



Деякі аспекти фізкультурно-оздоровчої та рекреаційно-дозвілєвої діяльності студентів

Андрій Маракушин,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент, майстер спорту України,

Оксана Мкртічян,

кандидат педагогічних наук, доцент
Харківський національний економічний університет
імені С. Кузнеця

Створення умов для забезпечення оптимального фізичного розвитку особистості, збереження її здоров'я, отримання знань про особливості організму, фізіологічні процеси в ньому, набуття санітарно-гігієнічних умінь та навичок догляду за власним тілом, підтримання і розвиток його потенційних ресурсів неможливе без фізичного вдосконалення і розвитку.

Фізичне виховання сприяє збереженню і зміцненню здоров'я людини, підвищенню рівня її фізичної підготовленості й працездатності, продовженню творчої активності, збільшенню рівня фізичної функціональної підготовленості людей через дотримання здорового способу життя, виконання фізичних вправ, забезпеченню фізичної досконалості людини, вихованню всебічно розвиненої особистості; задоволенню потреби суспільства у фізично підготовлених людях, які здатні активно працювати в умовах дії ринкових відносин, забезпеченню покращення генофонду народу в цілому.

Так, пріоритетним завданням системи сучасної освіти є виховання у молоді відповідального ставлення до людського здоров'я як найвищої індивідуальної і


суспільної цінності. Стратегія сучасних освітніх реформ та молодіжної політики країни — формування в студентства дбайливого ставлення до власного здоров'я та фізичної кондиційності, розвиток фізичних, психічних, загально-культурних якостей особистості, сприяння творчому використанню засобів фізичної культури в організації здорового, змістовного, соціально активного способу життя.

Безперечно, сьогодні основні напрями розбудови освіти України вимагають не тільки оволодіння учнями, студентами фундаментальними фаховими знаннями, але й пошуку ефективних шляхів виховання фізично, психічно, культурно, морально, духовно здорового громадянина, готового протистояти викликам глобалізації життя.

Аналіз наукових праць (О. Андреева, М. Боришевський, Н. Галкіна, С. Гвозд'ї, В. Звекова, М. Зубалій, У. Катерина, О. Козленко, А. Комков, А. Кульчицька, О. Куц, О. Леонт'єва, Г. Мейксон, Ю. Міславський, І. Олійник, Т. Плачида, К. Плотніков, Р. Пономарьова, М. Солопчук, А. Турчак, В. Шерета та інші вчені) дозволяє з'ясувати проблеми розвитку, активності особистості та напрями її фор-

мування в процесі навчально-виховної та дозвіллевої діяльності; показує, що під здоров'язбереженням доцільно розуміти таку організацію життя людини, яка передбачає гармонізоване використання й розвиток її духовно-моральних і фізичних сил, виховання прагнень до збереження індивідуального й соціального здоров'я та ін.

Досвід освітньо-виховної практики свідчить про те, що проблема дефіциту рухової активності, зниження імунітету та поширення пов'язаних із цим захворювань серед студентів вищої школи є актуальною для нашого суспільства. Поряд із цим набули особливої ваги такі негативні явища, як тютюнопаління, алкоголізм, наркоманія, комп'ютерна та інтернетзалежність.

 станнім часом поширюється ще один комплекс психолого-педагогічних проблем — ускладнення соціалізації особистості (девіантна та суїцидальна поведінка, схильність до правопорушень, пригніченість, емоційна збудженість булінг, кібербулінг тощо). Реалізація освітніх завдань та подолання зазначених психолого-педагогічних проблем покладена і на систему фізичного виховання студентської молоді.

На сучасному етапі розвитку суспільства фізичне виховання молоді має представляти нові підходи до формування особистості «людини сьогодення — людини майбутнього». З'ясовуючи сутність психолого-педагогічних проблем, аналізуючи стан фізичного виховання студентської молоді, ускладнення наслідків депривації та поширення її масштабів робимо висновки щодо актуальності й важливості забезпечення здоров'язберігаючого дозвілля як важливого аспекту у вирішенні нагальних проблем сьогодення.

Зауважимо, що розв'язання завдань фізичного виховання — проблема багатаспектна і вимагає комплексного підходу (комплексу цілеспрямованих дій). Слід пам'ятати, що зміцнення і збереження здоров'я людини залежить від багатьох чинників (вікові та індивідуальні особли-

вості, матеріальні умови та ін.), комплексу засобів, серед яких: натуральні сили природи (сонце, повітря, вода); організація правильного режиму харчування, праці та відпочинку; гігієнічна гімнастика, гігієна догляду за тілом; гімнастика, спортивні ігри, туризм, праця.

