

Міністерство освіти і науки України
Національний університет фізичного виховання і спорту України

На правах рукопису

САДОВСЬКИЙ ОЛЕКСІЙ ОЛЕКСАНДРОВИЧ

УДК 796.015.62-055.1

ФОРМУВАННЯ РЕКРЕАЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В
ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Дисертація

на здобуття наукового ступеня кандидата наук
з фізичного виховання та спорту

Науковий керівник:

Андрєєва Олена Валеріївна,
доктор наук з фізичного
виховання та спорту, професор

Київ – 2017

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	5
ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ РЕКРЕАЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В ПРОЦЕСІ АКТИВНОГО ДОЗВІЛЛЯ	13
1.1. Сучасний стан фізкультурної освіти студентів та шляхи її модернізації	13
1.2. Формування потреби студентів у підвищенні рухової активності під час дозвілля	29
1.3. Формування рекреаційної культури студентської молоді як науково – педагогічна проблема.....	36
Висновки до розділу 1.....	47
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	48
2.1. Методи дослідження	48
2.1.1. Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та документальних матеріалів.	48
2.1.2. Соціологічні методи дослідження.	50
2.1.3. Психодіагностичні методи дослідження.	52
2.1.4. Метод експертної оцінки.....	54
2.1.5. Методи оцінки рухової активності.	56
2.1.6. Педагогічні методи дослідження.	58
2.1.7. Фізіологічні методи дослідження.	59
2.1.8. Метод вкопіювання з медичних карт	59
2.1.9. Методи оцінки рівня соматичного здоров'я.....	59
2.1.10. Методи математичної статистики.....	62
2.2. Організація дослідження.....	63

РОЗДІЛ 3. ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПОНЕНТІВ РЕКРЕАЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	65
3.1. Оцінка мотиваційно-ціннісного відношення студентів до організованих занять фізичними вправами у вищих навчальних закладах	67
3.2. Дослідження ціннісних орієнтацій і місця здоров'я в системі цінностей студентської молоді.....	75
3.3. Характеристика обсягу рухової активності та структури вільного часу як компонентів рекреаційної культури студентів	84
3.4. Дослідження бюджету вільного часу і його розподілу в режимі дня студентів	89
3.5. Аналіз показників фізичного стану студентської молоді	95
3.6. Кількісна оцінка рекреаційної культури студентської молоді	100
Висновки до розділу 3.....	112
РОЗДІЛ 4. ОБҐРУНТУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ РЕКРЕАЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	115
4.1. Аналіз передумов розробки технології формування рекреаційної культури студентської молоді	115
4.2. Структура та зміст технології формування рекреаційної культури студентської молоді	124
4.3. Організаційно-методична система реалізації технології формування рекреаційної культури студентської молоді.....	128
4.4. Оцінка ефективності запропонованої технології формування рекреаційної культури студентської молоді в умовах вищого навчального закладу	136
Висновки до розділу 4.....	146
РОЗДІЛ 5. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	148
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	170
ВИСНОВКИ.....	172

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	177
ДОДАТКИ	210

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ВНЗ	вищий навчальний заклад
ВООЗ	Всесвітня організація охорони здоров'я
ЗСЖ	здоровий спосіб життя
ІМТ	індекс маси тіла
ІР	індекс Руф'є
ІРА	індекс рухової активності
ІРК	індекс рекреаційної культури
ІРК _Е	експрес-індекс рекреаційної культури
РА	рухова активність
САН	самопочуття, активність, настрій
ФВ	фізичне виховання
ФК	фізична культура
ФОЗ	фізкультурно-оздоровчі заняття
ФОР	фізкультурно-оздоровча робота
ФР	фізична рекреація
ЧСС	частота серцевих скорочень

ВСТУП

Актуальність. Темп сучасного життя, збільшення обсягу інформації, постійне оновлення й ускладнення освітніх технологій підвищують рівень вимог щодо підготовки майбутніх фахівців [68, 133, 142, 151, 181]. Разом з цим фізіологічні можливості організму студентів уже не дозволяють надалі нарощувати обсяги навчальних навантажень, не застосовуючи сучасних засобів, спрямованих на відновлення їх здоров'я [6, 69, 101, 168, 197]. Підвищення ефективності процесу відновлення може здійснюватися шляхом оптимізації використання вільного часу, раціональної його організації, застосування рекреаційно-оздоровчих заходів, оскільки в умовах дозвілля найбільш сприятливо проходять відновлювальні процеси, які зменшують вплив інтенсивних фізичних, інтелектуальних, психічних навантажень [226, 233, 238]. Дозвіллевий час приваблює студентів нерегламентованістю, самостійним вибором різних форм занять, можливістю поєднувати в ньому розважальні та розвиваючі види діяльності [216]. Однак потужний педагогічний і оздоровчий потенціал фізичного виховання для значної частини учнівської та студентської молоді залишається неусвідомленим, нереалізованим [7, 24, 201]. Зміна особистісних цінностей і орієнтацій вимагають від вищої освіти перегляду концептуальних поглядів на формування культури вільного часу, рекреаційної культури особистості. Рекреаційна культура в опрацюваннях дослідників [39, 54, 180, 190] розглядається як складова загальної культури, що відображає спосіб організації та змістовну наповненість вільного часу з метою всебічного розвитку особистості з використанням засобів рухової активності.

У спеціальній науковій літературі накопичено певний досвід дослідження проблеми формування культури дозвілля й вільного часу студентів: обґрунтовано комплекс соціально-педагогічних умов ефективного

формування культури вільного часу студентів [212]; визначені концептуальні основи вільного часу як фактору формування особистості студента [156], обґрунтовані умови вдосконалення різних напрямів позааудиторної виховної роботи вищих навчальних закладів [189]. Дослідниками [53] представлено структуру і зміст моделі фізичної рекреації студентів, виявлено комплекс організаційно-педагогічних умов формування рекреаційно-оздоровчої діяльності студентської молоді [183], теоретично обґрунтовано та розкрито сутність та структуру рекреативної культури майбутніх інженерів-педагогів у процесі професійної підготовки [54]. Молодіжна рекреаційна діяльність є пріоритетною також і у дослідженнях закордонних авторів [236, 238, 245]. Однак, слід констатувати, що при такій увазі до питань організації активного дозвілля молоді відсутні узагальнюючі праці з аналізом сучасного стану вільного часу студентів, тенденцій його використання, застосування рекреаційно-оздоровчих технологій з організованими контингентами людей і здійснення заходів, спрямованих на підвищення рівня рекреаційної культури молоді [143]. На думку багатьох учених [13, 54, 110], одним зі шляхів вирішення даної проблеми є формування рекреаційної культури студентів, основу якої складають різноманітні засоби фізичної культури і спорту, що застосовуються у вільний або спеціально відведений час. Тому наукові дослідження, спрямовані на вивчення шляхів підвищення ефективності використання оздоровчо-рекреаційної рухової активності із метою оздоровлення та раціональної організації вільного часу студентської молоді є надзвичайно актуальними. Враховуючи актуальність проблеми, її недостатню розробленість у теорії і практиці фізичного виховання вищих навчальних закладів, протиріччя між потенційними можливостями фізичного виховання у формуванні рекреаційної культури студентів і станом сучасної практики, відсутністю технології її формування, було визначено тему дисертаційного дослідження.

Зв'язок з науковими планами, темами. Робота виконана згідно з темою Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. 3.1 «Вдосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання в навчальних закладах» (номер держреєстрації 0111U001733), тематичним планом науково-дослідних робіт, що фінансуються за рахунок коштів державного бюджету МОН України на 2012–2015 рр. «Історичні, теоретико-методологічні засади формування рекреаційної діяльності різних груп населення» (номер держреєстрації 0112U007808), планом наукової роботи НУФВСУ на 2016–2020 рр. згідно з темою кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» (номер держреєстрації 0116U001630) та теми кафедри теорії і методики фізичного виховання «Теоретико-методичні основи вдосконалення програмно-нормативних засад фізичної підготовки дітей, підлітків і молоді (номер держреєстрації 0116U001626). Роль автора полягала в теоретичному обґрунтуванні та розробці технології формування рекреаційної культури студентської молоді в процесі фізичного виховання.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та розробити технологію формування рекреаційної культури студентської молоді в процесі фізичного виховання в умовах вищого навчального закладу, яка сприятиме залученню студентів до рухової активності, раціональній організації вільночасової діяльності та покращенню показників фізичного стану молоді.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати та узагальнити теоретичні засади дослідження проблеми формування рекреаційної культури студентської молоді, подані у фаховій літературі.
2. Уточнити поняття та визначити компоненти рекреаційної культури студентської молоді, розробити способи її кількісної оцінки та охарактеризувати її вихідний рівень.

3. Розробити та обґрунтувати структуру і зміст технології формування рекреаційної культури студентської молоді та визначити організаційно-методичні умови її впровадження в процес фізичного виховання студентської молоді.

4. Оцінити ефективність технології формування рекреаційної культури студентської молоді в процесі фізичного виховання.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання студентської молоді.

Предмет дослідження – структура та зміст технології формування рекреаційної культури студентів в процесі фізичного виховання.

Методи дослідження:

- теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури та документальних матеріалів;
- соціологічні методи дослідження;
- психодіагностичні методи дослідження;
- метод експертної оцінки;
- методи оцінки рухової активності;
- педагогічні методи дослідження;
- фізіологічні методи дослідження;
- метод вкопіювання з медичних карт;
- методи математичної статистики.

Наукова новизна роботи полягає у тому, що:

– уперше теоретично обґрунтовано технологію формування рекреаційної культури студентів для ефективнішого вирішення завдань залучення молоді до регулярних рекреаційно-оздоровчих програм, що враховує соціально-психологічні, педагогічні й організаційні передумови розробки та передбачає функціональну взаємодію таких структурних елементів: мети, завдань, принципів, компонентів, етапів впровадження, критеріїв ефективності; опрацьовано організаційно-методичні умови її

реалізації в умовах вищого навчального закладу;

– уперше обґрунтовано та розроблено алгоритм кількісної оцінки рекреаційної культури студентської молоді у вигляді індексу, що містить урахування вагових коефіцієнтів її складових; уточнено показники оцінки її сформованості, відповідно до критеріїв та показників визначено рівні рекреаційної культури студентів: високий, належний (достатній), середній і низький; розроблено та обґрунтовано спосіб експрес-оцінки рекреаційної культури студентської молоді на основі показників, що можуть бути оперативно визначені; уточнено компоненти рекреаційної культури студентської молоді (мотиваційно-особистісний; інтелектуальний; особистісно-діяльнісний);

– з урахуванням сучасного етапу розвитку галузевих наукових знань та на основі комплексного аналізу понятійно-категоріального апарату рекреації уточнено трактування поняття «рекреаційна культура», як складової фізичної культури, яке включає сукупність засвоєних форм людської поведінки, надбаних знань і видів діяльності, орієнтованих на задоволення фізичних, духовних і соціальних потреб студентів у вільний час за допомогою використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності;

– здійснено систематизацію рекреаційних потреб студентської молоді, розширено уявлення про соціально-психологічні фактори, що впливають на вибір різних форм і видів рекреації та на їх ефективність;

– розширено уявлення про структуру вільного часу та загальнокультурні інтереси студентів, визначено кількісні та якісні характеристики використання вільного часу студентської молоді, визначено структуру зовнішніх і внутрішніх чинників, які впливають на формування рекреаційної культури;

– дістали подальшого розвитку дані про обсяг рухової активності студентів, особливості їх психоемоційного стану, положення про роль, функції та особливості фізичного виховання в процесі формування

рекреаційної культури студентської молоді.

Практична значущість дисертаційної роботи полягає в можливості широкого застосування її теоретичних положень і методичних розробок в процесі організації занять рекреаційної спрямованості студентів. Фактичний матеріал, представлений у роботі, і зроблені на його основі узагальнення і висновки мають значення для вдосконалення процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах, а також для подальшого вивчення різних аспектів рекреаційної діяльності. Використання рекомендацій підвищило рівень рекреаційної культури студентів, сприяло покращенню фізичного та психоемоційного стану та залученню студентів до оздоровчо-рекреаційної рухової активності у вільний час. Всі основні положення дисертації стали підґрунтям удосконалення навчальних дисциплін «Інноваційні технології в рекреації», яка викладається у Національному університеті фізичного виховання і спорту України, «Теорія і методика фізичного виховання», яка викладається у Національному педагогічному університеті імені М. П. Драгоманова, «Фізичне виховання», яка викладається у Київському національному лінгвістичному університеті та дисципліни «Теорія і методика фізичної рекреації», яка викладається у Класичному приватному університеті. Упровадження підтверджено відповідними актами.

Особистий внесок здобувача. У спільних публікаціях здобувачеві належать пріоритети в організації досліджень, аналізі, обговоренні фактичного матеріалу, інтерпретації отриманих результатів і їх теоретичному узагальненні. Внесок співавторів визначається участю у формуванні завдань дослідження, в організації досліджень окремих наукових напрямів, допомогою в обробці матеріалів.

Апробація результатів дисертації. Матеріали роботи і результати дослідження представлено й обговорено на науково-практичних конференціях різного рівня: Міжнародній науково-практичній конференції «Здоров'я і рухова активність: соціально-економічні та медичні аспекти»

(Київ, 2013), XIII Міжнародній науково-практичній конференції молодих учених «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів» (Суми, 2013), XVIII Міжнародному науковому конгресі «Олимпийский спорт и спорт для всех» (Алмати, 2014), Міжнародній науковій конференції студентів, аспірантів та молодих учених «Дні науки філософського факультету – 2014» (Київ, 2014), VII–IX Міжнародних наукових конференціях молодих учених «Молодь та олімпійський рух» (Київ, 2014–2016), X Міжнародній науково-практичній конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я нації» (Вінниця, 2016), XII Всеукраїнській науково-практичній конференції молодих учених з міжнародною участю «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України» (Суми, 2012), Всеукраїнському V «Круглому столі» молодих учених, аспірантів та здобувачів «Філософія спорту в системі фізкультурно-спортивного знання» (Київ, 2014), круглому столі за участю професорсько-викладацького складу, докторантів, аспірантів кафедр Національного університету фізичного виховання і спорту України «Перспективи вдосконалення системи фізичного виховання у ВНЗ» (Київ, 2014), на I–II Всеукраїнських науково-практичних конференціях «Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини у сучасному суспільстві» (Чернівці, 2015, 2016), а також на науково-практичних конференціях кафедри теорії і методики фізичного виховання та кафедри здоров'я, фітнесу і рекреації НУФВСУ (2013–2016).

Публікації. Основні положення дисертаційної роботи опубліковано в 14 наукових працях, з яких 5 статей представлено у фахових виданнях України, 1 стаття у фаховому періодичному виданні іншої держави. За матеріалами дослідження також опубліковано 6 праць апробаційного характеру та 2, які додатково відображають результати дослідження.

РОЗДІЛ 1

НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ РЕКРЕАЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В ПРОЦЕСІ АКТИВНОГО ДОЗВІЛЛЯ

1.1. Сучасний стан фізкультурної освіти студентів та шляхи її модернізації

Проведений дослідниками [16, 24, 88, 102, 210, 227] системний теоретико-методологічний аналіз літературних джерел з проблеми фізичного виховання студентів дає підставу стверджувати, що фізичне виховання традиційно і обґрунтовано визнається найважливішим чинником дієздатності студентської молоді, ефективним засобом формування її здоров'я і підготовки до активної життєдіяльності й майбутньої високопродуктивної праці. Необхідно відмітити, що на фоні реформування системи освіти в Україні, яка характеризується найбільш стрімкими темпами, на сьогодні, однією з найбільш гострих, важко розв'язуваних залишається проблема саме реформування освіти в галузі фізичної культури і спорту [160, 161, 162, 163]. У законі України «Про фізичну культуру і спорт» зазначається, що фізичне виховання різних груп населення – напрям фізичної культури, пов'язаний з процесом виховання особи, набуттям нею відповідних знань та умінь з використання рухової активності для всебічного розвитку, оздоровлення та забезпечення готовності до професійної діяльності та активної участі в суспільному житті [87]. Фізична культура у сфері освіти має на меті забезпечити розвиток фізичного здоров'я учнів та студентів, комплексний підхід до формування розумових і фізичних здібностей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя, професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого

використання різноманітних засобів та форм фізичного виховання і масового спорту, безперервності цього процесу протягом усього життя. Як стверджується багатьма авторами [88, 127] сучасна система освіти має створювати оптимальні умови для реалізації особистих потреб студентської молоді. Науковці вважають, що стратегічною метою вищої освіти має бути створення середовища, яке сприяло би всебічному розвитку особистості студента. На жаль, наявна система фізичного виховання, орієнтована більше на реалізацію завдань загальної фізичної підготовки, не сприяє задоволенню потреб та рекреаційно-оздоровчих інтересів студентів та не може сформувати систему мотивів до регулярних занять фізичними вправами. Саме ця ситуація вимагає пошуку нових шляхів в організації процесу фізичного виховання студентів. Інновації у фізичному вихованні дають можливість студентам не тільки фізично розвиватися, а й формують світогляд, здатність скеровувати власну освітню траєкторію та програму життєдіяльності [122, 147].

Фізична культура шляхом проведення обов'язкових занять у вищих навчальних закладах здійснюється відповідно до навчальних програм, затверджених у встановленому порядку [87]. 9 грудня 2015 року було прийнято Постанову Кабінету Міністрів України № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічної оцінки фізичної підготовленості населення України» [159], де Міністерству молоді і спорту давалося доручення щодо розробки тестів і нормативів для щорічної оцінки фізичної підготовленості населення України до кінця 2016 року. Щорічне оцінювання повинно починатися з 2017 р. Проте багатьма авторами відзначається незадовільний стан фізичної підготовленості більшості студентської молоді. Автори [152, 97] звертають увагу на те, що діюча в теперішній час організація фізичного виховання у вищих навчальних закладах недостатньо ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я, професійно важливих психофізіологічних якостей та залучення значної кількості студентів до

занять. Підтвердженням цього є загальновідомі факти про те, що, не дивлячись на численні дослідження, присвячені вдосконаленню процесу фізичного виховання учнівської і студентської молоді, до сьогодні кардинальних змін у вирішенні цієї проблеми не здійснено.

Більшість фахівців [69, 71, 168, 184, 222] пов'язують низький рівень здоров'я та фізичної підготовленості студентів не тільки з несприятливими соціально-економічними умовами життя і екологією, а й зі зниженням інтересу студентів до занять фізичною культурою і спортом, зменшенням обсягу й інтенсивності рухової активності, зниженням ефективності системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури [82, 182, 68] вказує на те, що для того щоб домогтися результатів у покращенні фізичної підготовленості, підвищенні рівня розвитку психофізичних якостей студентської молоді, потрібні принципово нові підходи, засоби та технології, котрі мають відповідати індивідуальним особливостям студентів, сприяти максимально ефективній реалізації їхніх інтересів, схильностей та здатностей.

Метою фізичного виховання у вищих навчальних закладах є послідовне формування фізичної культури студента у поєднанні з культурою суспільства, досягнення гармонії знань та творчих дій. Науковців, розглядають фізичну культуру як інтегральну якість, та необхідну умову та ефективної професійної діяльності, узагальнений показник професійної культури майбутнього спеціаліста, вважаючи що система фізичного виховання студентської молоді є пріоритетною у формуванні фізичної культури як частини загальної культури особистості [68, 127, 152, 180]. Зокрема Т.Ю. Круцевич [110] відзначає, що у процесі фізичного виховання студенти досягають таких цілей, як зміцнення здоров'я, підвищення роботоздатності, набуття вмінь та навичок, завдяки яким відбуваються процеси соціокультурної інтеграції студентів. Автор зазначає, що як

інтегрований результат виховання та професійної підготовки фізичне виховання проявляється у відношенні людини до свого здоров'я, у способі життя і професійній діяльності, та постає в єдності знань, переконань, ціннісних орієнтацій та в їх практичній реалізації.

За даними С.М. Канішевського [97] фізичне виховання у ВНЗ виконує такі функції: перетворювальну, яка забезпечує досягнення необхідного фізичного розвитку студента, фізичної підготовленості та рівня здоров'я; інтегративно-організаційну, яка характеризується у можливості об'єднання студентської молоді у колективи для спільного вирішення фізкультурно-оздоровчих завдань; проектувально-творчу, в результаті якої будуються моделі професійно-особистісного розвитку людини, які стимулюють його творчі можливості; ціннісно-орієнтаційну, в процесі якої реалізуються професійні та особистісно-ціннісні орієнтації, що забезпечують саморозвиток і самовдосконалення; комунікативно-регулюючу, яка відображає процес культурної поведінки, спілкування, взаємодії учасників фізкультурної діяльності, організацію культурного дозвілля та соціалізації, в процесі якої відбувається включення індивіда в систему суспільних відносин, з метою освоєння соціально-культурного досвіду.

Ефективність різних форм організації фізичного виховання у підвищенні рівня фізкультурної освіти студентської молоді розглядалася у дослідженнях різних авторів [16, 88, 97, 146, 210 та ін.].

Так, у дослідженнях Л. Ю. Петрової [149] обґрунтовано важливу роль студентського спорту в реалізації цілей і завдань державної політики у сфері вищої професійної освіти, визначено місце і соціокультурні функції змагань в студентському спорті; проведено моніторинг соціально-педагогічного значення масових спортивних змагань студентів, сформульовані та обґрунтовані основні теоретичні засади та напрями підвищення соціально-педагогічного значення цих змагань. Автором [149] вивчені, узагальнені і систематизовані вітчизняні та зарубіжні інноваційні підходи до організації

масових спортивних змагань, які доцільно використовувати при вдосконаленні цих змагань для студентів. На основі проведеного аналізу розроблено авторську програму організації масових спортивних змагань студентів та визначено її ефективність.

Модель організації позанавчального фізичного виховання у вищих навчальних закладах подано у роботі С. Д. Зоріної [92]. Автором [92] розроблена і науково обґрунтована модель організації позанавчального фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів, що включає мету, завдання, принципи, засоби, зміст, методи і організаційні форми цього процесу; побудована класифікація позанавчальних форм фізичного виховання студентської молоді в залежності від ступеня прояву їх рухової активності; виявлений та апробований в практичній діяльності муніципального вищого навчального закладу механізм впровадження організаційної моделі фізичного виховання у позанавчальний час.

Р. М. Азаровою [1] запропонована мережева (семантична) модель дозвілля, що дозволяє виявити компоненти цілісної багатовимірної системи дозвілля в їх єдності і цілісності в якості необхідної умови розробки моделі подальшої педагогічної організації дозвіллевої діяльності учнівської молоді, визначено й обґрунтовано сукупність соціально-педагогічних умов, що забезпечують ефективність педагогічної організації дозвілля молоді з урахуванням: особливостей соціально-педагогічного середовища останнього десятиліття у Росії; роботи з педагогічними кадрами, що забезпечують організацію дозвіллевої діяльності; умов соціально-педагогічної організації дозвілля: відпрацювання форм дозвіллевої діяльності; організації педагогічно змістовного дозвілля учнівської молоді з урахуванням бажаних нею дозвіллевих форм; сконструйовано концептуальну модель педагогічної організації дозвілля молоді на основі врахування молодіжних переваг в рамках соціально-педагогічного середовища стосовно до регіону.

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури дозволив встановити, що на сьогодні питанням формування здорового способу життя та підвищення рухової активності студентської молоді з використанням різних засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності приділено достатньо уваги у фаховій літературі. Зокрема, С. М. Футорним [210] вивчено підходи до формування у студентів теоретичних основ здорового способу життя у процесі фізичного виховання, що включали застосування інтерактивних методів навчання (міні-лекція, інформаційне повідомлення, презентація, «мозковий штурм», обговорення і дебати, рольова гра, метод проектів); обґрунтовано концепцію формування здорового способу життя студентської молоді в процесі фізичного виховання з використанням інноваційних технологій, розроблену з урахуванням передумов здійснення здоров'язберігаючої діяльності, концептуальних підходів, покладених в основу мети, завдань, принципів та умов їх реалізації, а також базової моделі і критеріїв ефективності; запропоновано базову модель створення інформаційного мікросередовища, яка об'єднала у своїй структурі модулі (нормативний, діагностичний, виховний, освітній), забезпечивши інтеграцію інноваційних технологій у напрямі діяльності вищого навчального закладу з формування здорового способу життя студентів, що реалізуються у процесі фізичного виховання; обґрунтовано алгоритм впровадження інноваційних технологій формування здорового способу життя в процес фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів та встановлено його ефективність, що забезпечує цілеспрямоване управління цим процесом, взаємозв'язок професійної підготовки та здоров'язберігаючої діяльності в цілісному освітньому процесі для підвищення рівня сформованості позитивного ставлення студентів до свого здоров'я.

Д. М. Анікеєвим [16] представлено місце і роль рухової активності не тільки як важливого фактору підвищення рівня здоров'я і профілактики захворювань, а й такого, який забезпечує формування здорового способу

життя шляхом непрямого впливу на його складові, що сприяє раціональній організації вільного часу студентів, проявляється у збалансованому харчуванні, відмові від шкідливих звичок, тощо; розроблено та обґрунтовано комплекс організаційно-методичних заходів з удосконалення системи фізичного виховання студентської молоді, які враховують мотивацію студентів та спрямовані на створення відповідних умов для ведення здорового способу життя та забезпечення належних норм рухової активності студентської молоді; на основі історико-теоретичного аналізу виявлені основні тенденції розвитку вітчизняної та зарубіжних систем фізичного виховання на різних історичних етапах, на які суттєво вплинули зміни у способі життя, структура захворюваності населення. Дослідником [16] здійснено систематизацію засобів рухової активності, проаналізована їх ефективність, представлені рекомендації щодо рухової активності студентів різних курсів навчання, відмінними особливостями яких є оптимальне співвідношення обов'язкових, факультативних та самостійних занять фізичними вправами та визначення спрямованості їх впливів; розширено уявлення про соціально-педагогічні чинники, що визначають спосіб життя студентської молоді, представлено роль рухової активності у формуванні здорового способу життя студентів.

Л. Р. Щур [221] обґрунтовано структуру та розкрито суть технології формування навичок здорового способу життя, яка дає змогу в умовах навчальних та самостійних занять фізичним вихованням впливати на процес формування навичок здорового способу життя студентів спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво», виокремлено міждисциплінарні взаємозв'язки, інтеграцію та послідовність тематики у змісті навчального курсу «Основи формування здорового способу життя» (на основі уніфікації змісту дисциплін «Безпека життєдіяльності», «Фізичне виховання», «Основи охорони праці») та створено відповідне навчально-методичне забезпечення для його використання впродовж фізичного

виховання студентів вищих навчальних закладів мистецького спрямування. Автором удосконалено наукову інформацію про особливості формування потреби студентів у дотриманні здорового способу життя, практику використання засобів фізичної культури випускниками вищих навчальних закладів різного віку і фаху, зміст форм, методів, засобів фізичної культури в умовах формування навичок здорового способу життя, механізми поліпшення показників фізичного стану та фізичного здоров'я.

Дослідниками наголошується на необхідності та доцільності використання технологічного підходу у процесі занять студентів з фізичного виховання. Так, Н. О. Хлус [211] розроблено та обґрунтовано технологію підвищення фізичної підготовленості студенток ВНЗ гуманітарного профілю засобами степ-аеробіки, сформовано й упроваджено класифікацію тренувальних засобів степ-аеробіки за педагогічною спрямованістю і ступенем функціонального впливу на організм студенток. Т. А. Базилюк [18] запропоновано інноваційну технологію аквафітнесу ігрового спрямування з елементами баскетболу для інтегрального впливу на розвиток функціональних і психофізіологічних можливостей, а також підвищення фізичної підготовленості студенток. Технологія вміщує в себе регламентовані правила гри в баскетбол на воді із застосуванням авторських технічних пристроїв, методику навчання пересування у воді для гри в баскетбол, а також методику застосування вправ аквафітнесу у поєднанні з навчанням гри в баскетбол.

О.В. Рудницьким [168] обґрунтовано технологію корекції тілобудови студенток, що має виражену оздоровчу спрямованість, структурними компонентами якої є мета, завдання, принципи, засоби і методи, а також етапи її практичної реалізації. Технологія включає сукупність комплексів і варіантів фізичних вправ, що дозволяють адресно надавати педагогічний вплив і проводити поточний контроль за ефективністю проведення корекційних заходів у процесі фізичного виховання студенток.

М. В. Дудко [69] теоретично обґрунтовано технологію профілактики порушень біогеометричного профілю постави студентів, віднесених до групи ризику виникнення функціональних порушень опорно-рухового апарату в процесі фізичного виховання, яка має виражену профілактично-оздоровчу спрямованість. Відмінними характеристиками запропонованої технології є індивідуальний підхід, що передбачає ранню діагностику порушень постави у фронтальній і сагітальній площинах і враховує індивідуальні особливості фізичної підготовленості студентів. Технологія включає сукупність комплексів і варіантів фізичних вправ, що дозволяють адресно скеровувати педагогічний вплив і здійснювати поточний контроль за ефективністю проведення профілактичних заходів у процесі фізичного виховання студентів.

