

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ НА ДОЗВІЛЛІ: УКРАЇНСЬКИЙ ТА ЗАКОРДОННИЙ ДОСВІД

системы высшего образования. Российско-американский портал по сотрудничеству в области образования и науки / Э.Ю. Каверина // Канада – США. – 2003. – № 7. – С. 1.

4. Digest of Education Statistics 2011. U.S. National Center for Education Statistics [Електронний ресурс] / Thomas D. Snyder & Sally A. Dillow // Annual. – 2012. – Режим доступу: <https://nces.ed.gov/pubsearch/pubsinfo.asp?pubid=2012001>

5. Digest of Education Statistics 2012. U.S. National Center for Education Statistics [Електронний ресурс] / T.D. Snyder; S.A. Dillow // Annual. – 2013. – Режим доступу: <http://nces.ed.gov/pubs2014/2014015.pdf>

6. Digest of Education Statistics 2013. U.S. National Center for Education Statistics [Електронний ресурс] / Produced by Planning Division, Ministry of Education, Singapore // Annual. – 2015. – Режим доступу: <http://www.moe.gov.sg/education/education-statistics-digest/files/esd-2013.pdf>

7. Portrait of the USA. People. Geography. History. Government. Business. Education. Science. – United States: Department of State, 1997. – September. – 97 p.

8. President Barack Obama [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.usatoday.com/story/news/politics/2013/08/22/important-points-obama-higher-education-speech/2685477/>

Стаття надійшла до редакції 27.02.2016

УДК [379.8:615.8] – 053.6(477+4/9)

Віра Базильчук, кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри здоров'я людини
Хмельницького національного університету

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ НА ДОЗВІЛЛІ: УКРАЇНСЬКИЙ ТА ЗАКОРДОННИЙ ДОСВІД

У статті автор вивчає проблеми організації рекреаційно-оздоровчих занять за місцем проживання та у місцях масового відпочинку студентської молоді. Найпопулярніші види оздоровчих занять та причини які перешкоджають їх проведенню на дозвіллі.

Ключові слова: рекреація, студенти, дозвілля, види, місце проживання, оздоровлення.

Рис. 2. Літ. 6.

Вера Базильчук, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту,
доцент кафедры здоровья человека
Хмельницкого национального университета

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ НА ДОСУГЕ: УКРАИНСКИЙ И ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ

В статье автор изучает проблемы организации рекреационно-оздоровительных занятий по месту жительства и в местах массового отдыха студенческой молодежи. Самые популярные виды оздоровительных занятий и причины препятствующие их проведению на досуге.

Ключевые слова: рекреация, студенты, досуг, виды, место проживания, оздоровление.

Vira Bazylchuk, Ph.D (Physical Education and Sport),
Associate Professor of the Physical Rehabilitation department
Khmelnytsky National University

THE FEATURES OF ORGANIZATION OF THE RECREATION AND HEALTH ACTIVITIES OF STUDENTS' LEISURE: UKRAINIAN AND FOREIGN EXPERIENCE

The article examines the problems of students recreational and health activities at the residence and in the crowded places. The most popular types of health activities and the reasons which prevent these activities are examined.

Keywords: recreation, students, leisure, species, habitat, recreation.

Постановка проблеми. Організація та проведення рекреаційних занять відіграє важливу роль в Україні і набуває популярності серед населення різних вікових груп, а особливо у місцях масового відпочинку та за місцем проживання [1; 3; 4; 6].

Рекреаційно-оздоровчі заняття сприяють зміцненню та збереженню здоров'я, покращення рівня фізичної підготовленості, підвищення працездатності та отримання задоволення від активного проведеного вільного часу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ НА ДОЗВІЛЛІ: УКРАЇНСЬКИЙ ТА ЗАКОРДОННИЙ ДОСВІД

Аналіз літературних джерел свідчить про те, що населення зацікавлене у сучасних різновидах фітнесу: “zumba”, “bosu”, “jumping”, “fluffyтнес”, “kangoos jumps”, “бодіфлекс”, “слайд-аеробіка”, “футбол”, “степ-аеробіки”, спінбайк-аеробіка, “аква-аеробіка”, оздоровчих заняттях у спалонах та традиційних заняттях плаванням, бадмінтон, спортивні ігри, їзда на лижах [1; 3; 5].

Проблемам змісту, формам та видам дозвілля приділяли увагу ряд фахівців: О.М. Жданова, В.Поляковський, І.Бутенко, Г.Малухіна, І.Грибовська, У.Шевців, Л.Чеховська, А.Бондар та ін.

