

**Yaroslav Yatsiv, Maria Chepil. Modern Views on Implementation of Health Functions of Physical Training Among Children According to Their Age Characteristics.** The paper summarizes current views on classification of human age periods, reasonably, the best age for a period of systematic physical training, given the morphological and functional characteristics of a child's body is the age of 9-10 years and sports – 13–14 years old. The main features of state of organism at different degrees of fatigue and performance adequacy of exercising functionality of body during physical exercise. Consideration of material in this article in practical work will provide high-quality implementation of recreational function of physical education among children.

**Key words:** physical education, children, age periods.

УДК 796.51-057.875

Максим Ячнюк

## Теоретичні основи залучення студентської молоді до рекреаційної діяльності

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (м. Чернівці)

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Фізична культура й спорт – засоби творення гармонійно розвиненої особистості. Вони допомагають зосередити всі внутрішні сили та ресурси організму на досягненні поставленої мети, підвищують працездатність, виробляють стійку потребу в здоровому способі життя.

Рекреація – це поняття, яке охоплює широке коло проблем, спрямованих на підтримання життєвих сил та оздоровлення людини. Рекреація – це діяльність людини у вільний від роботи (навчання) час для відновлення, зміцнення фізичних і духовних сил і всебічного розвитку особистості переважно за допомогою природних факторів на спеціально призначених для цього територіях [2]. Зі свого боку, фізична рекреація студентів є різновидом фізичної культури, яка охоплює різні заняття: фізкультуру, туризм, спорт, художню самодіяльність, технічну майстерність тощо.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми.** У науковій літературі трапляються досить відмінні класифікації й групування рекреаційної діяльності. Найчастіше в їх основі лежать мета подорожі, характер організації, правовий статус, тривалість подорожі та перебування рекреанта в певних місцях, сезонність, характер пересування рекреанта, його вік, активність занять й ін.

Загалом, під фізичною рекреацією розуміють будь-які форми рухової активності, спрямовані на відновлення сил, які були витрачені в процесі професійної праці. У наукових дослідженнях Л. М. Піотровського, А. Д. Джумаєва фізична рекреація розкривається з нових позицій змісту та суті окремих проблем фізичної рекреації, заснованих на концепціях загальної культури.

Рекреаційна діяльність людини як важливий вид діяльності має низку специфічних рис, згідно з якими поведінка людини на дозвіллі відрізняється від інших форм активності (Ю. Є. Рижкин, 2002; Р. Д. Таубер, 2006). Незважаючи на невідворотні тенденції до збільшення кількості вільного часу, студентська молодь використовує вільний час неефективно, із малою користю для власного здоров'я.

**Завдання дослідження** – узагальнити способи залучення студентської молоді до рекреаційної діяльності.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Конкретну дату зародження фізичної рекреації як компонента фізичної культури вказати неможливо, як і невідома точна дата виникнення фізичної культури чи мистецтва [3]. Сьогодні рекреація стає самостійним науковим напрямом, що формується на межі багатьох наук: географії, економіки, соціології, медицини, фізіології, екології, курортології, теорії фізичного виховання, теорії містобудування тощо.

Як відзначає С. А. Боголюбова, уперше в науковій літературі термін *рекреація* з'явився в США в кінці 1890 р. у зв'язку з введенням нормованого робочого дня та другого вихідного дня, літніх відпусток. Відповідно, під цим терміном розуміли відновлення, оздоровлення, а також простір, де здійснювалися ці види діяльності.

*Рекреація* – це всі форми дозвілля людини, що проводяться в закритих приміщеннях і просто неба, у природному й урбанізованому середовищах [3].

*Рекреаційний ефект* – виявляється в тому, що людина відчуває бадьорість і задоволення від відпочинку, оскільки організм досяг необхідного рівня енергообміну із середовищем унаслідок

фізіологічного й психологічного оздоровлення, досягнення душевної рівноваги. Людина, котра переживає рекреаційний ефект, перебуває в стані психофізіологічного комфорту, у неї з'являється відчуття збалансованості емоційних і соціокультурних самооцінок, вона готова до нових навантажень. Сприятливі емоції й висока самооцінка засновані не тільки на внутрішніх відчуттях, а й на розумінні людиною важливості суспільних стандартів праці та відпочинку [1].

Безперечно, рекреація – це збірне поняття, яке охоплює широке коло проблем, переважно пов'язаних із санітарно-курортним лікуванням і з усіма видами активного оздоровчого відпочинку: заняття фізичною культурою, туризмом, екскурсіями тощо.

