

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ЗУБЧЕНКО Л. В. к. пед. н., доцент
Маріупольський державний університет

СТУДЕНТСЬКА МОЛОДЬ І ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ

Анотація. Проаналізовано ставлення студентської молоді до фізичної рекреації, наведено основні проблеми, які перешкоджають рекреаційній діяльності молодих людей. Охарактеризовано основні чинники посилення оздоровчого ефекту фізичної рекреації.

Ключові слова: фізична рекреація, рекреаційні потреби молоді, заняття, здоров'я студентів.

Вступ. Сьогодні проблеми здоров'я молоді посіли чільне місце серед низки проблем, які спіткали виховну галузь на шляху перебудови суспільства. Зокрема, спостерігається зниження рівня фізичного здоров'я населення України. Відомо, що в сучасних умовах розвитку суспільства значно зростає роль рекреаційної діяльності й спорту для розв'язання завдань оздоровлення та гармонійного розвитку [4].

Згідно з даними вітчизняних і зарубіжних учених, здоров'я населення більш ніж на 50–55% зумовлене способом життя людей, на 15–20% – соціальними й природними умовами, такою ж мірою – спадковістю, на систему охорони здоров'я, його службу та заклади припадає близько 10%.

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, бо кожна молода людина має потурбуватися про себе сама.

Через це акцент в охороні здоров'я студентів зміщується в бік активізації в цьому самих студентів, підвищення в них рівня знань, оволодіння вміннями та навичками здорового способу життя [5].

Тісний взаємозв'язок між фізичним вихованням, добовою руховою активністю і здоров'ям молоді підтверджений роботами багатьох вітчизняних і зарубіжних учених, таких як О. Бар-Ор, Г. Безверхня, А. Демінський, Т. Круцевич, Є. Приступа, Ж. Холодов, В. Кузнецов та інші. Були 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 вузі або вдома; звички; умови занять; кліматичні умови і т. і.

Як зазначає Ю. Рижкин, рекреаційна діяльність людини як важливий вид діяльності має низку специфічних рис, згідно з якими поведінка людини на дозвіллі відрізняється від інших форм активності [1]. А. Орлов, Ю. Рижкин вказують на зв'язки рівня рухової активності з рівнем фізичної підготовленості та працездатності молоді.

Мета дослідження: визначити місце фізичної рекреації в дозвіллі студентської молоді. Проаналізувати структуру дозвілля студентської молоді, визначити ставлення молоді до фізичної рекреації, а також мотивацію вибору тих чи інших форм фізичної рекреації.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань нами були застосовані наступні методи дослідження: аналіз й узагальнення літературних джерел і документальних матеріалів, анкетування.

Результати дослідження. Оздоровчо-рекреативна фізична культура – це відпочинок, відновлення сил за допомогою засобів фізичного виховання (заняття фізичними вправами, рухливі і спортивні ігри, туризм, фізкультурно-оздоровчі розваги) [2]. 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.

Для аналізу дозвілля молодих людей нами було проведено дослідження, спрямоване на виявлення засобів широкого залучення студентів до занять фізичними вправами та іншими компонентами оздоровчої рухової активності. Було опитано 180 респондентів віком від 17 до 20 років – студентів Маріупольського державного університету (вересень-жовтень 2015 р.). У результаті нами були отримані такі результати: регулярно займаються різноманітними видами активного фізичного відпочинку: фітнесом, йогою, баскетболом, волейболом, роблять ранкову пробіжку, відвідують танцювальні секції тільки 19,7% студентів. При цьому інші 80,3% студентів відмітили, що як тільки з'являється вільний час, їм цікавіше: прогулянка в парку, відвідання кінотеатру,

клубу, спілкування з друзями в кафе, відпочинок вдома перед телевізором, комп'ютерні ігри.

Рекреаційні заняття як засіб проведення відпочинку, як відмітило 43% респондентів, на жаль, не вважаються головною складовою ведення здорового способу життя. 35% з них також вказали причини, чому так обстають справи: нехватка часу (14%), немає бажання (10%), немає компанії (4%), втомна на навчальних заняттях (4%), з інших причин (3%). Саме студентська молодь – головний майбутній репродуктивний потенціал країни, та як свідчать дані нашого дослідження, спосіб проведення дозвілля студентів викликає стурбованість щодо недостатньої рухової активності. Поняття відпочинку в них мало асоціюється з рухливою діяльністю, скоріше молодим людям спадає на думку бездіяльність. Пасивному виду відпочинку надали перевагу всього 62% респондентів.

