

УДК 796.035-053.6

**Н. В. Ліцосва, О. Ю. Колчина, В. Ю. Дрожжин, О. В Гуржий**

**ПОКАЗНИКИ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ, ЯК ФАКТОР  
ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Здоров'я – безцінне надбання кожної людини. Здоров'я студента є одним з головних факторів благополуччя суспільства в найближчому майбутньому. Стан здоров'я студента виступає як передумова майбутньої самореалізації студентів, їх активного довголіття і здатності до складного навчального, а в подальшому, до професійного процесу. Навчання у ВНЗ є часом активного становлення студента, як особистості, так і всього організму і систем, період глибоких змін в їх способі життя, культурі і психології, формування професійного, творчого і соціального потенціалу майбутніх фахівців [3, с. 22–25; 4, с. 5–17; 5, с. 85–88].

У сучасному періоді розвитку суспільства можна відзначити ряд проблемних ситуацій, які умовно можна розділити на громадський та індивідуальний рівень. На громадському рівні складність полягає в тому, що є висока потреба суспільства у розвитку здорової нації, але процес розвитку соціуму та погіршення стану екології веде до погіршення здоров'я громадян. На індивідуальному рівні лежать суперечності між потребою людини в активному відпочинку, відновлення сил і низької мотивації до фізичної активності, низьким рівнем знань про здоровий спосіб життя, низькою доступністю до рекреаційно-оздоровчих ресурсів. Наслідком всіх перерахованих вище факторів, практично постійно, стають хронічне стомлення і стрес, зниження адаптації і працездатності, і як наслідок погіршення здоров'я. Більшість досліджень показують катастрофічну ситуацію з рівнем здоров'я нації.

Часткова втрата працездатності і інвалідність, останнім часом різко збільшилася. Різке погіршення здоров'я настає в більш молодому віці, ніж 15-20 років тому [6, с. 4–20; 7, с. 2–18].

Величезна роль фізичної культури як частини культури суспільства має велике значення в справі культурного і морального виховання студентської молоді. Мотивація до здорового способу життя повинна бути невід'ємною частиною виховання студентства. Останнім часом вжито ряд спроб дослідження фізичної рекреації як складного соціального явища в суспільному житті країни, з метою протистояння погіршення здоров'я молоді [2, с. 7–18; 5, с. 85–88; 6, с. 8–19].

Аналіз науково-методичної літератури показав, що діапазон видів і форм фізичної рекреації досить різноманітний. Для фізичної рекреації прийнятні абсолютно всі засоби, які розширюють можливості збільшення рухової активності [1, с. 176–177; 4, с. 40–248; 7, с. 7–22]. Однак, проблемі використання видів і форм фізичної рекреації студентами ВНЗ не приділено належної уваги. Існують методичні та

методологічні проблеми, що визначають місце і значення фізичної рекреації у сфері фізичної культури, які пов'язані з не розробленістю понятійного апарату, змісту, структури, цілей, завдань, принципів та закономірностей. Разом з цим на сьогодні не достатньо добре досліджено механізми взаємодії фізичної рекреації з іншими видами фізичної культури.

Метою цього дослідження є вивчення мотивації до фізичної рекреаційної діяльності, ступеня доступності до рекреаційних ресурсів, а також аналіз форм фізичної рекреації, застосовуваних студентами ВНЗ.

Під нашим спостереженням знаходилось 154 осіб, віком 17-21 років. Серед них 79 – дівчата і 75 – юнаків. Всі особи були студентами СНУ ім Даля м. Северодонецьк. Використовувалися такі методи дослідження: теоретичне вивчення і аналіз спеціальної науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, анкетування, методи математичної статистики.

Існує тісний зв'язок діяльності студента в його навчальний і вільний час. Вся сукупність видів діяльності студента може бути розділена на дві найважливіші категорії, два процеси: навчання і відновлення працездатної сили у вільний час. Навчальна діяльність студентів включає різні форми навчальних занять (у тому числі і за різними видами фізичної культури), іспити, практику (навчальну і виробничу), рекреаційну діяльність у режимі навчального дня і т. п. Успішність діяльності, що здійснюється студентами у вільний час, багато в чому залежить від того, наскільки учасники зацікавлені своєю діяльністю, яка міра їх активності та ініціативності.

