

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Научная статья

УДК 796.01:378.172

doi: 10.35266/2312-377X-2023-2-87-97

АНАЛИЗ РЕКРЕАЦИОННЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СЕВЕРНОГО ВУЗА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВИДАМИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Жанна Ильдаровна Бушева^{1✉}, Лена Григорьевна Пащенко²

¹ Сургутский государственный университет, Сургут, Россия

² Нижневартовский государственный университет, Нижневартовск, Россия

¹ busheva_zhi@surgu.ru ✉, <https://orcid.org/0000-0003-1329-0265>

² lenanv2008@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-7302-3081>

Аннотация. В статье изучены рекреационные потребности и выявлены наиболее предпочитаемые активные и пассивные формы рекреационной деятельности студентов северного вуза очной и заочной форм обучения.

Целью исследования являлось проведение анализа рекреационных потребностей студенческой молодежи северного вуза указанных форм обучения (на примере Сургутского государственного университета), занимающихся видами двигательной активности.

В исследовании приняли участие студенты очной формы обучения в количестве 104 человек, а также студенты заочной формы обучения в количестве 93 человек.

После проведенного анализа рекреационных потребностей студенческой молодежи были составлены практические рекомендации с учетом выбора наиболее предпочитаемых видов рекреационной деятельности с целью удовлетворения имеющихся рекреационных потребностей студентов и даны общие рекомендации.

Ключевые слова: студенческая молодежь, двигательная активность, рекреация, рекреационные потребности, северный вуз

Шифр специальности: 5.8.6. Оздоровительная и адаптивная физическая культура.

Для цитирования: Бушева Ж. И., Пащенко Л. Г. Анализ рекреационных потребностей студенческой молодежи северного вуза, занимающихся видами двигательной активности // Северный регион: наука, образование, культура. 2023. № 2. С. 87–97. DOI 10.35266/2312-377X-2023-2-87-97.

Original article

ANALYSIS OF RECREATIONAL NEEDS OF NORTHERN UNIVERSITY STUDENTS ENGAGED IN PHYSICAL ACTIVITIES

Zhanna I. Busheva^{1✉}, Lena G. Pashchenko²

¹ Surgut State University, Surgut, Russia

² Nizhnevartovsk State University, Nizhnevartovsk, Russia

¹ busheva_zhi@surgu.ru ✉, <https://orcid.org/0000-0003-1329-0265>

² lenanv2008@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-7302-3081>

Abstract. The article studies recreational needs and determines the most preferred active and passive forms of recreational activities of full and part-time students of a northern university.

The purpose of the study was to analyze the recreational needs of full and part-time students of the northern university (through the example of Surgut State University) engaged in physical activities.

The study involved 104 full-time students and 93 part-time students.

Based on the results of the analysis of the students' recreational needs and taking into account the most preferred types of recreational activities, practical recommendations were elaborated together with a number of general recommendations, which were given to the students.

Keywords: student youth, physical activity, recreation, recreational needs, northern university

Code: 5.8.6. Health-Improving and Adapted Physical Education.

For citation: Busheva Zh. I., Pashchenko L. G. Analysis of recreational needs of northern university students engaged in physical activities. *Severny region: nauka, obrazovanie, cultura*. 2023;(2):87–97. DOI 10.35266/2312-377X-2023-2-87-97.

ВВЕДЕНИЕ

Высокие психологические, интеллектуальные, эмоциональные и физические нагрузки, малоподвижный образ жизни, низкая двигательная активность, высокий уровень стресса, угроза распространения коронавируса, информационное давление, информатизация системы высшего образования и дистанционное обучение негативно сказываются на состоянии здоровья современной студенческой молодежи [1]. Поиск новых интересных и разнообразных средств рекреации и двигательной активности привел к необходимости проведения исследований в области оздоровительной физической культуры и рекреационной деятельности студенческой молодежи.

После пандемии Covid-19 и необходимости укрепления здоровья как следствие перенесенного заболевания, вопрос изучения рекреационных потребностей населения, в том числе обучающихся вузов, становится актуальным. Период студенчества является переломным моментом в жизни учащейся молодежи, испытывающей потребности в материальных благах, свободном времени, отдыхе, снятии эмоционального напряжения, душевном равновесии, сохранении здоровья и т. д. [2–3].

