

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.11K(156).03
УДК 796.035-057.87

Данилко В.М.
старший викладач кафедри теорії та методики, фізичного виховання і спорту
Університету Григорія Сковороди в Переяславі

ФОРМУВАННЯ РЕКРЕАЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті на основі теоретичного аналізу спеціальної науково-методичної літератури визначено роль оздоровчо-рекреаційної рухової активності, що є важливим чинником відновлення після навчальних занять й раціональною організацією вільного часу студентської молоді. Розглянуто фактори, які мотивують молодь до рекреаційно-оздоровчої діяльності та сприяють їхньому позитивному ставленню, інтересу до використання різних видів, форм рухової активності під час дозвілля. Рекреаційна культура орієнтована на конкретну особистість студента і створює необхідні передумови для формування його здорового способу життя. Зроблено порівняльний аналіз рівня фізичної підготовки студентів і самооцінки їхнього стану здоров'я. У результаті раціонального використання вільного часу та застосування рекреаційних заходів суттєво підвищується ефективність процесу відновлення фізичної та розумової працездатності студентів, що сприяє гармонійному розвитку їх природних здібностей та психічних якостей.

Ключові слова: рекреаційна культура, рекреаційно-оздоровча рухова активність, студенти, фізичне виховання.

Danylo Valentyna. Formation of the recreational culture of students. Based on the analysis of scientific and methodological literature, the article studies the role of recreational and health-related moving activities. They play an essential role in restoring after lessons and serve the rational organization of students' leisure time. The scientific paper analyses the reasons that motivate the youth to take up recreational and health-related activities, promote their positive attitude towards sports, and develop an interest in utilizing different types and forms of moving activities in their free time. Recreational culture focuses on the student's personality and aims to create the necessary conditions for forming a healthy lifestyle. The structure of students' recreational culture includes motivational and valuable, cognitive, practical and activity-related components. The author compares the students' level of physical preparation and self-evaluation of their state of health. As a result, the rational use of free time and the application of recreational activities increase the efficiency of restoring physical and mental students' health. They contribute to the harmonious development of learners' natural and psychological features.

Keywords: recreational culture, recreational and health-related moving activities, students, physical education (PE).

Постановка проблеми. Інтеграція та глобалізація національних, економічних і культурних процесів, інноваційні перетворення у світовому просторі ініціюють у системі освіти всебічний гармонійний розвиток творчо обдарованої і самодостатньої особистості. Ураховуючи особливості нового тисячоліття, коли від інтелектуального й фізичного стану молодого покоління залежить майбутнє нашої країни, особливо важливим постає завдання комплексного формування розумових і рухових здібностей кожної дитини.

Студентський вік – це специфічний стан становлення особистості, пов'язаний зі стадією розвитку її фізичних та духовних можливостей, адже в цей період відбуваються інтенсивна соціалізація особистості та розуміння вагомості свого інтелектуального та фізичного розвитку як передумови успішної фахової підготовки до майбутньої творчої праці [8; 12].

Сучасна вища школа характеризується насиченістю навчальних програм, що викликано необхідністю трансляції загальних гуманітарних і професійних знань, якими повинні оволодіти студенти вищих навчальних закладів. Це забезпечує необхідну професійну підготовку, але разом з тим є чинником загострення проблем, пов'язаних зі станом здоров'я студентської молоді [9]. У наукових працях багатьох учених відзначається [1; 3; 5], що серед причин погіршення здоров'я студентської молоді є недостатній рівень знань про способи збереження та зміцнення здоров'я, несформовані навички здорового способу життя, перенавантаження, зниження рухової активності, недотримання санітарно-гігієнічних норм, пасивний спосіб життя та наявність шкідливих звичок. Це призводить до зниження імунітету організму, нервово-психічних розладів, захворювання серцево-судинної системи, органів дихання, травлення, порушення постави, що стають типовими для майбутніх фахівців. Аналіз статистичних даних за останні роки свідчить про те, що майже 90% дітей, учнів та студентів мають відхилення у стані здоров'я; понад 50% – незадовільну фізичну підготовку; 60% студентської молоді мають низький, нижчий за середній рівень фізичного здоров'я. Тільки впродовж останніх років на 47% збільшилась кількість учнівської та студентської молоді, віднесеної за станом здоров'я до спеціальної медичної групи [5].

