше використовуваних способів організації дозвілля виступають не природні потреби студентів, а штучно нав'язані різноманітними чинниками (вплив моди, реклами, за допомогою засобів масової інформації, соціальні мережі інтернет).

Необхідно підкреслити, що вагомий вплив на формування модних тенденцій стосовно видів рекреаційної діяльності становлять безпосередньо ЗМІ, та опосередковано компанії, які пропонують спортивних одяг, різноманітне обладнання та інвентар [7, 12,13].

Постійно фізичною рекреацією займається лише п'ята частина усіх учасників анкетування (26,1 %). Тож, хоча теоретично заняття спортом має місце серед респондентів, проте на практиці на це відводиться недостатньо часу. Нажаль, рекреація частіше асоціюється з пасивним відпочинком, аніж з руховою активністю. Таке ствердження знаходить своє відображення і в нашому дослідженні, 59,6 % студентів вважають що пасивний відпочинок краще ніж активне дозвілля. І тільки 14,3 % нами опитуваних вказали на те, що регулярно займаються спортом у вільний від навчання час.

Кожне місто України забезпечено необхідними природними ресурсами для організації активного відпочинку. Незважаючи на те що, органи державної влади та місцевого самоврядування покладають значних зусиль для залучення молоді до фізичної активності, вони не досягають поставленого завдання. Більш того фізичні навантаження у вищих навчальних закладах студенти сприймають як дисципліну з певними зобов'язаннями, а не можливість покращити стан здоров'я. Справедливо стверджувати, що студенти не зацікавлені у навчальному процесі даної дисципліни, про що свідчать їх відповіді.

Результати анкетування під час вивчення ставлення до занять з фізичного виховання показали, що 39,2 % опитаних відвідують заняття без особливого бажання, 40,8 % студентів – позитивно ставляться до предмету «фізичне виховання», у той самий час 20,6 % зазначили, що їм заняття з фізичного виховання взагалі не подобаються.

Слід зазначити, що в даній групі студентів свідоме ставлення до занять фізичними вправами та спортом. Відомо, що навчальне заняття буде ефективним лише тоді, коли студенти

будуть проявляти психічну та фізичну активність. Саме реалізація принципу свідомості забезпечує розуміння молоддю значення та важливості занять різними видами рухової активності, і, насамперед, активну поведінку студентів на таких заняттях [11, 14].

Викликати стійкий інтерес до занять фізичними вправами і спортом, фізичною рекреацією непросто. Цього можна досягти лише планомірною метоичною працею протягом усього часу навчання, використовуючи відповідні прийоми, методи та засоби.

Багато студентів хотіли б займатись туризмом, особливо екскурсійними і пізнавальними його видами. Проте більш екзотичним видам туризму надало перевагу лише 15 % студентів, пояснюючи це необхідною фаховою підготовкою. Більш ніж 50 % опитуваних підтримує думку, що фізична рекреація потребує фінансових витрат, а до планування активних видів відпочинку необхідно прикладати організаційні зусилля.

Головним мотивом для застосування активного виду відпочинку серед студентів слугує не тільки зміна навколишніх обставин, а також подолання стресу на це вказали близько 29,8 % респондентів.

Під час проведення анкетування щодо фізичної рекреації респонденти отримали позитивні враження, і, не зважаючи на результати, кожен з опитуваних підтримує думку, що фізична активність дуже корисна для здоров'я і приносить задоволення.

Дослідження відомих науковців [10, 12] показують, що аргументами для фізичної рекреації у вільний від навчання час слугують:

- Вагомість активної діяльності – близько 65 %;
- Отримання позитивних емоцій – близько 60 %;
- Покращення здоров'я – близько 50 %;
- Активний відпочинок – 25 %;
- Приведення до спортивного вигляду тіла – 25 %;
- Проведення часу з друзями – 20 %.

Іншими, але не такими вагомими мотивами застосування активного відпочинку є організаторські, виховні, комунікативні, оздоровчі фактори. Проте рамки наведених факторів є умовними, оскільки для досягнення поставленої цілі, потрібно застосовувати комплексний підхід заходів.

Опитування показало, що зміцнення здоров'я студенти вважають за найвагомішу причину використання фізичних вправ, на це вказує значний відсоток отриманих відповідей (38,6 %). 25,9 % – вважають, що мета повинна зосередитися на підвищенні фізичного розвитку та фізичної підготовленості, 10,5 % – з думкою про те, що важливий розвиток моральних, вольових та естетичних якостей особистості, 9,7 % стверджують, що мета повинна бути у формуванні рухових умінь і навичок, 8,7 % відповіли, що мета повинна полягати у формуванні потреби й мотивів до регулярних занять фізичною культурою, 4,3 % вказують, що метою має бути формування спеціальних знань у галузі фізичної культури та спорту. 4 % студентів вказали інші причини.

Спонуваннями до проведення активного способу відпочинку, перш за все, виступає задоволеність, що ґрунтується на відповідності системи діяльності, тобто необхідної бази для занять різноманітними видами фізичної активності; та механізм привабливості, в якому виявлення якоїсь корисної цілі для суспільства відповідає індивідуальним інтересам і цілям студента, і таким чином підвищує престижність фізичної рекреації.

Виявивши опосередковані спонування застосування фізичної рекреації, необхідно також сформулювати її безпосередній стимул – привабливість безпосереднього використання рекреаційної діяльності у відповідності до її функціонального змісту.

