

### *Література:*

1. Абрамов В.В. Влияние физической культуры на показатели физической и умственной работоспособности студентов / В.В. Абрамов // Научные проблемы физического развития студентов и повышения работоспособности: Республ. научн. конф. – Донецк, 1984. – С. 46-47.
2. Бажанов Р.И. Влияние занятий физической культурой и спортом на успеваемость студентов / Р.И. Бажанов, В.И. Долгушин // Научные основы физической культуры и спорта: Поволжская конф. – Саратов, 1999. – С. 47-49.
3. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса / Ю.П.Байгулов, А.Н. Романин М.: Физкультура и спорт, 1999. – 160 с.
4. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис / Г.В. Барчукова. – М.: Советский спорт, 1989. – 48с.

## РЕКРЕАЦІЙНЕ ВИХОВАННЯ – ВАЖЛИВИЙ КОНЦЕПТ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ОСВІТИ СТУДЕНТІВ

**Наталія Завидівська**

*Львівський інститут банківської справи Університету банківської  
справи Національного банку України*

**Актуальність.** Проблеми часу праці та вільного часу людини ґрунтовно досліджуються і дискутуються з епохи інтенсивного розвитку промисловості, початків науково-технічної революції.

В історичній ретроспективі проблема вільного часу людини зазнавала глибоких, кардинальних змін. Вони були зумовлені культурними, економічними та соціальними чинниками, а також змінами значення та ролі вільного часу людини на певному етапі розвитку суспільства, трактування якого підлягало впливові об'єктивних і суб'єктивних чинників.

Проблема дослідження часу життєдіяльності людини становить важливий елемент багатьох сучасних наукових дисциплін: філософії, соціології, психології, педагогіки, теорії та методики фізичного виховання, фізіології і психології праці, культурної антропології, валеології, медичних і біологічних наук тощо.

Виховання культури вільного часу є важливим аспектом рекреаційної діяльності і одним із напрямків здоров'язберезувального навчання. Особливого значення ця проблема набуває в сучасних умовах інформаційного та глобалізаційного суспільства, яке вносить

революційні зміни у життєдіяльність людини та змінює традиційний спосіб життя людини.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Одну з перших спроб визначення терміну „вільний час” зробив видатний учений, економіст і Veblen [2], який називав вільним часом сукупність життєдіяльності людини поза часовими вимірами трудової діяльності, вважаючи при цьому, що кількість вільного часу людини має безпосередній вплив на її соціальний статус.

На думку R. Winiarski [3], проблема рекреаційної активності людини така ж давня, як і сама історія розвитку людської цивілізації, оскільки рекреація тісно пов'язана зі задоволенням біологічних і психічних потреб людини в русі, відпочинку, розвагах.

Ще Арістотель [1] стверджував, що людина, яка навчилася працювати, мусить навчитися розважатися на дозвіллі. У цьому творі закладено глибоке філософське розуміння необхідності вирівнювання часу праці з часом дозвілля, яке потребує не пасивного відпочинку, а активної розваги. Про науковий підхід до вивчення проблем вільного часу та рекреації можна говорити, починаючи з кінця XIX століття, коли було здійснено декілька спроб дослідження вільного часу.

У зазначений період сформувалося багато теоретичних концепцій трактування вільного часу людини. Так, T. Wolańska [4] розглядає вільний час в категоріях забави та розваги, наголошуючи на двох аспектах – культурологічному та біологічному.

В умовах сучасності питання формуванням рекреаційної культури досліджують такі відомі вчені як Є. Приступа, О. Жданова, О. Дубогай і інші. Однак, проблема покращення якості процесу здоров'язбережувального навчання студентів через рекреаційне виховання не була предметом спеціальних досліджень, що і спонукало до подані дослідження.

**Виклад основного матеріалу.** На перший погляд культура вільного часу не видається категорією, що потребує особливої уваги і виховання у процесі здоров'язбережувального навчання. Сьогодні, в умовах фізичного виховання студентської молоді, ми не займаємося формуванням рекреаційної культури, хоча результати наших досліджень та власний педагогічний досвід, засвідчують, що дорослі люди, враховуючи їх зайнятість обирають саме рекреаційну

спрямованість фізкультурної діяльності, але не зовсім, при цьому, знають і володіють методикою та засобами рекреації.

Для того, щоб окреслити проблеми які на сьогодні існують при формуванні у студентів фізкультурної освіченості нами проводилося відповідне анкетування, респондентами якого були випускники вищих навчальних закладів (ВНЗ) різних спеціальностей та різних вікових груп. Одне із запитань анкети звучало так: «Яке спрямування системи фізичних вправ Ви обрали б для себе?». Отримані результати, наведені на рис. 1.



Рис. 1. Аналіз вибору респондентами фізичних вправ різного спрямування (у %)

Як бачимо, випускники ВНЗ перевагу віддають рекреаційному спрямуванню фізичних вправ (38,9% респондентів). Профілактичне спрямування фізичних вправ обирали для себе 20,6% опитаних, 19,4% респондентів обирають лікувальне спрямування, 12,5% – спортивне і 8,6% – не визначилися з вибором. Аналіз відповідей респондентів з урахуванням фаху має свої особливості. Так, економісти, техніки і працівники сфери фізичної культури і спорту віддали перевагу рекреаційній формі занять (відповідно 10,3%; 10,8%; 9,7%), медики – лікувальній (8,6%). Слід зазначити, що з віком зростає кількість людей, які віддають перевагу лікувальному спрямуванню фізичних вправ.

