

УДК 796.51-057.875

Шамардіна Г.М.¹, Власюк О.О.², Черевко А.А.³

¹канд. пед. наук, професор, НУ «Запорізька політехніка»

²канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент, Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

³студент, НУ «Запорізька політехніка»

ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ З МЕТОЮ ФОРМУВАННЯ РЕКРЕАЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ

Постановка проблеми, аналіз досліджень і публікацій. Фізична культура і спорт є засобами формування гармонійно розвиненої особистості. Вони сприяють зосередженню всіх внутрішніх сил і ресурсів організму на досягнення поставлених цілей, підвищення працездатності, формування стійкого попиту на здоровий спосіб життя [4, 6].

На сьогоднішній день молодь, а саме студенти, обов'язково повинні бути залучені до активного відпочинку та процесу формування рекреаційної культури. Тому що, це є нагальною проблемою сучасності. Зростаючий рівень стресу та напруженості, пов'язаний із навчанням та виконанням інших обов'язків, часто веде до погіршення психічного та фізичного стану студентів. Однак дозвілля є ефективним інструментом для поліпшення загального самопочуття та збереження фізичного здоров'я [1, 2].

Дозвілля – це концепція, яка охоплює широкий спектр питань і спрямована на те, щоб люди були активними та здоровими. Дозвілля – це діяльність, яку люди здійснюють після роботи (навчання), переважно за допомогою природних факторів певної місцевості, з метою відновлення фізичних сил, психічних сил, всебічного розвитку особистості.

Наукове обґрунтування актуальності дослідження полягає у тому, що студентська молодь є основною силою суспільства і їхнє здоров'я, спорт чи розваги напряму впливають на розвиток нації в цілому. Здатність до активного відпочинку та рекреації є ключовою складовою для збереження енергії та покращення роботи мозку, що, у свою чергу, сприяє підвищенню академічної продуктивності студентів.

Студентський спорт і розваги — це вид спортивної культури, що включає різноманітні види діяльності, такі як спорт, туризм, художня самодіяльність, технічна майстерність.

У науковій літературі існують чіткі класифікації та групування видів рекреаційної діяльності. Найчастіше вони базуються на меті поїздки, характері організації дозвілля, правовому статусі, тривалості поїздки та перебування відпочиваючого в певних місцях, сезонності, характері діяльності відпочиваючого, віці, діяльності відпочиваючого, та ін. У загальному вигляді під фізичною рекреацією розуміють будь-яку форму спортивної діяльності, спрямовану на відновлення фізичних сил, витрачених у процесі фізичної або розумової діяльності [1, 2, 3].

У наукових дослідженнях Л. М. Піотровського та А. Д. Джумаєва спортивні розваги розкриваються з нових позицій щодо змісту та сутності окремих питань спортивних розваг на основі загальнокультурних концепцій.

Як важливий вид діяльності, дозвілля людини має багато специфічних особливостей, за якими поведінка людини у вільний час відрізняється від інших форм діяльності. Цей висновок не є випадковим, адже вчені Ю. Є. Рижкін та Р. Д. Таубер визначили численні специфічні особливості. Автори розглядають вільний час як період, коли людина

може виражати себе, розвиватися та насолоджуватися власними інтересами.

Хоча збільшення вільного часу є неминучою тенденцією, студентська молодь використовує свій вільний час неефективно: швидкий ритм сучасного життя, відсутність достатньої фізичної активності та сидячий спосіб життя стають причинами зменшення рівня фізичної форми молоді та виникнення різних захворювань.

Отже, залучення студентів до активного відпочинку є важливим напрямком вдосконалення системи фізичної реабілітації та рекреаційної роботи серед вищих навчальних закладів.

Мета дослідження: вивчити залучення студентів до активного відпочинку з метою формування рекреаційної культури.

Завдання:

провести теоретичний аналіз рекреаційної культури та залучення студентів до активного відпочинку;

розглянути практичні аспекти залучення студентів до активного відпочинку;

здійснити проведення опитувань та аналіз результатів.

Об'єкт дослідження: особливості залучення студентів до активного відпочинку з метою формування рекреаційної культури.

Предмет дослідження: залучення студентів до активного відпочинку з метою формування рекреаційної культури.

В роботі використовувалися наступні методи дослідження: теоретичні (аналіз і синтез психолого-педагогічної та літературознавчої літератури по темі дослідження); емпіричні.