Как правило, возникновение любой потребности у человека связано с нуждой в тех или иных условиях жизни, что подразумевает присутствие чувства неудовлетворенности [4]. Ощущение неудовлетворенности, дискомфорт и необходимость улучшения условий жизни способствуют возникновению любой потребности. В свою очередь неудовлетворенность может развиваться под влиянием различных внутренних и внешних причин. Очевидной необходимостью является анализ рекреационных потребностей студенческой молодежи в различных видах рекреационной деятель-

ности (активной или пассивной) [5]. Разнообразие и взаимодействие физиологических, культурных, духовных, социальных и психологических факторов главным образом влияет на формирование потребностей человека, включая потребность в рекреации и оздоровлении [5–8].

Обзор научной литературы показал, что необходимо изучить удовлетворенность рекреационных потребностей студентов в процессе их рекреационной деятельности и занятием оздоровительной физической культурой, что является особенно актуальным в настоящее время.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель исследования – провести анализ рекреационных потребностей студенческой молодежи северного вуза очной и заочной формы обучения (на примере Сургутского государственного университета), занимающихся видами двигательной активности.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Исследование проходило на базе института естественных технических наук Сургутского государственного университета. В нашем исследовании приняли участие студенты очной формы обучения в возрасте 18–20 лет основной и подготовительной группы здоровья, регулярно посещающие занятия по физической культуре и спорту в вузе (не менее двух раз в неделю, с объемом двигательной активности не менее трех часов в неделю) в количестве 104 человек, а также студенты заочной формы обучения с различным объемом недельной двигательной активности в количестве 93 человек.

Для реализации заданной цели в нашей работе применялись следующие методы исследования: теоретические (обзор научно-

методической литературы); эмпирические (онлайн-анкетирование студентов; графические методы представления результатов; описание). Было проведено онлайн-анкетирование, в котором приняли участие студенты очной и заочной формы обучения. Анкета выполнена в Google Forms.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Теоретические основы исследования рекреационных потребностей различного контингента населения заложены в трудах Н. Н. Гировки, Н. С. Мартышенко, Н. В. Усовой, Ю. А. Веденина, Е. С. Довгалоук, С. В. Рященко, Н. С. Мироненко, И. Т. Твердохлебова и др.

По мнению И. В. Зорина и В. А. Квартальнова, понятие «рекреация» включает: «1) расширенное воспроизводство сил человека (физических, интеллектуальных и эмоциональных); 2) любую игру, развлечение и т. п. для восстановления физических и умственных сил; 3) наиболее быстро развивающийся сегмент индустрии досуга, связанный с участием населения в активном отдыхе на открытом воздухе, приходящийся преимущественно на уик-энд; 4) перестройку организма и человеческих популяций, обеспечивающую возможность активной деятельности при разных условиях, характере и изменениях окружающей среды» [9, с. 137].

Если же говорить о потребностях человека, то И. В. Зорин и В. А. Квартальнов выделяют

следующие: «1) физиологические потребности (удовлетворение чувства голода, жажды, сон и т. п.); 2) потребность в безопасности; 3) социальные потребности – потребность в принадлежности (удовлетворяются через союз с другими людьми, общение, дружбу и т. п.); 4) потребность в признании (уважение, статус, власть и т. п.); 5) потребность в самовыражении (творчество, свобода, независимость, знания, понимание)» [9, с. 107]. Под рекреационными потребностями И. В. Зорин и В. А. Квартальнов понимают «необходимость в психо-физиологическом и духовно-интеллектуальном развитии сил индивида. Потребности психо-физиологические реализуются через питание, сон и движение; духовно-интеллектуальные – через познание, общение и оздоровление. <...> Духовно-интеллектуальные рекреационные потребности менее стабильны и подвержены изменениям из-за меняющейся социально-экономической среды» [9, с. 105].

Л. А. Боярская под рекреационной потребностью понимает «необходимость в психофизиологическом и духовно-интеллектуальном восстановлении сил индивида» [6, с. 13]. На рис. 1 изображены непосредственно рекреационные потребности человека. Они бывают: психофизиологические (питание, сон, движение и оздоровление) и духовно-интеллектуальные (познание и общение) [6].



Рис. 1. Рекреационные потребности человека [6]

Особое значение имеет формирование потребности людей разного пола, возраста, состояния здоровья, социального статуса в ежедневной двигательной активности. Все наружные влияния со стороны экспертов в сфере физической культуры и спорта не могут дать каких-либо положительных показателей, если сам человек не проявит необ-

ходимой директивы, воли, желания заниматься своим психическим, нравственным, социальным здоровьем, физическим саморазвитием. В процессе эволюции физическая активность «формировалась как биологическая потребность человека наряду с потребностями в пище, воде, самосохранении и репродукции» [3, с. 173]. Существенное

значение имеет формирование эталонов (в эстетичности движений, телосложения и т. п.) [10]. Необходимость следовать им активизирует двигательную деятельность. Впрочем, в большинстве прецедентов в идеологии личностных потребностей в физических упражнениях лежит стремление быть здоровым, сильным, иметь красивое телосложение, сдерживать механизмы старения (инволюции).