*Фізична рекреація* – органічна частина фізичної культури, специфічним змістом якої є рухова діяльність, спрямована на задоволення потреби людини активно відпочивати для адаптації, відновлення, зміни діяльності, а також удосконалення особистої конституції фізичної та духовної (М. Бердус, М. Боген, Г. Бендус, В. Чувилин, 1998, 2002).

На думку В. М. Видріна, *фізична рекреація* – це процес використання фізичних вправ, ігор, розваг, а також природних чинників для активного відпочинку, зміни виду діяльності, відволікання від процесів, що спричиняють фізичну, психічну й інтелектуальну втому, отримання задоволення від занять фізичними вправами (В. М. Видрин, А. Д. Джумаев, 1989).

Студент – сам творець свого здоров'я, за яке він повинен боротися, адже з раннього віку потрібно вести активний спосіб життя, займатися загартовуванням, фізичною культурою й спортом, дотримуватися правилами особистої гігієни та взагалі добиватися справжньої гармонії особистості й здоров'я. Зміцнення та збереження свого здоров'я – це головний обов'язок кожного студента й він не має права перекладати всі ці обов'язки на оточуючих [4].

Запорука успіху студента в зміцненні та збереженні свого здоров'я багато в чому залежить від своєчасного планування свого часу. Студент, який регулярно планує свій навчальний день, може щодня заощадити 1–2 години. Так він отримує додатковий особистий час, який можна використати на власний розсуд: на відпочинок, самоосвіту, хобі тощо. Студент повинен уміти правильно чергувати заняття та відпочинок. Після заняття у ВНЗ 1,5–2 години слід витратити на відпочинок, але це не означає стан повного спокою.

Відновлення, укріплення та збереження здоров'я студентської молоді має велике соціально-біологічне й суспільне значення. Важливе значення в розв'язанні цієї проблеми для студентів мають, крім занять із фізичної культури, масово-оздоровчі форми фізичної культури поза навчальним процесом.

Одним із видів фізичної культури, який успішно розв'язує проблему оздоровлення студентів, є фізична рекреація, що дає можливість, з урахуванням її засобів, форм і методів організувати для студентів комплекси заходів, котрі дають їм змогу прищепити позитивне ставлення до занять фізичними вправами, повною мірою розкрити функціональні можливості організму, сформувані здоровий спосіб життя та соціальну активність [4].

Фізична рекреація як вид фізичної культури увійшла в життя студентської молоді в різних термінах і поняттях, що характеризують її окремі сторони (масова фізична культура, оздоровча, масовий спорт, активний відпочинок та ін.). У процесі вивчення сутності фізична рекреація встановлено, що насправді вона охоплює зміст усіх зазначених вище термінів. Однак до сьогодні серед учених немає єдиної думки про суть фізичної рекреації.

Фізична рекреація дає змогу студентській молоді задовольняти потреби в руховій активності, інтереси, мотиви в емоційному активному відпочинку, раціональному використанні вільного часу. Вона задовольняє групові й індивідуальні потреби молоді в нерегламентованій щодо вільної форми рухової активності, адекватній їхнім суб'єктивним можливостям, сприяючи при цьому нормальному функціонуванню організму через створення оптимального фізичного стану.

Студентська молодь – це суспільно диференційована соціально-демографічна спільнота, якій притаманні специфічні фізіологічні, психологічні, пізнавальні, культурно-освітні та інші властивості. Студентська молодь тому і є специфічною спільнотою, що її суттєві характеристики й риси, на відміну від представників старших поколінь і вікових груп, перебувають у стані формування та становлення.

Оздоровчо-рекреаційний напрям в освітньому процесі ВНЗ передбачає використання засобів фізичної культури й спорту при колективній організації відпочинку, культурного дозвілля у вихідні дні, у період літніх та зимових канікул для відновлення й зміцнення здоров'я. До засобів цього напрямку можна віднести туристичні походи, екскурсії, різноманітні види рухливих ігор, спортивні

заходи, які можуть бути організовані на базі студентських гуртожитків, у будинках відпочинку, оздоровчо-спортивних таборах, під час навчальної практики тощо.

Рекреація – це діяльність студентів у вільний від занять час для відновлення, зміцнення фізичних і духовних сил та всебічного розвитку особистості переважно за допомогою природних факторів на спеціально призначених для цього територіях, що лежать поза місцем постійного проживання.