Виклад основного матеріалу. Дослідження було проведено в Державному професійно-технічному навчальному закладі "Західно-Дніпровський центр професійно-технічної освіти" серед двох груп студентів: 7КК-23 і 3КК-21, які навчаються за спеціальністю "Кухар-кондитер". Загальна кількість учасників становила 49 осіб, і їхній вік склав 16 років. З цієї кількості 35 осіб прийняли участь у дослідженні, із них 8 хлопців та 27 дівчат.

Студентам був виділений період для проходження опитування з 23.10.23 по 25.10.23, з можливістю проходження лише одного разу, і без обмежень часу на сам процес опитування.

Нами було проведено емпіричне дослідження щодо визначення специфіки ставлення до власного здоров'я.

Основним висновком нашого дослідження є те, що існує значна зацікавленість серед студентів у більш активному відпочинку та участі в рекреаційних програмах. Велика частина студентського контингенту

прагне покращити своє фізичне та психологічне здоров'я через спорт та фізичну активність.

Проте дослідження також показало, що існують певні перешкоди, які обмежують участь студентів у рекреаційних програмах. До таких перешкод можна віднести недостатню інформованість студентів про наявність рекреаційних можливостей на місці навчання, а також фінансові та часові обмеження.

В цілому, наше дослідження підтвердило важливість рекреаційної культури для студентського життя та навчання. Рекомендації, наведені в цих висновках, мають на меті сприяти покращенню умов та можливостей для активного відпочинку студентів та формування позитивної рекреаційної культури на нашому навчальному закладі.

Ця робота служить поштовхом для подальших досліджень у сфері рекреаційної культури та активного відпочинку студентів.

Підводячи підсумок, Загальною метою нашого дослідження було визначення ефективних шляхів стимулювання участі студентів у рекреаційних програмах та формування позитивної рекреаційної культури серед них. На основі отриманих даних та висновків ми рекомендуємо наступні заходи:

Інформаційна кампанія: Проведення інформаційних заходів, які розповсюджують інформацію про наявність рекреаційних програм та заходів серед студентської громади. Це допоможе підвищити свідомість студентів про доступні можливості.

Зниження фінансових бар'єрів: Розгляд можливостей зниження вартості участі у рекреаційних програмах, наприклад, через створення студентських знижок або безкоштовних заходів.

Гнучкий графік: Розгляд можливостей для створення гнучких графіків для студентів, щоб вони мали можливість об'єднувати активний відпочинок з навчанням та іншими обов'язками.

Співпраця та взаємодія: Пошук співпраці з університетськими групами та студентськими організаціями для спільної організації рекреаційних подій та програм.

Оцінка та вдосконалення програм: Постійний моніторинг та оцінка рекреаційних програм для вдосконалення їхньої якості та відповідності потребам студентів.

Підтримка соціальних взаємин: Забезпечення можливостей для спілкування та взаємодії між студентами під час рекреаційних подій для покращення соціальних взаємин та підтримки спільноти.

Залучення викладачів та персоналу: Залучення викладачів та університетського персоналу до активного відпочинку та рекреаційних програм для створення позитивного прикладу та мотивації студентів.

Підтримка фізичного та психічного здоров'я: Забезпечення доступу до інформації про користь активного відпочинку для фізичного та психічного здоров'я студентів.

На кінець, ми хочемо висловити вдячність усім, хто взяв участь у цьому дослідженні, а також усім тим, хто підтримував та надавав корисні поради під час проведення моєї практики.

Список використаних джерел

1. Андреева О., Садовський О. Структура та зміст технології формування рекреаційної культури студентської молоді. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017. № 4. С. 53–59

2. Андреева О.В. Фізична рекреація різних груп населення: монографія. Київ. Поліграфсервіс, 2014. 280 с.

3. Благій О., Ячнюк М. Технологія впровадження засобів туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. Луцьк, 2015. Вип. 3. С. 34–38.

4. Востриков В. А. Цінності соціуму і фізичної культури як феномени становлення особистості. Науковий огляд. *Реферативний журнал*. 2016. № 2. С. 31-41.

5. Дані центру медичної статистики МОЗ України, 2013 р. URL: http://www.moz.gov.ua/ua/portal/oth_stat.html

6. Дмитрук С.В. Розвиток креативності студентів в умовах дозвілля засобами туристських ігор: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.06 «Теорія і методика управління освітою» / КНУКІМ. Київ, 2007. 20 с.

7. Оріховська А. С., Андреева О. В. Оцінка доцільності розробки та впровадження програми занять фізичної рекреації студентів із вадами слуху: експертний аналіз. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. Луцьк, 2015. Вип. 26. С. 31–37