Не враховується упродовж фізичного виховання і той факт, що рекреація – це категорія моделювання здоров'язбережувальної діяльності, яка здійснюється добровільно, без зовнішнього тиску і примусу, в чому і є найбільша її цінність. З огляду на це, виправданими є відповіді, які ми отримали на запитання: «Чи вірите Ви в те, що фізичні вправи є засобом профілактики багатьох захворювань?». Цікавим і водночас парадоксальним виявився той факт, що значно

кількість тих, хто не вірить в корисність фізичних вправ – це наші лікарі (1,2%). Якщо проаналізувати отримані результати у віковому контексті, то можна констатувати той факт, що найбільша кількість тих, хто не вірить в профілактичну дію фізичних вправ саме молодь (3,8%), серед людей 31-40 років – це 1,6%, а до 41-50 років кількість таких осіб зменшується до 0,5% (рис. 2).

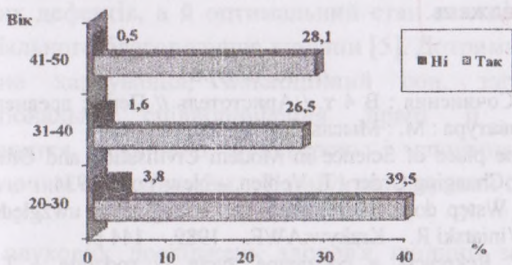


Рис. 2. Оцінка респондентами профілактичної дії фізичних вправ (у %)

Фізична рекреація є обов'язковим атрибутом здорового способу життя сучасної людини. Розповсюджуючись на обов'язкову сферу життєдіяльності, фізична рекреація реалізується упродовж вільного часу, а рекреаційне виховання є необхідною умовою формування обов'язбережувальної компетенції студентів.

**Висновок.** Рекреаційні заняття можуть мати характер освітній, інтеграційний, фізкультурно-оздоровчий, культурний, компенсаційний, розважальний тощо. Необхідно зазначити, що надзвичайно складною справою є навчання студентів диференціації рекреаційної активності упродовж вільного часу, адже рекреаційна діяльність, залежно від її змісту та умов реалізації, може відноситися до різних сфер життєдіяльності людини. Так, фізичні вправи, в одному випадку, є головним засобом фізичного виховання, процес якого є різновидом обов'язкової праці студента, а в другому – це форма рекреаційної активності, під час якої та ж сама фізична вправа є головним засобом проведення вільних, рекреаційних занять. Вміння з користю використовувати свій вільний час є ознакою найвищого рівня цивілізованості як кожної людини так і суспільства в цілому.

Формування культури вільного часу людини є важливою соціальною, економічною та психолого-педагогічною проблемою

сучасної системи фізкультурно-оздоровчої освіти вищої школи. Важливою проблемою в умовах фізичного виховання є педагогіка вільного часу, тобто напрацювання ефективних технологій формування стійкого інтересу та сталої потреби у використанні всього багатства різновидів фізичної рекреації практично на всіх етапах здоров'язбережувального навчання, що вимагає проведення подальших наукових досліджень.

#### *Література:*

1. Аристотель. Сочинения : В 4 т. / Аристотель // Пер. с древнегреческого; общ. ред. А. И. Доватура : М. : Мысль, 1983. – 830 с.
2. Veblen T. The place of Science in Modern Civilisation and Other Essays. 1919. Essays in Our Changing Order / T. Veblen. – New York, 1934.
3. Winiarski R. Wstęp do teorii rekreacji (ze szczególnym uwzględnieniem rekreacji fizycznej) / Winiarski R. – Kraków:AWF. – 1989. – 144 p.
4. Wolańska T. Rekreacja a codzienne życie w rodzinie / T. Wolańska, W. Lobożewicz. – Warszawa: PTNKF, 1994. – P. 25

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ПРОВІДНИЙ ЧИННИК ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОПТИМАЛЬНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**Володимир Пристинський, Сергій Вілєжанінов**

*Слов'янський державний педагогічний університет*

**Постановка проблеми.** Нині ми є очевидцями безвідповідального ставлення підростаючого покоління до свого здоров'я, спостерігаємо низький рівень розуміння здоров'я як соціально значимої цінності, а також відсутність потреби ведення здорового способу життя. Зниження моральності й загальної культури, уживання алкоголю, наркотиків, паління, гіподинамія, пасивна життєва позиція є наслідками скорочення тривалості продуктивної професійної діяльності та життя людини. Уже в молодому віці часто виникають захворювання серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту, опорно-рухового апарату, надмірні психоемоційні навантаження призводять до прояву невротичних стресів.

У зв'язку з цим слід констатувати, що провідною позицією у вихованні гармонійно розвиненої особистості сучасного українця має