Для глибокого розуміння сучасного стану здоров'я студентської молоді, ми провели аналіз медичних карток 227 студентів Університету імені Григорія Сковороди в Переяславі. Було виявлено порушення стану здоров'я у 67% студентів. Переважають такі захворювання: порушення постави – 17%, відхилення у функціонуванні серцево-судинної системи – 21%, погіршення функціонування органів зору – 11%. Тому надзвичайно актуальною є проблема пошуку нових більш раціональних підходів фізичного виховання та нових технологій оздоровлення студентів, що сприятимуть відновленню порушень функцій організму, підвищенню розумової та фізичної працездатності. Важливим резервом, здатним компенсувати нестачу рухів та сприяти профілактиці різних захворювань, є оздоровчо-рекреаційна рухова активність студентської молоді у вільний від занять час. На сучасному етапі розвитку України виховання підростаючого

покоління, студентської молоді завдяки оздоровчо-рекреаційними руховими заняттями є важливим завданням і зумовлено потребою суспільства у здоровому працездатному поколінні. Це сприяє формуванню у молоді свідомого ставлення до здоров'я та засобів його збереження і відновлення [2; 5; 7; 12].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасних умовах проводяться ґрунтовні дослідження про необхідність залучення молоді до різноманітних форм відпочинку та відновлення у вільний час. Учені А. Грохова (2012), Н. Завидівська (2008), У. Катерина (2014), Л. Кошевнікова (2008), Н. Корж (2016), Т. Круцевич (2008) та інші стверджують, що саме у вищому навчальному закладі необхідно залучати студентів не тільки до регламентованих розкладом занять, а й формувати у них культуру дозвілля, оскільки у цей час формується основне бачення ідеалу проведення вільного часу.

На думку О. Андрєєва (2013), О. Благий (2015), О. Садовського (2015) процес фізичного виховання у ВНЗ має характеризуватися правильною структурізацією, що дасть можливість впливати на формування культури вільного часу студентської молоді. Пріоритет оздоровчої спрямованості фізичної культури, закріплений у державно-правових та законодавчо-нормативних документах – у Законі України «Про освіту»; цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації»; Національній доктрині розвитку освіти; в Указі президента України № 42/2016 про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб – здорова нація» [11] – вимагає пошуку запровадження до фізичного виховання студентської молоді організаційно-методичних заходів, спрямованих на підвищення фізичної активності та формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді. Дана проблема актуальна і має практичну та теоретичну значимість.

Під час дослідження використані такі **методи**: теоретичний аналіз й узагальнення наукової методичної літератури, метод педагогічного спостереження, опитування (анкетування).

Метою дослідження є обґрунтувати й експериментально перевірити педагогічні умови формування рекреаційної культури студентської молоді в процесі фізичного виховання, яка мотивуватиме їх до оздоровчо-рекреаційної рухової активності у позанавчальний час.

Результати дослідження. Сформувати, зберегти та зміцнити здоров'я кожного студента під час навчання, на який припадає «пік» функціонального дозрівання організму, стабілізації усіх його систем – найважливіші завдання кожного закладу освіти.

Сучасна система освіти характеризується інтенсифікацією процесу навчання, збільшенням кількості інформації, ускладненням змісту освіти та навчання, підвищенням вимог до якості знань. А отже, як стверджують вчені [1; 5; 9; 10], навчальна діяльність студентської молоді характеризується недостатнім рівнем наукової активності, що призводить до обмеження руху. Це в свою чергу різко погіршує працездатність, негативно відбивається на життєво важливих системах організму студентів. Рухова активність – один із найважливіших соціально-біологічних факторів, що формують організм людини, забезпечують рівновагу між організмом і зовнішнім середовищем, сприяють удосконаленню механізмів регуляції процесів метаболічної адаптації [2].

Один із напрямів сучасної концепції фізичного виховання спрямований на те, щоб досягти вищих результатів фізичної підготовленості на основі реалізації принципово нових підходів, заходів, технологій, де основною є процедура рухового вишколу, складна і кропітка робота у формуванні мотивації щодо збереження свого здоров'я, справді зацікавленого ставлення до процесу самовдосконалення. Це сприятиме вихованню всебічно розвинутої, гармонійної і фізично міцної особистості [1; 7; 8; 10].