Тому, проаналізувавши всі отриманні дані, для дотримання здорового способу життя слід формувати свідомість у студентів у такому напрямку, який буде сприяти оздоровчо-рекреаційним заняттям та збереженню й укріпленню здоров'я.

Місто Маріуполь має ряд природних ресурсів, які можна вдало використовувати для проведення активного відпочинку: узбережжя Азовського моря, два міські парки, а також у місті є інфраструктура для фізичної рекреації – стадіони, спортивні комплекси та майданчики. На даний момент у місті функціонує 6 стадіонів, 4 плавальних басейна, 5 палаців спорту, легкоатлетичний манеж. Є льодовий комплекс, також налічується достатня кількість спортивних залів, футбольних полів, є тенісні корти. Всі ці споруди дають можливість всім охочим займатися фізичною рекреацією на дозвіллі. Треба окремо виділити критий спортивний комплекс «Іллічівець», де розташовано не тільки футбольне поле, а є ще спеціальні зали для занять спортивними іграми (баскетболом, волейболом, боротьбою, тхеквондо, атлетичною гімнастикою).

Але, на жаль, фізкультура і спорт мало асоціювалися у свідомості опитуваних з формами активного відпочинку.

Все ж таки треба відмітити, що у всіх опитуваних фізична рекреація викликала позитивні емоції, і всі 100% респондентів вважають, що активні види відпочинку приносять користь для здоров'я і моральне задоволення.

Відмінність фізичної рекреації від занять фізкультурою полягає в тому, що фізична рекреація завжди пов'язана з відновленням сил – фізичних і духовних, тобто їй повинна передувати якась діяльність, після якої потрібна рекреація [4]. Але вона не повинна обмежуватися лише відновленням сил, витрачених у процесі праці, треба відновлювати свої сили для ширших цілей [3]. Тільки та людина, яка живе творчо і чия діяльність має високий ступінь ефективності, використовує свій потенціал сповна і наближається до стану максимального здоров'я. Здоров'я саме по собі не може бути метою фізичної рекреації, воно є лише таким станом людини, яке дозволяє йому жити творчим життям [5]. Фізична рекреація у сфері дозвілля – один з аспектів цього життя.

Висновки. Отже, дозвілля і фізична рекреація як одна з форм його проведення є важливими факторами вдосконалення психофізичного стану людини, її духовного світу, системи ціннісних орієнтацій.

Перспективи подальших досліджень. Дослідивши дозвілля студентської молоді МДУ, можна зробити висновок, що фізична рекреація у них займає на сьогодні, на жаль, ще недостатньо високе місце. Молодь веде малорухливий спосіб життя, але як позитивне, треба відмітити, що всі молоді люди, які брали участь у анкетуванні, відмітили своє активне ставлення до будь-яких форм оздоровчого відпочинку.

Список використаної літератури:

1. 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.
2. Леденцова О. В. *Соціально-психологічні аспекти рекреації молоді в сучасних умовах [Електронний ресурс]* / О. В. Леденцова // *Теоретичні та прикладні проблеми психології: зб. наук. пр. Східноукр. нац. ун-ту ім. В. Даля*. – 2009. – №1 (21). – Режим доступу : http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Tipp/2009_1/ledneva.pdf.
3. Орлов А. С. *Социология рекреации* / А. С. Орлов. – М. : Наука, 1995. – 118 с.
4. Рыжкин Ю. Е. *Физическая рекреация в сфере досуга человека* / Ю. Е. Рыжкин // *Теория и практика физической культуры : науч.-теор. журн.* – 2002. – № 5. – Режим доступа : http://www.tourlib.net/statti_tourism/ryzhkin
5. Скрипник Л. П. *Фізична рекреація у сфері дозвілля української молоді* / Л. П. Скрипник, Г. М. Чепурда // *Природа Західного Полісся та прилеглих територій: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Л. Українки*. – Луцьк, 2012. – № 9. – С. 370–374.