Различают личностные (индивидуальные), групповые и общественные потребности [6]. Общественные рекреационные потребности определяются как нужды общества в воссоздании физических и психических сил для осуществления производственных и социальных миссий. В интересах общества и правительства формировать обстоятельства для восстановления и сохранения физических и психических сил человека, поддержания и укрепления здоровья, чтобы дать ему способность осуществлять свои трудовые и социальные функции. Эти обстоятельства обеспечиваются, например, за счет структурирования потребностей общества в занятиях физической культурой и разумной организации досуговой деятельности, возведения современных спортивно-оздоровительных сооружений, формирования рекреационных комплексов и систем, подготовки кадров в сфере физической культуры, спорта и рекреации [6]. Чем выше социально-экономический показатель становления государства, тем более значимое число людей увлекается физической культурой и спортом. В таких странах, как Япония, Германия, США около 70 % населения предпочитают регулярную двигательную активность [7].

А. Е. Иваницкая и А. В. Кабачкова утверждают, что «иерархичность рекреационных потребностей и их дифференциация по различным группам населения означают, что существуют различные стереотипы рекреационного поведения людей. Поэтому изучение индивидуальной структуры потребностей личности, а также выявление типовых особенностей потребностей в рекреации группы людей (в т. ч. студенческой молодежи) позволит реализовать индивидуально-типологический подход в выборе рекреационных мероприятий» [5, с. 24–25].

Оценка рекреационных потребностей обучающихся вуза, проведенная В. Г. Минченко, Т. Н. Поддубной и Е. Л. Заднепровской, показала, что большинство респондентов при выборе вида рекреации отдали предпочтение активным и экстремальным видам отдыха (73,88 %). Основная масса обучающихся предпочитает путешествовать с целью отдохнуть (97,13 %). Для обучающихся вуза менее привлекательны комбинированный и пассивный отдых (26,12 %) [4].

В исследовании В. А. Лопатина и О. В. Лопатиной, проведенном на базе Сибирской государственной геодезической академии (СГГА), особое внимание было уделено изучению вопросов рекреационного пространства вуза. По мнению авторов, роль физической рекреационной деятельности, как у студентов, так и у преподавателей, очевидна: «широкому распространению этого вида деятельности способствует полная свобода выбора содержания занятий, времени и места проведения, продолжительности занятий, выбора партнеров и т. д. В основе мотивации занятий лежат сугубо личные индивидуальные вкусы, интересы, наклонности и потребности» [11, с. 152].

В работе Е. А. Якимовой установлено, что в МГПИ «большинство студентов основным средством физической рекреации выбрали аэробику (45,5 %), в связи с чем была разработана годовая программа по учебной дисциплине “Физическая культура” с рекреационной направленностью с акцентированием на содержание по виду спорта “Аэробика”» [12, с. 342].

Не менее интересным и содержательным является исследование М. Ю. Бардиной, В. Д. Иванова и Б. М. Петрова, в котором представлены результаты опроса 485 студентов Челябинского государственного университета. Результаты научно-исследовательской работы показали, что «большинство студентов в качестве основных средств физической рекреации выбирают спортивные игры. Как по количеству предпочтений, так и по процентному соотношению значительно уступают аэробика, плавание и лыжные гонки» [13, с. 27].

Исходя из результатов исследования М. М. Милько и Н. В. Гуреминой, видно, что «дистанционный формат обучения значительно повлиял на уровень физической активности студентов, и более 70 % опрошенных ощущают на себе ее недостаток» [14, с. 198].

Аналитический обзор литературы по рекреационной деятельности студенческой молодежи в период до пандемии Covid-19 и после перехода на дистанционное обучение позволил выявить общие тенденции по снижению физической активности и физической подготовленности последних [3, 14].

В соответствии с результатами многолетних исследований, проведенных сотрудниками Института социологии РАН, молодежная досуговая и рекреационная деятельность имеет преимущественно пассивный характер. Основная масса студенческой молодежи предпочитает преимущественно неактивные виды рекреационной деятельности и пассивный отдых (в том числе «ничегонеделание») [7]. Студенческой молодежи также присущ пассивный отдых: они проводят время в социальных сетях, слушают музыку (58 %), смотрят телевизор (64 %), сидят за компьютером (45,9 %) или ничего не делают (49,6 %) [7, с. 273–274].