На думку багатьох провідних фахівців [2; 3; 9; 12] саме в закладі освіти необхідно залучати студентську молодь не тільки до регламентованих закладом занять, а й формувати у них культуру дозвілля. Саме поняття «рекреація» пов'язане з вільним від основної діяльності часом. Тобто дозвілля, яке людина планує за своїми бажаннями та потребами, мотивуючись багатьма факторами: бути здоровим, мати хороший вигляд та позитивні емоції, корисно відпочивати і відновлювати сили, розширювати коло своїх знайомих та одержувати задоволення від руху.

Від структури дозвілля залежить успіх формування життєвих установок, інтересів і потреб. Саме вільний час зумовлює реалізацію потреб особистості в духовному та фізичному вдосконаленні. З одного боку, він є фактором, що формує потреби особистості, а з іншого – потреби, що реалізуються у діяльності, суттєво впливають на структуру дозвілля, важливого для усього життя людини. Студентська молодь має усвідомити потребу в активній руховій діяльності, її значенні у зміцненні здоров'я. Вивчаючи мотивацію студентів, автори вказують [3; 5; 8; 10; 12] на її неоднорідність, яка залежить від багатьох факторів: вікових, статевих, індивідуальних особливостей, а також чинників, пов'язаних з психологічним розвитком, соціальним формуванням особистості, її темпераментом.

Аналіз факторів, які негативно впливають на формування рекреаційної культури студентської молоді у процесі їх фізичного виховання, дозволив встановити, що серед основних причин – невміння молоді раціонально організувати свій вільний час, відсутність урахування на практиці мотивів і інтересів, недостатній рівень залучення молоді до різних видів і форм дозвілля та несформовані ціннісні орієнтації на здоровий спосіб життя.

У процесі професійного навчання рекреаційна культура характеризується сформованим ціннісно-мотиваційним ставленням студента до свого здоров'я, формуванням здорового способу життя, оволодінням системою інтегрованих і міждисциплінарних знань, уміннями і навичками самостійної, добровільної рекреаційної діяльності, спрямованих на поліпшення стану організму студента, які він втілює у своє повсякденне життя [8].

Структурними компонентами рекреаційної культури студентів вищих закладів освіти є такі компоненти: мотиваційно-ціннісний, когнітивний і практично-діяльнісний.

Мотиваційно-ціннісний компонент забезпечує формування ціннісного ставлення до оздоровчо-рекреаційних занять фізичними вправами, формування стійкої мотивації до набуття знань, умінь та навичок до використання фізичних вправ у вільний час.

Когнітивний компонент передбачає формування систем знань про закономірності збереження і зміцнення

здоров'я, а також прагнення до самоосвіти, умінь вивчати, аналізувати та оцінювати стан власного здоров'я, стимулювати свідоме ставлення поведінки, діяльності, життєвих виборів.

Практично-діяльнісний компонент – це володіння такими уміннями, прийомами діяльності, які сприяють становленню та розвитку студентів.

Пріоритетним завданням формування рекреаційної культури студентської молоді є залучення молоді до оздоровчо-рекреаційної рухової активності, підвищення рівня знань у галузі здоров'яформування, покращення показників морфофункціонального та психоемоційного стану.

Теоретичний аналіз науково методичної літератури та узагальнення результатів дали змогу встановити, що формування рекреаційної культури студентів буде ефективним, якщо під час дозвілля молоді реалізується комплекс організаційно-методичних та педагогічних умов, що включають формування стійкого інтересу та потреби в систематичних заняттях фізичними вправами; підвищення рівня теоретичних знань; здійснення індивідуальної корекції стану і можливостей організму; ознайомлення з основними елементами техніки традиційних та інноваційних засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності; накопиченню практичного досвіду самостійного виконання фізичних вправ; покращення показників фізичного та психоемоційного стану; формування знань про вплив фізичних вправ на організм; формування позитивного ставлення до оздоровчо-рекреаційних занять під час дозвілля.

Аналізуючи вище сказане, можна стверджувати, що педагогічні умови формування рекреаційної культури, сприятимуть становленню та розвитку у студентів цінностей здорового способу життя, формуванню знань, умінь та навичок із використанням засобів фізичної культури. Це в свою чергу формуватиме у них свідоме ставлення до своєї поведінки, мотивуватиме до систематичних занять у вільний час.