Основне завдання фізичної рекреаційної діяльності у ВНЗ нефізкультурного профілю полягає в розумному використанні вільного часу, відтворенні духовної і фізичної сутності молодого людини [1, с. 176–177]. Важливим є те, що фізична рекреаційна діяльність сприяє боротьбі зі шкідливими звичками, що проявляються особливо гостро в студентському віці. Задоволення потреб людини в руховій активності – необхідна умова функціонування фізичної рекреаційної діяльності. Без дотримання цієї умови, фізична рекреаційна діяльність втрачає всякий сенс. Для організму руховий режим є фізіологічною потребою.

Протягом навчального дня студент відчуває значні розумовими навантаженнями. На навчальну діяльність у ВНЗ і самопідготовку протягом доби 30,7% студентів витрачають 6-7 годин, 38,9% – 8-9 годин, 30,4% – 10 годин і більше [3, с. 22–25; 4, с. 16–74]. Навантаження цього рівня відноситься до серйозної психофізіологічної навантаженні на організм молодого людини. Крім цього навантаження, студент може відчувати гіподинамію, пов'язану з тривалою розумовою роботою, що не передбачає активні дії. Слід враховувати також, що має місце неправильне і нерегулярне харчування студентів, недостатній сон і не раціональний режим дня.

Як показує практика, заняття з ФВ 1-2 рази в тиждень по 80-90 хвилин недостатні для підтримки оптимального психофізичного стану студентів [1–4]. Цей висновок збігається з думкою самих студентів. Так, в результаті нашого опитування 27,6% дівчат і 24,8% юнаків вважають необхідним тижневий обсяг рухової активності 5-8 годин; 44% дівчат та 46% юнаків – 9-12 годин; 8,6% дівчат і 12,5% юнаків – 13-16 годин; 3,8% дівчат і 3,5% юнаків – 17-20 годин. Таким чином, 84,0% дівчат та 86,8% юнаків вважають, що тижневий обсяг рухової активності у студентів повинен бути більше 4 годин, що заняттями ФВ у ВНЗ не покривається. Необхідність у фізичної рекреаційної діяльності зростає.

У таблиці 1 представлені форми фізичної рекреаційної діяльності, яким віддають перевагу студенти.

Результати з таблиці 1 показують, що більшість студентів (46,5% юнаків і 55,4% дівчат) віддають перевагу самостійним заняттям, які властиві фізичної рекреації (ФР.). У той же час організовані заняття воліють 51,3% юнаків і 45,3% дівчат, що підвищує роль кафедр фізичного виховання та спортивних клубів ВНЗ при організації фізичної рухової діяльності (ФРД).

*Таблиця 1*

**Форми фізичної рекреаційної діяльності, яким віддають перевагу студенти**

Пріоритетні форми фізичної рекреаційної діяльності студентів	Відповідей %	
	Юнаки	Дівчата
Організовані кафедрою фізичного виховання і іншими кафедрами	29,7	27,5
Організовані фізкультурно-спортивним клубом ВНЗ	21,6	17,8
Самостійні	46,5	55,4

*Примітка:* відсотки в сумі не становлять 100, оскільки респонденти могли вказати кілька відповідей.

Дослідження щодо вибору форм занять ФРД, що викликають найбільший інтерес серед студентів виявилися наступними. Так дівчата до числа пріоритетних форм віднесли заняття різними видами фітнесу (37,4%), заняття в секціях з виду спорту (17,6%), оздоровчий біг і теренкур (14,1%) ранкову гімнастику (12,2%), участь у спортивно-масових заходах (10,2%), участь в універсіаді та інших змагання (7,5%). У свою чергу, юнаки на перше місце ставлять заняття в секціях з видів спорту (35,5%), заняття різними видами фітнесу (здебільшого силові види) (18,7%), участь у спортивно-масових заходах (14,8%), оздоровчий біг і теренкур (13,1%), ранкову гімнастику (8,2%), участь в універсіаді та інших змаганнях (7,6%).

