

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Болотіна А.С.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. На сучасному етапі розвитку суспільства фізична культура є одним із найважливішим фактором у формуванні, зміцненні та збереженні здоров'я людини. Останнім часом рекреаційна діяльність, як і ведення здорового способу життя, набуває усе більшої популярності серед різних груп населення, в тому числі і студентської молоді. Постійне інтелектуальне, нервово-емоційне навантаження, стресові та нестандартні ситуації, затрати великих зусиль і напруженої розумової діяльності під час навчання потребує від молоді своєчасного відновлення сил, здоров'я, поповнення запасів життєвої енергії.

Вступ. Самостійною формою функціонування фізичної культури, яка може задовольнити потреби студентської молоді в активному відпочинку та принести задоволення від рухової активності й спілкування, є фізична рекреація. Володіння її різними засобами й формами виховує у студентської молоді бажання регулярно займатися фізичними вправами. Але, незважаючи на свободу вибору змісту, характеру та форм занять рекреаційною діяльністю, позитивний та стійкий ефект можна отримати лише завдяки належній організації занять та їх впливу на молодий організм, приділенню уваги розвитку рекреаційної діяльності.

Проблеми, пов'язані зі збереженням здоров'я студентської молоді та шляхи їх вирішення, досліджували українські та зарубіжні науковці, які довели, що саме фізична рухомість надає можливості для його покращення та збереження. Фізична рекреація оцінена не лише як інструмент фізичного й духовного збагачення молоді, а стала своєрідним модним атрибутом людини, яка на певному етапі досягла успіху у житті. Необхідно погодитися, що серед найчастіше використовуваних способів організації фізичного виховання виступають не тільки потреби студентської молоді, а також різноманітні чинники (вплив моди та реклами за допомогою засобів масової інформації та телебачення, публікації у соціальних мережах та на інтернет -ресурсах).

Мета дослідження - проаналізувати значення рекреаційної діяльності для формування здорового способу життя студентської молоді.

Завдання дослідження обґрунтувати перспективи вирішення актуальних проблем розвитку рекреаційної діяльності студентської молоді в Україні.

Методи дослідження - аналіз та узагальнення даних літературних джерел, інформації з інтернет-ресурсів.

Результати дослідження та їх обговорення. Фізичні вправи є основним засобом фізичного виховання та рекреації. Адже давно доведено, що заняття фізичними вправами сприяють підвищенню опору організму до несприятливих факторів, покращують стан здоров'я, підвищують функціональні резерви, працездатність і фізичну підготовленість. Функціональні зміни, що відбуваються в організмі під час виконання фізичних вправ, стимулюють процеси відновлення й адаптації у період роботи та у процесі відпочинку. За допомогою фізичних вправ можна цілеспрямовано розвивати фізичні якості і певні риси характеру людини, задовольняти її потреби в руховій активності, вдосконалювати певні уміння і навички [3].

Студентська молодь - це спільнота, якій притаманні специфічні фізіологічні, психологічні, освітні та інші властивості, риси якої, на відміну від представників інших вікових груп, перебувають у стані формування та становлення. Класифікуючи фізичний розвиток студентів, науковці виділили такі форми:

1. За місцем застосування в режимі дня: в навчальний час (заняття з фізичної культури, фізкультурні хвилинки та паузи); поза навчальний час (секції за видами спорту, змагання та спартакіади, масово-оздоровчі форми рухової активності (теніс, велоспорт, плавання, фітнес тощо), туристичні походи).

2. В залежності від регулярності: регулярні - кожен день або кілька разів на тиждень (ранкова гігієнічна гімнастика, заняття в секціях); епізодичні (змагання або спартакіада, походи, відвідування дозвільних заходів).

3. За спрямованістю: перетворюють біологічну (фізичну) природу студента (загальний фізичний і функціональний розвиток, відновлення втрачених функцій організму, забезпечення активного відпочинку, оптимізація рухового режиму, підвищення рівня фізичного стану); перетворюють соціальну природу студента (задоволення гедоністичних потреб, розвиток і підтримку комунікативних якостей і придбання нових соціальних контактів, організація здорового дозвілля, формування фізкультурної активності).

