

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-253-1-21>

**THE INFLUENCE AND SIGNIFICANCE
OF PHYSICAL RECREATION AS A COMPONENT ELEMENT
OF THE RESOURCE OF THE DEVELOPMENT
OF MODERN YOUTH IN UKRAINE**

**ВПЛИВ І ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ
ЯК СКЛАДОВОГО ЕЛЕМЕНТУ РЕСУРСУ РОЗВИТКУ
СУЧАСНОЇ МОЛОДІ В УКРАЇНІ**

Moroz Yu. N.

*Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor,
Head of the Department
of Physical Education
and Psychological and Pedagogical
Disciplines
Uman National University
of Horticulture
Uman, Cherkasy region, Ukraine*

Мороз Ю. М.

*кандидат педагогічних наук,
доцент, завідувач кафедри
фізичного виховання
і психолого-педагогічних дисциплін,
Уманський національний університет
садівництва
м. Умань,
Черкаська область,
Україна*

Соціально-економічні зміни, які проходять в Україні, вплинули на стан здоров'я населення. Окрім позитивних зрушень, спостерігаються і негативні явища в життєдіяльності сучасної молоді, зокрема, з кожним роком збільшується кількість студентів, які займаються у спеціальних медичних групах. Їхня чисельність знаходиться у межах 30–40%. Більш 90% молоді мають певні відхилення у стані здоров'я, а більш, ніж 50% – незадовільну фізичну підготовку [5, с. 86]. Серед чинників, які негативно впливають на здоров'я, слід розглядати погіршення соціально-економічних показників, санітарно-епідеміологічної та екологічної ситуації в нашій країні, психоемоційні перевантаження, тощо. Напевно, однією із головних причин погіршення ситуації зі здоров'ям населення є недостатня з боку держави фінансово-матеріальна підтримка рекреаційно-оздоровчої сфери, що і призводить до певної фізичної пасивності. У більшості молоді низький рівень рухової активності та низький інтерес до участі в рекреаційних заходах та фізкультурно-оздоровчих програмах. Основними причинами, які заважають молоді займатися фізичною активністю, є: дефіцит часу, відсутність цікавих форм, фінансові проблеми, немає друзів для спільних занять фізичними

вправами, немає знань для самостійних занять, відсутність бажання, немає спортивного одягу, відсутність аргументації для заняття фізичними вправами. Більшість з молоді мають виражену гіпокінезію, незважаючи на повсякденну рухову активність [3, с. 237].

Зважаючи на зниження рівня життя населення, погіршення екологічних умов, скорочення медичних і соціальних програм, перш за все постає проблема фізичного здоров'я сучасної молоді. 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 молоді. 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 [5, с. 87]. Зниження рівня здоров'я і фізичної працездатності у молоді є наслідком значного психоемоційного навантаження, порушень режиму дня і харчування. Критичний стан здоров'я молоді, пов'язаний із несприятливими факторами, низьким рівнем рухової активності, потребує невідкладних заходів із подолання кризи у фізичному вихованні сучасної молоді. Постійна фізична активність є одним із головних, і найкращих природних заходів попередження захворювання і продовження активного способу життя. Одним з перспективних шляхів вирішення цієї проблеми є вдосконалення складу засобів, що використовуються в процесі фізичного виховання молоді. Зокрема, для підвищення інтересу молоді до занять фізичною культурою пропонується до традиційних засобів в більшому обсязі включати найбільш популярні серед молоді групи фізичних вправ і види спорту. Одним із визначальних засобів для збільшення зацікавленості молоді до власного здоров'я є фізична рекреація, адже вона є самостійною формою функціонування фізичної культури, і може задовольнити потреби сучасної молоді в активному відпочинку, і отримати задоволення від рухової активності та приємного спілкування. Під час несприятливих економічних умов життя, втрати або зміни соціальних орієнтирів, фізична рекреація набуває особливої значущості.

Визначення «рекреація» використовується давно, і в залежності від сфери свого використання, може мати різне значення. Різні точки зору на значення вагомості рекреації, що можна зустріти у багатьох джерелах, мають разом з тим багато спільного. 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. На думку В.М. Видріна, рекреація, це процес використання фізичних вправ, ігор, розваг, а також природних факторів з метою активного відпочинку, переключення на інші види діяльності, відволікання від процесів, що спричиняють фізичну, психічну та інтелектуально втому, отримання задоволення, насолоди від занять фізичними вправами [2, с. 174].