Застосування сучасних та традиційних різновидів рекреаційно-оздоровчих занять в урочний та позаурочний час для студентської молоді є доступні частково, за умов належної матеріально-технічної бази. Однак, за місцем проживання і у місцях масового відпочинку організація і проведення рекреаційно-оздоровчих занять є недостатньо вивченою. Окреслені аспекти визначили *мету статті*, яка полягає у вивченні організації рекреаційно-оздоровчих занять зі студентською молоддю на дозвіллі.

Виклад основного матеріалу дослідження. На даний час, особливого значення набуває проведення рекреаційно-оздоровчої роботи з майбутніми фахівцями нашої держави за місцем проживання та у місцях масового відпочинку, для

подальшого забезпечення ефективної працездатності та здорового молодого покоління.

На жаль, 77% респондентів зазначили, що за місцем проживання і місцях масового відпочинку не відвідують оздоровчі заняття, а тільки 17% відвідують заняття у оздоровчих фітнес клубах створених за місцем проживання та 6% – не бачать сенсу в цьому.

Більше 50% молоді вважають необхідністю збільшувати кількість оздоровчих клубів та забезпечувати їх різновидами рекреаційно-оздоровчих занять за місцем проживання, що дасть можливість та доступність молодим людям відвідувати дані заняття. Потребу у рекреаційно-оздоровчих заняттях за місцем проживання та у місцях масового відпочинку бачать, але на заваді стоїть відсутність вільного часу, сучасної матеріально-технічної бази та комерційності даних послуг. Студентами було вказано причини, які заважають відвідувати рекреаційно-оздоровчі заняття за місцем проживання та у місцях масового відпочинку (рис. 1).

У наукових працях вказується на те, що молодь пасивно ставиться до традиційних видів занять фізичними вправами, а надають перевагу новим видам рекреаційно-оздоровчого спрямування із сучасним матеріально-технічним забезпеченням [1; 2]. За результатами опитування встановлено, що студентська молодь, на дозвіллі, бажає

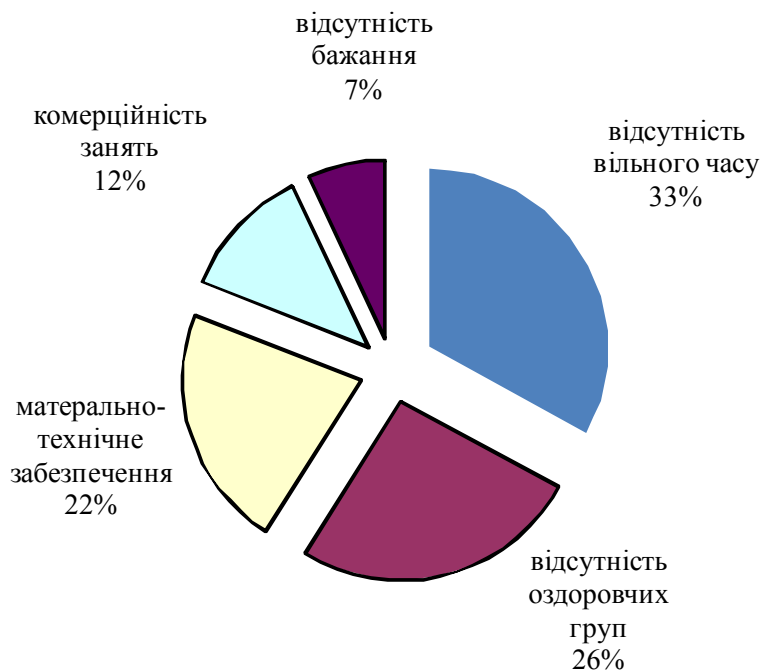


Рис. 1. Причини, які заважають молоді відвідувати рекреаційно-оздоровчі заняття за місцем проживання та у місцях масового відпочинку

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ НА ДОЗВІЛЛІ: УКРАЇНСЬКИЙ ТА ЗАКОРДОННИЙ ДОСВІД

займатися боулінгом, більярдом, різновидами фітнесу, аква-аеробікою, плаванням, їздою на ковзанах, пейнтболом та ін. (рис. 2).