Як компонент рухової активності і засіб фізичної рекреації відзначені (19,6% дівчат і 14,7% юнаків) популярні серед молоді дискотеки. Танцювальні рухи та їх високий емоційний ефект пов'язаний з гарним функціональним ефектом (пульсовий режим 120-140 уд/хв, а

моторна щільність 90%). Тому, дискотеки, організовані ВНЗ, можна використовувати в якості форми фізичної рекреації. Серед опитаних студентів 45,9% дівчат і 34,9% юнаків хотіли б використовувати в якості фізичної рекреації дискотеки, організовані ВНЗ. Іншим формам занять фізичної рекреаційної діяльності віддають перевагу 1,0% дівчат і 2,1% юнаків.

Говорячи про регулярність занять, можна констатувати високий відсоток систематичних занять фізичною культурою і спортом студентами у вільний час (46,5% дівчат і 55,4% юнаків). Частота занять фізичними вправами у вільний від навчання час виглядає наступним чином: 27% дівчат і 20,7% юнаків займаються 1-2 рази в тиждень; 10,5% дівчат і 22,6% юнаків – 3-4 рази в тиждень; 8,5% дівчат і 7,6% юнаків – щодня. На жаль, 39,6% дівчат і 34,8% юнаків займаються фізичною рекреаційною діяльністю у вільний час не регулярно, від випадку до випадку, а 14,4% дівчат і 14,3% юнаків не займаються взагалі.

Важливо відзначити, що значна частина (43,7% дівчат і 35,8% юнаків) студентів вважають, що їх руховий режим є недостатнім для нормальної життєдіяльності та збереження здоров'я. Крім того, 19,6% дівчат і 10,5% юнаків не впевнені в тому, що їх руховий режим є достатнім. У той же час 36,7% дівчат і 53,7% юнаків, які займаються спортом або іншими видами рухової активності, вважають, що їх обсяг достатній для підтримки і зміцнення здоров'я.

Необхідно підкреслити, що в додаткових знаннях з організації оптимального рухового режиму, за даними опитування, потребують 41,3% дівчат і 31,3% юнаків, ще 20,3% дівчат і 17,3% юнаків сумніваються у своїх знаннях з даного питання. Крім того, більш глибокі знання про методи самоконтролю в процесі занять фізичними вправами бажали б отримати 48,5% дівчат і 37,8% юнаків. Очевидно, що високий рівень знань про значення ФР, в підтриманні працездатності і збереження здоров'я підвищить мотивацію студентів до даної діяльності.

У свою чергу серед мотивів, що спонукають студентів до занять ФР у 29% дівчат і 37,8% юнаків є поліпшення самопочуття; 54,5% дівчат і 39,5% юнаків беруть участь у фізкультурно-рекреаційної роботи з метою корекції фігури; 13,9% дівчат і 24,9% юнаків – щоб підвищити працездатність. В процесі ФРД налагоджують стосунки в колективі 5,1% дівчат і 2,2% юнаків; 22,7% дівчат і 33,5% юнаків отримують задоволення від цієї діяльності, а 16,2% дівчат і 23,2% юнаків приємно проводять час. Більше 20% (28,9% дівчат і 21,6% юнаків) студентів беруть участь у ФРД, щоб отримати залік. Цікавий той факт, що 89,1% дівчат і 88,8% юнаків оцінюють привабливість форм ФРД у ВНЗ як середню і високу.

Основні причини, що заважають студентам займатися фізичною рекреацією, наведені в таблиці 2.

Таблиця 2

**Основні причини, що заважають студентам займатися  
фізичною рекреацією**

Причини, що заважають занять фізичною рекреацією	Відповіді в %	
	Юнаки	Дівчата
Відсутність вільного часу	59,4	65,8
Низький стан здоров'я	18,5	16,4
Невміння організувати свій руховий режим	15,5	15,2
У ВНЗ немає секції щодо пріоритетного виду спорту	15,2	14,4
Не враховуються інтереси студентів при організації занять	10,7	8,8
Погана спортивна база, недостатньо сучасного інвентарю.	16,9	18,4
Необізнаність про заходи і про роботу секцій	7,9	5,2
Інші причини	7,5	4,6

*Примітка:* відсотки в сумі не становлять 100, оскільки респонденти могли вказати кілька відповідей.