Виділяють такі форми рекреації:

- дорожня – пересування у лісі, дорогами з різним покриттям;
- вільне переміщення лісом – використовується під час прогулянок, походів, екскурсій;
- таборова – встановлення наметів, розпалювання вогнища та ін.;
- матеріальна – передбачає не промисловий збір грибів, ягід, різні види полювання та рибальства;
- транспортна – пересування за допомогою різноманітних видів транспорту.

Функції рекреації поділяються на три умовних групи: медико-біологічні, соціально-культурні та економічні. Рекреаційна діяльність – це діяльність у вільний час, спрямована на відновлення та розвиток фізичних, психічних і духовних сил людини за умови отримання від даної діяльності задоволення [4, с. 163]. Отже, враховуючи вище перераховане, ми можемо стверджувати, що фізична рекреація є таким видом діяльності, яка задовольняє потреби людей, у тому числі і молоді, у зміні виду діяльності, в активному виді відпочинку, у неформальному спілкуванні у вільний час, та під час занять фізичними вправами. Істотною характеристикою фізичної рекреації є отримання задоволення, радості від активної рухової діяльності, і це можуть бути не тільки фізичні вправи, розваги, а й легка, приємна, та, яка приносить задоволення, праця. Вчені стверджують, що для підтримки фізичного і психічного здоров'я потрібно здійснювати активну рухову діяльність в природних умовах щонайменше 200 годин в рік. Це не багато, всього три дні на місяць. За даними Інституту вікової фізіології, навіть у дні проведення занять з фізичного виховання, за відсутності інших видів рухової активності, молодь недоотримує до 40% від необхідного рухового навантаження, а без занять фізичними вихованням – до 80% даного навантаження [2, с. 172]. В сучасних умовах розроблено безліч оздоровчих програм, систем оздоровлення (йога, шейпінг, аеробіка, та ін.). Виділяють наступні види рекреації – активну (фізичну) і пасивну (споживчу), тобто рекреацію з фізичною чи розумовою перевагою. Фізична рекреація – це процес використання засобів, форм та методів фізичного виховання, спрямований

на задоволення потреб в активному відпочинку, відновленні сил, розвитку особистості у вільний і спеціально відведений час. Зміст фізичної рекреації становлять вправи аеробного характеру в поєднанні з анаеробними, які виконуються з малою інтенсивністю у формі різноманітних ігор та розваг, а також зміна одних видів діяльності на інші, що, в кінцевому результаті, призводить до зміцнення здоров'я, покращення працездатності. Всі види рухової активності, які сприяють задоволенню потреб в активному відпочинку, реалізуються в процесі фізичної рекреації. До даних видів рухової активності можна віднести фізичні вправи, різноманітні рухові режими, природні фактори, різні види масажу, а також працетерапію, та роботу на тренажерах. Серед різноманітних форм занять можна виділити ранкову та вечірню гігієнічну гімнастику, різні види лікувальної гімнастики, дозовану лікувальну ходьбу, оздоровчий біг, дозоване плавання, ходьбу на лижах, оздоровчий туризм, найпростіші спортивні змагання, рухливі ігри, тощо [6, с. 204].

Якісною передумовою майбутньої самореалізації сучасної молоді, її активного довголіття і здатності до складної навчальної, а в майбутньому і до професійної діяльності, є достатній рівень здоров'я і фізичного розвитку. Роки навчання у закладі вищої освіти співпадають з часом активного становлення молоді як особистості, та інтенсивних психофізіологічних змін організму. Також у цей період відбуваються глибокі зміни в способі життя молоді, її культурному і психологічному сприйнятті, що зумовлює становлення професійного і творчого потенціалу майбутніх фахівців. Останнім часом ми бачимо значну інтенсифікації навчального процесу, прослідковується тенденція до зниження обсягу рухової активності молоді, що негативно позначається на її фізичному здоров'ї. У зв'язку з цим особливої соціальної значимості набувають питання формування, збереження та зміцнення здоров'я молоді [1, с. 16]. Великий негативний вплив в даній ситуації несе зростання популярності у молодіжному середовищі різноманітних видів нефізичної діяльності. Вагому роль в оптимізації даної ситуації відіграє підвищення мотивації до застосування рекреаційно-оздоровчих заходів у повсякденному житті, основною метою яких є збереження, зміцнення та покращення показників фізичного і психічного здоров'я, збільшення працездатності, відновлення сил. Рекреаційна діяльність фізичного спрямування, це діяльність, яка ґрунтується на руховій активності, яка в підсумку активізує важливі функції організму, сприяє зміцненню імунітету, оптимізації фізичного і, що не менш важливо, психічного стану, що в результаті дозволяє зберегти та підвищити рівень здоров'я молоді. Здоров'я людини, що є складною і важливою системою, включає в себе