У Німеччині, у рамках руху “Спорт для всіх”, розповсюджено програму “Тгітт” (термін морський, означає стійкість судна, спроможність

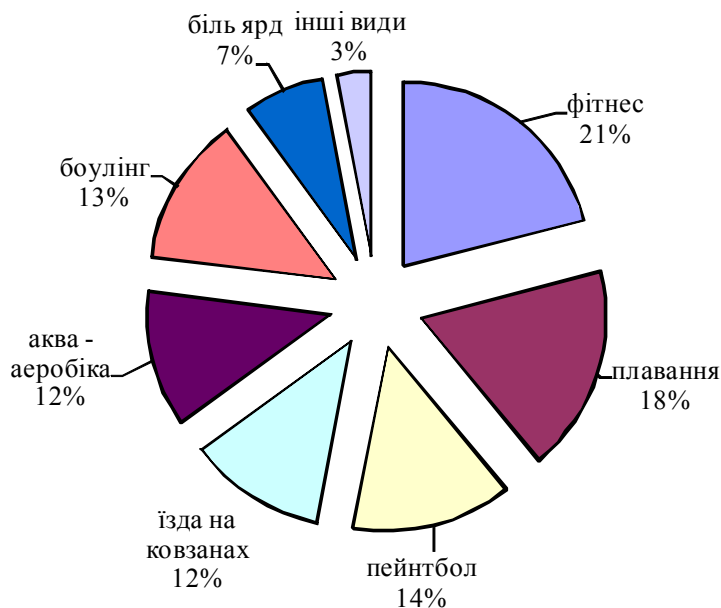


Рис. 2. Види занять, яким надають перевагу студенти на дозвіллі

О.М. Жданова, І.Б. Грибовська, Л.Я.Чеховська вивчаючи зарубіжний досвід вказують на те, що країни мають цікавий та різноманітний досвід організації рекреаційно-оздоровчої діяльності [1]. У США поширені комерційні оздоровчі програми, які впроваджують понад 13 тис. приватних спортивних клубів і товариств. Вони існують за рахунок членських внесків (від 30 доларів і вище). Урядові та державні чиновники США є прихильниками оздоровчих занять, тому що стежать за своїми зовнішністю та формою, від яких залежить кар’єра. Популярним в Америці є прислів’я: “Дорога у члени правління компанії лежить через спортивну роздягальню”.

Французька асоціація “Спорт для всіх” здійснює публікацію квартального спеціалізованого журналу тиражем 25 тис. екземплярів; організовує численні виставки, відеопокази, розв’язує завдання розробки та розповсюдження оздоровчих програм для клубів, проведення ігор та фестивалів, тижнів спорту, наукових досліджень. Тривалий час популярною в країні була оздоровча компанія під назвою “Три вісімки”. Оздоровчі заняття складались із запливу на 80 м вільним стилем, забігу на 800 м та турпоходу на 8 км. Програма передбачала залучення населення віком від 5 до 73 років.

триматися на плаву й ефективно рухатися). “Тгітт” передбачає конкретні програми, що змінюються кожні 4 роки. Змагальні форми “Тгітт” включають: біг, туризм, плавання, їзду на велосипеді, кеглі, футбол, стрільбу та ін. Змагання мають за мету залучення якомога більшої кількості учасників. У них не буває переможців та переможених – усі отримують однакові медалі. Для занять утворюються “Тгітт-парки” в лісових та паркових зонах, стежки здоров’я, обладнані спеціальними пристроями, майданчиками, приміщеннями для відпочинку.

Різновидом занять “Тгітт” є компанія “Тгітпінґ-130”. Мається на увазі підвищення пульсу тих, хто займається, до 130 ударів за хвилину, що забезпечує оздоровчий ефект. У проведенні компанією використовуються 17 видів спорту [3; 4].

У Бельгії популяризуються сімейні форми фізкультурних занять. Проводяться кампанії для сімей: “сімейний кілометр” (загальносімейна щоденна дистанція бігу, ходьби); комплекси вправ “Фіт-о-метр” (18 вправ чотирьох ступенів складності); комплекс “Спортива” (плавання + ходьба + їзда на велосипеді); інші.

У країні запроваджено активні пропагандистські заходи: конкурс на кращий шкільний твір

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ НА ДОЗВІЛЛІ: УКРАЇНСЬКИЙ ТА ЗАКОРДОННИЙ ДОСВІД

спортивної тематики; призи за крашу радіо та телепередачу; призи організаціям та окремим особам за видатні досягнення у “Спорті для всіх”; розробка типових програм діяльності для муніципалітетів; утворення “летючих бригад”, які вирушають за викликом у ті місця, де необхідно провести рекреаційно-оздоровчий захід.