Обзор материалов социологического исследования, проведенный Планидиным Е. С., позволил определить рекреационные потребности студенческой молодежи: «основной досуг представителей российской молодежи ограничивается так называемыми неактив-

ными видами деятельности, включающими прослушивание музыки, проведение времени с членами своей семьи, просмотр кинофильмов и прогулки с друзьями. В качестве другой тенденции в сфере молодежного досуга можно выделить рост сетевой активности молодежи, проявляющийся в увеличении количества времени, которое молодые люди проводят в интернете, социальных сетях и т. д. На интернет более трети представителей российской молодежи (39 %) тратят в среднем шесть и более часов в день (еще 42 % проводят в Сети от трех до пяти часов в день)» [8, с. 153].

Студенты по-прежнему отдают предпочтение спортивным играм, фитнесу, плаванию и другим видам спорта, однако условиями самоизоляции временно не допускается проведение спортивных занятий в массовом порядке. Переход системы обучения в вузах на дистанционный формат внес значительные коррективы в жизнь студенческой молодежи, в том числе в их физическую и двигательную активность, социальное время [3]. В связи с этим можно сделать вывод о том, что условия дистанционного обучения влияют на формирование у студентов гиподинамии и других явлений, связанных с малоподвижным образом жизни [3, 14].

Мы провели собственное исследование рекреационных потребностей студенческой молодежи очной и заочной формы обучения. Самые популярные рекреационные потребности студентов очной и заочной формы обучения представлены в табл. 1.

Таблица 1

Распределение ответов студентов очной и заочной формы обучения на вопрос: «Сделайте выбор ваших рекреационных потребностей», %

Распространенные потребности	Количество, %	
	Очное, n = 104	Заочное, n = 93
Потребность во сне	85,2	64,3
Потребность в отдыхе	74,1	71,4
Потребность в релаксации	63,0	21,4
Потребность в снятии стресса	51,9	28,6
Потребность в снятии эмоционального напряжения	48,1	21,4
Потребность в получении удовольствия	44,4	21,4
Потребность в развлечении/досуге	25,9	57,1
Потребность в смене климата	33,3	50,0

Примечание: составлено авторами по результатам собственного исследования.

Исходя из данных, полученных во время анкетирования студентов северного вуза очной и заочной формы обучения, можно сделать вывод, что наиболее популярные рекреационные потребности у студентов – потребность во сне и отдыхе. Эти варианты одинаково популярны у студентов всех форм обучения. Из различий: у студентов очников отмечается потребность в релаксации/расслаблении (63,0 %), а у студентов-заочников – потребность в развлечении/досуге (57,1 %).

Потребность в снятии стресса у студентов очной формы обучения более популярна (51,9 %), нежели у студентов заочной формы обучения (28,6 %). Также потребность в снятии эмоционального напряжения у студентов очников (48,1 %) более популярна, чем у студентов заочников (21,4 %).

Далее студенты выбирали формы активного отдыха для удовлетворения своей рекреационной потребности. Наиболее распространенные ответы представлены в табл. 2.

Таблица 2

**Распределение ответов студентов очной и заочной формы обучения на вопрос:
«Для удовлетворения своей рекреационной потребности
я займусь следующими формами активного отдыха», %**

Распространенные формы активного отдыха	Количество, %	
	Очное, n = 104	Заочное, n = 93
Танцы	33,3	35,7
Путешествия	33,3	28,6
Волейбол	29,6	21,4
Плавание	29,6	57,1
Йога	29,6	28,6
Дыхательные упражнения	25,9	21,4
Фитнес-тренинг	33,3	14,3
Оздоровительная гимнастика	18,5	28,6

Примечание: составлено авторами по результатам собственного исследования.

В выборе форм активного отдыха мы получили следующие тенденции: такой вариант ответа как «плавание» более популярен среди студентов заочной формы обучения (57,1 %), чем у студентов очной формы обучения (29,6 %); опцию «фитнес-тренинг» больше выбирали очники (33,3 %), чем студенты заочной формы обучения (14,3 %); форма активного отдыха «оздоровительная гимнастика» у студентов-заочников более востребована (28,6 %), нежели у очников

(18,5 %); варианты ответов: «танцы», «йога» и «путешествия» – примерно одинаково популярны у всех респондентов. «Волейбол» чаще выбирали студенты очной формы обучения (29,6 %), чем студенты заочной (21,4 %); очники больше предпочитают вариант «дыхательные упражнения» (25,90 %), а заочники – занятия на лыжах (21,40 %).

В табл. 3 представлены самые популярные варианты ответов на вопрос о наиболее предпочитаемых формах пассивного отдыха.

