

УДК 766.01.159.944.4:37.015.3
Шуляк В.С.¹, Гамов В.Г.²

¹студ. гр. ФМТП 1-22, Державного торговельно-економічного університету
²доц., каф. ФКСтАР, Державного торговельно-економічного університету

ВИДИ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ – НАЙЕФЕКТИВНІШІ ДЛЯ ЗНЯТТЯ ОСВІТНЬОГО СТРЕСУ

Освітній процес закладів вищої освіти часто супроводжується високим рівнем психоемоційного навантаження на студентів. Стресові фактори включають інтенсивне навчання, заліки, іспити та постійну когнітивну активність. Одним із дієвих засобів зняття освітнього стресу є рекреаційна діяльність, яка передбачає активне або пасивне відновлення психофізіологічних ресурсів організму [1].

Рекреаційна діяльність поділяється на кілька основних видів:

Фізична рекреація – включає спортивні ігри, ранкову зарядку, фітнес, йогу, піші прогулянки, плавання. Регулярні фізичні навантаження сприяють виробленню ендорфінів, покращують кровообіг та знижують рівень тривожності [1, 3].

Творча рекреація – малювання, ліплення, музична діяльність, танці, рукоділля. Такий вид діяльності активує праве півкуля мозку, допомагає переключити увагу від навчальних завдань та знизити психологічне напруження [2, 3].

Інтелектуальна рекреація – читання художньої літератури, розв'язування головоломок, логічні ігри. Забезпечує психологічну розрядку та розвиток когнітивних функцій без перенавантаження емоційної сфери [2].

Природна рекреація – прогулянки на свіжому повітрі, поїздки на природу, еко-туризм. Контакт з природою знижує рівень кортизолу та покращує емоційний стан, сприяє загальному відновленню організму. [1,2]

Соціальна рекреація – спілкування з друзями, колективні ігри, участь у клубах за інтересами. Соціальна підтримка зменшує відчуття тривоги та сприяє формуванню позитивного емоційного фону [2, 3].

Ефективність рекреаційної діяльності залежить від регулярності, індивідуальних уподобань та комбінування різних видів активності. Оптимальним підходом для зняття освітнього стресу є комплексна програма, що поєднує рухову активність із творчою та соціальною взаємодією [1, 3].

Таким чином, рекреаційна діяльність є важливим інструментом підтримки психофізичного здоров'я студентів та підвищення ефективності освітньої діяльності [1, 2, 3].

Отже, рекреаційна діяльність відіграє ключову роль у збереженні психічного та фізичного здоров'я студентів, зменшенні рівня освітнього стресу та підвищенні їхньої працездатності. Найефективнішими засобами відновлення є рухова активність, творча та природна рекреація, які забезпечують гармонійне поєднання рухової, емоційної та соціальної

активності. Регулярне залучення студентської молоді до різних форм рекреаційної діяльності сприяє формуванню стійкості до стресових ситуацій, покращенню самопочуття та успішному засвоєнню навчального матеріалу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Ярошик М.Я., Мандюк А.Б. Обґрунтування концепції формування культури вільного часу дітей шкільного віку з використанням різних форм рухової активності. Спортивна наука України. 2019. № 2(90) С. 145-151.
2. Гончар Л., Борисова Ю. Аналіз показників фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку. Слобожанський науково-спортивний вісник, № 2(70). 2019. С. 50-54. doi:10.15391/sns.v.2019-2.008
3. Мандюк А.Б., Линдюк М. Рухова активність у структурі вільного часу школярів зарубіжних країн. Priority directions of science development. Abstracts of the 4th International scientific and practical conference. SPC «Sciconf.com.ua». Lviv, Ukraine. 2020. Pp. 453-457.