Цікавий досвід оздоровчої діяльності в рамках руху “Спорт для всіх” у Великій Британії. Завдання – залучити до занять 50 млн. британців – розв’язувалось у два етапи. На першому було організовано роботу цілодобової інформаційної служби, повідомлявся номер телефону, за яким усі бажаючі могли отримати інформацію про адреси клубів, де проводяться різноманітні заняття. Цей досвід мав успіх і продиктував потребу відкриття ще 400 таких інформаційних центрів.

На другому активно залучалися до занять жінки. Реклама розмішувалася в популярних жіночих журналах та газетах. Проводилася серія масових жіночих змагань.

У Голландії впроваджувалися програми “Спортреал” – спортивний активний відпочинок для всіх. Було утворено оргкомітет, 600 регіональних та місцевих комітетів, випущено набори ігрового інвентарю за доступними цінами. У деяких містах отримали розповсюдження “Паспорти загартування”. Всі бажаючі мали змогу придбати абонементи на безкоштовне або зі знижкою відвідування спортивних центрів.

У Фінляндії прийнято закон, який вимагає наявність навколо кожного житлового комплексу бігової доріжки не менше 800 метрів завдовжки.

У Норвегії розповсюджено вищезгаданий рух “Тгітт”. Статистика свідчить, що до нього залучено 2/3 населення. Основою руху є популярний у країні лижний спорт. Працює “Товариство сприяння лижному спорту”. Воно організує лижні прогулянки в лісі для людей різних вікових груп, у тому числі – похилого віку. Влітку товариство проводить курси засвоєння техніки пересування на лижах.

У Канаді розповсюджено програму “Тренуйтеся з нами”, а також програму “Десять”. Ця назва обумовлена тим, що дослідники зробили висновок про користь вправ на десяти сходинках або на схилі відповідної крутизни. В установах проводяться фізкультурні паузи такого змісту, а по п’ятницях – змагання на швидкість подолання сходинок або схилу (враховується тільки час просування вгору).

Проводяться також “Тижні здоров’я”. Програма змагань з бігу триває тиждень і побудована таким чином: першого дня змагаються початківці (незалежно від віку); другого – молодь (16–20 років); третього – жінки усіх вікових груп; четвертого – працівники та службовці всіх вікових груп; п’ятого – досвідчені бігуни з багаторічним стажем (35-ти років і старші); шостого – інваліди; сьомого – спортивні родини [1; 4].

Висновки. Отже, оздоровчі заняття на дозвіллі є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків.

Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності за кордоном та впровадженні оздоровчі програми свідчать про раціональність їх використання та залучення якомога більшої кількості населення до оздоровчих занять. Результати опитування дозволили встановити найбільш вагомі причини, що перешкоджають молодому поколінню відвідувати заняття за місцем проживання та у місцях масового відпочинку, з метою зміцнення здоров’я та підтримання його на належному рівні. Також вивчено різновиди занять, яким молодь надає переваги на дозвіллі, найбільша кількість респондентів бажають займатися сучасними рекреаційно-оздоровчими видами, зокрема: боулінгом, більярдом, різновидами фітнесу, аквааеробікою, плаванням, їздою на ковзанах, пейнтболом та ін.

1. Жданова О.М. *Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навчальний посібник/Жданова О.М., Тучак А.М., Поляковський В.І., Котова І.В. – Луцьк: Редакційно-видавничий відділ “Вежа” Державного університету імені Лесі Українки, 2000. – С. 175 – 233.*

2. Зайцев Г.К. *Потребностно-мотиваційна сфера фізичного виховання студентів // Теорія і практика фізичної культури. – 1993. – №7. – С. 21.*

3. Лісіцин Ю.П. *Спосіб життя і здоров’я населення. – М.: БЕК, 2002. – С. 54.*

4. Лотоненко О.В. *Педагогічна система формування у студентської молоді потреб в фізичній культурі // Дис... д-ра пед. наук. – Краснодар, 1998. – 360 с.*

5. Петровская Е.К. *Здоровий образ життя // Фізическа культура в школі, 1995. – № 2. – С. 74.*

6. Фурманова А.Г. *Оздоровча фізична культура // під редакцією А.Г. Фурманова – М., Тесей, 2004. – С. 528.*

Стаття надійшла до редакції 04.02.2016