

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
УПРАВЛІННЯ МОЛОДІ ТА СПОРТУ
ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ВІЙСЬКОВОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЗАХІДНОЇ ПАРАНИ (БРАЗИЛІЯ)
ЛИТОВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ СПОРТУ
ЛЬВІВСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я
НАСЕЛЕННЯ «СПОРТ ДЛЯ ВСІХ»

ПРОБЛЕМИ АКТИВІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НАСЕЛЕННЯ



Матеріали XIV Міжнародної
науково-практичної конференції
(10–11 травня 2024 року)

За загальною редакцією Любові ЧЕХОВСЬКОЇ

Львів
ЛДУФК ім. Івана Боберського
2024

УДК 613.8:379.8

ОЗДОРОВЧИЙ ВПЛИВ ДОЗВІЛЛЕВО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ АКТИВНОСТІ

Олена Шинкарьова, Олена Отравенко

*ДЗ Луганський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Полтава, Україна*

Актуальність. В Україні, як і в інших країнах світу, розвивається культура активного дозвілля молоді, яке має на увазі вивчення різноманітних процесів і явищ у житті молодого покоління, а саме – соціалізації, виховання, професійного становлення, стилю життя, ціннісних орієнтацій тощо.

Важливе значення для дослідження дозвіллево-рекреаційної активності людини мають праці таких учених, як О. Андрєєва, О. Благій, В. Бочелюк, В. Величко, М. Данилевич, О. Жданова, Т. Круцевич, Є. Приступа та ін. Учені підкреслюють зростання ролі рекреаційних занять для здоров'я людини.

Мета дослідження – обґрунтувати оздоровчий вплив на організм через дозвіллево-рекреаційну активність.

Результати дослідження. Дозвіллево-рекреаційна активність – процес взаємодії людини з довкіллям, завдяки чому вона досягає свідомо поставленої мети, яка виникла внаслідок появи потреби в активному відпочинку, отриманні задоволення, оздоровленні, відновленні фізичних і духових сил у вільний або спеціально визначений час, що стимулює рухову й соціальну активність і створює оптимальні умови для творчого самовираження особистості [1, с. 31].

Фізична активність відіграє в житті людини величезну роль, проте лише частина молоді регулярно займається фізичними вправами. Особливо корисний вплив на здоров'я мають заняття на свіжому повітрі. Завдяки фізичним вправам людина поліпшує не тільки свій фізичний стан, але також покращує емоційний [3, с. 28].

Особливістю дозвіллево-рекреаційної активності молодого покоління є переважання занять самостійного характеру. Популярні такі види занять, як пішохідні й велосипедні прогулянки, туризм, рухливі ігри, катання на скейтборді й роликах, фітнес-тренування тощо, які формують свідоме ставлення до здорового стилю життя.

Стан здоров'я людини є динамічним, постійно змінюється відповідно до змін зовнішніх умов. У зв'язку з цим, здоров'я можна визначити як процес збереження й розвитку фізіологічних, біологічних і психічних функцій оптимальної трудової та соціальної активності за максимальної тривалості творчого життя. Базове таке визначення: «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад» [4, с. 89].

Здоровий стиль життя – це система поведінкових стереотипів, які сприяють збереженню здорового довголіття, рухова активність, особлива поведінка, дотримання культури харчування й режиму дня [5, с. 487].

Здоровий стиль життя молоді ґрунтується на усвідомленні цінності здоров'я, стереотипах поведінки, які сприяють збереженню здорового довголіття, підвищенню рухової активності, фізичному самовдосконаленню; дозвілля студентської молоді – вільна діяльність, яка сприяє відновленню психічних і фізичних сил молоді, підвищенню її рівня знань, умінь і навичок у здійсненні дозвіллево-рекреаційної активності, яка відповідає її потребам [6, с. 148].

Одним із яскравих і корисних прикладів дозвіллево-рекреаційної активності є заняття різними видами фітнес-технологій.

Аналіз наукової і методичної літератури з теми дослідження і власний практичний досвід вказує на причини, які мотивують до занять фітнес-технологіями: контроль маси тіла; зниження стресу й депресії; задоволення; підвищення самооцінки; спілкування з однодумцями тощо.

Дозвіллево-рекреаційна активність дає змогу досягти значного загально-зміцнювального й оздоровчого ефекту з орієнтацією на вікові особливості, уподобання, фізичні можливості.

Важливим питанням, вважає М. Данилевич, є «потреба у фахівцях з фізичного виховання й спорту, здатних проводити рекреаційно-оздоровчу діяльність, що вкрай важливо для пропаганди здорового способу життя, профілактики захворювань і підвищення рівня рухової активності різних верств населення» [2, с. 120].

Оволодіння професійно-педагогічними знаннями, вміннями й навичками у сфері фізичної рекреації не тільки сприятиме підвищенню рівня пізнавальної і творчої активності майбутніх фахівців, високому науковому рівню їх готовності, а й головне, на практиці створить умови для соціальної і професійної стабільності фізкультурних кадрів, розширить розуміння високої громадянської відповідальності за результати діяльності, за здоров'я населення України [2].

Готовність майбутніх фахівців фізичної культури й спорту до організації дозвіллево-рекреаційної діяльності розуміємо як ціннісне ставлення до дозвіллево-рекреаційної діяльності, інтегративну якість особистості, яка є сукупністю мотивів, цінностей, знань, умінь і практичних навичок (компетентностей) й забезпечує успішну професійну діяльність, яка спрямована на впровадження інновацій, професійну мобільність, здоров'язбереження для відновлення працездатності за допомогою фізичних вправ та активного дозвілля.

Дозвіллево-рекреаційна активність молоді – важливий складник професійної підготовки і підвищення професійної майстерності, який виражається в системі цінностей, знань, потреб, умінь і навичок формування, збереження й зміцнення фізичних, психічних, духовних і соціальних аспектів здоров'я майбутнього фахівця з фізичної культури й спорту.

Список використаних джерел

1. Андрєєва О. В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 24.00.02. Київ, 2014. 48 с.
2. Данилевич М. В. Теоретичні основи формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2015. Вип. 3К(56)2015. С. 119–122.
3. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с.
4. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. та ін.; за наук. ред. Євгена Приступи. Львів : ЛДУФК, 2010. 447 с.
5. Шинкарьова, О. Д., Отравенко, О. В. Дозвілєво-рекреаційна діяльність як складова здорового стилю життя студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2020. Вип. 3К(123)2020. С. 484–489.
6. Leisure and recreational activities of student youth in the context of health-preservation / Olena Otravenko, Olena Shkola, Olena Shynkarova, Valeriy Zhamardiy, Oleksandr Lyvatskyi, Dmytro Pelypas. *Journal for Educators, Teachers and Trainers. 2021. Vol. 12(3). S. 146–154. DOI: 10.47750/jett.2021.12.03.014.*