Отже, удосконалення процесу управління рекреаційною руховою активністю студентської молоді є однією з актуальних проблем дослідження в теорії та методиці фізичної культури. Її розв'язання сприятиме зняттю психологічної напруги в навчально-виховному процесі, покращення особистих якостей, морфофункціональних показників, підвищення рівня здоров'я студентів.

**Висновки.** Ураховуючи вищевикладене, з урахуванням багаторічного досвіду авторів у науковій, педагогічній та практичній діяльності студенту, передусім, потрібно, що рекреація – це збірне поняття й відображає переважно активний відпочинок людини поза трудовою, навчальною, науковою, спортивною та іншою діяльністю, найкраще в спеціально призначених для цього умовах – у санаторно-курортних й оздоровчих установах.

Аналіз теоретичних аспектів фізичної культури дав нам змогу визначити основні цілі, мотиви та потреби сучасного студентства у виборі ними рекреаційної діяльності. Суть її полягає в тому, що студентська рекреація розглядається як один із видів загальної культури студентської молоді, а її основні компоненти – неспеціальна фізкультурна освіта, освітня, спортивна, рекреаційна й реабілітаційна діяльність – задовольняють рухову активність кожного студента. Усі види фізичної рекреації окремо доповнюють один одного та перебувають у тісному взаємозв'язку.

**Перспективи подальших досліджень.** Проблема фізичної рекреації студентів, незважаючи на її значущість, не розв'язана та потребує вивчення й розробки на різних етапах життєдіяльності. Особливо це стосується позанавчальних занять фізичними вправами.

#### Список використаної літератури

1. Аванесова Г. А. Культурно-досуговая деятельность: Теория и практика организации : учеб. пособие для студ. / Аванесова Г. А. – М. : Аспект Пресс, 2006. – 236 с.
2. Андронов О. П. Физическая культура, как средство влияния на формирование личности / Андронов О. П. – М : Мир, 1992.
3. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Є. Н. Приступа, О. М. Жданова, М. М. Линець [та ін.] ; за наук. ред. Є. Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – 448 с.
4. Современные проблемы рекреации в высшем учебном заведении : кол. моногр. / В. П. Зайцев, Н. А. Олейник, И. К. Сонин [и др.] ; под ред. Н. А. Олейника, В. П. Зайцева. – Харьков : ХГАФК, 2010. – 348 с.

#### Анотації

*У статті узагальнено способи залучення студентської молоді до рекреаційної діяльності. Показано мотиви залучення студентської молоді до рекреаційної діяльності. Метод дослідження – узагальнення літературних джерел. Відпочинок передбачає здійснення однієї з фундаментальних своїх потреб у релаксації, розслабленні, переключенні уваги з одного предмета на інший. Потреба людини у відпочинку невід'ємна від його протилежної потреби – активності. Студентська рекреація розглядається як один із видів загальної культури студентської молоді, а її основні компоненти задовольняють рухову активність кожного студента.*

**Ключові слова:** фізична рекреація, студентська молодь, здоровий спосіб життя.

#### **Максим Ячнюк. Теоретические основы привлечения студентов к рекреационной деятельности.**

*В статье обобщены пути привлечения студенческой молодежи к рекреационной деятельности. Показаны мотивы привлечения студенческой молодежи к рекреационной деятельности. Метод исследования – обобщение литературных источников. Отдых предусматривает осуществление одной из фундаментальных своих потребностей в релаксации, расслаблении, переключении внимания с одного предмета на другой. Потребность человека в отдыхе неотделима от его противоположной необходимости – активности. Студенческая рекреация рассматривается как один из видов общей культуры студенческой молодежи, а её основные компоненты удовлетворяют двигательную активность практически каждого студента.*

**Ключевые слова:** физическая рекреация, студенческая молодежь, здоровый образ жизни.

#### **Maxim Yachniuk. Theoretical Foundations of Attracting Students to Recreational Activities.**

*The article summarizes ways of encouraging students to outdoor activities. Displaying motives of encouraging students to outdoor activities. Methods: processing of literature. Accommodation includes one of fundamental needs of their relaxation, relaxation in efforts of switching attention from one object to another. Need of man to rest on its essential opposite needs – activity. Student recreation is seen as a type of general culture of students, and its main components satisfy the motor activity of almost every student.*

**Key words:** physical recreation, students, healthy life.