К. М. Дворкіною [55] розроблено й обґрунтовано структуру і зміст технології спортивно-оздоровчої спрямованості у фізичному вихованні студенток медичного ВНЗ, що включає такі послідовні взаємопов'язані етапи функціонування: перший етап – діагностично-оцінювальний: комплексне обстеження вихідного загального стану здоров'я студенток, фізичної підготовленості; другий етап – організаційно-формульальний: на підставі медичного обстеження і педагогічного тестування формувався зміст, засоби, методи і форми технології спортивно-оздоровчої спрямованості для корекції і підтримки психофізичного стану здоров'я студенток медичного ВНЗ в навчальному році; третій етап – спортивно-оздоровчий, на даному етапі, послідовно і комплексно використовуючи сучасні блоки фізичних вправ з фітнес-технологій, підтримувався і коректувався загальний стан здоров'я і формувалася психофізична підготовленість студенток медичного вузу; четвертий етап – корекційно-контрольний: оцінка і коригування результатів фізичного виховання студенток медичного вузу на основі технології спортивно-оздоровчої спрямованості. Автором [55] наповнено теоретичним змістом і апробовано в педагогічному експерименті програмно-методичне

забезпечення технології спортивно-оздоровчої спрямованості у фізичному вихованні студенток медичного вузу, що включає наступні розділи: теоретичний – здоровий спосіб життя студенток, репродуктивне здоров'я, рухова активність, спортивно-оздоровчі технології, фітнес-вправи, індивідуальні заняття, індивідуальний контроль, здорове харчування, профілактика захворювання на ГРЗ, фізична підготовленість, професійно-прикладна фізична підготовленість, психофізичний стан здоров'я студенток та ін.; методико-практичний – загальна фізична підготовка, професійно-прикладна фізична підготовка, самомасаж, фітнес-тренування, силовий тренінг, аеробний тренінг, стретчинг, медитація і ін. К. М. Дворкіною [55] обґрунтовано і структуровано індивідуальний щоденник корекції і контролю загального психофізичного стану здоров'я студенток медичного вузу, до складу якого входять такі розділи: протоколи збору інформації фізичного розвитку, фізичної підготовленості, репродуктивного здоров'я, професійно-прикладної готовності; непряма оцінка стану імунної системи (частота захворювань на ГРЗ за навчальний рік); належні норми фізичної і професійно-прикладної готовності, комплекси фітнес-вправ для самостійних та індивідуальних занять, а також розроблено методику реалізації блоків сучасних вправ спортивно-оздоровчої технології у фізичному вихованні студенток медичного вузу в річному циклі. Доведено необхідність проектування технології спортивно оздоровчої спрямованості в процес фізичного виховання студенток медичного ВНЗ, як сучасного і продуктивного педагогічного спрямування фізичної релаксації, підтримки і формування оптимального загального фону здоров'я студентської молоді, яка навчається в специфічному медичному ВНЗ, де інтенсивність навчальної роботи в 2 - 3 рази вище, ніж у студентів інших вищих навчальних закладів.

Самер К. І. Хадер [179] вперше теоретично обґрунтовано та розроблено модель впровадження фітнес-технологій у процес фізичного виховання для оздоровлення студентської молоді та опрацьовано

організаційно-методичні засади її реалізації в умовах Палестини, відмінною рисою якої є орієнтація на рішення як першочергових, так і перспективних задач зростання рівня залучення студентів до оздоровчої рухової активності та покращення їх здоров'я. Запропонована модель включає чотири етапи: збір інформації, розробку варіантів впровадження та реалізації затвердженої стратегії, контроль за ходом виконання плану заходів; визначено передумови та особливості впровадження фітнес-технологій у процес фізичного виховання студентської молоді у Палестині, до яких належать особливості культурного середовища, національного менталітету палестинського народу, соціально-економічна ситуація в країні, розвиток матеріально-технічного, нормативно-правового та програмно-методичного забезпечення.

М. Ю. Ячнюком [227] теоретично сформульовано та експериментально обґрунтовано технологію впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді, спрямовану на підвищення рівня рухової активності, покращення показників фізичного та психоемоційного стану, раціональну організацію активного дозвілля, яка базується на структурних компонентах: організаційному, діагностичному, методичному, контрольному-корекційному та результативному, єдність яких надає технології цілісності і завершеності. Визначено педагогічні умови ефективної організації занять активним туризмом у процесі рекреаційної діяльності студентської молоді; виявлено фактори, що впливають на формування позитивної мотивації до фізичного самовдосконалення молоді засобами активного туризму; визначено позитивний вплив занять активним туризмом на показники психоемоційного стану та розумової працездатності студентів;

І. О. Денисенко [62] розроблено експериментальну програму навчальних занять з фізичного виховання для студентів 18-19 років з використанням засобів спортивно-оздоровчого туризму, яка побудована за модульним принципом, з акцентом на використання засобів спеціальної фізичної підготовки, передбачає конкретні співвідношення засобів загальної фізичної,

спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки у рамках кожного модулю, характеризується наявністю розробленої шкали оптимальних пульсових режимів при проведенні занять зі спеціальної фізичної підготовки з урахуванням поточного рівня фізичного стану студентів.

С. А. Король [109] науково обґрунтовано структуру і зміст програми з фізичного виховання з пріоритетним застосуванням засобів спортивного орієнтування для студентів технічних спеціальностей уперше доведено ефективність програми з фізичного виховання на основі застосування засобів спортивного орієнтування через достовірне поліпшення показників функціонального стану, психічних функцій, фізичного здоров'я і фізичної підготовленості студентів технічних спеціальностей.

Ж. Г. Анікієнко [15] розроблено та обґрунтовано модель процесу фізичної підготовки студенток в умовах академічних занять фізичною культурою у ВНЗ, структура якої, на відміну від існуючої, включає традиційні фізичні вправи і програми фітнесу, об'єднані в комплекси єдиної цільової спрямованості, технологію визначення індивідуального профілю рівня розвитку фізичних якостей і методику його обліку при диференціюванні складу і величини навантаження засобів фітнесу. Дослідником [15] розроблено та обґрунтовано методики диференціювання засобів фітнесу в процесі фізичної підготовки студенток в умовах академічних занять фізичною культурою у вузі, що дозволяє встановлювати індивідуальний профіль рівня розвитку фізичних якостей студенток що займаються і підбирати з його урахуванням адекватні програми фітнесу і величину їх навантаження. Автором [15] виявлено вплив різних програм фітнесу на розвиток фізичних якостей, показники фізичного розвитку і функціонального стану систем організму студенток, що обумовлює доцільність їх використання, а також визначає умови самостійного або в комплексі з традиційними фізичними вправами застосування в процесі фізичної підготовки в умовах академічних занять фізичною культурою в вузі.

Авторами [13, 100, 210] наголошується на важливість організації занять студентів у вільний час. Зокрема, В.В. Стадником [189] обґрунтовано доцільність застосування диференційованого підходу в позаакадемічних формах занять фізичним вихованням у вищих навчальних закладах технічного профілю з урахуванням спортивних уподобань студентів; визначено вплив розробленої програми диференціації позаакадемічних занять на рівень психофізичного стану студентів основних медичних груп вищих навчальних закладів технічного профілю; удосконалено наукову інформацію щодо обраних студентами видів спорту для занять фізичним вихованням у позаакадемічних формах під час навчання у вищих навчальних закладах. У зв'язку з викладеним значний інтерес становить ставлення фахівців до організації процесу фізичного виховання, вільночасової діяльності, підвищення рівня фізкультурної освіченості студентів за кордоном. Так, досліджено організацію оздоровчо-рекреаційної рухової активності студентів в Арабських країнах [229]. У ході експерименту було виявлено, що 4,5 години студенти щоденно відводять дозвіллю, що включає в себе: заняття спортом, перегляд телебачення, роботу за комп'ютером, слухання музики, проведення часу з друзями, відвідування родичів, прогулянки та пікніки, заняття творчістю, релігійну діяльність та позаурочне навчання. Серед улюблених видів діяльності у вільний час у дівчат заняття спортом посіло 7 місце, у той час як у хлопців – друге. Перше місце серед видів проведення дозвілля зайняв перегляд телевізійних передач як серед хлопців, так і серед дівчат. Так, 68,51 % студентів не відвідують запропоновані університетом факультативні заняття спортом. Це спричинено такими чинниками як соціальні проблеми, зайнятість студентів та недостатня рекреаційна освіченість молодого покоління. Улюбленими видами спорту серед арабських юнаків виявився футбол, а серед дівчат – танці. 1,76 % дівчат та 3,31 % хлопців, які брали участь в опитуванні, взагалі не займаються фізичною діяльністю [229].

Що стосується студентів європейських країн (Угорщина) [228], у ході опитування було виявлено, що 9,3 % відсотка студентів мають менше ніж 1 годину вільного часу на добу, 14, 7 % – більш ніж 3-4 години, 34 % – 1-2 години та 42 % – 3-4 години на добу. Основними видами під час дозвілля стали перегляд телебачення, заняття спортом та подорожі. Заняттю фізичними вправами під час дозвілля надають перевагу 40 % опитуваних студентів. 11 % з них займаються фізичною активністю на регулярній основі. Європейськими дослідниками [228] було виявлено, що студенти які займаються спортом 1 – 2 години на добу проводять значно менше часу перед екранами телевізора у порівнянні з їх однолітками, котрі не займаються спортом. 92% опитуваних європейських студентів подорожують щонайменше раз в рік. Тим не менш, зазвичай, подорожування передбачає заняття фізичною активністю. Деякі студенти подорожують на велосипедах, інші любляють займатися оздоровчим плаванням відвідуючи нові водойми, ходять у піші походи [228].

Дослідження, котрі проводили в Ірландії [240] були спрямовані на визначення рівня фізичної активності серед студентів. Результати дослідження говорять про те, що хлопці більш зацікавлені в організованих фізичних видах діяльності/спорті (хлопці 57,8 %, дівчата 27,5 %). Дівчата ж виявили більший інтерес до неспеціально організованих занять фізичною активністю (дівчата 74 %, хлопці 56,8 %). В обох групах спостерігалися однакові мотиви до занять фізичною активністю: задоволення, бажання бути у формі, дух суперництва, інтерес. Стримуючими факторами до занять фізичною активністю були фактори, пов'язані з навчанням (виконання домашніх завдань, відсутність часу) [240].

За результатами дослідження [242] сучасна студентська молодь зацікавлена в участі у фізичній активності під час дозвілля, якщо остання передбачає відпочинок у компанії однолітків у місцях відпочинку (парки, нічні клуби, приватні рекреаційні центри). Серед видів фізичної активності

під час дозвілля, які є цікавими для студентів, виокремлюють активні види спорту, ходьба, танці на вечірках.

Рекреаційні центри мають великий вплив на формування загального відношення студентів до фізичної культури загалом. Опитування американських студентів показало, що студенти, які регулярно відвідують рекреаційний центр у вільний від навчання час, активно беруть участь у спортивній діяльності університету, в той час як студенти, які не відвідують рекреаційний центр, зовсім не зацікавлені в навчальному процесі та діяльності у вищому навчальному закладі. Крім цього останні більш схильні до шкідливих для здоров'я звичок (куріння, вживання алкоголю тощо) та ведуть пасивний спосіб життя [241]. Було вивчено мотивацію американських студентів до занять рекреаційними видами спорту. Дослідження показали, що міжособистісні зв'язки, фізична підготовка та бажання набути нових умінь мотивують студентів до фізичної активності у вільний час [235, 237].

Також великого значення набуває фінансування рекреаційної діяльності в університеті. Доведено, що студенти, які відвідують різні спортивні клуби та секції мають більш налагоджені міжособистісні соціальні зв'язки, більш розвинені комунікативні вміння, вищий рівень самовпевненості та самовизначеності [238, 239]. Дослідниками [239] було вивчено залучення студентів в університетські рекреаційні спортивні заходи і їх успіхи у командній роботі. Серед студентів, які найчастіше займаються рекреаційним спортом спостерігається тенденція максимізувати шанси на успіх, що спричинено «командним духом» (відчуття відповідальності один за одного), який є складовою більшості видів університетських рекреаційних спортивних заходів.

Цікавими для опрацювання є результати соціологічних досліджень, проведених в аргентинському медичному університеті, що спрямовані на визначення характеру дозвілля студентів [247]. В анкеті було запропоновано виділити три основних види діяльності студентів у вільний час: культурна,

фізична та суспільна діяльність. Результати показали, що більшість опитуваних хлопців (58,8%), та дівчат (54,2%) щоденно залучені до соціальної діяльності поза навчальним процесом (спілкування засобом мобільного зв'язку, час з друзями, онлайн листування тощо). Така ж тенденція спостерігається і в участі студентів у культурній діяльності, яка включає в себе перегляд телепередач, слухання музики, спілкування у мережі Інтернет тощо. Так, 50% опитуваних дівчат та 51,8% опитуваних хлопців щоденно беруть активну участь у житті суспільства у вільний час. Що стосується фізичної активності, більшість опитуваних займається спортом 2-3 рази на тиждень (дівчата – 41,7%, хлопці – 44,1%), у той час як щоденно залучені до рухової активності у вільний час 44,1% хлопців та 37,5% дівчат. Окрім того, шляхом анкетування було визначено, які саме види фізичної активності мають найбільшу популярність серед сучасних студентів. Так, результати показали наступний рейтинг: ходьба (24, 9%), відвідування тренажерного залу (17,6%), біг (18,5%), футбол (9,3%), теніс (5,4%), регбі (2,9 %), баскетбол, атлетика, настільний теніс, плавання (по 2,4% кожен) та інші види спорту (11, 7%). Так, проведене аргентинськими вченими дослідження показало, що в еру сучасних технологій, спорт не є щоденним інтересом студентської молоді цього регіону [247].

Авторами [244] дослідженні фактори, які впливають на рішення студентів не займатися фізичною діяльністю у вільний час. Так, було визначено, що такі бар'єри можуть бути як зовнішніми, так і внутрішніми. Серед зовнішніх факторів виокремили нестачу часу та відсутність суспільної підтримки. Відсутність студентського часу на фізичну діяльність під час дозвілля пов'язана з навантаженням під час навчання та необхідністю додатково працювати в позаурочний час. Під «відсутністю суспільної підтримки» розуміють неналежне заохочення до занять фізичною діяльністю з боку батьків та друзів. Також певний відсоток студентів не зацікавлений у заняттях спортом у вільний час у зв'язку з внутрішніми психологічними

бар'єрами. До останніх відносять лінь, відсутність віри в себе, нерозуміння доцільності занять фізичною активністю тощо [244].

Дослідниками зазначається, що суттєвий резерв у залученні студентів до регулярних занять фізичними вправами полягає у формуванні потреби студентів у підвищенні обсягу рухової активності.

1.2. Формування потреби студентів у підвищенні рухової активності під час дозвілля

Загально визнано, що сучасні суспільні перетворення вимагають від особистості особливої активності, динамізму, організованості, пунктуальності, дбайливого відношення до часу як важливого життєвого ресурсу [128]. Саме це вимагає зміни підготовки фахівців у вищому навчальному закладі за рахунок впровадження наукових ідей в організацію як навчального процесу, так і вільного часу студентів. І тут потрібно виходити з того, що кількісне збільшення вільного часу саме по собі ще не означає, що воно перетворюється в джерело розвитку творчих і фізичних сил студентів. Для цього необхідно стимулювання саме тих потреб, які найбільше раціонально сприяють розвитку особистості. Заслужовує на увагу і той факт, що в умовах інтенсивного впровадження педагогічних технологій в процес навчання і виховання, методичні інновації, пов'язані з розробкою і реалізацією персоніфікованих моделей фізичного, інтелектуального і духовного розвитку, особливо в системі фізичного виховання студентів, до цих пір не набули широкого поширення. Особистісно-орієнтоване навчання у фізичному вихованні передбачає особисту орієнтацію студентів у виборі засобів, методів, тобто створення для кожного студента оптимальних умов для гармонійного розвитку, інтелектуальної, духовної і рухової сфер діяльності [115]. Отже, інноваційні впровадження в навчальний процес у особистісно-орієнтованому навчанні з фізичного виховання мають свою технологію, що передбачає встановлення мотивів, а також усвідомлення цілей і завдань навчання; знання студентами способів досягнення

поставлених цілей; опанування базової освіти, систематичне обґрунтоване виявлення динаміки процесу навчання і рівня засвоєних знань, умінь і навичок. Характер яких визначається багатьма чинниками: етнічними і культурними традиціями, природною ємністю території, специфічною спільною діяльністю, тому модернізація фізичного виховання з використання інноваційних технологій для зміцнення здоров'я студентів повинна здійснюватися на основі інтегрального підходу, який обумовлює реалізацію студента у навчальній, соціальній, професійній та суспільній діяльності. Ми погоджуємося з твердженням дослідників [216], що важливе місце у житті сучасної молодої людини займає сфера часу дозвілля, яка є однією з важливих засобів формування особистості молодої людини, оскільки в її умовах найбільш сприятливо проходять рекреаційно-відтворюючі процеси, які знімають інтенсивні фізичні, інтелектуальні, психічні навантаження. Дозвіллевий час приваблює студентів не регламентованістю, самостійним вибором різних видів занять, можливістю поєднувати в ньому розважальні та розвиваючі види діяльності. Однак організація дозвілля студентської молоді складна і суперечлива. Як свідчать проведені дослідження, [216] з одного боку, маючи можливість вибирати заняття на дозвіллі за власним бажанням, молоді люди часто не готові до свідомого вибору видів діяльності, які сприяли б повноцінному формуванню особистості. З іншого боку, студенти сприймають дозвілля тільки як час розваг. Така ситуація пояснюється тим, що організація дозвілля студентів часто зводиться до окремих розважальних заходів, або до перенесення в сферу дозвілля методів і форм навчальної діяльності. Викликає тривогу і відсутність у частини студентської молоді стимулу до навчання, самоосвіти, творчості, розвитку своїх здібностей тощо.

Аналіз досліджень і публікацій останніх років свідчать, що фізична культура в сучасних умовах виступає як один із важливих компонентів формування культури особистості. Важливим фактором підвищення

ефективності фізичного виховання студентів, яке дозволить формувати в них стійкий інтерес і свідому потребу у здоровому способі життя [204].

Питання формування мотивації студентської молоді до рухової активності в процесі фізичного виховання були предметом дослідження багатьох авторів. Так, Є. А. Захаріною [88] уперше визначена специфіка взаємозв'язку мотивації студентів з рівнем їх рухової активності та показниками фізичного здоров'я; обґрунтовано комплекс організаційно-педагогічних заходів, що базується на урахуванні зовнішніх і внутрішніх факторів формування мотивації студентів, спрямований на вдосконалення процесу фізичного виховання; розроблена й експериментально апробована модель поетапного формування мотивації студентів до рухової активності й визначені основні напрями її реалізації у вищих навчальних закладах.

Ю. В. Юрчишиним [222] розроблено та експериментально обґрунтовано технологію залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості, відмінними рисами якої є комплексне врахування принципів проектування педагогічних технологій, фізичного виховання, положень теорії самовизначення і концепції суспільної освіти з питань фізично активного способу життя при формуванні змісту теоретико-методичної та практичної підготовки, системи контролю та алгоритму їх реалізації у процесі фізичного виховання із застосуванням сучасних інформаційних засобів; одержано дані щодо використання студентами сучасних інформаційних засобів та про їх ефективність у посиленні мотивації до рухової активності оздоровчої спрямованості, врахування яких у процесі фізичного виховання сприяє підвищенню його дієвості.

О. О. Біліченко [26] виявлено значущі фактори, що впливають на формування мотивації до занять фізичною активністю студентів, до яких належать: життєві цінності, оцінка зовнішності, сенсожиттєві орієнтації, здатність до самоуправління, організаційні основи фізичного виховання у ВНЗ, що мають різну ієрархію в пріоритетах юнаків і дівчат та різну

змістовну структуру; виявлено гендерні особливості здатності студентів до самоуправління, які проявляються у відмінностях сформованості її етапів, що включають аналіз, прогнозування, цілепокладання, планування, самоконтроль, корекцію, що впливає на прояв рухової та соціальної активності юнаків та дівчат.

О. Ю. Марченко [127] досліджувала питання відмінності інтересів і мотивів занять фізичними вправами юнаків та дівчат; про ставлення їх до організації процесу фізичного виховання. Дослідження потребово-мотиваційної сфери студентів, які не займаються спортом, проведене О.Ю. Марченко [127], дозволило виявити ряд факторів, які лімітують формування ціннісних орієнтацій на заняттях з фізичного виховання, як процесу оволодіння знаннями, вміннями та навичками виховної, навчальної, оздоровчої та рекреаційної діяльності, до яких належать як організаційно-методичні умови, так і комунікативні, емоційні та особистісні. Автором було визначено структуру потребово-мотиваційної сфери студентів, де пріоритетними були потреби у безпеці, пов'язані з необхідністю захищеності, стабільності, відсутності страху, забезпеченості майбутнього; другий рівень займають цінності здоров'я, фізичного «Я», спортивних здібностей та фізичної активності; на третьому рівні – фактичні результати фізичної підготовленості, на четвертому – потреби в емоційних контактах, на п'ятому – потреби у самоактивізації. О.Ю. Марченко [127] для створення передумов задоволення базових потреб безпеки і стимулювання мотивації до занять фізичним вихованням був використаний підхід щодо вилучення лімітуючих факторів, що негативно впливають на ставлення студентів до цього процесу, заснований на свободі вибору видів рухової активності, видів педагогічного контролю чи самоконтролю, мети занять фізичними вправами. З'ясовано, що, використовуючи теорію «занурення» в обраних видах фізичної активності та вилучення лімітуючих факторів, можна впливати на формування ієрархії потреб та ціннісних орієнтирів особистості, задовольняючи базові потреби у

безпеці, та сприяти переміщенню на передній план вищих особистісних потреб у самоактуалізації з ціннісними орієнтирами на індивідуальну фізичну культуру студента; шляхом експериментальних досліджень набуло розвитку теоретичне положення про те, що поведінка особистості визначається потребами, які переломлюються через ціннісні орієнтації і стають цільовими настановами на реалізацію мети через певну діяльність.

Важливим є проблема мотивації до занять з метою фізичного самовдосконалення студентів, яка на сьогодні в значній мірі недостатньо розроблена, тому шляхи формування потреби до активної рухової діяльності – завдання першочергової значимості. Студенти повинні випробувати себе в різних видах програми фізичного виховання, визначити свої природні здібності в руховій діяльності, сформувані пріоритети для використання засобів фізичної культури в подальшому житті [98,203].

Розроблена Н.Л. Корж [107, 108] технологія об'єднала основні позиції підвищення у студентів мотивації, інтересу, формування ціннісного ставлення до самовдосконалення в процесі самостійних занять фізичною культурою. Технологія включає передумови прагнення до успіху, самовдосконалення та соціалізації, мету, завдання, принципи фізичного виховання, етапи формування мотивації до самостійних занять фізичною культурою, критерії готовності до самостійних занять та критерії ефективності самостійних занять. Вона спрямована на формування стійкої мотивації, самоорганізації, самодисципліни, самоосвіти, особистості студентів до самостійних занять фізичною культурою. Обґрунтована Н.Л. Корж [107, 108] експериментальна технологія розроблена з метою формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури, фізичного самовдосконалення, як основних передумов стимулювання мотивації до самостійних занять фізичною культурою. Реалізація технології включала вирішення певних завдань: формування цінностей індивідуальної фізичної культури, підвищення рівня фізичної підготовленості,

роботоздатності та рухової активності, забезпечення підготовленості до професійної діяльності, освоєння студентами теоретичних знань з основ використання фізичних вправ в процесі самостійних занять.

Дослідниками зазначається, що реальні потреби сучасного суспільства не можуть бути задоволені існуючими системами освіти молоді, як кількісно (за питомою вагою фізичного виховання серед інших дисциплін), так і якісно. Вказуючи на істотні недоліки в галузі фізичного виховання студентів, фахівці пропонують різноманітні варіанти виходу з такого становища, а саме, упровадження в навчальний процес ефективних форм, методів і засобів фізкультурно-оздоровчої діяльності [69, 168 та інші]. Дослідження багатьох авторів [16, 25, 66] вказують на зниження рівня рухової активності, фізичної підготовленості, погіршення стану здоров'я студентів саме під час навчання у вищому закладі освіти. В цьому контексті надзвичайної важливості набуває необхідність збільшення кількості обов'язкових занять і виховання звички самостійно займатись фізичними вправами в рамках формування позитивних мотивів до рухової активності [77]. У цьому аспекті важливого значення набуває формування мотивації до рухової активності під час дозвілля молоді, що потребує більш детального вивчення функцій дозвілля. Так, Н. Яременко [225] виділяє такі функції дозвілля: виховну, рекреаційну та розважально-ігрову. Виховна функція дозвілля полягає у: створенні сприятливого культурного середовища для самореалізації і творчого розвитку особистості; формуванні національної свідомості та громадянських якостей особистості; формуванні культури особистості: моральної, політико-правової, естетичної, екологічної, інформаційної, комунікативної, культури побуту, спілкування тощо; залученні дітей та молоді до цінностей вітчизняної і світової культури; стимулюванні творчих, розважально-ігрових, спортивно-оздоровчих та інших соціально і особистісно-конструктивних видів діяльності. Рекреаційна функція дозвілля полягає у: створенні умов для відновлення фізичної та інтелектуальної працездатності особистості, її емоційної сфери; формуванні

здорового способу життя молоді, вихованні здорової у фізичному, психічному, соціальному і духовному відношенні особистості; гармонізації стосунків людини, природи і суспільства. Розважально-ігрова функція дозвілля полягає у: створенні ігрового середовища для ефективної рекреації і виховання особистості; створенні умов для відродження фольклорно-ігрових традицій у різних регіонах України як засобу національного і пізнавального виховання дітей та молоді; формуванні ігрової культури молоді як основи для самореалізації і розкриття креативного потенціалу особистості [225].

Наукове обґрунтування рекреаційної діяльності, як одного з базових видів діяльності, зроблено В. Воловиком [44], який виділяє такі специфічні особливості дозвіллевої діяльності: основним структурним елементом будь-якої діяльності є її дійсний мотив – потреба особистості в процесі цієї діяльності, а наслідком – її здійснення; вона може бути різноманітна по своїй суті; на відміну від інших видів діяльності, мета і зміст яких знаходяться всередині цієї діяльності, мета і зміст дозвіллевої діяльності вибираються людиною залежно від його морального розвитку і культурного рівня; дозвіллева діяльність може носити соціально корисний характер, характер соціально нейтральний, бути замкнутою в системі вузько згрупованих цінностей і набувати характер соціально заперечуючий, асоціальний.

Характеризуючи дозвілля, більшість авторів [156, 250] пов'язує його з такими характеристиками, як добровільний вибір, гнучкість, спонтанність, самовизначеність і т.д. У дозвіллі, окрім усіх обмежень вільної волі, індивіди можуть відчувати, що вони мають певний вибір у якихось певних межах.

Студенти – мобільна група, яка відрізняється за соціальним і національним складом, віком і в той же час має специфічні особливості. Ці особливості пов'язані з формуванням у молодих людей в процесі спільної навчальної діяльності і спілкування специфічного тимчасового студентського статусу [156].

Для дослідження проблеми формування рекреаційної культури надзвичайно важливою є мотиваційна діяльність молоді [156]. Як зазначається дослідниками [156], щоб мотивувати свою діяльність, особистість повинна визначити предмет своєї потреби або уявити його у вигляді якогось суб'єктивного образу, мети, котрі необхідно задовольнити.

До основних мотивів участі в рекреаційно-дозвільній діяльності автори [248, 249] відносять: мотиви, переважно пов'язані з активною діяльністю; мотиви, пов'язані з прагненням до самореалізації в конкретній діяльності (прагнення на практиці проявити свої здібності); мотиви, переважно пов'язані з рекреаційною спрямованістю (прагнення відпочити після напруженої праці, навчання, змістовно і цікаво провести вільний час); мотиви, переважно пов'язані з реалізацією комунікативних інтересів (прагнення духовно збагатитися від спілкування з цікавими людьми); мотиви, переважно пов'язані з предметно-споглядацькою спрямованістю; престижні мотиви (прагнення досягти визнання, успіху); мотиви, пов'язані з прагненням людини перенести елементи творчості в сферу дозвілля; мотиви, пов'язані з прагненням бути схожим на інших (мода, наслідування) [249].

Отже, можна зауважити, що сенсом молодіжного і зокрема студентського дозвілля є спрямована рекреаційна поведінка молодої особи у вільному для вибору занять і ступені активності середовищі, детермінованому внутрішніми потребами, мотивами, установками, зовнішніми чинниками, які продукують відповідну діяльність [156, 250].

1.3. Формування рекреаційної культури студентської молоді як науково-педагогічна проблема

Проблема формування рекреаційної культури студентської молоді належить до нагальних завдань сучасної вищої освіти. Інтенсивна розумова праця студентів при мінімальних затратах фізичних зусиль супроводжується неухильним зниженням рухової активності і, разом з іншими несприятливими факторами, загрожує їх здоров'ю [183]. Значною мірою

через недостатню рухову активність процес адаптації студентської молоді до середовища навчання протікає повільно і болісно, викликаючи нервово-психічні зриви і різноманітні розлади функціональних систем. Вивчення проблеми актуалізації оздоровчо-рекреаційної діяльності у способі життя студентської молоді, освоєння студентами її соціокультурного потенціалу і формування усвідомленої потреби у заняттях оздоровчо-рекреаційної спрямованості має важливе значення [6]. Актуальність і доцільність дослідження проблеми зумовлені потребою суспільства у поглибленні рекреаційної культури студентської молоді і відсутністю системи науково-методичної підтримки процесу формування такої культури. Зазначене вимагає додаткової активізації пошуку нових ефективних напрямів в розробці цієї проблеми.