Таблица 3

**Распределение ответов студентов очной и заочной формы обучения на вопрос:
«Укажите наиболее предпочитаемые формы пассивного отдыха
для удовлетворения своей рекреационной потребности», %**

Распространенные формы пассивного отдыха	Количество, %	
	Очное, n = 104	Заочное, n = 93
Сон	88,9	78,6
Домашние посиделки	44,4	64,3
Массаж	44,4	64,3
Компьютерные игры	50,0	50,0
Общение в социальных сетях	37,0	42,9
Чтение книг	28,3	42,9
Прослушивание музыки	77,8	42,9
Принятие ванны	51,9	42,9

Примечание: составлено авторами по результатам собственного исследования.

Наблюдались и различия в предпочтениях среди форм пассивного отдыха. Вариант «домашние посиделки» менее популярен у студентов очников (44,4 %), нежели у студентов заочной формы обучения (64,3 %); прослушивание музыки более популярно у студентов очников (77,8 %), чем у заочников (42,9 %); студенты очной формы отдают предпочтение варианту «принятие ванны»

(51,9 %), а студенты заочной формы в свою очередь чаще выбирали вариант «компьютерные игры» (50,0 %). Самой популярной формой пассивного отдыха среди студентов северного вуза был «сон».

Распределение ответов на вопрос «При удовлетворении своей рекреационной потребности получаю следующий результат» представлено в табл. 4.

Таблица 4

Распределение ответов студентов очной и заочной формы обучения на вопрос: «При удовлетворении своей рекреационной потребности получаю следующий результат», %

Удовлетворенность рекреационной потребности	Количество, %	
	Очное, <i>n</i> = 104	Заочное, <i>n</i> = 93
Я полностью удовлетворяю свою потребность, я счастлив(а)	51,9	28,6
Мне чего-то не хватает, но в целом хорошо	48,1	71,4

Примечание: составлено авторами по результатам собственного исследования.

Анализ полученных результатов показал, что 51,9 % респондентов-очников и только 28,6 % заочников полностью удовлетворяют свои рекреационные потребности.

Наиболее предпочитаемыми видами активной формы рекреационной деятельности у студентов северного вуза являются: «прогулки на свежем воздухе по парку» (69,9 % очников и 87,2 % заочников), «занятия видами двигательной активности дома» (43,2 % очников и 46,4 % заочников), «ежедневно проходил(а) 10 000 шагов и более» (23,4 % очников и 28,2 % заочников), «утренняя зарядка/разминка» (23,4 % очников и 28,2 % заочников), «занятия физической культурой и спортом на улице» (25,3 % очников и 23,6 % заочников), «фитнес-минимум дома» (21,2 % очников и 14,3 % заочников), «физический труд» (17,4 % очников и 19,5 % заочников), «ходьба по лестнице» (12,1 % очников и 19,5 % заочников).

Сравнительный анализ рекреационной деятельности студентов северного вуза показал, что большая часть респондентов отдает свое предпочтение следующим видам пассивной формы рекреационной деятельности: «общение с друзьями/родными» (65,8 % очников и 50,1 % заочников), «сон» (49,6 % очников и 41,8 % заочников), «увлечение, хобби» (39,1 % очников и 19,5 % заочников),

«общение в социальных сетях» (34,5 % очников и 23,6 % заочников), «решение бытовых проблем/домашних дел» (34,5 % очников и 19,5 % заочников), «кулинария/приготовление блюд» (28,3 % очников и 23,6 % заочников), «чтение книг» (28,3 % очников и 28,2 % заочников), «настольные игры (шахматы/шашки)» (8,6 % очников и 10,7 % заочников), «работа за компьютером» (38,3 % очников и 10,7 % заочников), «просмотр телепередач» (13,9 % очников и 5,7 % заочников).

В результате исследования у студентов северного вуза мы выявили около 70 видов рекреационных потребностей: потребность во сне; потребность в еде; физиологическая потребность в движении; потребность в активности; потребность в оздоровлении; потребность в лечении; потребность в отдыхе; потребность в развлечении/досуге; потребность в творчестве; потребность в духовном развитии; потребность в общении; потребность в познании/учении; потребность в личностном росте; потребность в обмене опытом; потребность в материальных благах; потребность в тишине; потребность в уединении/одиночестве; потребность в эстетическом наслаждении; потребность в смене климата; потребность в смене места жительства; потребность в релаксации/расслаблении; потребность в самовыражении; потреб-

