**ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

**FEATURES OF PHYSICAL RECREATION AMONG STUDENT YOUTHS**

Науковий керівник: старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту

Кокотєєва Анастасія Сергіївна

Здобувач бакалаврату Іващенко Римма Валеріївна

Supervisor: Senior Lecturer, Department of Physical Education and Sport

Kokotieieva Anastasiia Sergiivna

Bachelor's candidate Ivashchenko Rіmma Valeriіvna

**Анотація:** В роботі охарактеризована специфіка фізичної рекреації в закладах вищої освіти. Виділено типи, форми та компоненти фізичної рекреації студентів. Наведені методичні положення при заняттях фізичною рекреацією зі студентами та виокремлено чотири групи засобів фізичної рекреації, які можуть сприяти відновленню фізичного та психічного здоров’я студентської молоді.

**Ключові слова:** фізичне виховання, фізична рекреація, студенти, психофізичне здоров’я.

**Abstract:** The paper characterizes the specificity of physical recreation in higher education institutions. Types, forms and components of students' physical recreation are outlined. Methodological provisions for physical recreation activities for students are given; four groups of physical recreation means, contributing to the restoration of physical and mental health of students are marked.

**Keywords:** physical education, physical recreation, students, psychophysical health.

Беззаперечно, студентський вік – це специфічний стан становлення особистості, пов'язаний із стадією розквіту її фізичних та духовних можливостей. Адже в цьому віці відбувається інтенсивна соціалізація особистості та розуміння вагомості свого інтелектуального та фізичного розвитку, як передумови успішної фахової підготовки до майбутньої праці й щасливого особистого життя. Тенденція до погіршення здоров'я молоді посилює необхідність розробки та впровадження сучасних оздоровчих технологій, заснованих на комплексному вивченні медико-біологічних і психолого-педагогічних засобів системно-виборчого характеру [1].

Є два шляхи досягнення оздоровчого ефекту: перший – перехід організму на більш високий енергетичний рівень за рахунок зміни м'язових навантажень; другий – використання засобів рекреації та активного відпочинку [2].

Фізична рекреація є засобом відновлення, збереження та зміцнення здоров’я людини, однією з форм активного дозвілля, важливою складовою здорового способу життя [1]. Заняття рекреативного типу відрізняються від спортивних тренувань інтенсивністю та обсягом навантаження , формами організації. Рекреативно-оздоровчі види діяльності (фізкультурно-спортивні розваги, туристичні походи тощо) забезпечують здоровий відпочинок, сприяють задоволенню емоційних потреб, пов’язаних зі змістовними розвагами [4].

Все розмаїття засобів і форм рухової активності проявляється у фізичній рекреації. Виділяють таки форми рекреативного типу: туризм, оздоровлення та відпочинок. До основних категорій фізичної рекреації відносяться: рекреаційна діяльність, рекреаційний ефект, вільний час, відпочинок [3].

Рекреаційна активність сучасної людини складається з добових, тижневих, річних і життєвих циклів. На кожному етапі життя людини вони формують складну мережу різноманітних передумов, які визначають характер, спрямованість і ефективність рекреаційної активності.

Компонентами рекреації є:

* ввідна фізкультурна рекреація;
* фізкультурна рекреація в межах основної трудової діяльності;
* рекреація у позанавчальний час;
* перехідна фізкультурна рекреація [1, 4].

Методичні положення при заняттях фізичною рекреацією зі студентами повинні враховувати такі положення:

1) обсяг фізичних вправ повинен бути таким, щоб він компенсував брак рухової активності, який виникає в умовах сучасного життя;

2) доцільно застосовувати фізичні вправи, які надають найбільш оздоровчий вплив;

3) найбільш оздоровчий ефект мають аеробні, силові та вправи на розвиток гнучкості.

При цьому для оздоровчого ефекту потрібно: участь великих м'язових груп у роботі; можливість тривалого виконання вправ; ритмічний характер м'язової діяльності. Необхідно вибирати такий вид фізичної активності, який приносить задоволення.