Результати з таблиці 2 показують, що головними причинами, які заважають займатися ФР є відсутність вільного часу, низький стан здоров'я, погана спортивна база. Можна сказати впевнено, що ВНЗ має можливість впливати на всі головні причини, що заважають занять ФР студентами. Так, необхідно на заняттях з ФВ та інших дисциплінах, пов'язаних зі здоров'ям людини доводити до студентів знання, що стосуються режиму рухової активності, побудови самостійних занять, адекватної побудови режиму дня та розподілу вільного часу. Потрібно постійно вводити в секційні заняття нові, пріоритетні для молоді види рухової активності, підвищувати оснащення спортивної бази.

Врахування інтересів при організації занять ФРД, збільшення кількості секцій з видів спорту, а також особисте запрошення на заняття і агітація є важливими умовами залучення студентів у ФР. Слід також зазначити, що багато студентів виділяють фактори, що негативно позначаються на їх психоемоційному стані. Найбільш суттєвим чинником, що викликає негативні емоції у дівчат при заняттях ФРД, є неможливість дотримання в повній мірі вимог особистої гігієни після занять фізичними вправами, у юнаків, на їх думку, слабкий розвиток індивідуальних фізичних якостей і як наслідок соромлення свого тіла. У зв'язку з цим зазначимо, що дія цих факторів, поза сумнівом, значно знижує ефективність процесу формування фізичної культури особистості студента, більш того, сприяє виникненню антипатії до занять всіма видами рухової активності.

Таким чином, за результатами дослідження можна зробити наступні висновки. Обсяг рухової активності студентів не відповідає фізіологічним потребам. Руховий режим обмежений заняттями з фізичної культури. Лише невелика частина студентів займаються ФРД більше 2 разів на тиждень.

Інтенсифікації вимагає робота з організації ФРД у ВНЗ. Існує необхідність у використанні ефективних форм агітаційно-пропагандистської роботи для залучення студентів до ФР. Складаючи програми для занять необхідно враховувати схильність студентів до різних видів ФР. Найбільш привабливими формами занять ФРД серед студентів є самостійні заняття, секції за видами спорту, заняття фітнесом, рухова активність під час відвідування дискотек, ранкова гігієнічна гімнастика. Необхідно підвищувати роль фізкультурно-спортивних клубів при організації ФРД (проведення універсіад у кілька етапів і введення нових видів змагань, щомісячні проведення днів здоров'я, фестивалів та турпоходів вихідного дня тощо). Рекомендований руховий режим для студентів – 9-12 годин на тиждень.

Подальші дослідження будуть спрямовані на вивчення стану здоров'я студентів, що займаються, так і не займаються ФРД.

#### **Список використаної літератури**

- 1. Горовой В. А.** Физическая рекреация в структуре свободного времени студента / В. А. Горовой // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма: Материалы междунар. науч. практ. конф. – Мозырь : УО МГПУ им. И.П. Шамякина, 2008. – С. 176–177.
- 2. Зайцев В. П.** Формирование оздоровительной культуры студентов в специальном учебном отделении: монография / В. П. Зайцев, С. И. Крамской. – Белгород : Изд-во БГТУ, 2003. – 232 с.
- 3. Зайцев В. П.** Рекреация: проблема, понятийная методология, воспитание и образование студентов / В. П. Зайцев, С. И. Крамской, С. В. Манучарян // Культура физическая и здоровье. – 2007. – №2(12). – С. 22–25.
- 4. Круцевич Т. Ю.** Рекреация у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2010. – 248 с.
- 5. Марченко О. Ю.** Фактори, які впливають на формування цінностей студентів у фізичній культурі / О. Ю. Марченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. / За ред. Єрмакова С. С. – Харків. – №9. – 2009. – С. 85–88.
- 6. Синенко Г. С.** Социально-педагогические условия формирования рекреативно оздоровительной деятельности студенческой молодежи. / Автореф. на соиск. уч. стени к. пед. н. / 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. – М., 2011 – 22 с.
- 7. Цюлюпа С. Д.** Педагогічні умови формування культури вільного часу студентів. / Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук /13.00.06 – теорія, методика і організація культурно-просвітньої діяльності. – К., 2004. – 22 с.
- 8. Фурманов А. Г.** Физическая рекреация как фактор укрепления и сохранения здоровья в структуре учебного и свободного времени студентов / А. Г. Фурманов, В. А. Горовой // Мир спорта. – 2009. – №2. – С. 64–67.