ность в экстриме/новых ощущениях; потребность в новых знакомствах; потребность в расширении двигательного опыта; потребность в здоровом образе жизни; потребность в душевном тепле; потребность в любви; потребность в признании; потребность в уважении; потребность в безопасности; потребность в достижении успеха; потребность в одобрении; потребность в стабильности; потребность в общности; потребность в повышении самооценки; потребность в персональном развитии; потребность в финансовой защищенности; потребность в гармонии; потребность в половом влечении; потребность в порядке; потребность в красоте; потребность в помощи со стороны; потребность в поддержке; потребность в заботе; потребность во внимании; потребность в защищенности; потребность в радости, счастье; потребность в эмоциональной разрядке; потребности в состязательности; потребность в повышении спортивного мастерства; потребность в повышении работоспособности; потребность в сохранении трудового потенциала; потребность в сохранении долголетия; потребность в мотивации; потребность в общественном положении; потребность быть лидером; потребность быть хорошим специалистом; потребность в престиже; потребность в продолжении рода; потребность в повышении физической подготовленности; потребность в коррекции фигуры; потребность в снятии умственного напряжения; потребность в снятии эмоционального напряжения; потребность в снятии стресса; потребность в улучшении настроения; потребность в улучшении самочувствия; потребность в самосовершенствовании; потребность в получении удовольствия и другие.

После проведенного анализа рекреационных потребностей студенческой молодежи были составлены практические рекомендации с учетом выбора наиболее предпочитаемых видов рекреационной деятельности с целью удовлетворения имеющихся рекреационных потребностей студентов очной и заочной формы обучения. Далее были даны общие рекомендации для студентов очной и заочной формы обучения.

При потребности в отдыхе рекомендуется использовать элементарные рекреационные занятия (с учетом индивидуальных предпочтений).

Предлагаем следующие виды активного отдыха:

- различные виды рекреационной деятельности (например, футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон, аэробика, теннис, бильярд и др.);
- занятия физической культурой и спортом на улице – подразумеваются занятия двигательной активностью на свежем воздухе (например, терренкур, скандинавская ходьба, утренняя зарядка, разминка, стретчинг, танцы и др.).

Предлагаем следующие виды пассивного отдыха:

- сон – продолжительность сна по потребностям организма;
- массаж – рекомендуется массаж лица; массаж воротниковой зоны (область шеи и плеч); массаж спины; общий массаж тела, продолжительность сеанса зависит от индивидуальных особенностей рекреанта, может длиться от нескольких минут до 120 минут;
- медитация – можно медитировать разное количество времени и в разных положениях (стоя или сидя);
- спа-процедуры – данные процедуры могут длиться от нескольких минут до нескольких часов, в зависимости от особенностей состояния здоровья и преследуемого результата процедуры;
- общение в социальных сетях;
- просмотр телепередач;
- компьютерные игры;
- чтение книг;
- настольные игры.

Длительность данных мероприятий зависит от индивидуальных предпочтений обучающихся, не рекомендуется более 2–3 часов.

При потребности в расслаблении:

- массаж – рекомендуется массаж лица, массаж воротниковой зоны (область шеи и плеч), массаж спины, общий массаж тела; продолжительность сеанса зависит от индивидуальных особенностей рекреанта, может длиться от нескольких минут до 120 минут;

- стретчинг-массаж – рекомендуется ежедневно уделять до 15–20 минут данному рекреационному мероприятию;

- спа-процедуры – данные процедуры могут длиться от нескольких минут до нескольких часов, в зависимости от особенностей состояния здоровья и преследуемого результата процедуры;

- йога – рекомендуется практиковать данный вид активности через день по 20 минут;

- медитация – можно медитировать разное количество времени и в разных положениях (стоя или сидя);

- принятие душа или ванны (с солью или ароматическим маслом).

При потребности в снятии стресса:

- аутогенная тренировка – рекомендуется использовать методику аутогенной тренировки по И. Г. Шульцу;

- психологические техники – дыхательная медитация: дыхание квадратом – делается обычный, комфортный вдох (1–2 с.), затем пауза 1–2 секунды и затем делается ровный спокойный выдох, потом еще пауза на 1–2 секунды и повтор цикла с вдоха. Количество таких циклов для каждого индивидуально.

При потребности в снятии эмоционального напряжения:

- квест-комнаты – подразумевается прохождение специальной квест-комнаты с определенным жанром (детектив, ужасы и т. д.) в зависимости от индивидуальных предпочтений; рекомендуется проходить вместе с компанией друзей/знакомых/однорупников;

- дыхательные упражнения – квадратное дыхание – делается обычный, комфортный вдох (1–2 с.), затем пауза 1–2 секунды и затем делается ровный спокойный выдох, потом еще пауза на 1–2 секунды и повтор цикла с вдоха; количество таких циклов для каждого индивидуально;

- смена обстановки – подразумевается выезд за город, на дачу, на природу на неопределенный срок, в зависимости от индивидуальных предпочтений и возможностей;

- выплеск эмоций – побить посуду, покричать в подушку, побить боксерскую грушу и т. д. (на выбор).