Вивчення стану питання показало, що дослідниками рекреаційна культура розглядається як добровільна рухова активність з використанням фізичних вправ, спрямованих на поліпшення психофізіологічної працездатності, розвага і різнобічне вдосконалення особистості студентів в процесі професійної підготовки [56, 57], як одна з функцій культури, пов'язана з відновленням людиною своїх духовних сил, оновленням і приведенням в норму свого духовного потенціалу, проведенням своєрідної «профілактики» духовного стану [118], як результати підтримки і відновлення здоров'я, як феномен загальної культури, що відображає спосіб організації та змістовну наповненість вільного часу з метою всебічного розвитку особистості студента та вираження своєї сутності [183], як освіченість, фізична підготовленість та удосконалення особистості, відображені у здоровому способі життя [39]. Рекреаційна культура, на думку Г. П. Виноградова [39] проявляється у здатності до саморозвитку, відображає спрямованість особистості на власний розвиток, намагання до самовдосконалення.

Рекреаційна діяльність відрізняється від інших видів життєдіяльності людини тим, що здійснюється відповідно до потреб індивіда, з метою отримання задоволення, розваги, відпочинку, урізноманітнення життя. Вибір певного виду рекреаційної діяльності зумовлюється його індивідуальною та соціальною цінністю в очах особистості, а змістовне наповнення дозвіллевих занять відбиває мету та завдання людини, які вона ставить перед собою: набуття знань та навичок, вироблення норм поведінки, засвоєння культурних цінностей, опанування різними сферами суспільної діяльності [216].

Рекреаційна культура – це форма внутрішньої культури людини, яка передбачає наявність у неї певних особистісних якостей, які дають змогу змістовно та з користю проводити вільний час [164]. Розумові здібності, характер, організованість, потреба, інтерес, уміння, смаки, життєва мета, бажання – усе це складає особистісний, індивідуально-суб'єктивний аспект культури дозвілля. Існує пряма залежність між духовним багатством людини та змістом його дозвілля. Але є також зворотний зв'язок. Культурним може бути тільки змістовно наповнене, ефективне за своїм впливом на особистість дозвілля [251].

О. М. Степанова [190] під рекреаційної культурою розуміє інтелектуальну і духовну сторону (знання, вміння, навички, мотиви, інтереси і ціннісні установки в сфері фізичної культури) та діяльну сторону особистості (систематичне, добровільне виконання фізичних вправ, гігієнічних і загартовуючих процедур). Формування рекреаційної культури, на думку автора [190], – це керований педагогічний процес спрямований на досягнення усвідомлених, мотивованих, самостійних занять руховою активністю з метою фізичного, інтелектуального і духовного вдосконалення у вільний або спеціально відведений час.

Рекреаційна культура має свою виражену специфіку (норми, цінності, традиції, символи, образи, стереотипи, установки, мотиви рекреаційного

поведінки), виконує по відношенню до особистості функції саморозвитку, самокорекції і самореалізації життєво важливих потенцій.

Культуру дозвілля, на думку [164], характеризують також ті заняття, яким віддається перевага у вільний час. Ідеться про ті види дозвілєвої діяльності, які сприяють формуванню й розвитку особистості. Особливо цінні ті заняття, у яких молода людина особисто бере участь. Культура дозвілля визначається також і рівнем розвитку та функціонуванням відповідних закладів й установ культури [164].

Оскільки в окремих літературних джерелах рекреаційна культура ототожнюється з культурою дозвілля та культурою вільного часу нами були також проаналізовані зазначені синонімальні поняття.

Так, А. Соколов культуру дозвілля трактує як спосіб організації дозвілля, форму її матеріально-технічного забезпечення та нормативно-ціннісної регуляції, змістовну наповненість вільної життєдіяльності, міру гармонії родових та індивідуальних можливостей людини та ступінь їхньої реалізації [188].

На думку Л. Ази та В. Піддубного, культура вільного часу полягає у прагненні людини виразити свою сутність, розкрити соціальну активність, що сприяє всебічному розвитку особистості, у поєднанні з використанням часу згідно з бажаннями та потребами індивіда.

Подібне визначення знаходимо у В. Пічі, який трактує культуру вільного часу як спосіб опанування його творчим потенціалом, а також спосіб реалізації та збагачення основних сутнісних сил людини у процесі вільно обраної діяльності [155].

На розвитку особистості наголошує і Г. Орлова [140], вказуючи, що культура вільного часу характеризується особливостями використання часу з метою всебічного розвитку особистості та мірою вільної діяльності, що є умовою творчої активності особистості під впливом соціокультурного середовища. На думку С. Кузьміна, культура вільного часу є фактором

соціалізації особистості. При цьому дослідник визначає кількісні та якісні характеристики культури вільного часу. До кількісних належить обсяг та структура вільного часу, до якісних – зміст і сутність [116].

За визначенням С. Цюлюпи [212], культура вільного часу – це “важливий компонент загальної культури, це спосіб опанування творчим потенціалом вільного часу, це міра реалізації соціально-культурного потенціалу особистості, міра набутих нею умінь та навичок регулювання вільного часу”. На думку Ю. Жданович [79], дозвіллева культура – “це феномен загальної культури, який характеризується найбільш ефективним використанням людиною вільного часу для свого особистісного й творчого розвитку”.

Можна підсумувати, що вчені у визначенні культури дозвілля схилиються до того, що це або спосіб організації вільного часу, або спосіб опанування творчим потенціалом вільного часу з метою всебічного розвитку.

У нашому дослідженні будемо розуміти рекреаційну культуру як феномен загальної культури, що відображає спосіб організації та змістовну наповненість вільного часу з метою різнобічного розвитку особистості та вираженні своєї сутності, підвищення рівня рухової активності.

Погоджуємося з думкою Ю. Жданович [79] щодо показників культури дозвілля, виділяючи “такі, що стосуються вибору дозвіллевої діяльності, а також ті, що характеризують особистісну культуру учасників взаємодії у дозвіллевій діяльності. До перших відносимо: вибір змісту дозвіллевої діяльності (сприяє розвитку особистості чи ні); вибір форми дозвіллевої діяльності (деструктивна чи конструктивна); кількість часу, використаного на розвиток особистості. До других належать: культура спілкування (вміння вести діалог, конструктивно розв’язувати питання; вміння чітко висловити думку); культура діяльності (вміння вигравати і програвати, вміння працювати в команді); особистісні якості (толерантність, тактовність, чемність)”.

Формування культури рекреаційної поведінки породжує специфічні завдання і проблеми: дослідження соціокультурних стереотипів, соціокультурних бар'єрів, шляхів їх подолання, рольової динаміки рекреантів, типів і стилів рекреаційного поведінки, моделювання різнотипних освітніх процесів [13]. У психології існує досить великий розкид точок зору на зміст поняття «поведінка». Більшість дослідників сходиться на тому, що поведінка – це система взаємопов'язаних реакцій, здійснюваних живими організмами з метою пристосування до навколишнього середовища [13]. Однак навряд чи навіть таке визначення «поведінки» можна визнати достатнім. Справа в тому, що в такому вигляді поняття «поведінка» практично збігається з поняттям «адаптація». Проте поведінка людини не зводиться до адаптації. Її діяльність пов'язана зі зміною природного середовища, зі створенням антропогенних ландшафтів, зі зміною соціального середовища, «персоніфікацією», існує креативний рівень людської діяльності. Разом з тим можливо і поведінка, що відхиляється: асоціальна в його різних формах, пов'язане з психічними відхиленнями. Необхідно мати на увазі й те, що поведінка, з одного боку, дозволяє нам відрізнити одну людину від іншого, а з іншого – дає підставу об'єднувати людей в групи. Тому в найзагальнішому вигляді автор [190] визначає поведінку як сукупність соціально значущих, усвідомлених, не цілком усвідомлених і неусвідомлених дій, що володіють характерною для їх суб'єкта особливістю. У операціональних метою дане поняття доцільно використовувати з епітетами, наприклад «усвідомлена поведінка», «поведінка, що відхиляється», «неусвідомлена поведінка».

Очевидно, що рекреаційна поведінка повинна бути цілком усвідомленою, пов'язаною з уявленнями про власні потреби, цілі, завдання в області рекреації, а також про ті можливості задоволення потреб, якими рекреаційна сфера повинна володіти і володіє. Сучасна рекреація – це не просто сукупність рекреаційних закладів і процесів різного типу, це ще і

специфічні культурно рекреаційні простори різного типу. Тому, на думку [190], зміст поняття «рекреаційна поведінка» необхідно визначити таким чином – це сукупність усвідомлених, соціально значущих, що містять характерні особливості дій суб'єкта з адаптації та самореалізації в культурно-рекреаційному просторі. Відповідно, структура факторів рекреаційного поведінки в значній мірі визначається особливостями і структурою культурно рекреаційного простору.

Під дозвіллевою діяльністю розуміють цілеспрямовану, самокеровану пізнавальну діяльність, необхідну для розвитку здатності здобувати знання; сукупність занять, за допомогою яких задовольняються фізичні, психічні та духовні потреби особистості.

Л. С. Фартушною [202] визначено специфіку формування культури поведінки молоді в сфері дозвілля, яка полягає в унікальності педагогічного впливу дозвіллевої діяльності на свідомість, почуття і поведінку молодих людей, що дозволяє придбати певні манери, прийнятні способи спілкування, звернення до оточуючих через добровільно обрану діяльність. Визначено організаційно-педагогічні умови, які надають як прямий, так і опосередкований вплив на формування культури поведінки молоді в сфері дозвілля: модельне уявлення здійснення розглянутого педагогічного процесу; надання вибору змісту і форм організації дозвіллевої діяльності; виявлення чинників, що сприяють оптимізації педагогічного процесу по формуванню культури поведінки молоді в сфері дозвілля; комплексне використання методів психологічного і соціально-педагогічного впливу; використання соціально-культурних технологій для активізації дозвільної діяльності молоді інтеграція зусиль рекреаційних закладів, громадських організацій, навчальних закладів; розробка і впровадження педагогічної програми, спрямованої на формування культури поведінки молоді в дозвільної діяльності; співпраця педагогів, що володіють комплексом необхідних професійних і особистісних якостей, і молодих людей.

Окремі підходи до формування рекреаційної культури різних груп населення запропоновано вітчизняними та зарубіжними авторами. Так, О. М. Степановою [190] розроблена педагогічна концепція формування рекреаційної фізичної культури у школярів 5-9 класів. Автором [190] визначено критерії та показники оцінки рівня сформованості (мотиваційно-потребової сфери, валеологічних знань, фізичної кондиції) рекреаційної фізичної культури у школярів 5-9 класів; експериментально обґрунтовані умови підвищення ефективності формування рекреаційної фізичної культури у школярів 5-9 класів засновані на вдосконаленні навчально-виховної роботи в школі і внутрішньої фізкультурно-рекреаційної діяльності; виявлено сутність, визначені структура і функції, засоби та форми, проаналізовано чинники, що впливають на процес формування рекреаційної фізичної культури у школярів 5-9 класів, що дозволило розробити ефективні шляхи і умови підвищення якості фізкультурно-рекреаційної діяльності в умовах загальноосвітньої школи.

Згідно твердження О.М. Степанової [190] істотним фактором існування фізичної рекреації як соціального явища служить визнання її одним з видів людської діяльності. Діяльність – необхідна умова, спосіб існування фізичної рекреації, поза діяльністю вона існувати не може [48]. Фізична рекреація – усвідомлена, спрямована волею людини рухова активність, що має своєю метою перетворення природи, суспільства і самого себе – своєї фізичної, психічної і в цілому соціальної сутності [39]. Формування рекреаційної культури у студентської молоді це педагогічно організований процес передачі і засвоєння цінностей фізичної культури в процесі фізичного виховання. Виділяють наступні найбільш загальні ціннісні орієнтації студентів при заняттях оздоровчо-рекреаційною діяльністю [190]:

1. Орієнтація на самостійність. Серцевиною такої орієнтації є можливість самостійно поставити мету участі у оздоровчо-рекреаційній

діяльності, встановити її правила, підібрати бажані засоби, визначити тривалість занять, склад учасників і таке інше.

2. Можливість самореалізації. Учасники самодіяльних фізкультурних об'єднань вибирають форму занять пропорційно до своїх потреб, інтересів, можливостей. Такі умови занять створюють оптимальні умови для самореалізації, які в належній мірі залишається незатребуваними на заняттях з фізичного виховання у вищому навчальному закладі

3. Можливість вільного рівноправного спілкування. Спілкування в фізкультурному колективі за спільними інтересами і який складається із студентів з різними індивідуальними особливостями заповнює існуючий в навчальному закладі дефіцит рівноправного партнерського спілкування і виступає як би противагою не завжди прийнятних для студентів вертикальних форм спілкування (викладач-студент).

4. Самодіяльні фізкультурні об'єднання студентів в сфері фізичної рекреації не потребують нормативної оцінки своєї діяльності з боку педагогів. Для кожного учасника групових ініціатив особливу цінність набувають оцінки діяльності не з боку педагогів, організаторів, а своїх товаришів по спільно виконуваній діяльності [190].

Виділені ціннісні орієнтації студентів в сфері фізичної рекреації носять відносно загальний характер. Реальні ж цінності в силу різноманіття умов життєдіяльності, індивідуальних особливостей учасників значно ширше і різноманітніше. Коло ціннісних орієнтацій в сфері фізичної рекреації досить широке та визначається різнорівневою системою мотивів (від бажань і прагнень до інтересів і потреб). Наприклад, це можуть бути орієнтації, пов'язані з бажаннями приємного проведення часу, слідувати моді на нетрадиційний вид спортивних рухів, з прагненням не бути гірше інших, отримати хорошу оцінку, а можуть – з бажанням захистити себе, стати сильним, з потребою до спілкування, з тягою до якого-небудь спортивного колективу або особистості тренера. Природно, що пріоритети (переваги)

можуть змінюватися. Вони залежать від віку, від статі і від багатьох інших факторів [190]. Легко помітити, що все це різноманіття привабливих цінностей не виходить за рамки цінностей рекреаційної фізичної культури особистості. І кожен може самовизначитися, знайшовши через ціннісні орієнтації свій шлях до неї. Для людини, яка постійно самовдосконалюється, немає проблем з визначенням всіх своїх здібностей і, звичайно ж, тих з них, які в неї найбільш проявляються. Тому у неї само собою вирішується і проблема вибору (самовизначення) якої-небудь справи, захоплення, кола спілкування і т.п. Хто ж живе тільки задоволеннями сьогодення і не вивчає самого себе з метою стати краще, для того проблема самовизначення в будь-якій життєдіяльності стає важко здійснюваною. Здатність самостійно досягати бажаного результату вимагає знання і самопізнання [193]. На сучасному науковому рівні педагогічні явища і процеси розглядаються як органічні системи, пов'язані з їх філософським, культурологічним та психолого-педагогічним осмисленням. З культурологічних позицій формування рекреаційної культури студентів – це освоєння ними суспільних цінностей фізичної культури (матеріальних і духовних), тобто перетворення їх в особисті цінності. Особиста цінність – це властивість того чи іншого суспільного предмета або явища задовольняти потреби, бажання (мотиви) і інтереси особистості. У своєму дослідженні [76] виділяє п'ять груп ціннісних орієнтацій особистості до фізкультурної діяльності: ціннісні орієнтації особистості на здоровий спосіб життя, ціннісні орієнтації особистості на прекрасне у фізичній культурі і спорт, ціннісні орієнтації особистості на комплексний розвиток фізичних якостей і на оволодіння життєво необхідним обсягом рухових умінь і навичок; ціннісні орієнтації особистості на самоосвіту і освіту в галузі фізичної культури; ціннісні орієнтації особистості на самовдосконалення, отримання задоволення від фізичних вправ, на спілкування з однолітками та ін. На наш погляд, саме ці ціннісні орієнтації формуються і розвиваються в процесі оздоровчо-рекреаційної діяльності та є

основними показниками у визначенні критеріїв рівня сформованості рекреаційної культури в учнівської та студентської молоді.

Як зазначає А. Ю. Єрмаков [76], опановуючи фізичні вправи, людина змінює свій погляд на світ, що безсумнівно призводить до перетворення не тільки його фізичних кондицій, роботоздатності, здатності до самоврядування своїм фізичним станом, а й до зміни його свідомості. Критерієм визначення рівнів рекреаційної діяльності, за В. Воловиком [44], виступає ставлення суб'єкта цієї діяльності до її процесу, активне або пасивне. На цій підставі їм виділяється рівні дозвіллевої діяльності: споживання, творчість, екстеріоризація (соціальна активність). Дані рівні взаємозалежні й взаємообумовлені, що дозволяє здійснювати виховний і освітній процес шляхом цілеспрямованої планомірної та систематичної організації дозвіллевої діяльності шляхом піднесення її на вищий рівень розвитку. Під дозвіллевою діяльністю автори [44] розуміють культуротворчий процес, що стимулює розвиток творчої індивідуальності, створює умови для виявлення та задоволення свободи вибору дозвіллевих потреб та інтересів і утвердження на цьому підґрунті системи цінностей особистості.

Вчені вказують на необхідність розробки і освоєння нових науково-методичних і організаційних концепцій виховання рекреаційної культури різних груп населення, заснованих на їх мотиваційних установках [190]. Дослідниками розробляються різні моделі формування культури дозвілля сучасної молоді [44]. У структурі базових типів моделей (аналогова, фізична, математична) особливе місце займає мережева модель. У педагогічній науці мережева модель визнана як важливий напрям, де особливий інтерес представляє моделювання педагогічних процесів. Відповідно з такою постановкою питання модель дозвілля відтворює результати його концептуально-теоретичного обґрунтування, включаючи безліч структурних сутностей дозвілля (визначення (дефініції), безліч атрибутів дозвілля (даних

про дозвілля); безліч структурних зв'язків – асоціацій, що встановлюються між ними.

Висновки до розділу 1

Системний аналіз даних наукової літератури з проблеми дослідження дозволив встановити, що наявна система фізичного виховання у вищих навчальних закладах хоча й ґрунтується на певних нормативно-правових, організаційних та методологічних засадах, однак в рамках реального педагогічного процесу є недостатньо ефективною, та нездатною в повній мірі реалізувати покладених на неї функцій [100]. Однією з причин ситуації, що склалася дослідники вбачають в ігноруванні молоддю активних занять у вільний час через недостатній рівень їх рекреаційної культури. Актуальність дослідження обумовлена тим, що формування рекреаційної культури студентської молоді є однією з актуальних проблем сучасного суспільства, так як використання вільного часу молоддю є своєрідним індикатором її культури, кола духовних потреб та інтересів конкретної особистості молодої людини або соціальної групи. Підвищення рівня рекреаційної культури сприятиме організації різноманітних форм дозвілля і відпочинку, створення умов для повної самореалізації у сфері дозвілля. Формування рекреаційної культури передбачає набуття знань про те, як раціонально використовувати час та які види дозвілльової діяльності сприяють розвитку особистості; усвідомлення різних видів мотивів оздоровчо-рекреаційної діяльності, позитивний розвиток мотивів змістовного дозвілля; позитивних емоційних станів та поведінки у рекреаційній діяльності. Результати здійсненого теоретичного аналізу засвідчують, що проблема формування рекреаційної культури студентської молоді у процесі фізичного виховання є недостатньо вивченою і потребує більш глибокого дослідження.

Результати досліджень, отриманих у даному розділі, відображені у наукових публікаціях автора [73, 74, 130, 171, 173, 175, 178].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Вибір методів визначався необхідністю системного опрацювання різних аспектів предмету дослідження, отримання достовірних даних, проведенням якісної роботи із коректним математичним опрацюванням матеріалів дослідження.

Для вирішення поставлених завдань нами були застосовані наступні методи дослідження:

- теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури і документальних матеріалів;
- соціологічні методи дослідження (анкетування);
- психодіагностичні методи дослідження;
- метод експертної оцінки;
- методи оцінки рухової активності;
- педагогічні методи дослідження;
- фізіологічні методи дослідження;
- метод вкопювання з медичних карт;
- методи математичної статистики.

2.1.1. Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та документальних матеріалів. Вивчення літератури дозволило сформулювати проблему, визначити ступінь актуальності питань, що вирішувалися в ході дослідження, теоретично обґрунтувати мету та завдання роботи, проаналізувати з різноманітних позицій результати, які отримані в ході власних досліджень. Проаналізована нами література дозволила детально дослідити сучасний стан фізкультурної освіти студентів та шляхи її модернізації, формування рекреаційної культури студентської молоді як

науково – педагогічна проблема, визначити сутність рекреаційної культури студентів та фактори, що впливають на процес формування рекреаційної культури студентів, характеристика підходів до діагностики рекреаційної культури студентів, аналіз потреб студентів у підвищенні рухової активності, змістовних основ рекреаційно – оздоровчої діяльності студентської молоді та підходів до формування рекреаційної культури студентів в процесі фізичного виховання.

Нами було проаналізовано наукову літературу закордонних авторів, яка відображала рекреаційну діяльність студентської молоді. Так була розглянута та проаналізована дозвіллева діяльність студентської молоді, що належить до Арабських країн, Угорщини, Ірландії, США, Аргентини.

Вивчення наукової літератури допомогли у формуванні об'єкту, предмету, мети та завдань дослідження. Результати аналізу науково-методичної літератури дозволили вичленити проблеми формування рекреаційної культури студентської молоді, що в свою чергу визначило завдання дослідження та шляхи їх вирішення.

Відповідно до напрямку дослідження ми проаналізували науково-методичну і спеціальну літературу вітчизняних та зарубіжних авторів, загальною кількістю 252 джерела. Вивчення науково-методичної літератури дозволило поглибити уявлення про наявний стан розробленості проблеми формування рекреаційної культури студентської молоді, розглянути її теоретичні й практичні сторони.

Значна увага відводилась аналізу законодавчих та нормативних документів України та інших країн; зокрема Закону України «Про фізичну культуру і спорт», Національної доктрини розвитку фізичної культури й спорту в Україні, Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», постанов Кабінету Міністрів України, наказів, рішень Президента України, наказів та рішень відповідних органів влади.

Особлива увага була приділена аналізу публікацій у фахових виданнях галузі фізичної культури і спорту, які офіційно визнані в Україні.

Важливою складовою огляду науково-методичної літератури були видання міжнародних наукових конгресів, конференцій та інші публікації англійською та іншими європейськими мовами.

Аналіз ресурсів Інтернету дозволив опрацювати сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої та рекреаційної діяльності студентської молоді, системно розкрити теоретичні засади рекреаційної діяльності в зарубіжних вищих навчальних закладів, проаналізувати практичні проблеми рекреаційної сфери сучасності.

2.1.2. Соціологічні методи дослідження. Метод соціологічного опитування, як метод збору первинної інформації, займав одне з найважливіших місць в дослідженні.

Враховуючи специфічність та різноманітність позааудитної роботи з фізичного виховання студентів для визначення основних напрямів у формуванні мотивації та позитивних або негативних факторів, які впливають на залучення до регулярних занять руховою активністю, були використані соціологічні методи дослідження – анкетування

Анкетування – це метод одержання інформації шляхом письмових відповідей респондентів на систему стандартизованих питань анкети.

Анкетування застосовувалося з метою збору первинної інформації засобом звернення до досліджуваних з питаннями. Джерелом інформації в анкеті були письмові судження-відповіді студентської молоді. Використана анкета представляла собою структурно організований набір питань. Отримані індивідуальні погляди досліджуваних дозволили отримати визначені відомості, необхідні для подальшої інтерпретації даних.

Анкетування проводилось з наступною метою:

- з метою оцінки думки респондентів щодо мотивів і інтересів до фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних занять (Додаток А, В);

- з метою вивчення валеологічних умінь студентів у сфері фізкультурно-оздоровчих занять та спорту (Додаток Б);
- з метою визначення рівня сформованості валеологічних знань студентської молоді (Додаток Е).

У анкеті (Додаток А), яка проводилась з метою вивчення мотивів і інтересів студентів до фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних занять, респонденти повинні були обрати на кожне питання запропонований варіант відповіді або вказати свій варіант. У іншій анкеті (Додаток В), студенти повинні були обрати бал від 1 до 5. Варіанти відповідей розраховувались за наступною схемою (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Зразок бланку анкети з оцінки мотивації студентів до оздоровчо-рекреаційних занять

Мотив	№ питання	Бал	№ питання	Бал	Сума балів
Самозбереження здоров'я	1		16		
Самовдосконалення	2		17		
Рухова активність	3		18		
Повинності (внутрішній аспект)	4		19		
Оцінка оточуючих (зовнішній аспект)	5		20		
Придбання практичних навичок	6		21		
Спілкування	7		22		
Домінування	8		23		
Фізкультурно-спортивні інтереси	9		24		
Суперництво	10		25		
Задоволення від руху	11		26		
Ігри і розвага	12		27		
Наслідкування	13		28		
Звички	14		29		
Позитивні емоції	15		30		

Мотив визначається так:

- «провідний», якщо сума балів за два питання становить 8 і більше;
- «середньо виражений», якщо сума балів становить від 5 до 7;
- «малозначущий», якщо сума балів за два питання становить менше 5.

У анкеті, яка проводилась з метою вивчення валеологічних умінь студентів (Додаток Б), студентам надавалось 12 питань з трьома варіантами відповіді на питання:

- так можу, це мені вже доводилося робити;
- гадаю, що зможу;
- не можу.

У анкеті, запропонованій у роботі Є. А. Захаріної [88], яка проводилась з метою визначення рівня сформованості валеологічних знань студентської молоді (Додаток Е), респонденти відповідали таким чином. У анкеті були надані 14 валеологічних твердження, та три варіанти відповіді, одна з яких була вірною.

При плануванні вибірки її формування здійснювалося з урахуванням принципів відбору респондентів в залежності від мети проведення дослідження. Об'єктом дослідження виступили студенти 1-2 курсів навчання Київського національного лінгвістичного університету у кількості 150 осіб. Параметри вибіркової сукупності загалом відображають модель генеральної сукупності й відповідають вимогам репрезентативності. Помилка вибірки не перевищує 0,5.

2.1.3. Психодіагностичні методи дослідження. Для оцінки психоемоційного стану нами були використані такі методики дослідження:

Методика «САН» [111]. Цей бланковий тест, використовувався нами для оперативної оцінки самопочуття, активності і настрою (по перших буквах цих функціональних станів і названий опитувальник).

Слід згадати, що при аналізі функціонального стану важливі не тільки значення окремих його показників, але і їх співвідношення. Річ у тому, що у

людини що відпочила оцінки активності, настрої і самопочуття зазвичай приблизно рівні. А у міру наростання втоми співвідношення між ними змінюється за рахунок відносного зниження самопочуття і активності в порівнянні з настроєм.

Середній бал шкал, що свідчить про сприятливий стан випробовуваного, знаходиться в області оцінки 5 і вище. Оцінки 4 і нижче вказують на зниження самопочуття, активності, настрою. Низький рівень даних показників вказує на те, що випробовуваний зазнає труднощі в адаптації і потребує допомоги (Додаток Ж).

Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча. Для вивчення мотивації студентської молоді до заняттям руховою активністю була використана методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча.

Система ціннісних орієнтації визначає змістовну сторону спрямованості особистості і складає основу її відносин до навколишнього світу, до інших людей, до себе самої, основу світогляду і ядро мотивації життєвої активності, основу життєвої концепції і «філософії життя».

Найбільш поширеною в даний час є методика вивчення ціннісних орієнтації М. Рокича , заснована на прямому ранжуванні списку цінностей .

М. Рокич розрізняє два класи цінностей :

- термінальні – переконання в тому, що кінцева мета індивідуального існування варта того , щоб до неї прагнути;
- інструментальні – переконання в тому, що якийсь образ дій або властивість особистості є кращим в будь-якій ситуації.

Цей поділ відповідає традиційному поділу на цінності-цілі і цінності-засоби.

Респонденту пред'явлені два списки цінностей (по 18 у кожному), або на аркушах паперу в алфавітному порядку. У списках випробуваний присвоює кожній цінності ранговий. Спочатку пред'являється набір термінальних , а потім набір інструментальних цінностей (Додаток Д).

2.1.4. Метод експертної оцінки. Експертизи або метод експертних оцінок – метод, що дозволяє дати оцінку досліджуваному явищу у вигляді узагальненої думки фахівців (експертів) по цій проблемі. Експертизи є незамінним методом у випадку вивчення явищ, які не мають певного кількісного вираження. Цей метод дозволив за допомогою спеціально обраної шкали зробити необхідні виміри суб'єктивних оцінок фахівців – експертів (вимір якісних показників за допомогою кількісних оцінок).

У нашій роботі метод експертних оцінок використовувався з метою виявлення думки експертів щодо необхідності впровадження в діяльність вищих навчальних закладів технології формування рекреаційної культури студентів. Методика проведення експертної оцінки зводилася по своїй суті до виконання обов'язкових елементів, що визначають етапи її проведення [167]:

1. Виявлення необхідності щодо проведення експертної оцінки.
2. Складання плану і програми експертизи:
 - формулювання мети та завдань експертної оцінки;
 - розробка анкети (опитувальника);
 - вибір способу оцінки компетентності експертів;
 - формування правил проведення опитування експертів (тобто вибір методу експертних оцінок);
 - формування правил та методів обробки думок експертів.
3. Формування групи експертів та проведення власне експертної оцінки.
4. Групування та зведення матеріалів експертизи.
5. Розрахунок статистичних показників:
 - визначення відносних величин;
 - розрахунок групових оцінок із врахуванням шкали ваги експертів;
 - визначення достовірності різниці поміж отриманими відносними чи середніми величинами;
 - дослідження взаємозалежності поміж висновками експертів;

обчислення коефіцієнта детермінації (відображає частку впливу певного фактора при дії декількох на результат);

проведення ранжування (при наявності масиву кількісних та напівкількісних даних).