Основні засоби фізичної рекреації можна розділити на чотири групи [1]:

1) педагогічні засоби фізичної рекреації – раціональна і гармонійна організація фізичного виховання студентів, індивідуалізація фізичного виховання та спеціальних відновних циклів;

2) психологічні засоби – спрямовані на відновлення нервової рівноваги та стійкості психіки молодої людини із високими навантаженнями на навчальних і на тренувальних заняттях (до цього відносять корекцію сну, відпочинку, спеціальні дихальні вправи, м'язову релаксацію, зниження негативних емоцій;

3) природні методи фізичної рекреації – раціональне харчування повноцінний сон, активний і пасивний відпочинок;

4) медико-біологічні засоби – масаж, ультразвук, електро-стимуляція, сонячні ванни, інфрачервоне і ультрафіолетове опромінення тощо.

На основі теоретичного аналізу та узагальнення літературних даних, можна зробити висновок, що пошук сучасних оздоровчо-рекреаційних технологій відбувається за такими напрямами [4]:

- розробка нових засобів, методів і форм рухової активності;

- пошук найбільш ефективного поєднання засобів і методів, різних по рухової структурі та впливу;

- обґрунтування найбільш ефективної методики занять;

- підвищення інтенсивності занять за рахунок застосування різних за характером впливу навантажень специфічного і неспецифічного характеру;

- комплексне використання фізичних вправ.

Процес формування рекреаційної культури студентської молоді повинен здійснюватися на основі взаємодії педагогічної та соціальної систем, які забезпечують всебічний гармонійний розвиток особистості, формування усвідомленої потреби в активному способі життя, задоволенні потреби молоді у зміцненні і збереженні власного здоров’я, рухової активності, раціональному відпочинку і розвагах [3].

Для підвищення рухової активності мають бути враховані їх переваги у виборі форм, видів, змісту і організації оздоровчо-рекреаційної діяльності. Можна виділити такі форми занять фізичною рекреацію:

1. 3а місцем застосування в режимі дня; в навчальний час (заняття з фізичного виховання, фізкультхвилинки тощо); поза навчальний час (секції за видами спорту, змагання, спартакіади, дні здоров’я, турпоходи та ін.).

2. В залежності від регулярності: регулярні – кожен день або кілька разів на тиждень (ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультхвилинки, заняття в секціях); епізодичні (змагання, спартакіада, дні здоров'я, турпоходи тощо).

3. 3а спрямованістю: перетворюють біологічну (фізичну) природу студента (загальний фізичний і функціональний розвиток, відновлення втрачених функцій організму, забезпечення активного відпочинку, оптимізація рухового режиму); перетворюють соціальну природу студента (розвиток і підтримку комунікативних якостей, придбання нових соціальних контактів).

4. По виду управління: організовані і самодіяльні.

5. За способом організації: індивідуальні та групові.

Таким чином, можна відзначити, що діапазон видів, форм І засобів фізичного розвитку дуже різноманітний, Для творчого впровадження її в повсякденне життя студентської молоді викладачам кафедри фізичного виховання, спорту необхідно створювати передумови для перетворення процесів виховання і самовиховання, удосконалювати у них здатність використовувати накопичені вміння і навички, фізичні здібності, що базуються на індивідуальні особливості організму, потребами, мотивами і здібностями кожного хто займається.

Отже, фізична рекреація відрізняється від інших видів фізичної культури вільним вибором форм, змісту і тривалості занять, включенням ігор і розваг і є найпопулярнішою формою фізичного виховання.

**Список літератури:**

1. Андрєєва О. Методологічний аналіз тезауруса фізичної рекреації. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014. №. 4. С. 32-40.

2. Дегтяренко Т. В., Долгієр Є. В. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті: Підручник для студентів вищих навчальних закладів. Атлант ВОИ СОИУ, Одеса. 2018. 282 с.

3. Карпова І. Б., Корчинський В. Л., Зотов А. В. Фізична культура та формування здорового способу життя: Навч. посіб. К. : КНЕУ, 2005. С.4-6.

4. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. К.: Олімп. л-ра, 2010. 370 с