Розглянемо засоби, форми фізкультурно-оздоровчої та рекреаційно-дозвіллевої діяльності, які спрямовані на попередження негативних явищ («морального колапсу» та знецінення свого власного життя і здоров'я) в межах студентського середовища та покращення стану фізичного розвитку молоді людини. До основних засобів фізичного виховання сучасного освітнього закладу належать:

— теоретичні відомості (гігієна загальна і фізичних вправ, відомості, необхідні для самостійних занять фізичними вправами);

— заняття гімнастикою (вправи, що сприяють загальному фізичному розвитку особистості: загальнорозвивальні, вправи на формування правильної постави, акробатичні, танцювальні, вправи на розвиток рівноваги, опорні стрибки);

— заняття з легкої атлетики (різні види бігу, стрибки в довжину й висоту, метання на дальність);

— рухливі ігри (розвиток спритності, кмітливості, виховання дисциплінованості);

— спортивні ігри (баскетбол, волейбол, ручний м'яч, футбол);

— лижна, кросова, ковзанярська підготовка, плавання та ін.


Форми фізичного виховання (заняття з фізичного виховання, діяльність спортивних секцій, гуртків тощо) забезпечують умови зміцнення здоров'я, розвитку фізичних потенційних можливостей, формування спортивних навичок людини.

Слід зазначити, що фізичний розвиток відбувається безпосередньо з раннього дитинства, як під час занять (фізкультурні хвилини під час уроку, ігри та вправи на перервах і в режимі подовженого дня), так і на уроках фізкультурного і нефізкультурного профілю, на перервах, під

час прогулянок, суспільно корисної праці, в ігровій діяльності, у процесі організації дозвілля (сімейного, шкільного, власного тощо) та ін.

Зауважимо, що рівень інтересу до фізичного виховання і спорту в нашому суспільстві значно погіршився. На негативне ставлення і незацікавленість впливають такі чинники: нестача вільного часу, відсутність спортивних баз й спортивних секцій (або їх комерціалізація, нестача коштів для студентства), стан здоров'я та «моральна і фізична втома молодої людини ХХІ ст.», недоліки в організації фізичної культури студентської молоді. Чи є шляхи виправлення цієї проблеми в умовах вищої школи? Так.

Цілісний освітній процес університетів складається з багатоаспектного навчально-виховного процесу (аудиторної та позааудиторної роботи), педагогічної практики та науково-дослідницької діяльності, студентського дозвілля та співпраці з громадськістю. Знайти вихід з фізичної і моральної перезавантаженості в цьому потоці педагогічної діяльності допоможе чітка організація непримусового, цікавого і корисного дозвілля.

 сновними напрямками активного фізкультурно-оздоровчо-рекреаційного дозвілля — векторами організованого непримусового дозвілля студентської молоді — на сьогодні мають бути:

— впровадження у студентське дозвілля демократичних видів рухової активності (курортно-туристичні центри, непримусова культурно-дозвіллева-рекреаційна діяльність та ін.);

— посилення пропаганди щодо ведення здорового способу життя засобами масової інформації (реклама, інтернет-мережа, висвітлювання досвіду спортивних шкіл та ін.);

— запровадження послуг аніматорів, новітніх технологій у роботу об'єктів сфери дозвілля і рекреації (використання сучасного обладнання, інтерактивних форм роботи, змагання-паті та ін.);

— розвиток альтернативних форм і

видів активного фізкультурно-оздоровчо-рекреаційного дозвілля (інфраструктура еко-, агроекстремального туризму і якість обслуговування);

— посилення уваги до розвитку національних традицій у сфері фізкультурно-оздоровчо-рекреаційного дозвілля (використання автентичних рухливих ігор; обрядових дій з елементами рухової активності під час свят; нових видів, форм рухової активності з національним компонентом — «Хортинг», «Козацькі забави», «Джура», квести-змагання «Козацька слава», «Козацькі розваги» та ін.).

Активність у фізкультурно-оздоровчій та рекреаційно-дозвіллевій діяльності є необхідною умовою гармонійного розвитку студентської молоді, що набуває якості цілеспрямованого впливу на конкретну людину згідно з її потребами, інтересами, здібностями.

Література:

1. Закон України «Про освіту» №2145-VIII від 05.09. Електронний ресурс. Режим доступу : <http://zakon2/rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.
2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» №3808-XII від 24.12.1993. Електронний ресурс. Режим доступу : <http://zakon2/rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
3. Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.С., Пангелов С.Б. Історія розвитку фізичної рекреації : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2013. 160 с.
4. Олійник І. Єрусалимець К. Фізичне виховання і спорт як засіб змістовного дозвілля студентської молоді. Електронний ресурс. Режим доступу : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npd_2013_4_55
5. Плачинда Т.С. Педагогічні умови стимулювання активності студентів вищих педагогічних навчальних закладів до фізкультурної діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Х., 2008. 23с.

11.02.2020