Більш того, сучасна молодь дуже сильно потребує на фізіологічному рівні активного руху, який має становити принаймні 15-20 годин на тиждень, проте програми вищих навчальних закладів складені таким чином, що студентам надається лише 2 години на тиждень занять фізичною культурою. Таким чином, цей фактор пояснює прагнення застосовувати активні види відпочинку в повсякденному рутинному житті у відповідності до природних і фізіологічних потреб людини.

Проведений аналіз соціологічного дослідження дозволив визначити основні критерії ефективності формування рекреаційної культури студентської молоді (табл. 1).

Таблиця 1. Критерії ефективності формування рекреаційної культури студентської молоді

| | |
|------------------------------|---|
| Мотиваційний | Спрямована мотиваційна діяльність орієнтована на: здоровий спосіб життя, покращення фізичного здоров'я, успішну майбутню професійну діяльність |
| Теоретичний або пізнавальний | Формування знань з рекреаційних видів фізичної активності |
| Практичний | Вміння самостійно застосовувати придбані знання з на практиці; вміння корегувати процесом фізичної підготовки; навички контролю та самоконтролю |

Студентська молодь є основним репродуктивним потенціалом нашої держави у майбутньому, та виходячи з вищенаведених показників нашого дослідження, такий спосіб життя, який має місце серед сучасної молоді викликає стурбованість стосовно низького рівня рухової активності.

Отже, на основі аналізу всіх необхідних даних, справедливо стверджувати, що необхідно формувати у свідомості студентської молоді такий шлях до здорового способу життя, який буде заохочувати до використання оздоровчо-рекреаційних занять і вправ, та буде спрямований на збереження та укріплення здоров'я.

Фізична рекреація у розрізі дозвілля індивіда виступає лише однією з аспектів такого життя. Психологічна література дозволяє вивчати здоров'я як з погляду на об'єктивний стан людини, так і аналізуючи його суб'єктивну сторону, підґрунтям якої виступає самопочуття, що визначається духовним, фізичним і душевним станом людини. Отже, біологічний компонент адаптації фізичної рекреації є одним з найважливіших її елементів, проте не єдиний поміж її складових [5, 9].

Висновки. Дані проведеного дослідження вказують на те що, раціональна організація вільного часу студентської молоді, у вигляді рекреаційно оздоровчих заходів, суттєво підвищить загальну працездатність студентів і позитивно впливатиме на процеси відновлення. Проведений аналіз практичного досвіду свідчить про невідповідність рекреаційної діяльності, зумовленою відсутністю рекреаційних програм у вищих закладах освіти, а також недостатнім залученням студентів до такого виду діяльності. Формування рекреаційної культури студентської молоді можливе за умови комплексного організаційно-методичного підходу.

Перспективою подальших досліджень є питання організації занять з використання інноваційних оздоровчо-рекреаційних видів рухової активності для різних груп населення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андреева О. В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення О. В. Андреева // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 2. – С. 7–16
2. Бессонова А. С. Досуг как неотъемлемая сфера жизни современного молодого человека / А. С. Бессонова // Проблемы современной науки и образования. – 2015. – №6 (36). – С. 10–11 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://sci-article.ru/stat.php?i=145034011>
3. Величко В. В. Організація рекреаційних послуг: навч. посібник / В. В. Величко; Харк. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. – Х.: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2013. – 202 с.
4. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 370 с.: іл. – Бібліогр.
5. Кудин С. Ф. Формирование культуры саморегуляции студентов факультета физического воспитания // Физическое воспитание студентов. – 2016. – № 1. – С. 49–54.
6. Кулік І. Г. Оздоровчо-спортивна рекреація і студентська молодь / І. Г. Кулік // Проблеми освіти і науки в університетах: вісн. КДУ ім. Михайла Остроградського. - 2010. - Вип.5. - №64. - Ч.1. - С.208-210.
7. Рыжкин Ю. Е. Физическая рекреация в сфере досуга человека [Электронный ресурс] / Ю. Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры: науч.-теорет. журн. - 2002. - №5. - Режим доступа: http://tourlib.net/statti_tourism/ryzhkin.htm.
8. Салатенко І. О. Спортивно орієнтована технологія як перспективний напрямок удосконалення фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів : [монографія] / І. О. Салатенко – Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2017. – 175с.
9. Тихонов В. К. Фізична культура як компонент цілісного розвитку особистості студента [Електронний ресурс] / В. К. Тихонов, С. В. Тихонов // Гуманізм та освіта: матеріали ІХ Міжнар. наук.-практ. конф. - 2008. - Режим доступу: <http://conf.vntu.edu.ua/humed/2008/txt/Tihonov.php>.

10. Юрчишин Ю. В. Технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Ю. В. Юрчишин ; НУФВСУ. – К., 2012. – 20 с.
11. Ячнюк М. Ю. Технологія впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / М. Ю. Ячнюк ; НУФВСУ. – К., 2016. – 20 с.
12. Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people. National Center for Chronic Disease Prevention and Health. - 1997. - №6. - P.202-219
13. Henryk F. Handszuh. Prognosis of tourist development //Symposium on Tourism Services. – Geneva, 2001. – P. 12-14.
14. Petrenko NV, Petrenko OP, Romanova VB, Ostapenko VV. Analysis of the functional state of students in the process of healthy training exercises in different phases of the ovarian-menstrual cycle. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2017;21(6):285–290. doi:10.15561/18189172.2017.0605