

ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНА СКЛАДОВА В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Різноманіття ознак рекреації визначає різноманітність її форм: рекреаційна культура, рекреація спорту і туризму, оздоровча рекреація, фізкультурно-виробнича рекреація.

Характерними особливостями дозвілля є: здійснюється у вільний час; відрізняється свободою вибору, добровільністю, активністю, ініціативністю учасників; характеризується різноманітністю інтересів (загальнокультурні, пізнавальні, соціальні, професійні, побутові тощо); здійснюється на основі інтересів і потреб особистості; відрізняється особистісною спрямованістю, несе в собі риси індивідуальності, які визначаються її біологічними особливостями і соціально-психологічною структурою.

Особлива роль у розвитку естетичної культури суспільства і людини належить вихованню рекреаційної культури. Зміст виховної роботи по формуванню рекреаційної культури направлено на [2]: духовно-моральний розвиток особистості, освоєння понять про культуру, мораль і духовність; виховання моральних якостей (милосердя, любові, доброти, працьовитості тощо); формування патріотизму та ідеології заснованих на любові до своєї землі, народу, історії, традиції і звичаїв; розвиток самосвідомості особистості як можливості виділити себе з навколишнього середовища в якості самостійного суб'єкта культури, відносин, економічної, соціальної та інших видів діяльності; формування цілеспрямованості, працьовитості, відповідальності, вміння прогнозувати індивідуальні і колективні трудові досягнення, здатність до професійного самовдосконалення; розвиток емоційної сфери особистості в процесі естетичного виховання засобами мистецтва та творчості, розвиток прекрасного засобами природи, творчості, навколишнього середовища; розвиток екологічної самосвідомості, що передбачає створення умов для набуття молоддю відповідних знань і практичного досвіду вирішень проблем в цій галузі; зміцнення здоров'я через заняття спортом, туризмом.

Формування рекреаційної культури дозволяє студентській молоді задовольняти потреби, інтереси, мотиви в емоційному і активному відпочинку, раціонально використовувати вільний час. Це може задовольняти групові та індивідуальні потреби молоді, завдяки вільній формі рухової активності, що є адекватною суб'єктивним індивідуальним можливостям, сприяючи при цьому нормальному функціонуванню організму шляхом створення оптимального фізичного стану. Активний відпочинок людини позитивно впливає на рівень інтелекту, завдяки підвищенню працездатності нервової системи і її стійкості до різних навантажень.

Оздоровчо-рекреаційний напрям в освітньому процесі закладу вищої освіти є важливою складовою в збереженні здоров'я і передбачає використання засобів рекреаційної культури при колективній організації відпочинку, культурного дозвілля у вихідні дні, в період канікул з метою зміцнення здоров'я. До засобів цього напрямку відносяться туристичні походи, екскурсії, рухливі ігри, спортивні заходи, які можуть бути організовані на базі гуртожитків, в базах відпочинку, оздоровчо-спортивних таборах, під час навчальної практики тощо.

Список використаних джерел

1. Круцевич Т.Ю., Андрєєва О.В., Благій О.Л., Садовський О.О. Проблема формування рекреаційної культури студентської молоді в умовах активного дозвілля. *Молодий вчений*. 2018. № 4.2 (56.2). С. 175-179.
2. Андрєєва О., Садовський О. Рухова активність як складова рекреаційної культури студентів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2016. № 1. С. 19-22.