**Лицєва Н. В., Колчина О. Ю., Дрожжин В. Ю., Гуржий О. В.  
Показники процесу фізичної рекреації, як фактор збереження  
здоров'я студентської молоді**

Здоров'я студента є головним фактором благополуччя суспільства в найближчому майбутньому. Це якісна передумова майбутньої самореалізації студентів, їх активного довголіття і здатності до складного навчального, а в подальшому до професійного праці. Час навчання у ВНЗ є часом активного становлення студента як особистості, так і всього організму і систем. Здоров'я нації постійно знижується. Часткова втрата працездатності і інвалідність, останнім часом різко збільшилася. Мотивація до здорового способу життя повинна бути невід'ємною частиною виховання студентства. Метою цього дослідження є вивчення мотивації до фізичної рекреаційної діяльності, ступеня доступності до рекреаційних ресурсів, а також аналіз форм фізичної рекреації, застосовуваних студентами ВНЗ. Нами встановлено, що мотивації до фізичної рекреаційної діяльності, ступінь доступності до рекреаційних ресурсів та спортивних базах ВНЗ залишаються на низькому рівні. Виявлено причини перешкоджають фізичної рекреації студентів. Проведений аналіз форм фізичної рекреації, пріоритетних для студентів ВНЗ.

*Ключові слова:* фізична рекреація, рухова активність, здоров'я, студент.

**Лицєва Н. В., Колчина Е. Ю., Дрожжин В. Ю., Гуржий О. В.  
Показатели процесса физической рекреации, как фактор сохранения  
здоровья студенческой молодежи**

Здоровье студента один из главных факторов благополучия общества в ближайшем будущем. Это качественная предпосылка будущей самореализации студентов, их активного долголетия и способности к сложному учебному, а в дальнейшем к профессиональному труду. Время учебы в ВУЗ является временем активного становления студента как личности, так и всего его организма и систем. Здоровье нации постоянно снижается. Частичная потеря работоспособности и инвалидизация, в последнее время, резко увеличилась. Мотивация к здоровому образу жизни должна быть неотъемлемой частью воспитания студенчества. Цель данной работы заключается в изучение мотивации к физической рекреационной деятельности, степени доступности рекреационных ресурсов, а также анализ форм физической рекреации, применяемых студентами ВУЗ. Нами установлено, что мотивации к физической рекреационной деятельности, степень доступности к рекреационным ресурсам и спортивным базам ВУЗ остаются на низком уровне. Выявлены причины, препятствующие физической рекреации студентов. Произведен анализ форм физической рекреации, пріоритетных для студентов ВУЗ.

*Ключевые слова:* физическая рекреация, двигательная активность, здоровье, студент.

**Litsoieva N., Kolchina E., Drozhzhin V., Gurzhy O. Indicators of the Process of Physical Recreation as a Factor of Preservation of Health of Student Young People**

Health student one of the main factors of prosperity of society in the near future. It is a quality prerequisite for the future realization of the students, their longevity and ability to complex training, and further professional work. While studying at university is a time of active development of the student as a person and his entire body and systems. Modern life is saturated chronic fatigue and overexertion, stress, reduction and adaptation as a consequence of poor health. The health of the nation is constantly decreasing. Partial loss of working capacity and disability, in recent years, increased dramatically. The role of physical culture as a part of the culture of society is of great importance in cultural and moral education of students. Motivation for a healthy lifestyle should be an integral part of the education of students. The aim of this work is to study of motivation for physical and recreational activities availability of recreational resources and an analysis of the forms of physical recreation, used by students of the university. We found that motivations to physical recreation activities, the degree of accessibility to recreational resources and sports bases of university remain at a low level. Identify the causes that affect the physical recreation of students. The analysis of forms of physical recreation, the priority for students of the university.

*Key words:* physical recreation, physical activity, health, student.

Стаття надійшла до редакції 19.03.2017 р.

Прийнята до друку 27.04.2017 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Глоба О. П.