При потребности в получении удовольствия рекомендуется:

- посещение театра/кинотеатра/музея;

- поход на шоу, фестиваль, в ночной клуб;

- шоппинг – в зависимости от индивидуальных предпочтений и финансовых возможностей;

- смена обстановки – подразумевается выезд за город, на дачу, на природу на неопределенный срок, в зависимости от индивидуальных предпочтений и возможностей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенный обзор научно-методической литературы по проблеме рекреационных потребностей студенческой молодежи показал, что в современных условиях жизни (информатизация общества, высокий уровень психических и эмоциональных нагрузок, низкий уровень стрессоустойчивости) возросла потребность в поиске средств рекреации и физической культуре с целью оздоровления. Молодежь в свободное от работы или учебы время в основном слушает музыку, проводит время в социальных сетях и мессенджерах, сидит за компьютером. Молодым людям также присущи пассивный отдых или ничегонеделание. Ряд авторов указывают на то, что подобный пассивный отдых не содействует укреплению их здоровья, а даже вредит ему и может вызвать ряд заболеваний.

Исследованы рекреационные потребности студентов северного вуза в режиме дня. Нами получены следующие результаты: наиболее популярными рекреационными потребностями у студентов северного вуза как очной, так и заочной формы обучения, являются потребность во сне и потребность в активном отдыхе. Следует отметить, что у студентов очной формы обучения более выражена потребность в релаксации/расслаблении, а у студентов заочников – потребность в развлечении/досуге. Потребность в снятии стресса у студентов очной формы обучения более популярна, нежели у студентов заочной формы. Также потребность в снятии эмоционального напряжения у студентов-очников более востребована, чем у студентов-заочников. Наиболее пред-

почитаемыми видами активной формы рекреационной деятельности у студентов северного вуза являются: «прогулки на свежем воздухе по парку», «занятия различными видами активности дома», «ежедневно проходил(а) 10 000 шагов и более», «утренняя зарядка/разминка», «занятия физической культурой и спортом на улице». Среди пассивной формы рекреационной деятельности респонденты предпочитают варианты: «общение с друзьями», «сон», «увлечение хобби»,

«общение в социальных сетях», «кулинария/приготовление блюд» и «чтение книг».

После проведенного анализа рекреационных потребностей студенческой молодежи были составлены практические рекомендации с учетом выбора наиболее предпочитаемых видов рекреационной деятельности с целью удовлетворения имеющихся рекреационных потребностей студентов. Были даны общие рекомендации для обучающихся на очной и заочной формах обучения.

Список источников

1. Бушева Ж. И. Виды рекреационной деятельности студенческой молодежи северного вуза // Студенческий спорт: состояние и перспективы развития: мат-лы IV Всерос. науч.-практич. конф. (г. Сургут, 18 сентября 2021 года). Сургут: Сургут. гос. ун-т, 2022. С. 8–11.
2. Батова Е. А. Оздоровительно-рекреационная деятельность студентов медицинского института // Автономия личности. 2020. № 3 (23). С. 5–7.
3. Криворотов С. К. Влияние дистанционного обучения на физическую активность студентов в период пандемии 2020 года // Казан. пед. журнал. 2020. № 4 (141). С. 173–178.
4. Минченко В. Г., Поддубная Т. Н., Заднепровская Е. Л. Оценка рекреационных потребностей обучающихся вуза физической культуры: результаты социологического исследования // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2021. № 3. С. 66–69.
5. Иваницкая А. Е., Кабачкова А. В. Рекреационные потребности в структуре потребностей личности (на примере студенческой молодежи) // Современные наукоемкие технологии. 2013. № 7. С. 24–26.
6. Боярская Л. А. Теоретические основы двигательной рекреации : учеб.-метод. пособие. Екатеринбург : Урал. федер. ун-т им. первого Президента России Б. Н. Ельцина, 2021. 152 с.
7. Горшков М. К., Шереги Ф. Э. Молодежь России в зеркале социологии. К итогам многолетних исследований. М. : ФНИСЦ РАН, 2020. 688 с.
8. Планидин Е. С. Спортивно-оздоровительная деятельность в структуре рекреационной активности современной российской молодежи // Гуманитарий Юга России. 2021. Т. 10. № 3. С. 148–152.
9. Зорин И. В., Квартальнов В. А. Энциклопедия туризма : справочник. М. : Финансы и статистика, 2003. 368 с.
10. Димитриев Д. А., Димитриев А. Д., Ежкова Г. О. Питание, физическая активность и здоровье: монография. Казань : Казан. нац. исслед. технолог. ун-т, 2017. 128 с.