6. Визначення ступеня погодженості думок експертів за допомогою розрахунку коефіцієнта варіації (відображає однорідність сукупності).

7. Впровадження у практику зроблених висновків.

Був використаний метод переваги (ранжирування), коли експерти розставляють оцінювані об'єкти по рангах у порядку погіршення їхньої значимості. Місце, зайняте кожним з виділених об'єктів, визначається числом набраних їм балів: чим більше сума балів, тим вище зайняте місце (тим більше значимим є цей об'єкт). Ступінь узгодженості думок опитуваних експертів перевірялася за допомогою обчислення коефіцієнта конкордації.

Алгоритм роботи з експертного оцінювання методом переваги:

1. Зробити таблицю експертизи для використання методу переваги.

2. Розрахувати коефіцієнт конкордації погодженості думок експертів по формулі: (2.1)

$$Wp = \frac{12 \cdot S}{m^2(n^3 - n)}, \quad (2.1)$$

де S – це сума квадратів відхилень сум рангів, приписаних кожному об'єкту оцінки, від середнього значення рангу й розраховується за формулою:

(2.2)

$$S = \sum_{j=1}^n \left(\sum_{i=1}^m R_{ij} - \frac{m(n+1)}{2} \right)^2, \quad (2.2)$$

де m – кількість експертів; n - кількість об'єктів оцінювання, Σ - сума; R – ранг j-го об'єкта, що привласнений йому i-им експертом.

Зробити висновок про якість експертизи залежно від ступеня погодженості думок експертів. Коефіцієнт конкордації лежить у межах від 0 (при відсутності погодженості) до 1 (при повній єдності експертів), тобто

$0 \leq W_p \leq 1$. Якщо $W_p \geq W_{гр.} = 0,7$, то експертиза відбулася і є дійсною. Якщо $W_p \leq W_{гр.} = 0,7$ то відсівається крайня думка (виключається думка некомпетентних експертів).

2.1.5. Методи оцінки рухової активності. Визначення добової рухової активності різного характеру проводилося за допомогою методики Фремінгемського дослідження, на основі хронометражу різного рівня рухової діяльності відвідувачів протягом доби [111].

Методика дозволяє кількісно та якісно визначати добову рухову активність на основі хронометражу з реєстрацією інтенсивності кожного виду фізичних зусиль. Величина цих вимірювань показується у вигляді цифрового значення індексу фізичної активності.

Види діяльності підрозділяються, відповідно до інтенсивності виконання:

- до базового рівня (БР): сон, відпочинок лежачи;
- до сидячого рівня (СІР): перегляд телепередач, читання, рукоділля, шиття, малювання, підготовка до занять, їзда сидячи, настільні та комп'ютерні ігри, прийом їжі і т.п. ;
- до низького рівня (НР): особиста гігієна, стан з невеликою рухливістю, заняття у вищому навчальному закладі, пересування всіма видами транспорту і пішки;
- до середнього рівня (СР): домашня робота по господарству, прогулянки, ранкова гімнастика;
- до високого (ВР): участь у спеціально організованих заняттях фізичними вправами, танці, інтенсивні гри, біг, катання на ковзанах, роликах, велосипеді і т.п.

Добовий хронометраж діяльності проводився студентами. Фіксувалася вся діяльність тривалістю більше 5 хвилин з використанням карти реєстрації рухової активності.

Для визначення кількісного значення різних по інтенсивності видів рухової активності використовувались вагові коефіцієнти фізичної активності (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Вагові коефіцієнти індексу фізичної активності

Рівень фізичної активності	Вжиток кисню, л • хв ⁻¹	Ваговий коефіцієнт	Енерговитрати, ккал • хв. ⁻¹
Базовий рівень	0,25	1,0	1,25
Сидячий рівень	0,28	1,1	1,4
Малий рівень	0,41	1,5	2,05
Середній рівень	0,60	2,4	3,0
Високий рівень	1,25	5,0	6,25

Розрахунок середніх енерговитрат здійснювався за формулою (2.3):

$$\overline{E_n} = \sum_{i=1}^k P\Phi A_i \times MET_i, \quad (2.3)$$

де k – кількість рівней; $\overline{E_n}$ – $\overline{E_n}$ – середня енерговитрат, ккал•кг⁻¹ за добу;

$P\Phi A_i$ – рівень фізичної активності, ум.од.; MET_i – ваговий коефіцієнт.

Оцінка рівня рухової активності за величиною добових енерговитрат визначалася за допомогою нормативної шкали (табл.2.3).

Таблиця 2.3

Нормативна шкала оцінки рівня рухової активності за величиною добових енерговитрат (L.Cale, 1994) [за 111]

Середні енерготрати (у ккал•кг ⁻¹ за добу)	РФА
< 33	дуже низький
от 33 до 36,99	низький
от 37 до 39,99	середній
40 і більше	високий

2.1.6. Педагогічні методи дослідження. Педагогічні методи досліджень включали: педагогічне спостереження, педагогічний експеримент.

Педагогічне спостереження. Метод педагогічного спостереження проводився за організацією процесу фізичного виховання у ВНЗ з метою виявлення основних аспектів, які впливають на залучення студентської молоді до організованих занять та покращення організації позанавчальної роботи з фізичного виховання у ВНЗ. Метод педагогічного спостереження застосовувався на першому етапі педагогічних досліджень як засіб орієнтації і ознайомлення з досліджуваними явищами і дозволив уточнити, на які спеціальні питання має бути спрямований наступний аналіз діяльності. При підготовці спостереження конкретизувалася його мета, методи і способи фіксації даних. Під час дослідження, проведеного методом „спостереження”, особлива увага зверталась на способи залучення студентів до систематичних рекреаційно-оздоровчих занять, на рівень матеріально-технічної бази університету для проведення рекреаційно-оздоровчих занять, на рівень підвищення мотивації студентів до занять рекреаційною діяльністю.

Узагальнені результати педагогічних спостережень були використані в процесі розробки практичних рекомендацій з формування рекреаційної культури студентської молоді в процесі фізичного виховання.

Педагогічний експеримент. Педагогічний експеримент проводився у вигляді констатувального і перетворювального. *Констатувальний експеримент* проводився з метою отримання первинної інформації про вихідний рівень мотивації до занять фізичними вправами, рухової активності, компонентів рекреаційної культури студентської молоді, рівня фізичного здоров'я студентів, оцінки їх ціннісних орієнтацій, показників захворюваності, рівня теоретичних знань і практичних умінь, особливостей психоемоційного стану. У констатувальному експерименті брали участь 102 студенти 1-2 курсу навчання Київського національного лінгвістичного

університету (42 юнака та 60 дівчат).

Перетворювальний експеримент включав активну зміну структури та функцій об'єкта дослідження відповідно до висунутої гіпотези, формування нових зав'язків та відносин між компонентами об'єкта або між досліджуваним об'єктом та іншими об'єктами. У перетворювальному експерименті брали участь 60 студентів Київського національного лінгвістичного університету (30 юнаків та 30 дівчат). Перетворювальний педагогічний експеримент проводився з метою оцінки ефективності запропонованої технології формування рекреаційної культури студентської молоді в процесі фізичного виховання. Практичною складовою запропонованої технології виступила програма оздоровчо-рекреаційних занять з використанням засобів спортивної анімації, рекреаційних ігор. Тривалість експерименту склала один навчальний рік. Оцінювалися компоненти рекреаційної культури – показники фізичного стану, психоемоційного стану, рухової активності, кількість та регулярність відвідувань занять, мотивація до рекреаційних занять, рівень теоретичних знань та практичних умінь.

2.1.7. Фізіологічні методи дослідження. Для оцінки фізичної роботоздатності використовували функціональну пробу Руф'є [111]. Метод засновано на обліку величини частоти серцевих скорочень, зареєстрованою на різних етапах відновлення після стандартного навантаження. З цією метою виконувалося 30 присідань за 45 секунд. Частоту серцевих скорочень визначали після 5 хвилин відпочинку в положенні лежачи за 15 с до навантаження, в перших і останніх 15 с 1-ї хвилини відновлення.

Індекс Руф'є (ІР) розраховувався по формулі 2.4:

$$IP = \frac{4 \times (ЧСС_1 + ЧСС_2 + ЧСС_3) - 200}{10}, \text{ ум. од.}, \quad (2.4)$$

де ЧСС₁ –пульс спокою за 15 сек до присідання;

ЧСС₂ – пульс перших 15 сек першої хвилини відновлення;

ЧСС₃ – пульс останніх 15 сек першої хвилини відновлення.

Рівні функціонального резерву серця визначали з урахуванням п'яти градацій: менше 3 – високий рівень; 4–6 – вище середнього (добрий); 7–9 – середній; 10–14 – нижче середнього (задовільний); більше 15 – низький.

2.1.8. Метод викопіювання з медичних карт. Аналіз медичних карток проводився з метою визначення наявності захворювань в студентів. За допомогою аналізу медичних карток та довідок про перенесені хвороби визначався ступінь опірності організму студентів до несприятливих умов навколишнього середовища. Відсутність гострих захворювань на протязі року чи періодичний їх характер свідчить про хорошу опірність організму, високою можливістю адекватно реагувати на зміну умов життя і зберігати стійкість до негативних факторів. Часті захворювання гострими респіраторно-вірусними інфекціями свідчить про низький рівень опірності організму. Визначали наступні показники: кількість захворювань за навчальний рік; кількість пропущених днів через хворобу. Оцінювались захворювання по кожному конкретному класу захворювань по міжнародному класифікатору хвороб (МКХ-10) запропонованою Всесвітньою організацією охорони здоров'я [252]. Для вивчення захворюваності був використаний метод контент – аналізу.

2.1.9. Методи оцінки рівня соматичного здоров'я. Оцінка рівня соматичного здоров'я проводилася за методикою Г.Л. Апанасенко, (для юнаків табл. 2.4, для дівчат 2.5) з визначенням наступних параметрів: індекс маси тіла (ІМТ), силового індексу (СІ), життєвого індексу (ЖІ), індекс Робінсона чи подвійний добуток (ПД), час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с.

$$CI = \frac{\text{динамометрія кісті, кг}}{m \text{ тіла, кг}} \times 100 \quad (2.5)$$

ЖІ визначали за формулою 2.6:

$$ЖІ \text{ мл} \times \text{кг}^{-1} = ЖЄЛ, \text{ мл} / m \text{ тіла, кг}; \quad (2.6)$$

ПД визначали за формулою 2.7

$$ПД = \frac{ЧСС_{сп.} \times АТ_{сист.}}{100}, \text{ у.о.} \quad (2.7)$$

Таблиця 2.4

Експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я студентів (чоловіки)
(за Г.Л. Апанасенко, 2011)

Показники	Значення показників рівня здоров'я				
	низький	нижче середнього	середній	вище за середнього	високий
ІМТ, кг/м ²	≤18,9	19,0-20,0	20,1-25,0	25,1-28,0	≥28,1
Бали	(-2)	(-1)	(0)	(-1)	(-2)
Життєвий індекс, мл/кг	≤50	51-55	56-60	61-65	≥66
Бали	(-1)	(0)	(1)	(2)	(3)
Силовий індекс, %	≤60	61-65	66-70	71-80	≥81
Бали	(-1)	(0)	(1)	(2)	(3)
Індекс Робінсона	≥111	95-110	85-94	70-84	≤69
Бали	(-2)	(-1)	(0)	(3)	(5)
Час відновлення після 20 присідань за 30 с	≥3	2-3	1,30-1,59	1,00-1,29	≤59
Бали	(-2)	(1)	(3)	(5)	(7)
Загальна оцінка здоров'я, сума балів	≤3	4-6	7-11	12-15	16-18

Таблиця 2.5

Експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я студентів (жінки)
(за Г.Л. Апанасенко, 2011)

Показники	Значення показників рівня здоров'я				
	низький	нижче середнього	середній	вище за середнього	високий
ІМТ, кг/м ²	≤16,9	17,0-18,0	18,1-23,8	23,9-26,0	≥26,1
Бали	(-2)	(-1)	(0)	(1)	(-2)
Життєвий індекс, мл/кг	≤40	41-45	46-50	51-56	56
Бали	(-1)	(0)	(1)	(2)	(3)
Силовий індекс, %	≤40	41-50	51-55	56-60	≥61
Бали	(-1)	(0)	(1)	(2)	(3)
Індекс Робінсона	≥111	95-110	85-94	70-84	≤69
Бали	(-2)	(-1)	(0)	(3)	(5)
Час відновлення після 20 присідань за 30 с	≥3	2-3	1,30-1,59	1-1,29	≤59
Бали	(-2)	(1)	(3)	(5)	(7)
Загальна оцінка здоров'я, сума балів	≤3	4-6	7-11	12-15	16-18

2.1.10. Методи математичної статистики. Результати досліджень були піддані математичній обробці з використанням наступних статистичних методів описової статистики; вибірковий метод, факторного аналізу.

Були одержані наступні значення:

- середнє арифметичне значення вибірки, \bar{x} ;
- стандартне відхилення, S .

Для перевірки відповідності вибірки закону нормального розподілу використовували критерій Шапіро-Уїлки. Для визначення достовірності відмінностей між вибірками використовували рівень надійності $P = 95 \%$ (рівень значущості $0,05$). Деякі гіпотези перевіряли при вищому рівні надійності $P = 99 \%$ (рівень значущості $0,01$). Використовували критерії Стьюдента і Ван дер Вандера (для залежних вибірок).

Як допоміжний метод математичної статистики на прикінцевих етапах дослідження використовувався факторний аналіз за методом головних компонент і стратегією обертання референтних осей за Варімакс-критерієм. Використання такого критерію максималізує дисперсію квадратів факторних навантажень, обираючи їх із достатньо великим діапазоном значень. При цьому великі значення навантажень збільшуються, а малі – зменшуються [63].

Застосування факторного аналізу у нашому дисертаційному дослідженні дозволило згрупувати окремі показники фізичного та психоемоційного стану особистості, рівень теоретичних знань та практичних вмінь, мотиваційно-ціннісні характеристики особистості для визначення структури рекреаційної культури особи та розробки способу її оцінки.

Дані, отримані в результаті анкетування, оброблені статистичним методом визначення показників відносної частки. Він передбачає проведення аналізу результатів дослідження з метою визначення процентного співвідношення між частинами і цілим. Для розрахунку використовується формула 2.8:

$$P_{\%} = \frac{m}{n} \times 100\% \quad (2.8)$$

де, $P_{\%}$ – показник відносної частки;

m – число респондентів, що вибрали той чи інший варіант відповіді;

n – об’єм вибірки.

Статистична обробка одержаних даних проводилася на ПК за допомогою пакету “Statistica 6.0” (StatSoft, США) і електронних таблиць “Excel 2010” (Microsoft, США).

2.2. Організація дослідження

Дослідно-експериментальна робота проводилась у Київському національному лінгвістичному університеті протягом 2012–2016 рр. У дослідженні брали участь студенти 1–2 курсів у кількості 102 особи, у якості експертів було залучено фахівців у галузі фізичного виховання, методистів, викладачів фахових вищих навчальних закладів у кількості 14 осіб.

Дослідження передбачали чотири етапи науково-педагогічного пошуку.

Перший етап (жовтень 2012 – червень 2013) був присвячений аналізу та систематизації даних спеціальної літератури з проблеми формування рекреаційної культури студентів. Здійснювали підготовку та організацію дослідження, визначали мету, завдання та склали програму дослідження, був підібраний контингент та адекватні методи дослідження.

На другому етапі (липень 2013 – серпень 2014) був проведений констатувальний експеримент, метою якого було одержання нових теоретичних та експериментальних даних про рекреаційні потреби студентів; спрямованість і ефективність різних видів рекреаційних занять; особливості змісту рекреаційно-оздоровчих занять зі студентською молоддю, розроблення кількісної оцінки рівня рекреаційної культури студентів, обґрунтування критеріїв і показників сформованості рекреаційної культури

студентів, визначення її рівнів. У дослідженнях брали участь 102 студенти Київського національного лінгвістичного університету.

Третій етап (вересень 2014 – червень 2015) мав на меті обґрунтування, розробку та впровадження технології формування рекреаційної культури студентської молоді, опрацювання організаційно-методичних умов її реалізації. Проведено перетворювальний експеримент (тривалість – один навчальний рік, кількість студентів – 60 осіб), здійснено обробку отриманих даних за допомогою методів математичної статистики.

Четвертий етап (липень 2015 – листопад 2016) – проводився якісний аналіз результатів перетворювального педагогічного експерименту, виконувалось оформлення дисертаційної роботи, було сформульовано основні висновки за матеріалами проведеного дослідження, а також розроблено практичні рекомендації. Дисертаційну роботу було підготовлено до апробації та офіційного захисту.

РОЗДІЛ 3

ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПОНЕНТІВ РЕКРЕАЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Під рекреаційною культурою ми розуміємо феномен загальної культури, що відображає спосіб організації та змістовну наповненість вільного часу з метою всебічного розвитку особистості студента та вираження своєї сутності. З огляду на розмаїття підходів до визначення поняття рекреаційна культура нами були систематизовані наявні у фаховій літературі розробки (рис. 3.1) та уточнено дефініцію. З цих позицій формування рекреаційної культури у студентів – це виховання у них потреби, мотивів та інтересів до цінностей фізичної культури і до систематичних занять фізичними вправами в процесі навчальної та позанавчальної оздоровчо-рекреаційної діяльності. Це означає, що потребово-мотиваційна сфера студента є системоутворюючим фактором всіх виховних впливів (всіх засобів, методів і методик, тобто педагогічних, методичних і організаційних технологій) і формується в процесі соціально-психологічного, інтелектуального і діяльнісного (тілесного) виховання. Причому всі види виховання повинні здійснюватися в єдності (комплексі), так як особистість студента є цілісністю і багатомірністю.

В результаті аналізу літератури з проблеми дослідження можна зробити висновок про необхідність виділення трьох рівнів (компонентів), що характеризують результативне поле формування рекреаційної культури у студентів [190]. Такими рівнями є: рівень сформованості мотиваційно-потребової сфери (мотиваційно-особистісний компонент); рівень теоретичних знань, практичних умінь і навичок самостійно використовувати засоби фізичної культури і спорту (інтелектуальний компонент); рівень фізичної кондиції (особистісно-діяльнісний компонент).



Рис. 3.1. Трактуювання визначення терміну «рекреаційна культура» у фаховій літературі: аналітичний аналіз

Актуалізація цих компонентів рекреаційної культури студентської молоді відбувається за рахунок використання специфічних засобів, провідним з яких є фізичні вправи.

Сутність формування рекреаційної культури студентської молоді полягає у створенні таких умов у фізкультурно-освітньому процесі, за яких студент стає її суб'єктом, здатним розробляти і реалізувати власні програми оздоровчо-рекреаційної діяльності. Процес формування рекреаційної культури студентської молоді повинен здійснюватися на основі взаємодії педагогічної та соціальної систем, які забезпечують всебічний розвиток особистості, формування усвідомленої потреби в активному способі життя, задоволенні потреби студентів у зміцненні і збереженні здоров'я, рухової активності, раціональному відпочинку і розвагах, творчому розвитку і спілкуванні.

3.1. Оцінка мотиваційно-ціннісного відношення студентів до організованих занять фізичними вправами у вищих навчальних закладах

Виявлена у попередніх дослідженнях тенденція зниження обсягу рухової активності студентів негативно позначається на фізичному розвитку, фізичній підготовленості та функціональному стані молоді, що обумовлює особливу соціальну значущість дослідження. Результати проведених досліджень свідчать про те, що сучасна організація фізичного виховання у вищих навчальних закладах не достатньо ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я та зацікавленості значної кількості студентів до занять фізичними вправами.

Науковці [88, 210] підкреслюють, що студентська молодь байдуже ставиться до змісту обов'язкових фізкультурних занять. Встановлено цілі, які ставлять студенти перед заняттями з фізичного виховання, а також їх неповна реалізація на заняттях, що є резервом для подальшого вдосконалення

організації та змісту фізичного виховання студентів вищого навчального закладу.

З метою оцінки відношення студентів до організації занять з фізичного виховання у вищому навчальному закладі нами було проведено анкетування. Напередодні опитування студенти були проінформовані про те, що анкетування здійснюється з метою виявлення їх рівня мотивації до занять фізичними вправами, а також попереджені про анонімність опитування, та про чесність та правдивість відповідей. Необхідність проведення анкетного опитування досліджуваного контингенту обумовлена низкою причин [88, 179]. Як зазначається у дослідженнях [179] доцільність проведення соціологічних досліджень обумовлюється по-перше, прагненням розробити ефективну систему фізичного виховання студентів, яка повинна максимально враховувати особливості конкретної вибірки студентів. До цих особливостей відносяться [179]: рівень теоретичних знань та вмінь студентів, характер оздоровчо-рекреаційної рухової активності студентів у вільний час, ступінь декларованої та реальної включеності в заняття руховою активністю; характер і ступінь очікувань від занять фізичним вихованням та інше. По-друге [179], індивідуалізація занять з фізичного виховання можлива тільки при урахуванні соціально-психологічних чинників, а не тільки даних оцінки стану здоров'я і фізичної підготовленості студентів. По-третє, використання даних інших численних досліджень соціально-психологічних особливостей студентів [26, 55, 113, 179 та ін.] обмежене через відмінності в умовах навчання і побутових умов студентів, у характері організації фізичного виховання та ін. Крім того, проведені дослідження характеризуються відносно невеликою кількістю охоплених опитуванням студентів, що не дає підстав для широких узагальнень і перенесення отриманих результатів на інший контингент студентів. Програма обробки відповідей дозволила провести не тільки кількісну оцінку відповідей на кожне питання, а й встановити характер і ступінь взаємозв'язку між відповідями на те чи інше

питання. Цим досягалося не тільки ступінь об'єктивності відповідей на питання, але і встановлювалися взаємозв'язки між різними соціально-психологічними факторами, що визначають ефективність фізичного виховання.

Респондентам пропонувалося погодити своє відношення у балах від 1 до 5 з кожним із 30 тверджень за такою схемою: 1 – зовсім не згодний, 2 – мені байдуже; 3 – частково погоджуюся, 4 – скоріше так, чим ні, 5 – повністю погоджуюся (табл. 3.1). Отримані відповіді свідчать про наявність значних розбіжностей у відношенні студентів до організованих занять фізичним вихованням у вищому навчальному закладі. Це проявляється у відповідях студентів щодо цільової спрямованості таких занять. Більшість студентів не очікують від фізкультурних занять, організованих кафедрою фізичного виховання високої ефективності з питань підвищення рівня здоров'я (41,1 %), покращання морально-вольових якостей (33,3 %), підвищення психоемоційного стану (41,1 %). Окрім того, значна частка студентів ходить на заняття з метою отримати оцінку (залік), і, якби такі заняття не були обов'язковими, то більшість опитаних студентів не відвідували б їх взагалі (41,1 %). Тих, хто за будь-яких обставин намагається регулярно займатися фізичною культурою у рамках організованих занять лише 5 %. Третина респондентів, на жаль, не пов'язують участь у заняттях з фізичного виховання з можливістю використовувати отримані знання і навички у подальшому житті (36,1 %). Студенти, в той же час, наголошують, що більш привабливими для них є заняття у позанавчальний час, оздоровчо-рекреаційної або спортивної спрямованості, оскільки там створені умови для спілкування з цікавими людьми, однодумцями, наявний позитивний психоемоційний клімат, є можливість обрати заняття з урахуванням власних уподобань до видів рухової активності (55,8%). Більшість опитаних вважають, що зміст занять має включати різні види рухової активності ігрової та розважальної спрямованості (47,1%).

Таблиця 3.1

Оцінка мотивації студентів до занять фізичними вправами

Мотив	№ питання	Кількість балів, \bar{x}		№ питання	Кількість балів, \bar{x}		Сума балів, \bar{x}	
		юнаки, n = 42	дівчата, n = 60		юнаки, n = 42	дівчата, n = 60	юнаки, n = 42	дівчата, n = 60
Самозбереження здоров'я	1	3,84	3,56	16	3,65	3,25	7,49	6,81
Самовдосконалення	2	3,93	3,75	17	3,93	3,63	7,86	7,37
Рухова активність	3	3,81	3,69	18	3,79	3,86	7,60	7,56
Повинності (внутрішній аспект)	4	3,49	3,32	19	3,81	3,97	7,30	7,29
Оцінка оточуючих (зовнішній аспект)	5	2,28	2,42	20	2,42	2,12	4,70	4,54
Придбання практичних навичок	6	3,26	2,86	21	2,98	2,71	6,23	5,58
Спілкування	7	3,81	3,27	22	4,33	3,51	8,14	6,78
Домінування	8	4,16	3,34	23	3,47	2,85	7,63	6,19
Фізкультурно-спортивні інтереси	9	4,00	3,59	24	3,00	2,39	7,00	5,98
Суперництво	10	3,56	2,41	25	3,95	2,92	7,51	5,32
Задоволення від руху	11	4,42	4,19	26	4,14	4,46	8,56	8,64
Ігри і розвага	12	4,16	3,93	27	3,42	2,93	7,58	6,86
Наслідування	13	2,81	2,49	28	2,23	2,00	5,05	4,49
Звички	14	3,51	3,42	29	3,21	3,75	6,72	7,17
Позитивні емоції	15	4,26	4,03	30	4,12	3,85	8,37	7,88
Загальна сума балів		55,30	50,29		52,44	48,19	107,74	98,47

Частина студентів бажають займатися фізичними вправами у вихідні дні і під час канікул (38,2%). Вони із задоволенням брали би участь у спортивних і оздоровчо-рекреаційних заходах у вільний час. Проте наголошують, щоб заняття під час канікул не переривались, їх повинен хтось обов'язково контролювати. Тобто не сформовано внутрішні стимули.

В процесі анкетування нами визначено також цільова спрямованість занять фізичними вправами у вільний час. Вона полягає у можливості підвищити показники психоемоційного стану (самопочуття, активність, настрої), отримати позитивні емоції, сприяти вихованню волі, характеру, самодисципліни (55,8%). Тільки 26,6 % опитаних студентів залучено до самостійних занять фізичними вправами у вільний час, 5,9 % респондентів беруть участь у спортивних змаганнях та фізкультурно-оздоровчих заходах, які організовує кафедра фізичного виховання, що свідчить про незначний інтерес до таких подій.

Оцінка мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом показала, що рівень мотивації дівчат (загальна сума 98,47 бали – середнє виражений), а юнаків (загальна сума 107,74 бали – провідний) (табл. 3.1).

Згідно методики обробки результатів дослідження до провідних відносяться мотиви, сума яких складає 8 і вище балів, середньо вираженими є мотиви сума яких складає від 5 до 7 балів, малозначущими є мотиви сума яких складає менше п'яти балів. При детальній оцінці пріоритетних мотивів до занять помітна їх різниця між хлопцями і дівчатами.

Провідними мотивами занять фізичними вправами юнаків є такі: задоволення від руху (8,56 балів); позитивні емоції (8,37 балів); спілкування (8,14 балів); самовдосконалення (7,86 балів); домінування (7,63 бали), ігри та розваги (7,58 балів). Серед дівчат: задоволення від руху (8,64 балів); позитивні емоції (7,88 балів); рухова активність (7,56 балів), самовдосконалення (7,37 балів); повинності (7,29 балів), звички (7,17 балів).

Тобто основні відповіді студентів знаходилися у межах 4-5 балів, що відповідає якісним відповідям скоріше так, чим ні та повністю погоджуюся.

Відмінності у мотивах занять хлопців і дівчат проявлялися також у переважанні мотивів суперництва у хлопців (7,51 балів), дівчат (5,32 бали); самозбереження здоров'я у хлопців (7,49 балів), дівчат (6,81 бали); придбання практичних навичок у хлопців (6,23 балів), дівчат (5,58 бали).

Незначущими мотивами для даних студентів є наслідування (дівчата 4,49 балів) та оцінка оточуючих (зовнішній аспект) (дівчата – 4,54 бали, хлопці – 4,70 бали). Серед дівчат виражених мотивів (сума балів більше 8) практично не було виявлено (окрім, задоволення від руху). Виявлені пріоритетні класи мотивів слідує враховувати при організації занять з фізичного виховання зі студентами.

Встановлено, що тільки третина студентів (31% – дівчата, 39% – хлопці) повною мірою задоволені організацією фізичного виховання у вузі. 46% студентів не зовсім задоволені заняттями, що є великим резервом в удосконаленні організації та змісту фізичного виховання.

Крім того, частина студентів (6%) негативно ставляться до тих занять, які організовані кафедрою фізичного виховання. Організація занять з фізичного виховання відбивається і на інтересі студентів до цих занять. Так, більшості студентів (32%) в основному подобаються проведені заняття, 20% студентів повністю задоволені заняттями. У той же час 34% студентів лише інколи подобаються проведені заняття, 10% у загальному не подобається заняття і 4% зовсім не цікаві ці заняття.

Таким чином, майже половина студентів (47,1%) не знаходять реалізації своїх оздоровчо-рекреаційних інтересів на заняттях, що є підставою для розробки більш ефективної системи фізичного виховання під час активного дозвілля.

Узагальнення результатів анкетування дозволило встановити, що існують розбіжності у мотивах юнаків і дівчат у відношенні студентів до оздоровчо-рекреаційних занять (табл. 3.2).

Отримані дані слід враховувати під час організації занять фізичними вправами під час активного дозвілля.

