

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Департамент економічного розвитку, торгівлі та залучення інвестицій
Полтавської обласної військової адміністрації
Полтавська торгово-промислова палата
Університет Флорида (США)
“1 DECEMBRIE 1918” University of Alba Iulia (Румунія)
Білостоцький технологічний університет (Польща)
Вільнюський університет прикладних наук (VIKO) (Литва)
London Metropolitan University (Велика Британія)
Словацький технологічний університет (Словаччина)
Рада молодих вчених Національної академії наук України
Рада молодих вчених Національного університету «Запорізька політехніка»
Рада молодих вчених Національного технічного університету «Дніпровська політехніка»
Рада молодих вчених Національного університету «Чернігівська політехніка»
Рада молодих вчених Національного університету «Одеська політехніка»
Рада молодих вчених Одеського національного університету імені І.І. Мечникова
Рада молодих вчених Ізмаїльського державного гуманітарного університету
Рада молодих вчених Глухівського національного педагогічного університету
імені Олександра Довженка
Рада молодих вчених Сумського національного аграрного університету
Рада молодих вчених Національного технічного університету України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»
Рада молодих вчених Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди
Рада молодих вчених Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
Наукове товариство студентів та молодих вчених Хмельницького національного університету
Рада молодих вчених Київського національного університету будівництва та архітектури
Рада молодих вчених Херсонського державного аграрно-економічного університету

МОЛОДІЖНА НАУКА: ІННОВАЦІЇ ТА ГЛОБАЛЬНІ ВИКЛИКИ

ЗБІРНИК ТЕЗ

Міжнародної науково-практичної конференції студентів,
аспірантів та молодих вчених



Полтава, 06 листопада 2024 року

УДК 613.7:304.3-057.875

Йона Тетяна Володимирівна

старший викладач кафедри фізичної культури та спорту

Лисенко Юлія Олександрівна

студентка групи 502-ФС

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ЗНАЧЕННЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Рекреація, як одна з головних форм продуктивного використання вільного часу людини, – суспільний, економічний і науковий феномен, для якого не мають значення міжгалузеві та міждисциплінарні межі. Рекреація – відновлення чи відтворення фізичних і духовних сил, витрачених людиною в процесі життєдіяльності. Рекреація включає різноманітні види діяльності у вільний час, спрямовані на відновлення сил і задоволення широкого кола особистих і соціальних потреб і запитів.

Рекреацію можна сприймати і як заплановану бездіяльність, яка здійснюється за чийось бажанням. У глибшому сенсі вона розглядається у зв'язку з емоційним досвідом і натхненням, що з'являється як наслідок рекреаційної дії. З іншого боку, рекреація може сприйматися як система ресурсів чи сервісу. І, врешті-решт, не буде помилкою розглядати рекреацію як будь-який тип або вид усвідомленого задоволення фізіологічних бажань і соціальних потреб особистості під час відпочинку, тобто рекреація означає відтворення, відновлення.

Збереження і зміцнення здоров'я студентів державні органи країни розглядають як умову плідної професійної необхідності. Нині робиться все можливе для залучення студентської молоді до оздоровчих занять фізичними вправами. На теперішній час фахівці фізичного виховання нашої країни і різних країн значну увагу приділяють розробці різних форм оздоровчо-рекреативної фізичної культури як на обов'язкових заняттях у вузі, так і для самостійних занять.

Рекреаційна діяльність, як важливий вид діяльності, має низку специфічних рис, згідно з якими поведінка студента на дозвіллі відрізняється від інших форм активності. Незважаючи на невідворотні тенденції до збільшення кількості вільного часу, студентська молодь використовує вільний час неефективно, із малою користю для власного здоров'я.

На даний час фіксується зниження рухової активності у студентів через стрімкий розвиток інформаційних технологій і студентська молодь більше віддає перевагу сидінням біля комп'ютера. Також дуже погано впливають на спосіб життя студентів шкідливі звички.

Залучення студентської молоді до здорового способу життя потрібно починати із формування в неї мотивації до здоров'я та оздоровчо-рекреаційних занять. Турбота про здоров'я, його зміцнення мають стати ціннісними мотивами, що формують, регулюють і контролюють їхній спосіб життя. Ніякі побажання, накази, покарання не можуть примусити студентську молодь вести здоровий спосіб життя, охороняти й зміцнювати власне здоров'я, якщо всім цим не управляє їхня усвідомлена мотивація.

Проблема організації дозвілля є також важливою, адже деякі студенти не тільки навчаються, але і працюють, але саме відпочинок, дозвілля є невід'ємними складовими життєдіяльності студентської молоді.

Для того щоб виявити рівень мотивації студентської молоді до оздоровчо-рекреаційних занять, було складено анкету. При проведенні анкетування було визначено, що у майже 70 % опитуваних рівень мотивації низький. У зв'язку з цим було визначено шляхи залучення студентської молоді до рухової активності.

Вивчивши рівень мотивації студентської молоді, потреби до рухової активності, було складено алгоритм щодо залучення студентської молоді до систематичних оздоровчо-рекреаційних занять.

Алгоритм складається з трьох етапів: перший – це створення реклами, пропаганди для залучення до рухової активності студентської молоді. Другий етап – це організація занять з рухової активності, врахування всіх деталей, кількість учасників, місце проведення тощо. Третій етап – це проведення занять з рухової активності, зарядки, пробіжки, квести, тобто все те, що буде цікаво студентській молоді.

Список використаних джерел

1. Бойко Г. М. Рекреаційна діяльність як складова філософії здорового способу життя / Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013. Вип. 112(3). С. 97–99.

2. Виленський М. Я., Каповський Г. К. Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до фізичного виховання та шляхи його спрямованого формування / Теор. і практ. фіз. Культ, 2016. № 10. С. 39–42.

3. Перевозніков А. А., Кудрявцева Н. В., Столяров В. І. Нові форми клубної роботи у дитячо-юнацькому спорті. / Людина у світі спорту: Нові ідеї, технології, перспективи: Тез. доп. міжнар. конгр. К., 2022. Т. 2. С. 457–459.

4. Павлюк Н. Б. Адаптація до навчання студентів першого курсу педагогічного вузу засобами фізичної культури: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Запоріжжя, 2016. 22 с.