такі підсистем: фізичне, психічне і соціальне здоров'я. Фізичне здоров'я розглядається як поточний стан функціональних можливостей організму. Бачення психічного здоров'я – стан психічної сфери особистості, який характеризується загальним душевним комфортом, і забезпечує адекватну регуляцію поведінки. Соціальне здоров'я трактується як система цінностей, установок і мотивів поведінки особистості в соціумі [5, с. 85].

Зменшення показників рівня здоров'я сучасної молоді є однією із значних соціальних проблем сьогодення. Спосіб життя з низьким рівнем рухової активності став звичним для більшості молоді. На сьогодні більшість вчених констатують катастрофічну ситуацію в питанні здоров'я молоді. Необхідність швидкої та кардинальної перебудови системи фізичного виховання сучасної молоді, проблема залучення молоді до самостійних форм занять досягла максимуму [3, с. 317]. Тому необхідність визначення чинників, в основі яких знаходиться вплив ціннісних орієнтацій особистості на процес її самовдосконалення в результаті використання самостійних занять є надзвичайно великою. Особливу значущість відіграє усвідомлення молоддю цінності самого часу, вміння раціонально його використовувати, критично відноситись до вибору занять. У той же час саме фактори ефективної життєдіяльності сучасної молоді є визначальними в подальшому становленні сучасного здорового суспільства. Мотивація до здорового способу життя повинна бути невід'ємною частиною виховання сучасної молоді.

Література:

1. Анікєєв Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді : автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. К., 2012. 20 с.
2. Кий-Кокарева В. Г. Здоров'я працездатного населення як об'єкт державної політики. *Менеджер*. 2011. № 2(56). С. 171–175.
3. Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання*. К. : Олімпійська л-ра, 2008. 463 с.
4. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. К. : Олімпійська л-ра, 2010. 248 с.
5. Марченко О. Ю. Фактори, які впливають на формування цінностей студентів у фізичній культурі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : зб. наук. пр. / за ред. Єрмакова С. С. Харків. 2009. № 9. С. 85–88.

6. Москаленко Н. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою / Москаленко Н., Корж Н. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 1. С. 201–206.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-253-1-22>

OLYMPIC EDUCATION IN THE FORMATION OF PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS AT UKRAINIAN UNIVERSITIES

Ohnystyi A. V.

*Ph. D. in Physical Education and Sports, Associate Professor,
Head of the Department of Physical Education
Ternopil Volodymyr Gnatyuk National Pedagogical University
Ternopil, Ukraine*

Ohnysta K. M.

*Ph.D. D. in Physical Education and Sports,
Associate Professor at the Department of Physical Education
Ternopil Volodymyr Gnatyuk National Pedagogical University
Ternopil, Ukraine*

Galan Ya. P.

*Ph.D. D. in Physical Education and Sports,
Associate Professor at the Department of Theory and Methodology of Physical
Education and Sports
Yuriy Fedkovich Chernivtsi National University
Chernivtsi, Ukraine*

Relevance of research. In the conditions of reforming and modernization of higher education institutions, they are faced with the task of improving the learning process, the content of education, and the educational work of future specialists who will have a direct relationship with the physical education of the younger generation.

The modern stage of higher pedagogical education is characterized by professional training of specialists, which should be aimed at raising the general educational level, forming general cultural, cultural and educational competencies [1].

The educational process in the institution of higher pedagogical education should primarily focus on new active forms of learning – moving away from the didactic method and transitioning to modern interactive