Таблиця 3.2

Оцінка мотивації студентів до оздоровчо-рекреаційних занять

Мотив	Сума балів, \bar{x}	
	юнаки, n = 42	дівчата, n = 60
Самозбереження здоров'я	7,49	6,81
Самовдосконалення	7,86	7,37
Рухова активність	7,60	7,56
Повинності (внутрішній аспект)	7,30	7,29
Оцінка оточуючих (зовнішній аспект)	4,70	4,54
Придбання практичних навичок	6,23	5,58
Спілкування	8,14	6,78
Домінування	7,63	6,19
Фізкультурно-спортивні інтереси	7,00	5,98
Суперництво	7,51	5,32
Задоволення від руху	8,56	8,64
Ігри і розвага	7,58	6,86
Наслідування	5,05	4,49
Звички	6,72	7,17
Позитивні емоції	8,37	7,88
Загальна сума балів	107,74	98,47

Результати дослідження можуть бути використані під час розробки програм, спрямованих на формування рекреаційної культури студентів та організації дозвілєвої діяльності молоді на базі вищих навчальних закладів, а також у процесі створення програм навчальних дисциплін, спецкурсів і

спецеминарів у закладах підготовки і підвищення кваліфікації фахівців рекреаційної діяльності у дозвіллевих закладах.

В процесі соціологічних досліджень нами визначено ступінь задоволеності якістю організації оздоровчо-рекреаційних занять у вищому навчальному закладі (табл. 3.3). Оцінка задоволеності якістю організації оздоровчо-рекреаційної діяльності здійснювалася шляхом соціологічного опитування за допомогою якісного аналізу. Відповіді на питання передбачали п'ять ступенів оцінки – від «задоволений повністю» до «повністю не задоволений».

Таблиця 3.3

Ступінь задоволеності якістю організації оздоровчо-рекреаційної діяльності у вищому навчальному закладі, %

Ступінь задоволеності	Юнаки, n = 42	Дівчата, n = 60
Задоволені повністю	21,9	18,1
Швидше задоволені, ніж не задоволені	19,5	21,3
Складно відповісти (не визначився)	7,4	9,8
Швидше не задоволені, ніж задоволені	31,7	24,5
Не задоволені	19,5	26,3

Аналіз ступеня задоволеності студентів якістю організації процесу оздоровчо-рекреаційної діяльності свідчить, що більшість опитуваних студентів як юнаків, так і дівчат швидше не задоволені, ніж задоволені цим процесом. Серед тих, хто зовсім не задовлений майже п'ята частина (19,5 %) юнаків та четверта частина дівчат (26,3 %). З урахуванням відповіді «швидше не задовлені» кількість таких респондентів перевищує 50 %, що свідчить про нагальну необхідність розробки заходів,

спрямованих на удосконалення процесу організації оздоровчо-рекреаційної діяльності у вищому навчальному закладі.

Проведений розбір відповідей показує, що студенти ще замолоду усвідомлюють свій недостатній рівень підготовленості до досліджуваної діяльності й одночасно відчують потребу в оволодінні її досвідом для особистісного і професійного удосконалення. Однак дана потреба слабо задоволена існуючою системою організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності у вищому навчальному закладі.

Безліч факторів, що негативно впливають на рекреаційну культуру студентів, умовно можна розділити на дві групи: об'єктивні, пов'язані з організацією умов життя (тривалість навчального дня, тижня; щільність навантаження, обумовлена розкладом; організована рухова активність та інші); суб'єктивні, особистісні характеристики (організованість і дисциплінованість; вмотивованість; дотримання оптимального режиму дня; сформованість фізичної культури особистості та реалізація її діяльнісного компоненту). Тому наступним етапом наших досліджень передбачалася оцінка ціннісних орієнтацій студентської молоді.

3.2. Дослідження ціннісних орієнтацій і місця здоров'я в системі цінностей студентської молоді

Дослідження цінностей і ціннісних орієнтацій спирається на фундаментальну теоретичну і емпіричну базу, створену працями вітчизняних і зарубіжних вчених [33, 113, 165]. Проблема дослідження ціннісних орієнтацій залишається актуальною, оскільки, по-перше, немає єдиного підходу до трактування поняття ціннісних орієнтацій; по-друге, кардинальні зміни в політичній, економічній, духовній сферах нашого суспільства тягнуть за собою радикальні зміни в ціннісних орієнтаціях і вчинках людей. Як свідчать дані дослідження Е. Величко [38] найбільш сензитивним для формування ціннісних орієнтацій є період студентства, оскільки саме з цим

періодом онтогенезу пов'язаний той рівень розвитку ціннісних орієнтацій, який забезпечує їх функціонування як особливої системи, яка надає визначальний вплив на спрямованість особистості, її активну соціальну позицію. Формування ціннісних орієнтацій – тривалий і складний процес, на який впливає багато факторів. Одним із системоутворюючих факторів є освітнє середовище, в змісті якого укладена система цінностей, передана студентам в період навчання. Зміна особистісних цінностей і орієнтацій вимагає від вузівської освіти перегляду концептуальних підходів до формування культури вільного часу, рекреаційної культури особистості.

Термінальні цінності М. Рокич визначає як переконання в тому, що якась кінцева мета індивідуального існування з особистої і суспільної точок зору варта того, щоб до неї прагнути. Інструментальні цінності визначені як переконання в тому, що якийсь образ дій є з особистої і суспільної точок зору кращим у будь-яких ситуаціях. Якісний аналіз результатів дослідження дав можливість оцінити життєві ідеали, ієрархію життєвих цілей, цінностей-засобів і уявлень про норми поведінки, які людина розглядає як еталон. Вибір методики визначався її компактністю, швидкістю у проведенні та обробці результатів, універсальністю – придатністю для використання, на різних контингентах випробовуваних і для вирішення різних завдань, а також її гнучкістю – можливістю для вирішення певних завдань варіювати як вихідний матеріал (списки цінностей), так і інструкції, отримуючи тим самим додаткову інформацію.

У дослідженнях взяли участь студенти 1–2 курсів Київського національного лінгвістичного університету (всього 102 студента).

Цінності – це узагальнені уявлення про блага і прийнятні способи їх отримання, на базі яких людина здійснює свідомий вибір цілей і засобів діяльності. Цінності особистості виступають в якості основи для формування життєвої стратегії. Ціннісна орієнтація – це поняття, під яким розуміється: ідеологічні, політичні, моральні, естетичні та інші підстави оцінки людиною

соціальних об'єктів і подій; спосіб організації людиною своєї поведінки відповідно до усвідомлених мотивів, зведеними в ранг сенсожиттєвих орієнтирів. В останньому випадку ціннісні орієнтації виступають як індивідуальна ідеологія стилю життя. Вони формуються при засвоєнні соціального досвіду і виявляються в цілях, ідеалах, переконаннях, інтересах та інших елементах внутрішнього світу, реалізуються в поведінці особистості [36]. У структурі діяльності ціннісні орієнтації тісно пов'язані з пізнавальними та вольовими сторонами, вони забезпечують стійкість особистості, спадкоємність певного типу поведінки. Система ціннісних орієнтацій становить змістовну сторону спрямованості особистості і відображає внутрішню основу її ставлення до дійсності.

Згідно типології М. Рокича ми визначали цінності-цілі (термінальні), що визначаються як переконання людини в тому, що кінцева мета індивідуального існування варта того, щоб до неї прагнути. Термінальні цінності визначають для людини сенс його життя, вказують, що саме для нього особливо важливо і значимо. А також цінності-засоби (інструментальні), що визначаються як переконання людини в тому, що певний образ дій або властивість особистості є кращими в будь-якій ситуації. Результати дослідження виявили домінуючу спрямованість ціннісних орієнтацій студентів, яка фіксувалася як займана ними життєва позиція, яка визначалася за критеріями рівня залученості в сферу праці, в сімейно-побутову та дозвілєву активність.

Якісний аналіз результатів дослідження дав можливість оцінити життєві ідеали, ієрархію життєвих цілей, цінностей-засобів і уявлень про норми поведінки, які студенти вищого навчального закладу розглядають як еталон. Аналіз результатів полягав у визначенні домінуючої спрямованості ціннісних орієнтацій студентів, їх життєвої позиції за критеріями рівня залученості, з одного боку, до сфери праці, а з іншого – в сімейно-побутову та дозвілєву активність. Встановлено, що юнаки серед термінальних

цінностей виділяють високі запити; незалежність; освіченість. Дівчата серед провідних термінальних цінностей визначають – високі запити; сміливість у відстоюванні своєї думки; освіченість (рис 3.2).

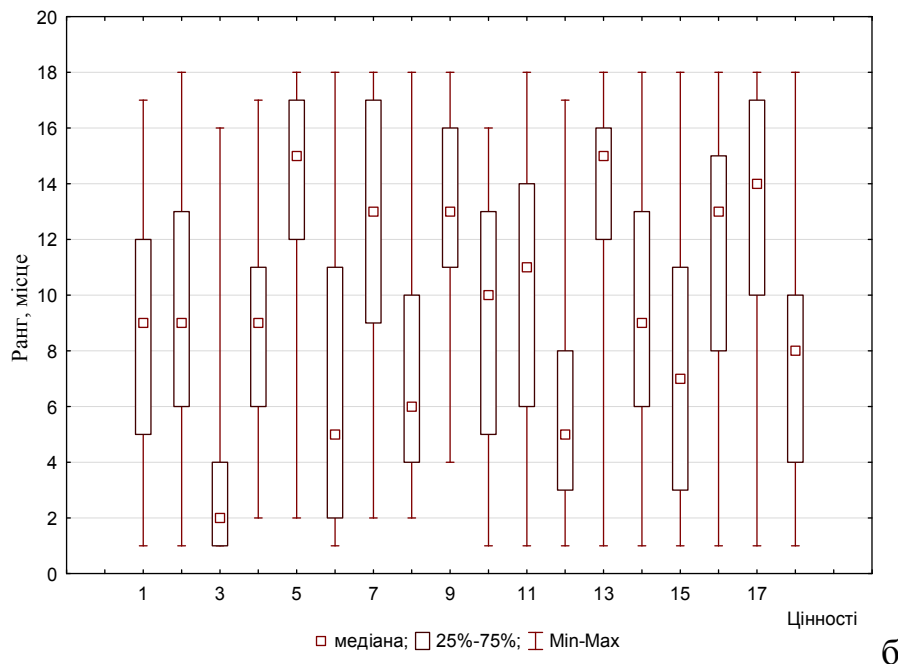
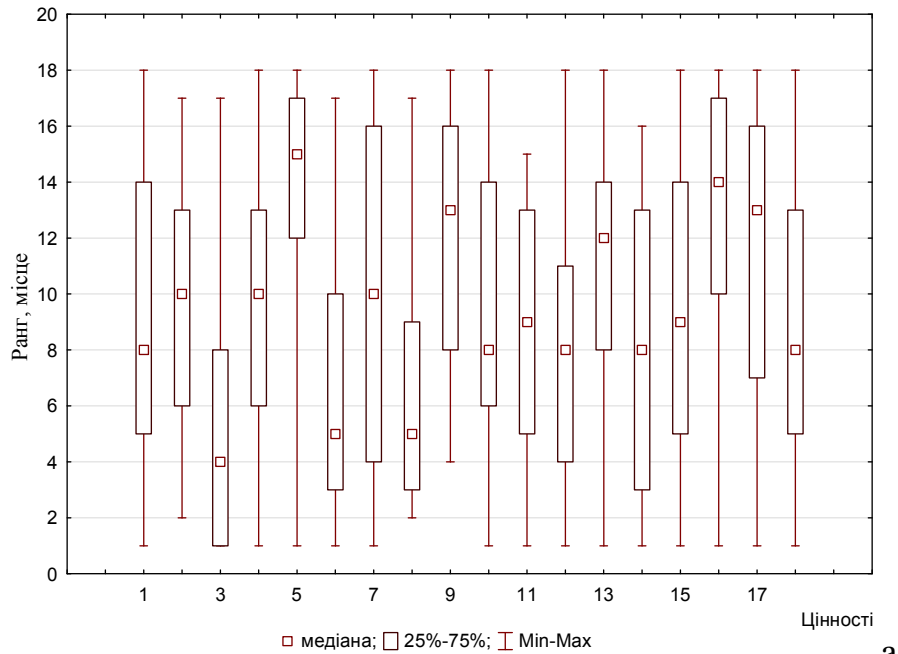


Рис. 3.2. Домінуюча спрямованість термінальних ціннісних орієнтацій студентів (а – юнаки; б – дівчата):

1 – активне діяльне життя; 2 – життєва мудрість; 3 – здоров'я; 4 – цікава робота; 5 – краса природи і мистецтва; 6 – любов; 7 – матеріально забезпечене життя; 8 – наявність хороших і вірних друзів; 9 – суспільне

покликання; 10 – пізнання; 11 – продуктивне життя; 12 – розвиток; 13 – розваги; 14 – свобода; 15 – щасливе сімейне життя; 16 – щастя інших; 17 – творчість; 18 – впевненість у собі.

Встановлювалася переважаюча орієнтація на сім'ю, роботу, спілкування, матеріальну забезпеченість, побут, на здоров'я, комфорт, задоволення, прагнення до самовираження, на духовні цінності, сферу фізичного, естетичного, пізнавального розвитку, на професійну та творчу діяльність. Аналізуючи ієрархію цінностей, звертали увагу на їх угруповання респондентами в змістовні блоки на тих чи інших підставах. Так, нами розглядалися «конкретні» і «абстрактні» цінності і їх місце в житті (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Ієрархія «конкретних» і «абстрактних» цінностей юнаків та дівчат студентів ВНЗ гуманітарного профілю

Конкретні цінності	Місце в житті		Абстрактні цінності	Місце в житті	
	юнаки n=42	дівчата n=60		юнаки n=42	дівчата n=60
Активне діяльне життя	8	7	Життєва мудрість	10	9
Здоров'я	1	1	Краса природи і мистецтва	18	17
Цікава робота	12	8	Любов	3	3
Матеріально забезпечене життя	13	14	Пізнання	9	10
Наявність хороших і вірних друзів	2	4	Розвиток	4	2
Суспільне визнання	16	15	Свобода	5	11
Продуктивне життя	7	12	Щастя інших	17	13
Щасливе сімейне життя	11	5	Творчість	15	16
Задоволення	14	18	Впевненість у собі	6	6

Аналізуючи конкретні цінності юнаків і дівчат, слід зазначити, практично однакове їх значення за такими показниками як здоров'я, активне діяльне життя, матеріально забезпечене життя, суспільне визнання, наявність хороших і вірних друзів. На перше місце студенти поставили «здоров'я» – це можна пояснити тим, що сучасний випускник, отримавши вищу освіту, при працевлаштуванні і в організації подальшої життєдіяльності, може розраховувати тільки на власні сили. Здоров'я в цьому випадку є складовою конкурентоспроможності особистості на ринку праці.

Істотні відмінності спостерігаються серед таких цінностей як цікава робота, продуктивне життя, задоволення, щасливе сімейне життя. Можливо, сфера сімейного життя не приваблива для студентів-юнаків в силу їхнього віку. Багато студентів не беруть участь у житті своєї власної сім'ї, деякі студенти мають проблеми в сім'ї. Крім цього, більшість студентів висловили небажання створювати сім'ю, поки не закінчать навчання і не почнуть самостійно заробляти (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Домінування цінностей професійної самореалізації та особистого життя студентів гуманітарного вузу

Професійна самореалізація	Місце в житті		Особисте життя	Місце в житті	
	юнаки n=42	дівчата n=60		юнаки n=42	дівчата n=60
Активне діяльне життя	8	7	Любов	3	3
Цікава робота	12	8	Наявність хороших і вірних друзів	2	4
Суспільне визнання	16	15	Свобода	5	11
Продуктивне життя	7	12	Щасливе сімейне життя	11	5
Розвиток	4	2	Задоволення	14	18

Серед пріоритетних абстрактних цінностей студенти, як юнаки, так і дівчата виділяють любов, розвиток, впевненість у собі, життєву мудрість і

пізнання. Істотні відмінності між юнаками та дівчатами визначається серед домінування таких абстрактних цінностей як свобода і щастя інших. Визначаючи цінності професійної самореалізації та особистого життя студентів, слід зазначити, загалом, невисокий їх ранг в структурі ціннісних орієнтацій студентської молоді гуманітарного вузу. Відзначаються достовірні відмінності між юнаками та дівчатами серед таких цінностей, пов'язаних з професійною самореалізацією як цікава робота, суспільне визнання, продуктивне життя. При цьому студенти високо ранжують цінності, пов'язані з особистим життям, такі як любов, наявність хороших і вірних друзів.

Серед інструментальних цінностей виділяються: етичні цінності, цінності спілкування і цінності справи; індивідуалістичні, конформістські і альтруїстичні цінності, цінності самоствердження, цінності прийняття інших (рис. 3.3).

За інструментальними цінностями між юнаками та дівчатами виявлені подібності за значеннями: освіченість (широта знань, висока загальна культура); чесність (правдивість, щирість). Всі респонденти відчують необхідність у підтримці, емоційної захисту, в тому, що дає присутність близької людини. При цьому незначущість такої цінності як «сім'я» говорить про те, що випробовувані ще не орієнтовані на формування довгострокових відносин. Для них зараз важливіше емоційне задоволення, яке дає любов, ніж подальші перспективи, які приносить родина. Отже, в ієрархії інструментальних цінностей юнаки на перші за значимістю місця ставлять: відповідальність, освіченість, чесність, акуратність, вихованість, самоконтроль, незалежність, тверду волю, життєрадісність. А дівчата: освіченість, життєрадісність, відповідальність, вихованість, чесність, незалежність, широту поглядів, акуратність, раціоналізм.

В цілому найбільш високий ранг значимості в ієрархії інструментальних цінностей юнаків та дівчат мають освіченість, відповідальність, вихованість, чесність, самоконтроль.

Істотних відмінностей в домінуючих інструментальних цінностях не спостерігається.

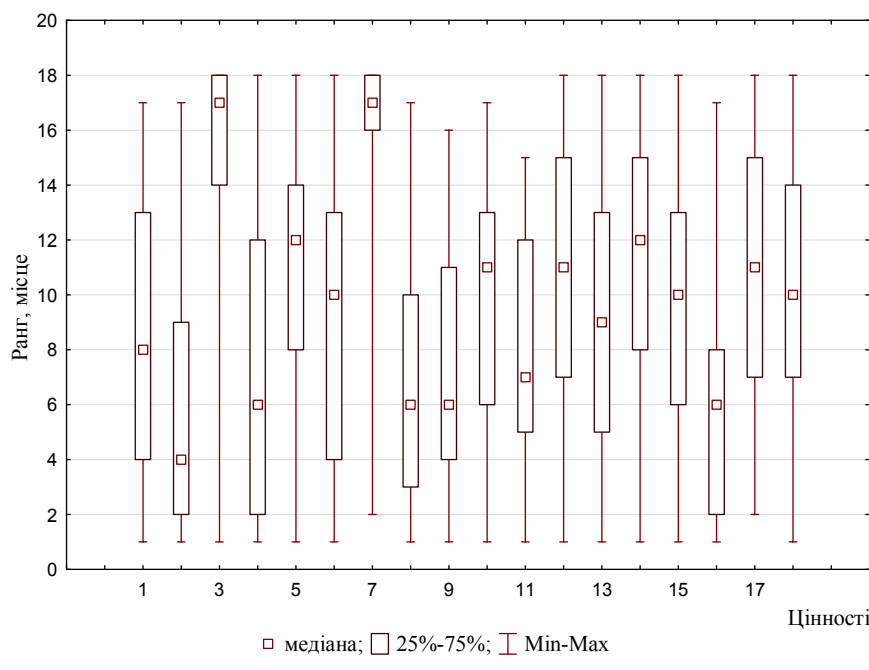
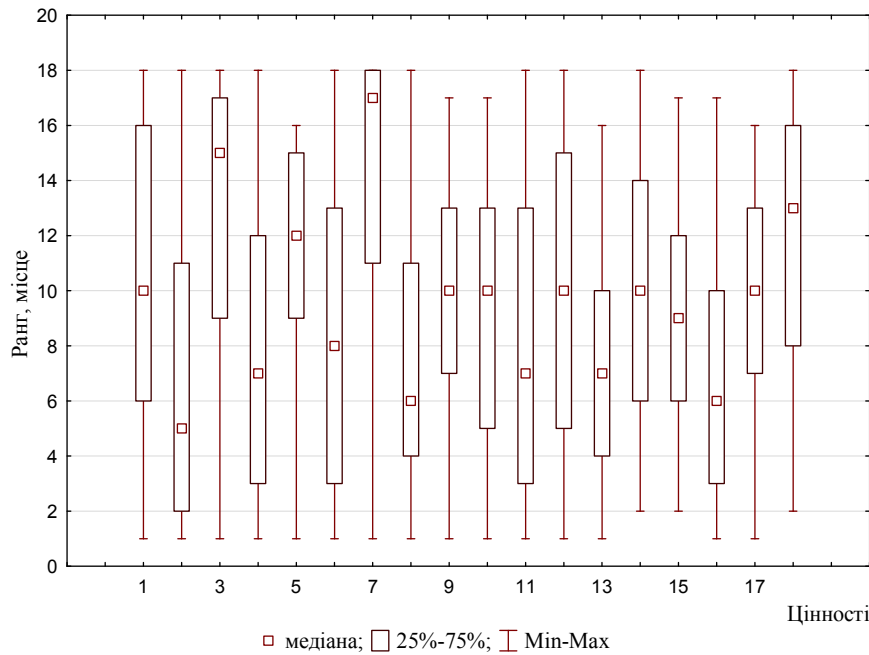


Рис. 3.3. Домінуюча спрямованість інструментальних ціннісних орієнтацій студентів (а - юнаки; б - дівчата):

1 – акуратність; 2 – вихованість; 3 – високі запити; 4 – життєрадісність; 5 – старанність; 6 – незалежність; 7 – непримиренність до недоліків у собі та інших; 8 – освіченість; 9 – відповідальність; 10 – раціоналізм; 11 – самоконтроль; 12 – сміливість у відстоюванні своєї думки; 13 – тверда воля;

14 – терпимість; 15 – широта поглядів; 16 – чесність; 17 – ефективність у справах; 18 - чуйність

Достовірно значущі відмінності в системі ціннісних орієнтацій в групах, що порівнюються виявлені за такими цінностями, як суспільне визнання і непримиренність до недоліків. При цьому юнаки дають цим цінностям більш високі оцінки в порівнянні з дівчатами. У цілому аналіз отриманих результатів дозволяє зробити такі висновки. У сучасних соціально-економічних умовах ставлення до рекреаційної діяльності студентів стає більш прагматичним, істотно змінюється структура мотивів і починають переважати результуючі, економічні мотиви, а професія часто стає лише інструментом для досягнення цих цілей.

Подібність у провідних мотивах і домінуючих життєвих цінностях в групах юнаків і дівчат може свідчити про відсутність яскраво вираженої гендерної поляризації в питаннях життєвого самовизначення сучасної студентської молоді. Динаміку ціннісних орієнтацій студентів протягом їх навчання у вищому навчальному закладі можна пояснити гіпотезою недоліку: до основних цінностей віднесені ті потреби, які найменш задоволені.

Нашими дослідженнями встановлено, що студенти не мають уявлення про ціннісну значущість рекреаційної культури, дозвілєвої сфери, її потенціал і обмежуються лише тим, що вона може бути інструментом для покращення їх здоров'я. Студенти не вбачають взаємозв'язку між рекреаційною культурою і загальною культурою особистості.

Вивчення ціннісних орієнтацій дозволило встановити ієрархію термінальних та інструментальних цінностей. Виявлені розбіжності та пріоритети у ціннісних орієнтаціях юнаків та дівчат свідчать про необхідність їх урахування при розробці заходів із залучення студентської молоді до оздоровчо-рекреаційної рухової активності та при формуванні та підвищенні рівня їх рекреаційної культури.

3.3. Характеристика обсягу рухової активності та структури вільного часу як компонентів рекреаційної культури студентів

З метою розробки підходів до формування рекреаційної культури студентської молоді нами проведені дослідження, спрямовані на оцінку обсягу рухової активності, структури вільного часу, ставлення студентів до рекреаційно-оздоровчих занять.

Дослідження добового режиму дня студентів свідчить про правильну і раціональну його організацію тільки у незначній кількості опитаних. При оцінці рухової активності респондентів, в першу чергу, звертали увагу на обсяг рухової активності. В результаті опитування встановлено, що тільки у 32,4% дівчат і 38,5% юнаків тижневий, обсяг спеціально організованої рухової активності відповідає мінімально необхідному рівню (8 – 10 годин на тиждень). Таким чином, отримані дані свідчать про те, що руховий режим студентів характеризується вираженою гіподинамією в режимі навчального дня, рекреаційно-оздоровча діяльність поки ще не стала для студентів нормальною потребою, але абсолютна більшість студентів не заперечує її позитивної спрямованості та соціальної значущості. Тільки 4,6% дівчат і 19,2% юнаків декларують, що регулярно виконують ранкову гігієнічну гімнастику, 23,3% дівчат і 38,4% юнаків регулярно відвідують організовані заняття з фізичного виховання в режимі навчального часу, 2,8% студенток і 11,5% студентів застосовують фізкультурні паузи в період навчання і роботи. Тільки 2,0% респондентів регулярно беруть участь у всіх рекреаційно-оздоровчих заходах, пропонованих навчальним закладом, і з нетерпінням чекають їх, а 4,2% студентів в будь-яких обставинах намагаються регулярно займатися фізичними вправами. Тільки для 18,7% респондентів самостійні заняття фізичними вправами стали звичкою, і респонденти приділяють їм час навіть у канікулярний період. Дослідження показують, що рухова активність студентів у період навчальних занять (8 місяців) становить 56-65% від її величини в період канікул, а під час екзаменів (2 місяці) – 39-46%. Тому

можна обґрунтовано констатувати наявність дефіциту рухової активності у студентів протягом більшої частини навчального року. У вихідні дні, надані студентам для відпочинку і відновлення сил після навчальної діяльності, рухова активність студентів знижується по відношенню до середньодобової за рахунок великих витрат часу на сон (10-11 годин), самообслуговування, виконання навчальних занять (2,5-4 години), проведення вільного часу в умовах малої рухливості (кіно, театр, концерти, телевізор тощо) і вкрай обмеженого використання оздоровчих та спортивних заходів. Аналіз рухової активності досліджуваного контингенту свідчить, загалом, про низький її рівень.

Формування культури рекреаційної поведінки породжує специфічні завдання і проблеми: дослідження соціокультурних стереотипів, соціокультурних бар'єрів, шляхів їх подолання, типів і стилів рекреаційного поведінки. У зв'язку з цим ми досліджували параметри вільного часу у студентів у робочі та вихідні дні. Отримані результати дослідження показують, що у більшості переважають певні стандарти-стереотипи проведення вільного часу. Пріоритетними видами діяльності у вільний час є ті, які не потребують значних фінансових затрат, обладнанні, наявності спеціальних навичок і вмінь, а також ті, якими можна займатися у себе вдома. Відповідно з наявністю в структурі вільного часу занять, що мають різний вплив на розвиток особистості, в ході роботи виявлено такий тип його використання: раціонально-діяльний, раціонально-споживчий, пасивно-споглядальний, нераціональний. Встановлено, що у студентів переважає пасивно-споглядальний тип проведення вільного часу (31,8%).

Очевидно, що рекреаційна поведінка має бути цілком усвідомленою, пов'язаною з уявленнями про власні потреби, цілі, завдання в галузі рекреації, а також про ті можливості задоволення потреб, якими рекреаційна сфера володіє. Встановлено, що найбільш популярними серед студенток є заняття оздоровчими видами гімнастики (52,3%), рекреаційні ігри (34,0%),

заняття у воді (22,3%), розваги та анімаційні заходи (йога – 21,3%), зимові види відпочинку (гірські лижі, сноуборд) – 13,7%, туризм та орієнтування – 13%. Юнаки надають перевагу силовим видам спорту та єдиноборствам, спортивним та рекреаційним іграм, екстремальним видам рухової активності (паркур, скелелазіння, воркаут тощо). Більшість з представлених видів рухової активності відноситься до рекреаційно-оздоровчих. Пріоритетними мотивами рекреаційно-оздоровчих занять є: оздоровчий – 32%; естетичний – 29,3%; соціальний – 17,6%; особистісний – 16%; спортивний – 6,7%; розважальний – 3,3%; інші – 1,7%.

Існуючі підходи до формування рекреаційної культури студентів є неефективними, що обумовлює необхідність розробки і впровадження якісно нових сучасних теоретичних основ і практичних підходів до проблеми підвищення активності молоді. В результаті дослідження проведено оцінку обсягу рухової активності, структури вільного часу, ставлення студентів до рекреаційно-оздоровчих занять, визначено пріоритетні мотиви суб'єктів рекреаційно-оздоровчої діяльності, досліджено ієрархія мотивів, виділено ряд зовнішніх і внутрішніх факторів, які впливають на формування ціннісних орієнтацій суб'єктів рекреаційної діяльності.

Отримані результати дозволять обґрунтувати критерії та показники сформованості рекреаційної культури студентів, визначити її рівень, розробити структуру та зміст технології формування рекреаційної культури студентської молоді в процесі фізичного виховання.

З метою оцінки визначення добової рухової активності ми використали Фремінгемську методику. Порівняльний аналіз величини індексу рухової активності на добу, а також внесків кожного рівня дозволив визначити кількісне значення рівня добової рухової активності, і якісну оцінку рухової активності за інтенсивністю докладених фізичних зусиль.

