

СУЧАСНІ ВИДИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

УДК 336

Кубатко А.І.¹, Борисенко Є.Д.²

¹ канд. пед. наук. доц. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. ФБАД-533 НУ «Запорізька політехніка»

ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ – ЗАСІБ БОРОТЬБИ ЗІ СТРЕСОМ У ПІДЛІТКІВ

Невід’ємною частиною здоров’я людини є психічне здоров’я, це не тільки відсутність психічних розладів, але й стан, коли людина може реалізувати свої здібності та ефективно працювати. Підлітковий вік - це період, коли відбуваються кардинальні фізіологічні та психологічні зміни, формується особистість, зростаючої людини. Негативні процеси в найближчому соціальному оточенні підлітка, розширення соціальних вимог до дитини часто провокують різні відхилення в її поведінці, характері, емоційні та нервово-психічні порушення, навіть зриви і стреси. Особливо важливою ланкою у молоді є реакція на стрес, який залишає в їх пам’яті неабиякий відбиток на розвиток початкових порушень психічного здоров’я в загальному [1]. Особливої актуальності тема боротьби зі стресом набула саме під час повномасштабного вторгнення Росії в Україну. Кожен день на психічне здоров’я впливають не тільки побутові, а й політично-соціальні фактори. Оскільки, психіка підлітка є дуже вразливою важливо знати як стрес впливає на неї та як можна цього позбутися.

Стрес – стан фізіологічної або психологічної напруги, зумовлений несприятливими чинниками, розумовими, емоційними, зовнішніми або внутрішніми, які спрямовані на порушення функцій організму і яких організм природно намагається уникнути.

Ознаки стресу різняться, залежно від віку. Для підлітків характерними є такі ознаки: проблеми зі сном, підвищена збудливість або навпаки – апатія, розсіяність уваги, погіршення пам’яті, компульсивні прояви, уникнення спілкування, небезпечна для здоров’я та життя поведінка, нехтування своїми звичними обов’язками, спалахи гніву та відмова від їжі [2].

Заняття фізичною активністю – це доступний та дієвий спосіб подолати стрес, тривогу та негативні емоції. Повторення рухів під час вправ дозволяє зосередитись на тілі, це допомагає відволіктися від тривожних думок та зберегти спокій. На сьогодні успішне оволодіння освітою можливе лише за умови достатньо високого рівня здоров’я, і тому врахування особливостей способу життя, а саме фізичної активності і позитивного відношення до фізкультурно-спортивної діяльності, є важливим елементом організації

фізичного виховання молодих людей. Останнім часом спостерігається стійке погіршення стану здоров'я населення, зокрема молоді. Встановлено, що у закладах вищої освіти кількість підготовчих та спеціальних медичних груп постійно зростає від першого курсу до четвертого. Відповідно спостерігається зменшення кількості студентів основної групи (Кокарева, 2011). Зниження рівня здоров'я і фізичної працездатності у молоді є наслідком значного психоемоційного навантаження, порушень режиму дня і харчування. Критичний стан здоров'я молодих людей, пов'язаний із несприятливими факторами, низьким рівнем рухової активності, що потребує невідкладних заходів із подолання кризи у фізичному вихованні сучасної молоді [4].

Вдалим варіантом рухової активності може бути фізична рекреація. Фізична рекреація – це організований активний відпочинок з використанням фізичних вправ та інших рухових дій, а також природних сил, що досягається через використання методів, засобів і форм фізичної культури. Українська енциклопедія тлумачить поняття "рекреація" в такому значенні: рекреація являє собою сукупність етимологічних значень: розвага, відпочинок, відсутність трудової діяльності, включає простір, що призначений для зазначених дій. (Марченко, 2009) [4]. Заняття фізичною рекреацією переважно розв'язують оздоровчі завдання. Цьому сприяють різні форми її проведення, які припускають змінення характеру та змісту фізичних вправ залежно від мотивів, інтересів і потреб молоді. Вільне володіння різними засобами й формами фізичної рекреації виховує в підлітків відчуття природного бажання регулярно займатися фізичними вправами, спілкуватися з однолітками та природою [3].

На сьогодні багато вчених у своїх дослідженнях приділяють велику увагу проблемі розвитку та становлення рекреаційної сфери, зокрема: В. Сергєєв; А. Аппенянський; В. Селуянов; А. Федякин досліджували теоретико-методичні та біологічні основи рекреації (Анікєєв, 2012; Курамшин, 2008; Круцевич, 2010); зміст і організацію рекреації сучасної молоді розглядав у своїх працях В. Радченко (Анікєєв, 2012); рекреаційну ефективність занять туризмом досліджував В. Ганопольський (Выдрин, 2004); педагогічні фактори підвищення культурної цінності рекреації описала у своїй праці С. Новікова (Курамшин, 2008); туризм як один із засобів рекреації молоді розглядали Ю. Євсєєв; Л. Рубіс (Анікєєв, 2012; Лібанова, 2012); комплекс засобів рекреаційного спрямування у фізичному вихованні описали Т. Тарасеня; Ю. Васильківська (Кокарева, 2011; Москаленко, 2016); аспекти фізичної рекреації, сучасні підходи до організації рекреаційної діяльності у своїх працях розкрили Т. Круцевич, А. Фурманов, В. Горової, О. Андрєєва, М. Бердус, О. Марченко (Зайцев, 2007; Круцевич, 2010; Круцевич, 2016; Марченко, 2009) [4].

Отже, дозволяя і фізична рекреація, як одна з форм його проведення, є важливими факторами вдосконалення психофізичного стану людини, її духовного світу, системи орієнтирів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Психічне здоров'я осіб молодого віку. Буковинський державний медичний університет: веб-сайт. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/5981-psihichne-zdorovya-osib-molodogo-viku/> (дата звернення: 28.03.2024).
2. Як розпізнати стрес у підлітка? Unicef: веб-сайт.
3. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/stories/teens-stress> (дата звернення: 28.03.2024).
4. Бейгул І., Глагощук О., Тонконог В., Шишкіна О. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Роль туризму як засобу фізичної рекреації в життєдіяльності студентської молоді. Збірник наукових праць Дніпродзержинського державного технічного університету. 2012. № 2 (18). С. 157
5. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/229328274.pdf>
6. Мороз Ю. Витоки педагогічної майстерності. Значення фізичної рекреації в освітньому просторі сучасної молоді. Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ. 2021. Вип. 28. С. 106-108 URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/18767/1/MOROZ.pdf>