

УДК 378.18

Черевко А.А.¹, Чухланцева Н.В.², Чередниченко І.А.²

¹ студ. гр. УФКС-122м НУ «Запорізька політехніка»

² канд. наук з фіз. вих. і спорту, доц. НУ «Запорізька політехніка»

ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ З МЕТОЮ ФОРМУВАННЯ РЕКРЕАЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ

Студентський вік це вік, коли людина проходить завершальний етап у фізичному та психічному розвитку та стає дорослою. Від тепер їм потрібно самостійно приймати рішення, турбуватись про себе та організовувати свою діяльність правильно розподіляючи час між навчанням та дозвіллям. Якщо організація навчального часу обумовлена розкладом занять, то своє дозвілля студент обирає сам. Через це постає проблема формування у студентів культури дозвілля, зокрема активного відпочинку або ж рекреаційної культури. Активний відпочинок визначається як діяльність, що здійснюється з метою релаксації, оздоровлення та благополуччя або отримання задоволення, причому основна діяльність вимагає фізичного навантаження.

В останні роки, проблему формування рекреаційної культури студентської молоді досліджували вітчизняні науковці. Так, Круцевич Т.Ю. зі співавторами (2018) вважають, що недосконалість рекреаційної культури студентів обумовлена відсутністю проектів та програм у вищих навчальних закладах, недостатнім залученням студентів до різних видів дозвілля, відсутністю мотивації педагогів до її організації та проведення, а також відсутністю партнерства між університетами та різними установами які спеціалізуються на дозвіллі [3]. Науковці обґрунтували структуру технології формування рекреаційної культури студентської молоді та довели ефективність її застосування визначавши позитивний вплив на показники фізичного стану. Схожої думки дотримуються Бугайчук Н.Б., Белікова Н.О.

(2022), які досліджували спрямованість оздоровчо-рекреаційної діяльності студентів педагогічних коледжів та окреслили шляхи її оптимізації з використанням сучасних видів рухової активності з урахуванням індивідуальних потреб та інтересів студентів з метою підвищення мотивації до оздоровчо-рекреаційних занять [2].

Хрипач А.Г. зі співавторами (2018) розглядають питання рухової активності студентського дозвілля, як чинника якісного забезпечення їхньої професійної підготовки в період навчання у закладі вищої освіти, такого що надає можливість здобувати нові соціальні навички та зміцнювати впевненість, компетентність та обізнаність, необхідні для участі в різних видах діяльності. Автори підкреслюють, що задоволення рухових потреб студентів під час дозвілля забезпечується участю в спортивно-масових заходах, секційних заняттях фізичними вправами. Більш того, автори встановили, що самі студенти очікують від університетів активної співпраці в організації та проведенні подібних заходів [4].

Досліджуючи стан розуміння студентами важливості фізичної активності для збереження та покращення здоров'я Бондар Т.С., Головічук І.М. (2019) дійшли висновку що більшість студентів поінформовані про фактори збереження здоров'я та користь фізичної культури для його зміцнення, але тільки невелика кількість студентів використовує фізичні вправи для зміцнення організму. Автори припускають, що небажання студентів проводити власне дозвілля активно, пов'язано з недосконалістю навчальних програм для середньої та вищої шкіл та з недостатнім рівнем організаційно-управлінської роботи щодо фізкультурно-спортивного дозвілля молоді [1].

Підсумовуючи вищевикладене зазначимо, що дозвілля для студентів є критерієм ідентифікації статусу особистості, соціальним маркером певного способу життя, сферою прояву різноманітних можливостей особистості. Велике різноманіття видів рекреаційної активності студентів, зокрема заняття фізичними вправами, волонтерство, відпочинок на свіжому повітрі, подорожі та культурні заходи, є корисними щодо збереження здоров'я, але більшість студентів не достатньо обізнані і вмотивовані до занять фізичною культурою. Це обумовлено застарілими підходами до організації та проведення спортивно-масових заходів та змагань в університетах, низького їх престижу, недостатнім матеріальним забезпеченням закладів вищої освіти та незацікавленістю викладачів та адміністрації університетів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Bondar T., Holoviichuk I. Students' understanding of physical culture and sports as a factor of health protection. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2019. № 4(72). С. 44-48. URL: <https://doi.org/10.15391/snsv.2019-4.008>

2. Бугайчук Н. Б., Белікова Н. О. Оцінка шляхів оптимізації оздоровчо-рекреаційної діяльності студентів педагогічних коледжів. <https://enpuir.npu.edu.ua>. URL:

<https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/39132/Buhaichuk%20N.pdf>

3. Круцевич Т. Ю., Андрєєва О. В., Благій О. Л., Садовський О. О. Проблема формування рекреаційної культури студентської молоді в умовах активного дозвілля. *Молодий вчений*. 2018. № 4.2 (56.2). С. 175-179.

4. Потенціал фізичної культури у формуванні активного дозвілля студентів ЗВО URL:

https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/25222/Khripach_Korol.pdf