Результати отриманих досліджень дозволили встановити, що обсяг рухової активності студентської молоді у навчальні та вихідні дні має свої

особливості, проте знаходиться у межах, що нижче фізіологічних норм. Як показують дослідження, більшість часу студенти витрачають на звичну рухову активність, а саме всі види рухів, спрямовані на задоволення природних потреб (сон, прийом їжі, особиста гігієна) плюс навчальна діяльність (табл. 3.6, рис. 3.4).

Таблиця 3.6

Показники рівня рухової активності студентів, хв

Стать	Рівень рухової активності				
	базовий	сидячий	малий	середній	високий
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$
Юнаки, n = 42	519±50,53	427±28,24	355±30,35	105±10,43	34±3,72
Дівчата, n = 60	517±48,70	420±31,81	349±32,02	134±12,52	22±2,22

Повсякденна недостатня рухова активність студентів не забезпечує оптимального функціонування основних фізіологічних систем організму, не створює умов для зміцнення здоров'я. Результати проведених досліджень показали, що рухова активність студентів протягом тижня розподіляється нерівномірно. Так, виявлено, що індекс рухової активності у більшості студентів, як дівчат, так і юнаків, у середньому складає 32 бали, що свідчить про вкрай недостатній рівень спеціально-організованої рухової активності.

На заняття руховою активністю протягом доби юнаки в середньому виділяють лише 34 хвилини, а дівчата ще менше – 22 хвилини. Отримані результати дослідження підтверджують наявні у фаховій літературі дані відносно гіршого показника рухової активності високого рівня дівчат у порівнянні з юнаками.

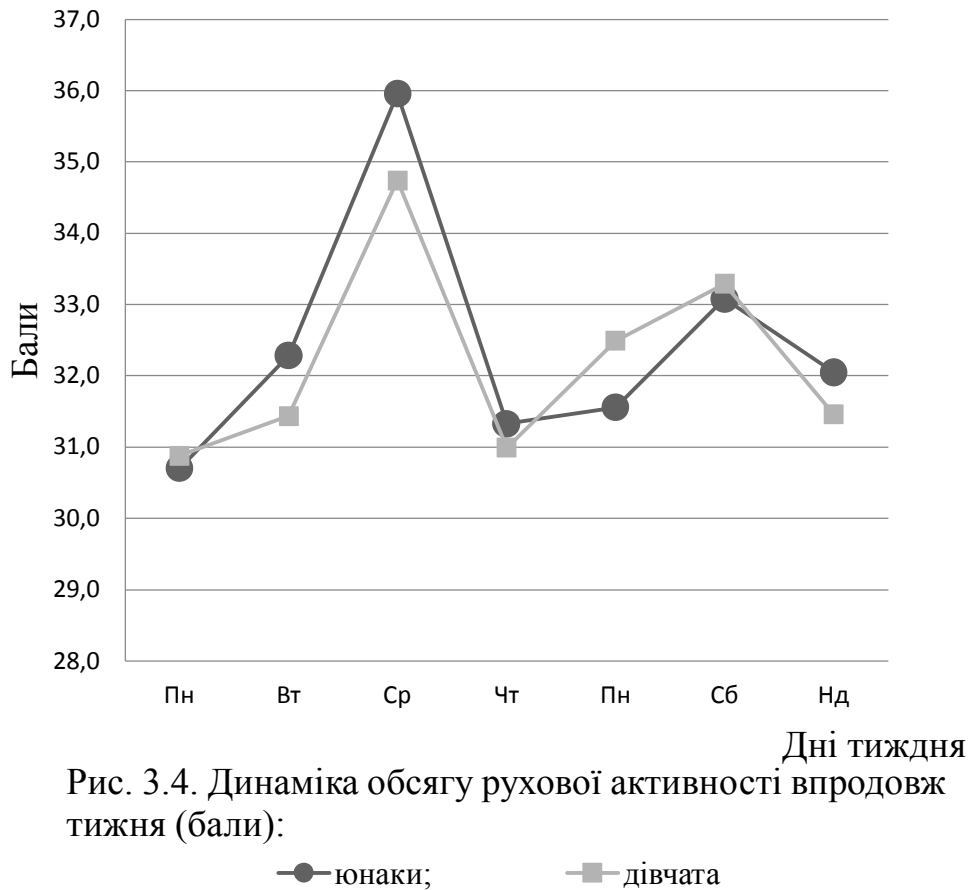


Рис. 3.4. Динаміка обсягу рухової активності впродовж тижня (бали):

● юнаки; ■ дівчата

У структурі рухової активності переважали базовий та сидячий рівні як у юнаків, так і у дівчат. Оцінка рухової активності студентів протягом навчального тижня дозволила визначити, що обсяг рухової активності на малому рівні практично не зазнає змін як у дівчат, так і у хлопців і в середньому складає 517,5 хвилин. На сидячому рівні студенти у середньому проводять понад 7 годин (в навчальних закладах, готуючись до занять, спілкуючись в Інтернеті або граючись за комп'ютером тощо). Стиль життя сучасної молоді можна назвати «абсолютно сидячим», який стає звичним, необхідним, комфортним, що, на думку дослідників, обумовлює виникнення залежності від гіпокінезії. Відмовитися від такого звичного задоволення дуже важко, тому що це місце можуть зайняти стреси, страх, невизначеність, розуміння відсутності перспектив або невміння їх бачити.

На малому рівні, до якого відносяться особиста гігієна, пересування пішки, академічні заняття, окрім спеціально-організованих занять з

фізичного виховання, у студентів рівень рухової активності становить 350 хвилин.

Формування рекреаційної культури передбачає набуття знань про те, як раціонально використовувати час, та які види дозвілєвої діяльності сприяють розвитку особистості; усвідомлення різних видів мотивів оздоровчо-рекреаційної діяльності, позитивний розвиток мотивів змістовного дозвілля; позитивних емоційних станів та поведінки у рекреаційній діяльності.

Системний аналіз літературних джерел, вітчизняного та зарубіжного практичного досвіду дозволив встановити, що численними дослідниками з різних країн поставлено та вирішено цілий ряд актуальних питань, що стосуються різних аспектів формування рекреаційної культури студентської молоді. Здійснюються фундаментальні і прикладні дослідження з даної проблематики, які засвідчують що на сучасному етапі роль рухової активності у формуванні рекреаційної культури молоді зростає. Рухова активність належного обсягу і інтенсивності є важливою складовою рекреаційної культури. Разом з цим встановлено, що обсяг спеціально-організованої рухової активності у більшості студентів надзвичайно малий. Для підвищення рухової активності студентів мають бути враховані їх переваги у виборі форм, видів, змісту і організації оздоровчо-рекреаційної діяльності.

3.4. Дослідження бюджету вільного часу і його розподілу в режимі дня студентів

Важливе місце в житті студентської молоді займає вільний час. Вільний час безпосередньо впливає на навчально-виховну сферу, бо в його умовах відбуваються рекреаційно-відновлювальні процеси, які знімають інтенсивні фізичні, інтелектуальні, психічні навантаження. Відсутність у студентів систематичних знань, нерозвинена уява й інтелект, обмежене світосприйняття - ось далеко не повний перелік тих проблем, що породжені

недоліками традиційної освіти та важко піддаються виправленню. Цей негатив, у свою чергу, віддзеркалюється в функціонуванні особистості студентів і у вільний час, який, як правило, не носить системного характеру, зводиться до розважальних форм. Розглядаючи природу вільного часу, не можна не пов'язувати його з такими характеристиками, як добровільний вибір, гнучкість, спонтанність, самовизначеність. Однак він обмежується багатьма факторами: віком, статтю, традиціями, матеріальними можливостями, видами дозвіллевої діяльності, станом здоров'я. Актуальність цього напрямку визначається проблемами організації педагогічно доцільного використання студентами вільного часу і підготовки їх до проведення активного дозвілля, розумінням студентським співтовариством важливості раціональної організації вільного часу і наявності досвіду його використання.

Отримані дані демонструють, що жоден респондент студентського віку не обрав варіанта відповіді, який означає, що дозвілля для нього «зовсім не важливе». Нашими дослідженнями підтверджується тенденція до «одомашнення» вільного часу, тобто напрацювання у молодих людей такого стереотипу поведінки у вільний час, який характеризується одноманітністю, монотонністю, відходом від активних форм участі в житті, а також розважальною спрямованістю [220]. «Одомашнення» дозвілля, як тенденція споживання вільного часу, має негативні наслідки: по-перше, зменшення можливості громадського впливу на структуру і зміст вільного часу; по-друге, уповільнюється розвиток прогресивних форм молодіжного дозвілля, помітно зростає обсяг переважно пасивно-споживацьких видів дозвіллевої діяльності молоді, таких як перегляд телепередач спілкування у соціальних мережах тощо.

Дослідження змістовного наповнення дозвілля відкриває значні можливості для оновлення, збагачення та актуалізації рекреаційної діяльності відповідно до реальних запитів студентської молоді. Таке

розуміння соціальної ролі дозвілля створює нові можливості для виховної, пізнавальної, розвиваючої діяльності її суб'єктів [220]. Це передбачає планування та управління рекреаційною діяльністю на більш продуманій, систематичній основі. Проте дослідження структури вільного часу, загальнокультурних інтересів, мотиваційно-ціннісних орієнтацій студентів висвітлені недостатньо. Безліч факторів, що негативно впливають на рекреаційну культуру студентів, умовно можна розділити на дві групи: об'єктивні, пов'язані з організацією умов життя (тривалість навчального дня; щільність навантаження, обумовлена розкладом; організована рухова активність та інші); суб'єктивні, особистісні характеристики (організованість і дисциплінованість; вмотивованість; дотримання оптимального режиму дня; сформованість фізичної культури особистості та реалізація її діяльного компонента).

З метою розробки підходів до формування рекреаційної культури студентської молоді нами проведені дослідження, спрямовані на оцінку обсягу рухової активності, структури вільного часу, ставлення студентів до рекреаційно-оздоровчих занять. Дослідження добового режиму дня студентів свідчить про правильність і раціональність його організації тільки у незначній кількості опитаних. При оцінці рухової активності респондентів, в першу чергу, звертали увагу на обсяг рухової активності. Отримані дані свідчать про те, що руховий режим студентів не відповідає належним фізіологічним нормам (8-10 годин на тиждень), рекреаційно-оздоровча діяльність поки ще не стала для студентів нормальної потребою, але абсолютна більшість студентів не заперечують її позитивної спрямованості та соціальної значущості.

Бюджет вільного часу студентів упродовж навчального тижня, загалом у більшості студентів, не перевищує 3-4 годин, а у вихідні дні – 6–7 годин. Отримані нами результати зі структури вільного часу узгоджуються з зарубіжними дослідженнями [233, 238, 241], де у ході опитування було

виявлено, що 9,3 % відсотка студентів мають менше ніж 1 годину вільного часу на добу, 14,7 % – більш ніж 3–4 години, 34 % – 1–2 години та 42 % – 3–4 години на добу. Основними видами під час дозвілля є перегляд телепередач, заняття спортом та подорожі. Заняттю спортом під час дозвілля надають перевагу 40 % опитуваних студентів. 11 % з них займаються фізичною активністю на регулярній основі. Європейськими дослідниками [233] було виявлено, що студенти, які займаються руховою активністю 1 – 2 години на добу проводять значно менше часу перед екранами телевізора у порівнянні з їх однолітками, котрі не займаються спортом.

Аналіз рухової активності досліджуваного контингенту свідчить, загалом, про низький її рівень. Результати наших досліджень кореспондуються з даними отриманими європейськими дослідниками [241], які свідчать про те, що основними мотивами до занять руховою активністю є: задоволення, бажання бути у формі, дух суперництва, інтерес. Стримуючими факторами до занять фізичною активністю були фактори пов'язані з навчанням (виконання домашніх завдань, відсутність часу). Сучасна студентська молодь зацікавлена в участі у руховій активності під час дозвілля, якщо остання передбачає відпочинок у компанії однолітків у місцях відпочинку (парки, нічні клуби, рекреаційні центри). Рекреаційні центри мають великий вплив на формування загального відношення студентів до фізичної культури загалом. Опитування американських студентів показало, що молодь, яка регулярно відвідує рекреаційний центр у вільний від навчання час, активно беруть участь у спортивній діяльності університету, в той час як студенти, які не відвідують рекреаційний центр, зовсім не зацікавлені в навчальному процесі та діяльності у вищому навчальному закладі. Крім цього останні більш схильні до шкідливих для здоров'я звичок (куріння, вживання алкоголю тощо) та ведуть пасивний спосіб життя [246].

Були дослідженні фактори, які впливають на рішення студентів не займатися фізичною діяльністю у вільний час. Так, було визначено, що такі

бар'єри можуть бути як зовнішніми, так і внутрішніми. Серед зовнішніх факторів виокремили відсутність вільного часу та суспільної підтримки. Відсутність студентського часу на рухову активність під час дозвілля пов'язана з навчальним навантаженням та необхідністю додатково працювати в позаурочний час. Під «відсутністю суспільної підтримки» розуміють відсутність заохочення до занять фізичною діяльністю з боку батьків та друзів.

Також певний відсоток студентів не зацікавлений у заняттях спортом у вільний час у зв'язку з внутрішніми психологічними бар'єрами. До останніх відносять ліню, відсутність віри в себе, нерозуміння доцільності занять фізичною діяльністю тощо [233].

Подальший аналіз результатів указує на те, що молоді особи відчувають сильну потребу у встановленні суспільних контактів, що реалізується через рекреаційні заходи у складі неформальних та організованих груп. Найбільша кількість бажаючих проводити вільний час із приятелями та колегами спостерігається у студентському (64,5 %) та шкільному віці (32,2 %).

Водночас значна кількість молодих людей проводить активне дозвілля на самоті, що, очевидно, зумовлено психоемоційною втомою.

Формування рекреаційної культури передбачає набуття знань про те, як раціонально використовувати час, та які види дозвіллевої діяльності сприяють розвитку особистості; усвідомлення різних видів мотивів оздоровчо-рекреаційної діяльності, позитивний розвиток мотивів змістовного дозвілля; позитивних емоційних станів та поведінки у рекреаційній діяльності.

Спостерігаються значні диспропорції між домашніми, індивідуальними видами дозвілля і суспільно організованими видами, а також між пасивно-споживацькими і активно-творчими видами (табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Проведення вільного часу студентами

Види діяльності	Кількість відповідей, %	
	Юнаки, n = 42	Дівчата, n = 60
Проведення часу на спортивних майданчиках	34,6	18,8
Відвідування фізкультурно-оздоровчих занять	13,6	15,0
Самостійні заняття фізичними вправами	46,9	32,5
Відвідування секцій із різних видів спорту	33,3	12,5
Хатня робота	12,3	10,0
Прогулянки крамницями - «шопінг»	12,3	31,3
Праця на садовій ділянці	1,2	6,3
Підготовка домашніх завдань	23,5	45,0
Вивчення іноземних мов	4,9	15,0
Читання книг	24,7	51,3
Відвідування гуртків за інтересами (малювання, поезії, фотографії)	7,4	1,3
Заняття творчою самодіяльністю	2,5	11,3
Гра на музичних інструментах	13,6	7,5
Активне пересування (ролики, ковзани, лижі)	8,6	13,8
Прогулянки на свіжому повітрі	28,4	47,5
Рухливі та рекреаційні ігри (бадмінтон, боулінг, більярд, настільний теніс)	19,8	8,8
Проведення часу в розважальних закладах, на дискотеках, у кіно	25,9	22,5
Відвідування театрів, галерей, культурних пам'яток міста	6,2	20,0
Перегляд телепередач, відеофільмів	37,0	51,3
Проведення часу за комп'ютером в Інтернеті	61,7	56,3
Спілкування з друзями та сім'єю	46,9	58,8
Не мають вільного часу	7,4	-

Визначено зовнішні та внутрішні чинники, які лімітують участь студентів в програмах оздоровчо-рекреаційної рухової активності у вільний

час. Серед зовнішніх факторів виокремили недостатність часу та відсутність суспільної підтримки. Обмеженість часу на рухову активність під час дозвілля пов'язана з великим обсягом навчального навантаження та необхідністю додатково працювати в позаурочний час.

Під «відсутністю суспільної підтримки» розуміли неналежне заохочення до занять фізичною діяльністю з боку близьких та друзів. До внутрішніх чинників відносять лінь, відсутність віри в себе, нерозуміння доцільності занять руховою активністю, недостатній рівень теоретичних знань з питань раціонального проведення дозвілля тощо.

Як свідчать результати дослідження, наведені у табл. 3.7, пріоритетними видами проведення вільного часу студентської молоді є ті, що не потребують значної рухової активності – проведення часу за комп'ютером в Інтернеті (юнаки 61,7 %, дівчата 56,3 %), спілкування з друзями та сім'єю (юнаки 46,9 %, дівчата - 58,8 %), перегляд телепередач, відеофільмів (юнаки 37,0 %, дівчата 51,3 %), читання книг (юнаки 24,7 %, дівчата - 51,3 %).

Водночас активні види проведення вільного часу, такі як, наприклад, заняття спортом, на сьогодні недостатньо популярні серед української молоді, особливо серед дівчат - відвідування секцій із різних видів спорту (юнаки 33,3 %, дівчата – 12,5 %), проведення часу на спортивних майданчиках (юнаки 34,6 %, дівчата – 18,8 %), відвідування фізкультурно-оздоровчих занять (юнаки 13,6 %, дівчата - 15,0 %). В ході дослідження було встановлено, що серед студентів переважає пасивний тип проведення дозвілля.

3.5. Аналіз показників фізичного стану студентської молоді

Сучасний навчальний процес у вищих навчальних закладах висуває підвищені вимоги до вдосконалення фізичної робоздатності студентів. Для визначення рівня фізичної робоздатності студентської молоді ми застосували індекс Руф'є, отримані результати представлені в таблиці 3.8. В

результаті дослідження встановлено, що більшість студентів як хлопців, так і дівчат мають задовільний та середній рівень досліджуваного показника.

Проведені дослідження рівня фізичної роботоздатності студентської молоді свідчать, що у дівчат переважає середній (45,0 %) та задовільний рівень (41,7 %), а у юнаків задовільний (52,4 %). Як видно з таблиці 3.8 у дівчат на 18,8 % вищий відсоток осіб, які мають середній рівень фізичної роботоздатності. В той же час у юнаків, на противагу дівчатам, є особи (7,1 %), які мають хороший рівень фізичної роботоздатності. Спостерігається практично однакова кількість студентів з поганим рівнем фізичної роботоздатності.

Таблиця 3.8

Оцінка фізичної роботоздатності досліджуваного контингенту, %

Стать	Індекс фізичної роботоздатності			
	хороший	середній	задовільний	поганий
Юнаки, n=42	7,1	26,2	52,4	14,3
Дівчата, n=60	–	45,0	41,7	13,3

Середньостатистичний результат у дівчат становив $\bar{x} = 10,8$; $S=2,5$ у.о. мінімальний та максимальний результати знаходились в наступних діапазонах 5,6 у.о. та 16,0 у.о. Середньостатистичний результат у юнаків був нижчим, ніж у дівчат і становив $\bar{x}=10,8$; $S=3,43$ у.о. мінімальні та максимальні значення знаходились в наступних діапазонах 4,8 у.о. та 16,4 у.о. відповідно. Встановлено, що за середньостатистичними результатами фізичної роботоздатності достовірних розбіжностей між юнаками та дівчатами не спостерігалось.

Аналізуючи отримані результати рівня фізичної роботоздатності можна зробити висновок, що у дівчат серцево-судинна та дихальна системи значно

краще реагують на динамічне навантаження, а у юнаків низькі індивідуальні показники говорять про недостатній рівень адаптаційних резервів серцево-судинної та дихальної систем, що лімітує фізичні можливості організму.

Показники результатів фізіологічного тестування, які включали оцінку фізичної роботоздатності, указують на необхідність пошуку сучасних ефективних засобів фізичного виховання студентської молоді для їх корекції.

Для оцінки фізичного здоров'я досліджуваного контингенту нами застосовувалась методика експрес-оцінки соматичного здоров'я Г.Л. Апанасенка, яка включає в себе характеристику основних систем організму. Результати оцінки подані у таблиці 3.9

Таблиця 3.9

Характеристика рівня фізичного здоров'я досліджуваного контингенту, %

Стать	Рівень фізичного здоров'я				
	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
Юнаки, n=42	–	19,0	50,0	31,0	–
Дівчата, n=60	6,7	21,7	60,0	11,7	–

Аналізуючи отримані в ході дослідження результати, які представлені в таблиці 3.9 можна зробити висновок, що у дівчат та юнаків переважає середній рівень фізичного здоров'я. Серед досліджуваного контингенту взагалі немає осіб, які мали високий рівень фізичного здоров'я. Проте у 31,0 % юнаків та 11,3 % дівчат спостерігається вище за середній рівень фізичного здоров'я. Позитивним моментом можна вважати відсутність

низького рівня здоров'я серед юнаків та загалом незначний відсоток його дівчат (6,7 %).

Аналіз середньостатистичних результатів дівчат та юнаків відповідав середньому рівню, $\bar{x} = 9,5$; $S=3,36$ у.о. у юнаків, та $\bar{x} = 8,1$; $S = 2,88$ у.о. у дівчат. Максимальні та мінімальні значення знаходились у діапазонах 1,0 у.о. та 17,0 у.о. у дівчат та 4,0 у.о. і 18,0 у.о відповідно у юнаків.

Аналіз складових фізичного здоров'я дозволив визначити їх середньостатистичні величини (табл. 3.10).

Таблиця 3.10

Показники фізичного здоров'я студентської молоді

Показник	Юнаки, n = 42	Дівчата, n = 60
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$
Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с, хв	1,45 ± 0,93	2,13 ± 0,43
Індекс маси тіла, $\text{кг} \times \text{м}^{-2}$	23,2 ± 1,6	21,4 ± 1,43
Життєвий індекс, $\text{мл} \times \text{кг}^{-1}$	55,1 ± 5,9	45,2 ± 4,12
Силовий індекс, %	62,0 ± 6,86	41,9 ± 5,24
Індекс Робінсона, ум.од.	92,8 ± 9,81	89,8 ± 8,87

Примітка: * - зміни показника статистично значущі на рівні $p < 0,05$.

За більшістю середньостатистичних результатів показників фізичного здоров'я серед юнаків та дівчат статистично значущих відмінностей не спостерігалось, окрім силового та життєвого індексів.

Отримані результати доводять актуальність та доцільність розробки заходів, спрямованих на підвищення рівня фізичного здоров'я досліджуваного контингенту.

В ході нашого дослідження були проаналізовані дані медичних карт 102 студентів, та встановлено, що стан здоров'я студентської молоді

характеризується високим рівнем захворюваності за основними класами хвороб. Протягом року всього хворіло 70,5% дівчат та 57,8% юнаків. Аналізуючи медичні карти дівчат ми встановили, що 41,1% хворіли 2 рази на рік, а 3,9% хворіли більше 3 раз на рік. Серед студенток були такі, що хворіли за двома класами хвороб 29,5% та за трьома класами хвороб 7,8%. Серед юнаків 42,4% хворіли 2 рази протягом року, за двома класами хвороб хворіло 30,6%, за трьома класами 4,7%. Протягом року не хворіло 29,5% дівчат та 42,2% юнаків, дівчата удвічі більше хворіли за трьома класами хвороб, ніж юнаки.

Ми з'ясували, що основу структури захворюваності у дівчат та юнаків традиційно формують хвороби органів дихання. Більшості хвороб органів дихання властива сезонність, максимальний рівень захворюваності реєструвався в осінньо-зимову та зимово-весняну пори року. Гострі респіраторні захворювання, які часто повторюються обмежують рухову активність; знижують функціональні можливості в першу чергу систем дихання та кровообігу. Аналіз даних дослідження щодо перенесених і наявних у студентів захворювань, дозволив встановити, що серед молоді переважають захворювання також дихальної та серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту, захворювання нервової системи.

Отримані дані при аналізі індивідуальних медичних карт студентів показали також достатньо великий відсоток дівчат та юнаків з хронічними захворюваннями, що слід враховувати при розробці програм занять під час активного дозвілля студентів.

Оцінку показників психоемоційного стану здійснювали за методикою САН. Методика САН дозволяє вимірювати емоційний стан людини в період психічних і фізичних навантажень. Характеристика самопочуття, активності і настрою студентів є показниками адаптованості до особливостей діяльності, а також до колективу. Результати тесту-опитувальника представлені в табл. 3.11 В результаті дослідження встановлено, що показники самопочуття,

активності та настрою у юнаків та дівчат свідчать про достатньо низький рівень і не мають достовірних відмінностей. Зниження означених показників пояснюється наявністю стресових факторів, які негативно впливають на їх стан здоров'я, створюючи певний дискомфорт для сприйняття дійсності та адекватної оцінки оточення. На думку дослідників чим більше дискомфорт тим більша різниця між показниками, це також може свідчити про збільшення втоми у студентів, викликаной, можливо, перевантаженням в процесі навчальних занять.

Таблиця 3.11

Показники психоемоційного стану студентської молоді, бали

Досліджувані показники	Значення показників стану			
	Дівчата, n=60		Юнаки, n=42	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Самопочуття	4,06	0,80	4,10	0,82
Активність	4,33	0,41	4,64	0,61
Настрій	3,74	0,91	4,02	0,79

Урахування особливостей психоемоційного стану під час складання програм рекреаційно-оздоровчих занять сприятиме досягненню психофізіологічного комфорту, підвищить рекреаційний ефект від занять.

3.6. Кількісна оцінка рекреаційної культури студентської молоді

На підставі аналізу існуючих підходів до оцінки рівня рекреаційної культури студентської молоді ми визначили доцільність та необхідність удосконалення інтегральної оцінки рекреаційної культури через контроль показників, які всебічно характеризують її зміст. За основу нами було взяті підходи, запропоновані у роботах О. А. Томенка [195]. Для застосування у практиці рекреаційно-оздоровчої роботи ми розробили методику оцінки рекреаційної культури студентської молоді. Розробка проводилася у такій послідовності. Проведено аналіз фахової науково-методичної літератури з проблеми оцінки рівня рекреаційної культури, запропоновано авторське

визначення поняття рекреаційна культура, у якому уточнено основні її компоненти, здійснено факторний аналіз компонентів рекреаційної культури з метою визначення структури взаємозв'язків між показниками рухової активності, теоретичної підготовленості, соматичного здоров'я, мотиваційно-ціннісної сфери, фізичної роботоздатності, рівня оволодіння практичними вміннями та виділено вихідні параметри для створення індексу.

Факторний аналіз за методом головних компонент і стратегією обертання референтних осей за Варімакс-критерієм згаданих вище показників дозволив нам обрати параметри, що мали граничне значення факторного навантаження не менше ніж 0,70 та згрупувати їх.

Факторний аналіз за методом головних компонент шляхом обертання головних осей за Варімакс-критерієм окремих показників рекреаційної культури студентської молоді дозволив нам виділити чотири фактори, які пояснюють 48,7% сумарної дисперсії ознак.

До генерального фактору, який можна назвати як когнітивно-мотиваційний, з внеском у загальну дисперсію 18,3 % увійшли два взаємозв'язаних блоки змінних. Так, рівень теоретичної підготовленості ($r = 0,8$ при $p < 0,01$) має прямий статистично значущий кореляційний зв'язок з рівнем оволодіння студентами практичними вміннями ($r = 0,83$ при $p < 0,01$), що свідчить про підвищення рівня практичних навичок з рекреаційно-оздоровчої роботи за умови озброєння студентської молоді необхідними теоретичними знаннями. Водночас повинності (внутрішній аспект) з факторним навантаженням 0,89 безпосереднім чином залежить від рухової активності ($r = 0,76$ при $p < 0,01$). Як бачимо, отриманий результат підтверджує, що процес навчання має позитивний ефект за умови наявності стійкої мотивації. Отже, заходи щодо підвищення рівня мотивації до рекреаційно-оздоровчої роботи зумовлюють збільшення рівня теоретичних знань і практичних умінь у цьому напрямку.

До другого, уніполярного фактору, який було названо «Самостійно організована рухова активність», із внеском у загальну дисперсію 10,1% увійшли такі основні компоненти: наслідування та кількість самостійних занять з ФК з факторними навантаженнями 0,87 і 0,84 відповідно. Отриманий набір показників свідчить про збільшення самостійних занять за умови наявності авторитетних прикладів.

У третьому факторі «Самопочуття» з внеском у загальну дисперсію 12,5% виокремився такий показник як самопочуття ($r = 0,74$ при $p < 0,01$), який свідчить про позитивний вплив рекреаційно-оздоровчої діяльності на самопочуття студентів.

До четвертого біполярного фактору, який було названо «Фізичний стан», із внеском у загальну дисперсію 7,8 % увійшли такі основні компоненти: ІСЗ за Апанасенко з навантаженням 0,76, який має від'ємний кореляційний зв'язок із індексом Руф'є ($r = -0,79$ при $p < 0,01$) та прямий зв'язок з ІРА на високому рівні ($r = 0,81$ при $p < 0,01$). Отриманий набір показників свідчить про зменшення індексу Руф'є, тобто збільшення рівня фізичної роботоздатності під впливом збільшення ІРА на високому рівні. Водночас, збільшення ІРА на високому рівні сприяє збільшенню ІСЗ за Апанасенко (табл. 3.12).