Висновки. У результаті дослідження було виявлено, що використання оздоровчо-рекреаційної рухової активності з метою відновлення після навчальних занять й раціональної організації вільного часу студентської молоді є надзвичайно актуальною. Урахування індивідуальних особливостей, потреб, інтересів є важливим фактором формування до систематичних оздоровчо-рекреаційних рухових занять студентської молоді під час дозвілля. Заняття повинні орієнтувати студентів не лише на засвоєння готових занять і вмінь, а й на розвиток пізнавальних здібностей і творчого потенціалу, який дає змогу оволодіти різними видами рекреаційної культури. Науково обґрунтовано педагогічні умови, які забезпечують ефективність формування рекреаційної культури для студентів вищих навчальних закладів освіти.

References:

1. Anikieiev D.M. (2012). Rukhova aktyvnist u sposobi zhyttia studentskoi molodi [Moving activities in a lifestyle of the youth]: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu: spets. 24.00.02. K. 20 p.
2. Andrieva O.V. (2015). Rozrobka ta vprovadzhennia tekhnologii proektuvannia aktyvnoi rekreatsiinoi diialnosti riznykh grup naseleennia [Developing and applying projecting technology of recreational activities of different population groups]. Sport. Visn. Prydniprovia, no.1. pp.4-9.
3. Blahii O.L. (2015). Teoretychni zasady zaluchennia studentskoi molodi do rekreatsiinoi diialnosti [Theoretical basis of engaging the students in recreational activities]. Akt. probl. fiz. kultury, sportu, zdorovia liudyny u suchasnomu suspilstvi. Chernivtsi. 57-59 p.
4. Dubina O. O. (2018). Dynamika stanu reproduktyvnoho zdorovia naseleennia [Dynamics of the state of the reproductive population health]. Shchorichna dopovid pro stan zdorovia naseleennia, sanitarno-epidemiolohichnii sytuatsii v Ukraini.
5. Zavydivska N. (2008). Orhanizatsiino-pedahohichni zasady formuvannia kultury vilnoho chasu u studentiv vyshchych navchalnykh zakladiv zasobamy fizychnoho vykhovannia [Organisational and pedagogical basis of forming free time for students of higher educational establishments by means of physical education]. Physical education, sport and health culture in the modern society. Lesya Ukrainka National University. T.2. 111-114 p.
6. Kateryna U.M. (2014). Sotsialno-pedahohichni peredumovy vprovadzhennia u protses fizychnoho fikhovannia studentiv [Social and pedagogical prerequisites of encouraging students in the process of physical education]. Molodizh. nauk. visn. Skhidno-yevrop. nats. un.tu im. Lesi Ukrainky, Issue. 14. 18-22 p.
7. Kozhevnikova L. (2008). Formuvannia kultury dozvillia suchasnoho studenta v konteksti tekhnolohizatsii navchalnoho protsesu [Formation of modern students' leisure culture in the context of the educational process' digitalisation]. Physical education, sport and health culture in the modern society. Lesya Ukrainka National University, T.2. 145-149 p.
8. Korzh N.L. (2016). Formuvannia tsinnisnoho stavlennia u studentiv do fizychnoi kultury v protsesi samostiinykh zaniat [Formation of students' valuable attitude towards the physical education in the process of individual lessons]: avtoref.dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu: 24.00.02. Dnipro. 21 p.
9. Krutsevych T.Yu., Bezverkhnia H.V. (2011). Kontrol u fizychnii vykhovanni ditei pidlitkiv ta molodi [Control in physical education of teenagers and young people]. Kyiv: Olimp. I-ra.
10. Matviienko M.I. (2010). Formuvannia umin ta navychok do samostiinykh zaniat fizychnymy vpravamy studentiv pedahohichnykh universytetiv [Formation of skills for individual lessons of physical exercises in students of pedagogical universities]: dys.. kand. nauk.: spets. 13.00.02. 248 p.
11. Natsionalna stratehiia z ozdorovchoi rukhovoї aktyvnosti v Ukraini na period do 2025 roku "Rukhova aktyvnist – zdorovyi sposib zhyttia – zdorova natsiia" [The national strategy of healthy moving activity in Ukraine until 2025 "Physical activity – healthy lifestyle – healthy nation"]. Retrieved from: <https://www.president.gov.ua/documents/422016-19772>
12. Panhelova N.Ie., Krutsevych T.Iu., Danylo V.M. (2017). Teoretyko-metodychni osnovy ozdorovchoi fizychnoi kultury [Theoretical and methodological fundamentals of healthy physical culture]. Pereiaslav-Khmelnitskyi.