4. По виду управління: організовані і самодіяльні.

5. За способом організації: індивідуальні та групові [1].

Згідно з Національною доктриною розвитку фізичної культури і спорту, формування у сталих традицій та мотивацій щодо фізичного виховання і масового спорту як важливого

чинника забезпечення здорового способу життя є одним з головних завдань державної політики у цій сфері [4]. Актуальним ж залишаються проблеми, пов'язані з недостатньою кількістю кваліфікованих фахівців з фізичної культури і спорту, які б володіли інноваційними технологіями організації рекреаційної діяльності студентської молоді; відсутність сучасної та доступної матеріально-технічної бази для проведення різного роду оздоровчо-рекреаційних занять; недостатній рівень популяризації різновидів занять фізичною рекреацією. Рекреаційна діяльність, в свою чергу, задовольняє групові й індивідуальні потреби молоді в нерегламентованій (щодо вибору форми) руховій активності, адекватної їхнім суб'єктивним можливостям, сприяючи при цьому нормальному функціонуванню організму через створення оптимального фізичного стану [5].

Незважаючи на різноманітність форм фізичного розвитку, для більшої кількості молоді інформація про рекреаційну діяльність, її користь, напрями та способи є недостатньою і обмеженою. Тому необхідно розширяти об'єм рекреаційних знань студентської молоді та спрямовувати їх на:

1. Вивчення нових форм проведення рекреаційних заходів (більш різноманітних, які відповідають вимогам сьогодення);
2. Опанування методами рекреаційної діяльності та визначення їх впливу на організм людини (фізичні, психічні, освітні, культурні);
3. Ознайомлення з методологію проведення різноманітних фізкультурно-спортивних та оздоровчих заходів [2].

Зрозуміло, що перелік заходів, які необхідно запроваджувати, не є вичерпним. Питання залучення більшої кількості молоді до активної рекреаційної діяльності потребує поєднання зусиль як держави, так і самого суспільства. Тільки в комплексі з іншими елементами здорового способу життя (харчування, дотримання режиму дня, вирішення екологічних та соціальних проблем), активна рекреаційна діяльність може сприяти формуванню нового молодого покоління здорових людей.

Висновки. Узагальнюючи матеріал дослідження, можна констатувати, що студентська молодь - це майбутнє нашої країни. Підвищення рівня здоров'я молодих людей, залежить від багатьох факторів, однак вирішальним серед них є позиція самої людини, його ставлення до власного здоров'я та підтримка прагнення молоді до його зміцнення.

Список використаної літератури

1. Малинський І.Й., Сергієнко Ю.П. та інші автори. «Рекреація в способі життя студентської молоді», науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, випуск №2(122)_2020, УДК: 796.42.015. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).19.
2. Маракушин А., Мкртчян О. «Деякі аспекти фізкультурно-оздоровчої та рекреаційно-дозвілєвої діяльності студентів», Харківський національний економічний університет імені С. Кузнеця, УДК 796:379.8.092. DOI 10.30837/nc.2020.1.51.
3. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. «Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навчально-методичний посібник- Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. - 260 с.
4. Указ Президента України «Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту», затверджено 28 вересня 2004 року №1148/2004.
5. Ячнюк М. «Теоретичні основи залучення студентської молоді до рекреаційної діяльності, Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича № 2(18), 2012. УДК 796.51-057.875.

ЗМІСТ ПРОГРАМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ РІЗНИХ КРАЇН

Бузовська А. В., Борисюк О. В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. Вивчення особливостей функціонування систем шкільного фізичного виховання в різних країнах світу дозволило отримати позитивний досвід і надбання для вдосконалення вітчизняної системи шкільного фізичного виховання. Сучасна система фізичного виховання України в умовах глобалізації при порівнянні з передовими системами США, Канади, країн Європейського союзу, також досить динамічно в деяких аспектах розвивається.

Вступ. Серед головних державних завдань вдосконалення системи фізичного виховання фахівці виділяють орієнтацію основ системи фізичного виховання на комплекс показників, що характеризують обсяг щоденної рухової активності, рівень фізичного