Таблиця 3.12

Результати факторного аналізу показників фізичного здоров'я, рухової активності, теоретичної підготовленості, оволодіння руховими діями та мотиваційно-ціннісної сфери студентів

Показники	Фактор1	Фактор2	Фактор3	Фактор4
Рівень теоретичної підготовленості	0,80	-0,02	-0,11	-0,07
Практичні уміння	0,84	0,09	0,19	-0,04
ІРА на базовому рівні	-0,04	-0,14	-0,23	0,01
ІРА на сидячому рівні	0,13	0,13	-0,33	-0,06
ІРА на малому рівні	-0,06	0,04	0,22	0,17
ІРА на середньому рівні	-0,11	0,02	0,50	-0,35
ІРА на високому рівні	0,07	-0,10	0,17	0,81

Продовження табл. 3.12

Індекс Руф'є	-0,11	0,13	0,08	-0,79
ІФЗ (Г.Л.Ананасенко)	-0,08	0,15	-0,02	0,76
Самопочуття	0,21	0,05	0,74	-0,05
Активність	0,22	0,04	0,63	0,17
Настрій	0,14	0,08	0,64	-0,05
Мотиви занять:				
самозбереження здоров'я	0,62	0,11	0,18	0,16
самовдосконалення	0,30	0,30	0,43	0,25
рухова активність	0,76	0,03	0,14	-0,13
повинності	0,89	-0,01	-0,07	0,01
оцінка оточуючих	-0,27	0,19	-0,34	0,09
придбання практичних навичок	0,24	0,48	0,40	-0,15
спілкування	0,21	0,36	0,08	0,22
домінування	0,22	0,28	0,58	0,14
фізкультурно-спортивні інтереси	0,65	0,24	0,35	0,08
суперництво	0,14	0,40	0,57	0,18
задоволення від руху	0,62	0,18	0,32	0,13
ігри і розвага	0,32	0,63	0,16	-0,17
наслідування	0,04	0,87	0,04	0,03
звички	0,67	0,05	0,07	0,03
позитивні емоції	0,68	0,30	0,13	0,18
самооцінка здоров'я	0,29	-0,26	0,59	-0,12
самооцінка ФП	0,39	-0,38	0,37	0,11
пропуски занять	0,16	-0,13	0,15	-0,09
Кількість самостійних занять ФК	0,00	0,84	-0,05	-0,03
Загальна дисперсія	5,667	3,118	3,869	2,407
Вклад фактора у загальну дисперсію, %	0,183	0,101	0,125	0,078

У результаті до складу індексу було включено ті показники, що мали статистично значущий ($p < 0,01$) взаємозв'язок між собою та з більшістю інших характеристик, які входили до складу провідного фактору: рівень теоретичної підготовленості, рівень оволодіння практичними вміннями (руховими діями), рухова активність та повинності (внутрішній аспект). Крім того, до складу регресійної моделі було включено рівень наслідування і

кількість самостійних занять ФК, самопочуття, індекс соматичного здоров'я, індекс Руф'є та ІРА високого рівня.

В процесі подальшого дослідження нами було встановлено процентний внесок кожного з факторів у загальну структуру рекреаційної культури студентів (табл. 3.13).

Таблиця 3.13

Результати розрахунку вагових коефіцієнтів

Показники	Фактор1	Фактор2	Фактор3	Фактор4
Внесок у загальну дисперсію, %	18,3	10,1	12,5	7,8
Ваговий коефіцієнт, у. о.	0,38	0,21	0,26	0,16

З метою об'єднання змінних в інтегральний індекс рекреаційної культури (ІРК) ми використали формулу середньозваженої (формула 3.1) [195]:

$$IPK_i = \frac{\sum_{i=1}^n \omega_i d_i}{\sum_{i=1}^n \omega_i}, \quad (3.1)$$

де n – кількість змінних;

ω_i – вагові коефіцієнти за даними факторного аналізу;

d_i – значення змінних після процедури лінійного шкалювання:

$$d_i = \frac{(x_i - x_{\min})(b - a)}{x_{\max} - x_{\min}} + a, \quad (3.2)$$

причому $[a; b]$ – діапазон шкалювання ми прийняли рівним від 0 до 1.

Враховуючи рекомендації фахівців, за мінімум і максимум були прийняті реальні мінімальні і максимальні значення за вибіркою, причому для охоплення всього можливого діапазону значень змінних, мінімум був зменшений нами, а максимум збільшили на 10%.

Використовуючи отримані вагові коефіцієнти, нами було розраховано ІРК кожного зі студентів за формулою:

$$IPK_i = 0,38 \cdot \sum_1^4 x_{i(I)} + 0,21 \cdot x_{i(II)} + 0,26 \cdot \sum_1^2 x_{i(III)} + 0,16 \cdot \sum_1^3 x_{i(IV)}, \quad (3.3)$$

де $x_{i(I)}$ - і-та шкальована змінна фактора I, тобто теоретичні знання, практичні уміння, рухова активність і повинності;

$x_{i(II)}$ - і-та шкальована змінна фактора II, тобто наслідування і кількість самостійних занять ФК;

$x_{i(III)}$ - і-та шкальована змінна фактора III, тобто самопочуття;

$x_{i(IV)}$ - і-та шкальована змінна фактора IV, тобто індекс Руф'є, ІФЗ і ІРА високого рівня.

Внаслідок виконаних розрахунків було встановлено, що ІРК обстежених студентів варіювався у діапазоні від 0,253 до 1,756 ум.од. і у середньому був рівним $\bar{x}=1,247$ ум.од. ($S=0,301$ ум.од.).

Для застосування у практиці роботи зі студентською молоддю, спираючись на проведені раніше вимірювання, нами встановлено відповідність між його кількісними та якісними показниками (розподілено їх на рівні – низький, середній і високий).

Далі, застосувавши метод, запропонований Томенко [195], ми знайшли співвідношення між якісною оцінкою рівня рекреаційної культури студентів і її кількісним вираженням. При цьому межі інтервалів були нами встановлені за допомогою наступних формул:

- середнім рівнем уважалися ті показники, що знаходяться у діапазоні $\bar{x} \pm \sigma$;

- низьким рівнем – менші ніж $\bar{x} - \sigma$;
- високим рівнем – більші за $\bar{x} + \sigma$ (табл. 3.14).

Таблиця 3.14

**Кількісна інтегральна оцінка індексу рекреаційної культури
обстежених**

Якісна оцінка рівня рекреаційної культури	Кількісна оцінка рівня рекреаційної культури
низький	менший ніж 0,945
середній	від 0,945 до 1,548
високий	більше ніж 1,548

Зазначимо, що виконаний розподіл студентів за ІРК показав, що з поміж обстежених спостерігалось 17,6 % (n = 18) з високим, 64,7 % (n =66) – з середнім та 17,7 % (n =18) – з низьким рівнем рекреаційної культури (рис. 3.5).

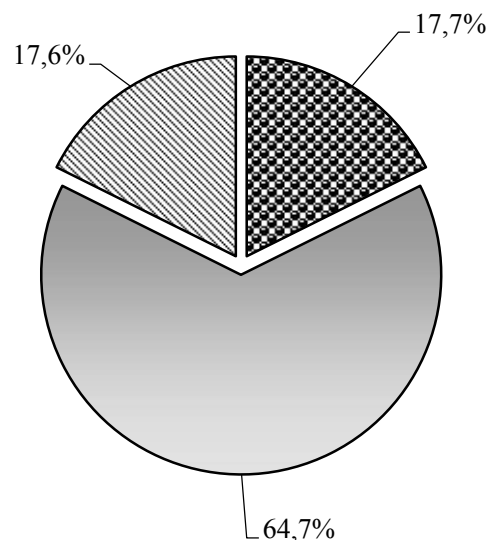


Рис. 3.5. Розподіл студентів за ІРК обстежених, n = 102:

▨ – високий; □ – середній; ▩ – низький

В ході подальшого дослідження ми побудували рівняння множинної регресії, яке включало всі статистично значущі показники, отримані шляхом факторного аналізу, що апроксимує вхідні показники ІРК без попереднього шкалювання.

Як бачимо у додатку (див. додаток Л), внаслідок статистичної обробки емпіричних даних ми отримали рівняння множинної регресії (3.4), яке описує взаємозв'язок між ІРК та іншими її складовими:

$$y = -0,56 + 0,03x_1 + 0,05x_2 + 0,05x_3 + 0,04x_4 + 0,04x_5 + 0,02x_6 + 0,03x_7 + 0,04x_8 - 0,012x_9 + 0,01x_{10} \quad (3.4)$$

де x_i – показники, по чергово включені в ІРК

Побудована регресійна модель точно описує спостережувані дані, що підтверджує множинний коефіцієнт кореляції, наближений до одиниці та значення F-критерію Фішера, яке рівне 3093,6 і є статистично значущим при $p < 0,01$. При цьому коефіцієнт детермінації R-квадрат свідчить про те, що отримана модель на 99,7% описує емпіричні дані, отже існує тісна кореляційна залежність включених у модель показників, які описують ІРК.

Крім того, встановлено відсутність статистичної значущості ($p < 0,05$) між рівнем рекреаційної культури юнаків і дівчат, що вказує на можливість проведення заходів щодо підвищення рівня рекреаційної культури без огляду на стать (табл. 3.15).

Таблиця 3.15

Гендерні відмінності між показниками рекреаційної культури студентської молоді

Параметр	Статистичні показники					
	юнаки, n=42		дівчата, n=60		t	p
	\bar{x}	S	\bar{x}	S		
ІРК	1,28	0,27	1,22	0,32	1,96	>0,05

Для використання в умовах навчального процесу з фізичного виховання студентської молоді у процесі самостійних занять фізичними вправами нами запропоновано експрес-індекс рекреаційної культури. До його складу були включені найбільш зручні для підрахунку і використання показники, які можуть бути визначені шляхом анкетування або без застосування спеціального приладдя: рівень теоретичної підготовленості, індекс рухової активності високого рівня, рівень фізичної роботоздатності (за пробою Руф'є), самопочуття і рівень мотивації до застосування РА, який прямо характеризує аксіологічну складову рекреаційної культури.

$$\text{ІРК}_E = -0,49 + 0,057x_1 + 0,014x_2 - 0,021x_3 + 0,088x_4 + 0,063x_5 \quad (3.4)$$

де x_i – зазначені вище показники, по чергово включені в ІРК_E ;

ІРК_E – значення експрес-індексу оцінки рівня рекреаційної культури студентів;

x_1 – рівень теоретичної підготовленості (РТП);

x_2 – індекс рухової активності високого рівня (ІРА_{ВР});

x_3 – індекс Руф'є (ІР);

x_4 – самопочуття (С);

x_5 – рівень мотивації до рухової активності (РМ_{РА}).

Алгоритм оцінювання рекреаційної культури студентської молоді за експрес-індексом мав таку послідовність дій:

- збір вихідної інформації: оцінка рівня теоретичної підготовленості, анкетування, оцінка результатів проби Руф'є, встановлення РА високого рівня;
- порівняння отриманих даних з нормативними показниками та їх інтерпретація;
- кількісна оцінка рівня рекреаційної культури;
- якісна оцінка рівня рекреаційної культури;
- рекомендації з підвищення рівня рекреаційної культури студентів у разі необхідності.

Як бачимо з результатів регресійного аналізу, отримана модель на 86% описує взаємозв'язок між ІРК та показниками, які увійшли до її складу, є статистично значущою ($F = 120,04$ при $p < 0,01$), а коефіцієнти регресії також є статистично значущими ($p < 0,01$). Отже отримане рівняння можна застосовувати для прогнозування оцінки рекреаційної культури студентів.

Доведено, що частки студентів, які відносилися до того чи іншого рівня за рівнем рекреаційної культури, статистично значуще не відрізнялися ($p > 0,05$): так частка студентів з високим рівнем склала 15,7% ($n = 16$), з середнім – 68,6 % ($n = 70$) і 15,7 % ($n = 16$). Такий результат вказує на доцільність використовувати експрес-оцінку ІРК без втрати інформативності.

Для перевірки надійності розробленого індексу було визначено взаємозв'язок результатів, одержаних за її допомогою, з показниками, що отримані на тому ж контингенті з використанням більш точного індексу і встановлено, що існує прямий статистично значущий зв'язок між ІРК та ІРК_Е ($r = 0,92$ при $p < 0,05$).

Таким чином визначено статистично значущий взаємозв'язок між результатами, які одержано за допомогою розроблених індексів оцінки рекреаційної культури, що свідчить про надійність запропонованого нами експрес-індексу.

Для подальшої оцінки ефективності запропонованої технології формування рекреаційної культури студентської молоді ми розробили узагальнену шкалу інтегральної оцінки індексу рекреаційної культури студентської молоді, де за модельні характеристики нами були прийняті граничні показники середнього рівня та показники студентів, що характеризувалися високим рівнем рекреаційної культури за експрес-оцінкою індексу рекреаційної культури учасників експерименту (табл. 3.16). Розроблену нами шкалу ми використали у подальшому у процесі педагогічного експерименту з метою встановлення ефективності.

Таблиця 3.16

Шкала оцінки індексу рекреаційної культури студентської молоді

Рівень рекреаційної культури	Кількісна оцінка рівня рекреаційної культури	Оцінка в балах
низький	менший ніж 1,3	2
середній	від 1,3 до 1,5	3
достатній (належний)	від 1,5 до 1,7	4
високий	більше ніж 1,7	5

Високий рівень рекреаційної культури притаманний студентам, які розуміють значення змісту дозвілля для розвитку особистості; прагнуть змістовно використовувати вільний час, творчо й духовно розвиватися. Високий рівень пов'язаний з наступними якостями особистості: високі потреби в прагненні проявити себе в значущих для життєвого успіху знаннях, бажання досягти своїх цілей (самовизначення, самореалізація, самовдосконалення); студент володіє в повному обсязі знаннями і вміннями в конкретному напрямку рекреаційної діяльності; має високі успіхи в процесі дозвіллевої діяльності, що втілюється в конкретному результаті; сформовано ціннісно-емоційне ставлення до дозвіллевої діяльності. У таких студентів добре розвинені загальнолюдські та сімейні цінності; ціннісні орієнтації спрямовані на індивідуальну самореалізацію, саморозвиток; розвинені ціннісні установки стосовно використання вільного часу. Вони розуміють цінність часу надають перевагу пізнавальним і творчим видам активного й пасивного дозвілля. Уміють конструктивно взаємодіяти з іншими; проявляють ініціативність до співпраці; виступають ініціаторами та організаторами дозвіллевих заходів. Характеризуючи особистісно-діяльнісний компонент студентів, які мають високий рівень рекреаційної культури, слід зазначити на таких особливостях: молодь має високий рівень рухової активності, самостійно займається фізичними вправами, високий

рівень теоретичної підготовки з питань здоров'язбереження, достатній рівень оволодіння руховими діями, безпечний рівень фізичного здоров'я, високу роботоздатність.

Достатній (належний) рівень рекреаційної культури властивий студентам, які розуміють значення змісту дозвілля для розвитку особистості, але не усвідомлюють необхідності змістовного проведення часу; бажання використовувати вільний час для розвитку не стало внутрішньою потребою. Вони зорієнтовані на цінності соціальної взаємодії, частково на цінності самореалізації; знають, що час потрібно цінувати й використовувати раціонально, але не завжди вміють це робити. Достатній рівень визначається за умови значного прагнення проявити себе в значущих для життєвого успіху знаннях, бажання досягти своїх цілей (самовизначення, самореалізація, самовдосконалення), але при цьому не чіткому розумінні цілей і установок об'єктів саморозвитку; студент володіє певним обсягом знань і умінь в конкретному напрямі рекреаційної діяльності; має успіхи в процесі дозвіллевої діяльності, які не носять системного характеру; сформовано ціннісно-емоційне ставлення до дозвіллевої діяльності. Студенти мають середній рівень фізичного здоров'я, достатній обсяг рухової активності, хворіють не частіше 2–3 разів на рік.

Середній рівень рекреаційної культури характерний для студентів, які мають недостатній рівень теоретичних знань і практичних умінь. Студенти не вбачають необхідності та не мають прагнення до змістовного проведення дозвілля, частіше роблять це через зовнішнє стимулювання; часто обирають пасивні види дозвілля; люблять побайдикувати. У них недостатньо розвинені ціннісні установки на використання вільного часу, загальнолюдські та сімейні цінності. Мають недостатній рівень фізичної кондиції (нижче середнього рівень фізичного здоров'я, задовільна роботоздатність, часта захворюваність).

Низький рівень рекреаційної культури притаманний студентам, які не розуміють значення змісту дозвілля для розвитку особистості; не прагнуть до змістовного проведення часу, надають перевагу беззмістовним або деструктивним формам дозвілля. У таких студентів відсутні ціннісні установки на використання вільного часу; їхні ціннісні орієнтації спрямовані лише на особисте самовдоволення; у них не сформовані загальнолюдські та сімейні цінності. Вони не цінують час, не вміють його раціонально використовувати; багато часу витрачають на байдикування; не здатні до конструктивної взаємодії; не вміють організувати й не бажають брати активної участі в різних рекреаційних заходах. Студент володіє обмеженим обсягом знань і умінь в конкретному напрямку дозвільної діяльності; має успіхи в процесі дозвільної діяльності, які не носять системного характеру; не сформоване ціннісно-емоційне ставлення до дозвільної діяльності.

Для об'єктивного оцінювання рівнів рекреаційної культури студентів було використано розроблену діагностичну методику оцінки рівня рекреаційної культури.

Оцінка рівня рекреаційної культури студентської молоді свідчить про вкрай недостатній її рівень для більшості студентів, що потребує розробки комплексних заходів з формування рекреаційної культури молоді.

Висновки до розділу 3

Систематизовано наявні у фаховій літературі розробки та запропоновано власне визначення поняття «рекреаційна культура». Охарактеризовано основні компоненти рекреаційної культури: мотиваційно-особистісний, інтелектуальний, особистісно-діяльнісний компоненти.

В результаті дослідження було виявлено наявність значних розбіжностей у відношенні студентів до організованих занять фізичним вихованням у вищому навчальному закладі. Більшість студентів не очікують від занять з фізичного виховання, організованих кафедрою високої ефективності з питань підвищення рівня здоров'я, покращення особливостей

психоемоційної сфери, підвищення психоемоційного стану. Переважна більшість студентів відвідують заняття, виходячи із зовнішньої мотивації – з метою отримати оцінку (залік), і, якби такі заняття не були обов'язковими, то частина опитаних студентів не відвідували б їх взагалі. Лише незначна кількість студентів за будь-яких обставин старається регулярно займатися фізичними вправами в рамках організованих занять. В той же час, наголошуються, що привабливішими для них є заняття у позанавчальний час, під час активного дозвілля. Найпопулярнішими серед студентів є заняття з елементами спортивних ігор, спортивної анімації, рекреаційно-оздоровчої або спортивно-розважальної спрямованості. Провідними мотивами у юнаків є такі: задоволення від руху; позитивні емоції; спілкування; самовдосконалення; домінування, ігри та розваги. Серед дівчат: задоволення від руху; позитивні емоції; рухова активність, самовдосконалення; повинності, звички. Визначено зовнішні чинники та внутрішні чинники, які лімітують участь студентів у програмах оздоровчо-рекреаційної рухової активності у вільний час.

Тижневий, обсяг спеціально організованої рухової активності відповідає мінімально необхідному рівню тільки у третини студентів.

Дослідження ціннісних орієнтацій виявило таке. Юнаки серед провідних термінальних цінностей визначають високі запити; незалежність; освіченість. Дівчата – високі запити; сміливість у відстоюванні своєї думки; освіченість. В ієрархії інструментальних цінностей юнаки на перші за значимістю місця ставлять: відповідальність, освіченість, чесність, акуратність, вихованість, самоконтроль, незалежність, тверду волю, життєрадісність. А дівчата: освіченість, життєрадісність, відповідальність, вихованість, чесність, незалежність, широту поглядів, акуратність, раціоналізм.

Багатоплановість рекреаційної культури вказує на те, що вона не може мати єдиного універсального критерію. Відповідно до сутності і виділеним

компонентам структури рекреаційної культури були визначені критерії та показники оцінки її сформованості: когнітивний, мотиваційно-ціннісний, раціонально-часовий, поведінковий.

Розроблено та обґрунтовано зміст та ефективність способів кількісної оцінки рекреаційної культури студентської молоді. Представлено алгоритм розробки поглибленої та експрес-оцінки рівня рекреаційної культури. Визначено та охарактеризовано рівні рекреаційної культури студентської молоді.

Результати досліджень, отриманих у даному розділі відображені у наукових публікаціях автора [5, 9, 10, 11, 12, 172, 176].

РОЗДІЛ 4

ОБҐРУНТУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ РЕКРЕАЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

4.1. Аналіз передумов розробки технології формування рекреаційної культури студентської молоді

Загальноновизнано, що сучасні суспільні перетворення вимагають від особистості особливої активності, динамізму, організованості, пунктуальності, дбайливого відношення до часу як важливого життєвого ресурсу. Саме це вимагає зміни підготовки фахівців у вищому навчальному закладі за рахунок впровадження наукових ідей в організацію як навчального процесу, так і вільного часу студентів. І тут потрібно виходити з того, що кількісне збільшення вільного часу саме по собі ще не означає, що воно перетворюється в джерело розвитку творчих і фізичних сил студентів. Для цього необхідно стимулювання саме тих потреб, які найбільше раціонально сприяють розвитку особистості. На думку багатьох учених, одним зі шляхів вирішення даної проблеми є формування рекреаційної культури студентів, основу якої складають різноманітні засоби оздоровчо-рекреаційної рухової активності, що застосовуються у вільний або спеціально відведений час. В той же час аналізу соціально-психологічних та організаційних передумов формування рекреаційної культури студентської молоді приділено недостатньо уваги.

До соціально-психологічних передумов відносимо ціннісні орієнтації студентів, їх мотивацію до оздоровчо-рекреаційних занять, особливості вільночасової діяльності, до організаційних – рівень залучення молоді до оздоровчо-рекреаційної рухової активності, відношення студентів до організації занять з фізичного виховання, рівень теоретичних знань і практичних умінь, особливості програмно-методичного забезпечення процесу фізичного виховання у навчальному закладі тощо.

Аналіз попередніх результатів дослідження дозволив встановити, що дозвіллева діяльність студентів має специфічні особливості, які слід враховувати при формуванні рекреаційної культури молоді. По-перше, дозвілля студентської молоді значно відрізняється за такими показниками: наявність матеріальних умов, сім'ї, вік (курс навчання), наявність додаткової роботи. По-друге, дозвілля фіксує, а багато в чому і закладає, у молоді такі навички та вміння, які потім будуть цілком визначати його позицію до вільного часу. Саме на цьому етапі життя людини виробляється індивідуальний стиль дозвілля і відпочинку, накопичується перший досвід організації вільного часу, виникає прихильність до тих чи інших занять.

Серед соціально-психологічних передумов формування рекреаційної культури слідує звернути увагу на ціннісні орієнтації студентської молоді, на які суттєво впливає комерціалізація громадських взаємин, споживча форма дії, культивована засобами масової інформації. Наше дослідження закріплює маневреність ціннісних установок молодого покоління, певну їх неорганічність і подвійність.

Більшість опитаних вважають, що зміст занять має включати різні види рухової активності ігрової та розважальної спрямованості (47,1%). Частина студентів бажають займатися фізичними вправами у вихідні дні і під час канікул (38,2%). Вони із задоволенням брали би участь у спортивних і рекреаційно-оздоровчих заходах у вільний час. Проте наголошують, щоб заняття під час канікул не переривались, їх повинен хтось обов'язково контролювати. Тобто не сформовано внутрішні стимули. В процесі анкетування нами визначено також цільову спрямованість занять фізичними вправами у вільний час, яка полягає у можливості підвищити показники психоемоційного стану (самопочуття, активність, настрій), відчуття почуття радості і задоволення, підвищити рівень знань рекреаційно-оздоровчої спрямованості, сприяти вихованню волі, характеру, самодисципліни (55,8%).

Зазначені передумови дозволили розробити структуру та зміст технології формування рекреаційної культури студентської молоді в процесі фізичного виховання, обґрунтувати критерії та показники сформованості рекреаційної культури студентів, визначити її рівень.

Формуванню рекреаційної культури студентської молоді у дозвіллевій діяльності сприяє дотримання комплексу педагогічних умов: упровадження інноваційних підходів до організації і здійснення оздоровчо-рекреаційної діяльності; стимулювання суб'єктно-діяльнісної позиції студентів у процесі її організації; спрямування змісту оздоровчо-рекреаційної діяльності на формування рекреаційної культури; наявність науково-методичного забезпечення процесу оздоровчо-рекреаційної діяльності; включення студентів в організацію оздоровчо-рекреаційної діяльності в університеті; здійснення педагогічної діагностики рівнів сформованості рекреаційної культури студентської молоді; гуманізація міжособистісних стосунків викладач фізичного виховання-студент; самостійне моделювання студентів власного вектору оздоровчо-рекреаційної діяльності.

У дослідженнях встановлено, що формування рекреаційної культури студентів вищого навчального закладу буде ефективним, якщо в дозвіллевій діяльності молоді реалізується комплекс соціально-психологічних та педагогічних умов, що включають: актуалізацію потреби студентів у оздоровчо-рекреаційній руховій активності, орієнтацію студентів на самореалізацію; діагностичний підхід до визначення здібностей студентів; розвиток індивідуальних схильностей і здібностей студентів у конкретних видах дозвіллевої діяльності, формування досвіду рекреаційної діяльності, втілення навичок реалізації цієї діяльності. В результаті дослідження встановлено, що основний контингент студентської молоді має низьку рухову активність, обмежені уявлення про значення рекреації у відновленні здоров'я, роботоздатності, поліпшення психоемоційного стану, а також для розвитку особистості. Більшість студентів проводить вільний час

нераціонально, не володіє знаннями необхідними для організації і проведення занять рекреаційно-оздоровчої спрямованості.

Для оцінки актуальності та доцільності створення технології формування рекреаційної культури студентської молоді проведено експертне оцінювання, яке містило питання щодо проблем та перспектив підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентів у період активного дозвілля, а також основних етапів розробки технології, основних засобів реалізації та критеріїв ефективності її впровадження. Для цього було застосовано метод експертних оцінок, який дозволяє отримати об'єктивну оцінку на основі певної сукупності індивідуальних думок експертів. У якості експертів залучалися особи, які мали науковий ступінь та звання, належний стаж роботи за спеціальністю (викладачі фізичного виховання вищих навчальних закладів, досвід роботи яких за фахом перевищував 10 років). Залучені до експертизи особи відповідали таким характеристикам [167], як креативність (здатність вирішувати творчі завдання, метод вирішення яких повністю чи частково невідомий), передбачуваність (здатність передбачати чи прогнозувати майбутній стан досліджуваного об'єкта), незалежність (можливість відстоювати свою точку зору на протиположні загальноприйнятим твердженням та громадській думці), всеобізнаність (здатність бачити проблему з різних точок зору).

Аналіз анкетних даних засвідчив, що всі експерти мали досвід роботи у ВНЗ від 10 до 20 років, причому 58,7% (n=8) з них вважають, що наразі рівень рекреаційної культури студентської молоді є недостатньо сформованим, а 42,9% (n=6) – несформованим взагалі.

Варто вказати, що традиційні заходи щодо формування рекреаційної культури студентської молоді у ВНЗ частково адекватними 64,3% (n=9), в той час як 35,7% (n=5) з них переконана у необхідності внесення масштабних змін у процес формування рекреаційної культури студентської молоді впродовж їх фізичного виховання.

Аналіз чинників, які заважають формуванню рекреаційної культури студентської молоді у ВНЗ у процесі їх фізичного виховання дозволив встановити, що з поміж основних причин існуючої негативної тенденції експерти вказують на невміння молоді раціонально організувати свій вільний час (10,77; 2,46), відсутність урахування на практиці мотивів та інтересів студентів до видів рухової активності недостатній рівень залучення студентів до фізкультурно-спортивних занять у вільний час (10,6; 1,45) та несформовані ціннісні орієнтації на здоров'я (9,77; 2,22). Водночас недостатній рівень кваліфікації кадрів та відсутність місць, де студенти могли б проводити змістовну дозвіллеву діяльність, а також високу плату за заняття експерти не вважають достатньо важливою перепорою для формування рекреаційної культури студентської молоді у ВНЗ (табл. 4.1).