References

1. Busheva Zh. I. Vidy rekreatsionnoi deyatel'nosti studencheskoi molodezhi severnogo vuza. In: *Studentcheskii sport: sostoyaniye i perspektivy razvitiya: Proceedings of the 4th All-Russian Scientific and Practical Conference*, September 18, 2021. Surgut: Surgut State University; 2022. p. 8–11. (In Russian).
2. Batova E. A. Oздоровitel'no-rekreatsionnaya deyatelnost' studentov meditsinskogo instituta. *Anatomiya lichnosti*. 2020;(3):5–7. (In Russian).
3. Krivorotov S. K. Impact of distance learning on student physical activity during the 2020 pandemic. *Kazan Pedagogical Journal*. 2020;(4):173–178. (In Russian).
4. Minchenko V. G., Poddubnaya T. N., Zadneprovskaya E. L. Assessment of the recreational needs of students of the university of physical culture: the results of a sociological study. *Fizicheskaya kultura, sport – nauka i praktika*. 2021;(3):66–69. (In Russian).
5. Ivanitskaya A. E., Kabachkova A. V. Rekreatsionnye potrebnosti v strukture potrebnosti lichnosti (na primere studencheskoi molodezhi). *Sovremennye naukoemkie tekhnologii*. 2013;(7):24–26. (In Russian).
6. Boyarskaya L. A. Teoreticheskie osnovy dvigatel'noi rekreatsii. Ekaterinburg: Ural Federal University Named After the First President of Russia B. N. Eltsin; 2021. 152 p. (In Russian).
7. Gorshkov M. K., Sheregi F. E. Molodezh Rossii v zerkale sotsiologii. K itogam mnogoletnikh issledovaniy. Moscow: FNISTs RAN; 2020. 688 p. (In Russian).
8. Planidin E. S. Sports and recreation activities in the structure of recreational activity of modern Russian youth. *Humanities of the South of Russia*. 2021;10(3):148–152. (In Russian).
9. Zorin I. V., Kvartalnov V. A. Entsiklopediya turizma. Moscow: Finansy i statistika; 2003. 368 p. (In Russian).
10. Dimitriev D. A., Dimitriev A. D., Ezhkova G. O. Pitaniye, fizicheskaya aktivnost i zdoro-ve. Monograph. Kazan: Kazan National Research Technological University; 2017. 128 p. (In Russian).
11. Lopatin V. A., Lopatina O. V. Rekreatsionnoye prostranstvo v SGGA. *INTEREKSPLO GEO-SIBIR*. 2014;6(2):150–152. (In Russian).

11. Лопатин В. А., Лопатина О. В. Рекреационное пространство в СГГА // ИНТЕРЭКСПО ГЕО-СИБИРЬ. 2014. № 2. Т. 6. С. 150–152.
12. Якимова Е. А. Эффективность рекреационных занятий физической культурой студентов в условиях вуза // Вестн. науки и творчества. 2016. № 7 (7). С. 341–343.
13. Бардина М. Ю., Иванов В. Д., Петров Б. М. Организация рекреационных занятий физической культуры студентов высших учебных заведений // Вестн. Челяб. гос. ун-та. 2014. № 4 (333). С. 22–28.
14. Милько М. М., Гуремина Н. В. Исследование физической активности студентов в условиях дистанционного обучения и самоизоляции // Современные наукоемкие технологии. 2020. № 5. С. 195–200.
12. Yakimova E. A. Effektivnost rekreatsionnykh zanyatii fizicheskoi kulturoi studentov v usloviyakh vuza. *Vestnik nauki i tvorchestva*. 2016;(7):341–343. (In Russian).
13. Bardina M. Yu., Ivanov V. D., Petrov B. M. Organizatsiya rekreatsionnykh zanyatii fizicheskoi kultury studentov vysshikh uchebnykh zavedenii. *Bulletin of Chelyabinsk State University*. 2014;(4):22–28. (In Russian).
14. Milko M. M., Guremina N. V. Students' physical activity investigation in conditions of distance learning and self-isolation. *Sovremennye naukoemkie tekhnologii*. 2020;(5):195–200. (In Russian).

Информация об авторах

Ж. И. Бушева – кандидат педагогических наук, доцент.

Л. Г. Пашенко – кандидат педагогических наук, доцент.

Information about the authors

Zhanna I. Busheva – Candidate of Sciences (Pedagogy), Associate Professor.

Lena G. Pashchenko – Candidate of Sciences (Pedagogy), Associate Professor.