Таблиця 4.1

Аналіз чинників, що заважають формуванню рекреаційної культури студентської молоді у ВНЗ, n=14, $\bar{x} \pm S$

Негативні чинники	Розподіл чинників за рангами		
	$W = 0,67; \chi^2 = 110,59; p < 0,01$		
	Середній бал, \bar{x}	Стандартне відхилення, S	Місце у рейтингу
невміння молоді раціонально організувати свій вільний час	10,77	2,46	1
зниження рівня загальної культури, втрата значної частини національних,	4,80	1,70	9
низький рівень здоров'я студентів	6,73	1,22	6
відсутність належного контролю за змістовною діяльністю закладів дозвілля;	8,40	1,18	4
відсутність урахування рівня рухової активності та психоемоційного стану студентів	7,13	2,50	5
відсутність місць, де студенти могли б проводити змістовну дозвіллеву діяльність, а також висока плата за заняття	2,33	2,26	12
низький рівень теоретичної підготовленості студентів, відсутність належної поінформованості студентів з питань культури дозвілля;	6,13	2,07	7

Продовження табл. 4.1

застаріла матеріально-технічна база, недостатня кількість інвентарю та обладнання	5,27	2,25	8
відсутність урахування на практиці мотивів та інтересів студентів до видів рухової активності недостатній рівень залучення студентів до фізкультурно-спортивних занять у вільний час	10,60	1,45	2
недостатній рівень кваліфікації кадрів	2,80	2,14	11
несформовані ціннісні орієнтації на здоров'я	9,77	2,22	3
недостатня розробленість змісту програмного матеріалу	3,27	2,52	10

Подальший аналіз анкетних даних дозволив встановити, що створення здоров'язбережувального середовища у ВНЗ, застосування інноваційних технологій здоров'язбережувального спрямування експерти вважають основним фактором, що сприяють підвищенню рівня рекреаційної культури студентів ВНЗ – головним цей фактор вважає 71,42 % (n = 10) експертів і загалом він набрав (9,64; 1,08) балів. Крім того серед сприятливих факторів фахівці назвали систематичний моніторинг фізичного стану студентів (8,43; 1,7), формування досвіду рекреаційно-оздоровчої діяльності, утілення навичок реалізації цієї діяльності (7,14; 1,88) та використання інноваційних видів рухової активності у навчальному процесі з фізичного виховання (6,79; 0,58). При цьому факторами з незначним впливом на підвищення рівня рекреаційної культури студентської молоді експерти вважають розвиток індивідуальних схильностей і здібностей студентів у конкретних видах дозвілєвої діяльності (2,07; 2,02) та урахування факторів, які впливають на обсяг вільного часу студентів та формують його структуру (2,36; 1,65) (табл. 4.2).

Отож передбачуваним видається результат, згідно з яким додаткові заходи, направлені на формування рекреаційної культури студентської молоді у ВНЗ вважають необхідними 100 % респондентів.

Таблиця 4.2

Аналіз факторів, що сприяють підвищенню рівня рекреаційної культури студентів, n=14, $\bar{x} \pm S$

Сприятливі фактори	Розподіл факторів за рангами		
	W=0,7; $\chi^2 = 90,75$; p<0,01		
	Середній бал, \bar{x}	Стандартне відхилення, S	Місце у рейтингу
формування досвіду рекреаційно-оздоровчої діяльності, утілення навичок реалізації цієї діяльності	7,14	1,88	3
широка пропаганда активного дозвілля у ВНЗ	4,86	1,75	8
обізнаність щодо можливостей проведення змістовного дозвілля	6,71	0,83	5
усвідомлення необхідності самовдосконалення, розвиток професійних і особистісно-значущих якостей студентів;	5,71	2,30	6
розвиток індивідуальних схильностей і здібностей студентів у конкретних видах дозвіллевої діяльності	2,07	2,02	10
створення здоров'язбережувального середовища у ВНЗ, застосування інноваційних технологій здоров'язбережувального спрямування	9,64	1,08	1
використання інноваційних видів рухової активності у навчальному процесі	6,79	0,58	4
урахування факторів, що впливають на обсяг вільного часу студентів та формують його структуру	2,36	1,65	9
систематичний моніторинг фізичного стану студентів	8,43	1,70	2
високий рівень загальної культури студента	5,29	1,07	7

Обираючи найбільш ефективні види рухової активності, які слід включати до програми рекреаційно-оздоровчих занять, експерти звернули увагу на рекреаційні ігри (бадмінтон, фрізби) (8,36; 3,05), анімаційні програми (7,93; 0,47), а також на танці (7,71; 2,40) (табл. 4.3).

Таблиця 4.3

Аналіз факторів, що сприяють підвищенню рівня рекреаційної культури студентів, n=14, $\bar{x} \pm S$

Види рухової активності	Розподіл видів РА за рангами		
	W=0,57; $\chi^2 = 72,02$; p<0,01		
	Середній бал, \bar{x}	Стандартне відхилення, S	Місце у рейтингу
туризм та спортивне орієнтування	3,57	3,13	8
танці	7,71	2,40	3
анімаційні програми	7,93	0,47	2
спортивні ігри	7,21	1,05	4
оздоровчі види гімнастики,	5,29	1,82	6
екстремальні види	5,86	1,83	5
велоспорт, лижи, ролики	4,29	1,38	7
оздоровчий біг, ходьба	2,93	0,47	9
рекреаційні ігри (бадмінтон, фрізби)	8,36	3,05	1
плавання	1,86	1,75	10

При цьому критеріями ефективності технології формування рекреаційної культури студентської молоді респонденти насамперед акцентували увагу на збільшенні рівня рухової активності (9,0; 2,16), підвищенні ступеня задоволення (8,64; 1,15) і покращенні самопочуття, активності, настрою (7,64; 1,28) (табл. 4.4).

На нашу думку така позиція експертів пов'язана, перш за все, з необхідністю впливу на основні компоненти рекреаційної культури студентської молоді, до яких відносяться показники рухової активності, психоемоційного та фізичного стану, рівень теоретичних знань та практичних умінь, мотиваційно-ціннісний компонент.

Таблиця 4.4

Аналіз критеріїв ефективності технології формування рекреаційної культури студентської молоді, n=14, $\bar{x} \pm S$

Критерії ефективності	Розподіл критеріїв за рангами		
	W=0,71; $\chi^2 = 88,83$; p<0,01		
	Середній бал, \bar{x}	Стандартне відхилення, S	Місце у рейтингу
збільшення рівня рухової активності	9,00	2,16	1
підвищення рівня фізичного здоров'я	4,71	1,86	7
покращення самопочуття, активності, настрою	7,64	1,28	3
підвищення рівня теоретичних знань та практичних умінь	5,07	1,88	6
підвищення інтересу до систематичних рекреаційно-оздоровчих занять	6,29	0,93	4
підвищення ступеня задоволення	8,64	1,15	2
зниження дратівливості, почуття втоми після навчальних занять	6,25	1,73	5
покращення показників розумової працездатності	3,43	1,29	8
зниження рівня захворюваності	2,43	1,56	9
підвищення рівня загартованості організму	1,54	1,65	10

Отримані результати були нами врахованими при розробці технології формування рекреаційної культури студентської молоді в процесі фізичного виховання.

Внаслідок опитування експертів було виявлено, що серед основних переваг впровадження технології формування рекреаційної культури студентської молоді учасники експертизи називають систематичне залучення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності (9,21; 1,19), формування мотивації до рекреаційно-оздоровчих занять (8,50; 2,18) та якісну організацію активного дозвілля (8,14; 0,86) (табл. 4.5). Зазначені елементи були враховані нами як критерії ефективності розробленої технології.

Таблиця 4.5

**Цільова спрямованість технології
формування рекреаційної культури студентської молоді, n=14, $\bar{x} \pm S$**

Цільова спрямованість	Розподіл за рангами		
	W=0,77; $\chi^2 = 97,22$; p<0,01		
	Середній бал, \bar{x}	Стандартне відхилення, s	Місце у рейтингу
формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя	1,71	2,13	10
формування мотивації до рекреаційно-оздоровчих занять	8,50	2,18	2
якісна організація активного дозвілля	8,14	0,86	3
збереження та зміцнення здоров'я молоді	7,21	1,05	4
систематичне залучення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності	9,21	1,19	1
підвищення рівня загальної культури студентської молоді	5,29	1,38	5
покращення рівня теоретичних знань студентів	4,21	0,89	7
змістовна організація вільного часу	5,14	1,70	6
проведення організованих оздоровчо-рекреаційних занять у вільний час	2,64	1,28	9
відновлення та підвищення роботоздатності студентів	2,93	0,73	8

Отже, впровадження технології формування рекреаційної культури студентської молоді, з точки зору експертів, має ряд важливих переваг і її можна рекомендувати до впровадження в процес фізичного виховання студентів у ВНЗ.

4.2. Структура та зміст технології формування рекреаційної культури студентської молоді

На основі отриманих у констатувальному експерименті даних, визначених передумов, експертного оцінювання доцільності створення технології розроблено, обгрунтовано та запроваджено структуру та зміст

технології формування рекреаційної культури студентської молоді, яка містить мету, завдання, принципи, етапи реалізації, програма з використанням засобів спортивної анімації, форми організації, засоби, критерії ефективності.

Метою технології формування рекреаційної культури є регулювання культури вільночасового простору, підвищення рівня культури дозвілля на основі раціонального використання засобів спортивної анімації у вільний час, підвищення рівня знань в області оздоровчо-рекреаційної рухової активності, покращення показників фізичного стану.

Завдання технології:

- формування мотиваційно-ціннісного ставлення до регулярних занять фізичними вправами;
- підвищення рівня рухової активності та теоретичних знань у питаннях здоров'я збереження;
- сприяння покращенню психоемоційного стану;
- сприяння покращенню показників фізичного стану;
- підвищення рівня рекреаційної культури.

Принципи становлять теоретичні, соціальні, культурні, організаційні засади, на яких ґрунтується оздоровчо-рекреаційна діяльність [13]. Нами в основу розробки технології формування рекреаційної культури покладено такі основні принципи дозвіллевої діяльності: інтересу, єдності рекреації і пізнання, спільності діяльності.

На нашу думку, головним принципом є принцип інтересу. Це зумовлено тим, що дозвілева діяльність диктується особистими потребами людини, а інтерес виступає як її домінуючий мотив. Даний принцип враховує інтереси особистості, їх задоволення, формує нові духовні цінності та пробуджує нові потреби і запити людини. Принцип єдності рекреації і пізнання полягає у тому, що він розширює кругозір людини, підвищує її культурний рівень і може стати спонукальною основою саморозвитку

або самоосвіти для фахової діяльності в якійсь новій для неї сфері. Дозвіллева діяльність як і будь-який інший вид діяльності може здійснюватися людиною індивідуально, так і разом з іншими людьми. Але "разом" не означає "спільно". Спільність діяльності – така взаємодія, у процесі якої люди знаходяться у певних стосунках взаємної залежності і взаємної відповідальності. Спільна діяльність формує ціннісно-орієнтаційну єдність групи, народжує традиції, організаційну структуру, емоційну ідентифікацію і веде до підвищення рівня дозвільної діяльності, реалізуючи закладений в ній виховний потенціал [44].

Крім того нами враховувалися такі принципи дозвільної діяльності, започатковані у роботах [148]:

- системність, як цілеспрямована, системна організація дозвільної діяльності з метою раціонального використання вільного часу, розвитку соціальної активності та індивідуальної ініціативи людини, відволікання її від асоціальної поведінки;

- добровільність як певна незалежність дозвілля, відсутність регламентації з боку держави та інших структур, вільний вибір людиною дозвільних занять;

- доступність та якісність дозвільних послуг як задоволення потреб і запитів клієнтів дозвільного закладу, систематичне вивчення їхніх бажань, прогнозування розвитку дозвільної сфери;

- відповідність дозвільних послуг місцевим умовам – соціально-демографічним, економічним, культурно-освітнім, політичним, практичній діяльності людини.

- принцип загальності і доступності – тобто можливості залучення, заохочення всіх без винятку у сферу діяльності дозвільних установ з метою задоволення їх творчих потенціалів, дозвільних запитів і інтересів;

- принцип самодіяльності – реалізується на всіх рівнях дозвілля. Самодіяльність, як суттєва властивість особистості, забезпечує високий

рівень досягнень у будь-якій індивідуальній і колективній діяльності.

Принцип самодіяльності ґрунтується на творчій активності, захопленні і ініціативі дітей;

– принцип індивідуального підходу – пропонує врахування індивідуальних запитів, інтересів, схильностей, здібностей, можливостей, психофізіологічних особливостей і соціального середовища існування юнацтва при забезпеченні їхнього дозвілля. Диференційований підхід забезпечує комфортний стан кожного учасника дозвіллевої акції;

– принцип систематичності і цілеспрямованості – радить здійснення цієї діяльності на основі планомірного і послідовного поєднання безперервності і взаємозалежності в роботі всіх соціальних інститутів, покликаних забезпечувати дозвілля молоді. Це процес перевтілення людини в суспільного індивіда, в активну і творчу особу, що живе повним життям у згоді з самим собою і суспільством;

– принцип спадкоємності – в першу чергу забезпечує культурну взаємодію і взаємовплив поколінь. Принцип спадкоємності означає також підтримку норм і традицій;

– принцип цікавості – полягає в створенні невимушеного емоційного спілкування, яке виникає в результаті організації всього дозвілля, бо сухість, безбарвність, відсутність емоційної привабливості можуть звести нанівець будь-які форми і методи роботи.

На основі аналізу фахової літератури [13, 134, 145] та власних розробок запропоновано соціально-педагогічні умови формування рекреаційної культури студентської молоді у процесі фізичного виховання. Формуванню рекреаційної культури студентської молоді у дозвіллевій діяльності сприяє дотримання комплексу таких соціально-педагогічних умов:

– упровадження інноваційних підходів до організації і здійснення дозвіллевої діяльності;

- стимулювання суб'єктно-діяльної позиції студентів у процесі її організації;
- спрямування змісту дозвілєвої діяльності на формування рекреаційної культури студентів;
- моніторинг та перспективне планування дозвілєвої діяльності студентів на основі їх побажань, інтересів, потреб та запитів;
- залучення студентів до розробки впровадження інноваційних форм дозвілля (рекреаційних проектів, програм, екологічних рейдів, «флеш-мобів» тощо);
- забезпечення соціально-педагогічної підтримки ініціатив і побажань студентської молоді.

4.3. Організаційно-методична система реалізації технології формування рекреаційної культури студентської молоді

На думку низки фахівців [189], реформування вищої освіти приводить до переорієнтації системи фізичного виховання на європейську модель освіти, яка має на меті самостійність студентів у виборі форм, інтенсивності занять, викладачів, зручного розкладу. Вважається, що одним зі шляхів удосконалення системи фізичного виховання ВНЗ є розширення діапазону засобів оздоровчо-рекреаційної спрямованості.

Організація таких занять студентів передбачає підвищення рівня теоретичних знань щодо фізичної культури, професійну підготовленість, удосконалення рухових умінь та навичок, що були засвоєні на обов'язкових заняттях. Як зауважують учені позаакадемічні заняття є невід'ємною частиною рухової активності студентів.

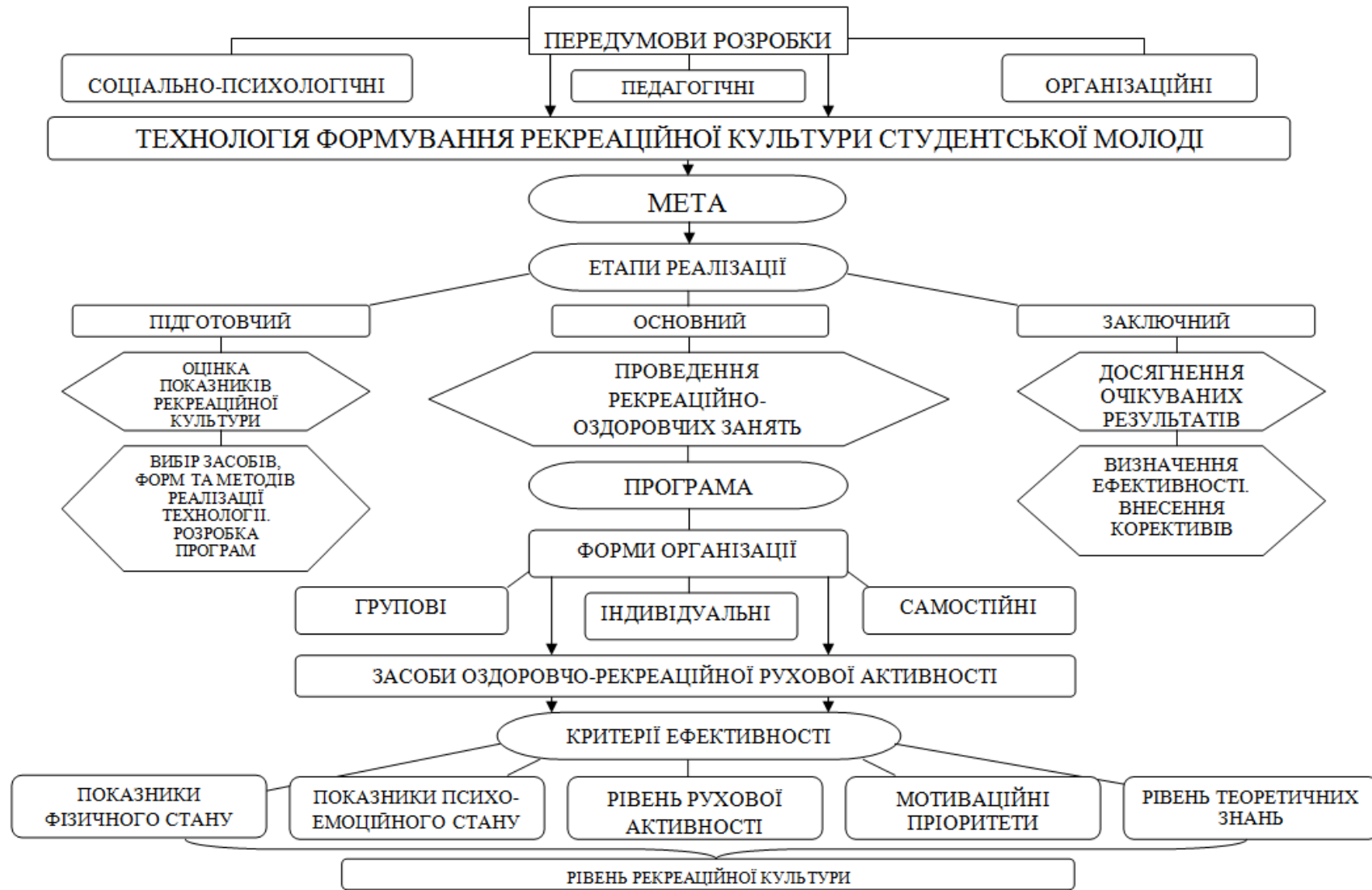


Рис. 4.1. Структура технології формування рекреаційної культури студентської молоді

Вони сприяють більш ефективному відновленню організму після втоми, підвищенню фізичної й розумової працездатності, рівня фізичної підготовленості студентів, підвищення рівня їх рекреаційної культури та розвитку таких моральних якостей, як працьовитість та самодисциплінованість.

Процес формування культури дозвілля студентів вищого навчального закладу буде ефективним, якщо в організації діяльності студентської молоді реалізується комплекс організаційно-педагогічних умов, що включають:

–актуалізацію потреби студентів у культурно-дозвільній діяльності, орієнтацію студентів на самореалізацію;

–діагностичний підхід до визначення вихідного рівня студентів;

–розвиток індивідуальних схильностей студентів у конкретних видах дозвільної діяльності, розвиток професійних і особистісно-значущих якостей студентів;

–формування досвіду рекреаційно-оздоровчої діяльності, втілення навичок реалізації цієї діяльності.

Серед різних напрямів оздоровчо-рекреаційної рухової активності виділяється спортивна анімація. Спортивна анімація – інноваційна діяльність по залученню її учасників до активних, творчих міжособистісних відносин при яких досягається найбільший відновлювально-оздоровчий ефект. Спортивна анімація одночасно з розважальними заходами включає різноманітні спортивні ігри, вправи та змагання, що робить програми більш насиченими, цікавими і корисними для зміцнення, відновлення здоров'я.

Спортивна анімація припускає теоретичну підготовку, так як результат можливий тільки тоді, коли є теоретична база. Під спортивною анімацією слід розуміти комплекс активізуючих програм, сформованих з використанням елементів спортивних та рекреаційних ігор. Організація спортивно-ігрової діяльності передбачає наявність відповідної матеріальної бази. Ми виходили з того, що практично всі вищі навчальні заклади

проектуються з урахуванням різноманітних потреб студентів в активному відпочинку, в тому числі – й у спортивно-ігрових його формах. Практично всі вони мають комплекс спортивних майданчиків: від розповсюджених міні-футбольних, волейбольних, баскетбольних, тенісних до більярдних кімнат, столів для настільного тенісу, кімнати для настільних спортивних ігор. Крім того спортивні комплекси можуть мати майданчики для бадмінтону, міні-гольфу, сквошу, городків тощо. Доповнюють комплекс приміщення для групових занять з аеробіки, гімнастичні і тренажерні зали.

Розроблена програма з використанням засобів анімації, яка передбачає використання таких активних компонентів як спортивно-оздоровчі, розважальні, конкурсно-ігрові, пізнавальні та туристично-оздоровчі заходи. В основу розробки програми покладено використання таких форм організації як: спортивні свята і змагання, фестивалі, спартакіади, мотузкові тренінги, рухливі ігри та розваги, різноманітні конкурси, флеш-моби та анімаційні програми.

Зважаючи на різноманіття підходів до організації дозвіллевої діяльності нами запропоновані атрактивні, доступні для використання у практиці вищих навчальних закладів засоби спортивної анімації, які враховують особливості контингенту студентської молоді, їх режиму навчальної та вільночасової діяльності, матеріально-технічне забезпечення.

Нами узагальнені рекомендації до організації анімаційних заходів та рекреаційних ігор зі студентською молоддю:

- ігрові технології повинні бути підібрані відповідно до їх потреб, інтересів і можливостей;
- необхідне створення комфортного культурно-дозвіллевого середовища;
- для залучення студентської молоді до ігрової діяльності важлива роль засобів інформації: створення різних видів соціальної реклами,

проведення шоу, флеш-мобів, покликаних популяризувати рекреаційні ігри серед молоді;

- ігри, що використовуються у дозвіллевій діяльності студентів повинні бути різноманітним, цікавим, носити розважальний і ненав'язливий характер;

- необхідно постійне оновлення і розширення форм ігрової діяльності розробка і поширення нових технологій дозвілля;

- підвищення якісного рівня дозвіллевих заходів шляхом впровадження нових, нетрадиційних форм розваги і широкого їх вибору. Створення банку ідей і центру ініціатив;

- для проведення рекреаційних ігор зі студентами можливе використання паркових зон, непроїзних вулиць, аудиторій і т.ін.

Для підвищення рівня теоретичної підготовленості студентів пропонується використовувати логічні та рольові ігри, вікторини, квести. Найбільш популярними були брейн-ринги. Дві або декілька команди гравців одночасно відповідають на одне і те ж питання стосовно оздоровчої, спортивної, рекреаційної тематики, причому команда, що першою правильно відповіла позбавляє суперника можливості відповісти на це ж питання. Запропоновано кілька версій правил «Брейн-рингу», що відрізняються кількістю розіграваних питань та способом нарахування очок за правильні відповіді. Перемагає команда, яка набрала більше очок.

Квест – різновид фізичної рекреації, передбачає використання рухової активності в умовах напруженого пошуку, пригод та випробувань. Квест – (від англ. «Quest» - пошук пригод) – екстремально-інтелектуальні ігри. Сенс гри полягає у виконанні різних завдань, які дозволять перейти до наступного завдання і так до перемоги. Саме ж завдання – певна задача, поставлена перед командою, зашифроване місце розташування коду. Код намальований фарбою або маркером, або може видаватися агентом при виконанні певних умов.

Окрім зазначених вище івентових властивостей, ігрові програми квестового характеру мають ще одну визначну особливість – освітню здатність. Така особливість викликана безпосередньою активізацією в учасників усіх можливостей організму – фізичних та інтелектуальних тощо.

Анімаційні програми. Загальна програма анімації готується таким чином, щоб розважальні й спортивні елементи були різноманітні за своєю формою, цікаві студентам і щоб у проведених заходах було задіяно як багато більше учасників. В ігровій анімації використовується різноманітні форми ігрові діяльності. Серед них виділяються: спортивні ігри; “дворові” ігри; рухливі ігри; настільні ігри; інтелектуальні ігри; рольові ігри.

Застосовували також так звані «активізації». Вони використовувалися для поживлення пасивного відпочинку і складала суттєву частину ігрової анімації. До них належали ігри в бадмінтон, волейбол (у колі), "бумеранг", фризбі тощо. До активізацій відносили і групу нескладних за змістом і формою ігор, що передбачали використання маленьких переносних атракціонів-щитів. Це мішені для кидання мечей, дротиків (дартс), стріляння з луку, щити і фігури для накидання кілець, вудочки з кільцями тощо.

Для підвищення ефективності запропонованої програми занять застосовували варіативну систему педагогічного контролю в процесі занять з використанням засобів спортивної анімації

В процесі організації позаакадемічних занять нами була розроблена та запропонована до впровадження варіативна система педагогічного контролю – система заходів, що забезпечують перевірку запланованих показників для оцінки ефективності застосовуваних засобів, методів і навантажень. Метою педагогічного контролю під час активного дозвілля є визначення зав’язків між факторами впливу й тими змінами, які відбуваються у студентів у процесі занять фізкультурно-оздоровчої, рекреаційної та спортивної спрямованості.

Таблиця 4.6

Орієнтовний розподіл програмного матеріалу для студентів

Тижні навч. року	Етапи																																										
	підготовчий (36 год).									основний (88 год)																					заключний (36 год)												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40			
Зміст																																											
Оцінка рівня фізичного здоров'я		+																+																							+		
Оцінка захворюваності		+																+																								+	
Тестування знань																		+																								+	
Визначення мотивів і інтересів	+																																									+	
Оцінка рівня рухової активності		+																+																								+	
Оцінка психоемоційного стану		+																+																								+	
Теоретико-методичні знання в процесі занять	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Квести									+									+																									
Вікторини								+											+																								
Мотузкові тренінги																																										+	+
Бадмінтон					+	+	+	+																																			
Настільний теніс																																										+	+
Фрізбі	+	+	+	+																																						+	+
Елементи спортивних ігор									+										+	+																						+	
Елементи загартування	+	+	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+	+				+	+	+	+	+																			
Вправи на корекцію ОРА											+	+	+	+	+	+					+	+	+	+	+																		
Дихальні вправи			+	+	+	+	+	+	+												+	+	+	+	+																		
Танцювальна аеробіка											+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Силові тренування											+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Некласифікаційні змагання									+										+																							+	+
Конкурси									+																																		+
Показові виступи																			+																								+
Флеш-моб													+																														
Анімаційні програми																+																											
Фестивалі																																											+

На основі аналізу отриманих у ході педагогічного контролю даних перевірялася правильність добору засобів, методів і форм занять, що створювало можливість при необхідності вносити корективи в хід педагогічного процесу. На кожному етапі програми застосовували адекватні методи педагогічного контролю. До початку впровадження програми занять проводили попередній педагогічний контроль, який визначав спрямованість подальших занять. На першому етапі (підготовчому) метою контролю була оцінка ставлення студентів до занять фізичними вправами; вивчення мотивації та інтересів молоді за допомогою анкетування та опитування, рівня рухової активності; активності у заняттях; показників фізичного стану.

Підготовчий етап тривав 54 навчальних годин протягом першого-другого місяців навчального року. Враховуючи це, підготовчий етап був спрямований на формування інтересу до занять, ознайомлення з основними елементами техніки традиційних та інноваційних засобів; сприяння організації дозвілля студентів, підвищення рівня теоретичних знань; ознайомлення з основами техніки безпеки. На підготовчому етапі застосовували первинний контроль для оцінки вихідного рівня студентів.

Оперативний контроль застосовувався протягом усіх етапів проведення занять з метою раціонального дозування навантаження протягом одного заняття та вибору адекватних засобів. У рамках оперативного контролю оцінювалася адекватність обраного навантаження поставленим задачам заняття за допомогою розмовного тесту, за ЧСС та за суб'єктивними ознаками: почервоніння чи збліднення шкіри, інтенсивне потовиділення, порушення координації рухів, зниження уваги, запаморочення, нудота та ін. Крім того, протягом початкового етапу проводився оперативний контроль, що був спрямований на оцінку інтересу до заняття чи конкретного завдання, розуміння та бажання виконувати його. Цю інформацію отримували методами спостереження та опитування. Крім того, інтерес до секційних

занять оцінювався за показниками відвідуваності занять та збільшення чи зменшення кількості студентів у групі.

Основний етап тривав 132 навчальних години та був спрямований на вирішення основних завдань. Зокрема, на цьому етапі заняття були спрямовані на покращення фізичного та психоемоційного стану; формування знань про вплив фізичних вправ; підвищення рівня рухової активності; формування позитивного ставлення до занять; сприяння раціональній організації фізкультурно-оздоровчої та рекреаційної діяльності студентів у вільний час; створення умов для розвитку особистості.

На основному етапі, крім оперативного, проводився поточний контроль. Результати поточного контролю дозволяли виявити зміни у досліджуваних показниках та відповідно коригувати програму подальших занять.

Задачами підтримуючого етапу, який тривав 54 навчальних годин, були формування стійкого інтересу та потреби у систематичних заняттях фізичними вправами; закріплення вміння планування та проведення самостійних занять; підтримання на належному рівні показників фізичного та психоемоційного стану; підтримання належного рівня рухової активності. На підтримуючому етапі проводився поточний контроль, що був спрямований на визначення ефективності програми занять для студентів та включав визначення рівня захворюваності протягом року, рівня теоретичних знань та практичних умінь; рівня рухової активності; мотивації; активність у заняттях; показники фізичного та психоемоційного стану; рівень рекреаційної культури.

4.4. Оцінка ефективності запропонованої технології формування рекреаційної культури студентської молоді в умовах вищого навчального закладу

Визначення ефективності розробленої технології формування рекреаційної культури здійснювалося в процесі перетворюючого

педагогічного експерименту. Тривалість педагогічного експерименту склала один навчальний рік.

Оцінка ефективності проводилася згідно визначених критеріїв ефективності (компонентів рекреаційної культури) – мотиваційно-особистісний компонент (рівень сформованості мотиваційно-потребової сфери – мотиваційні пріоритети, ціннісні орієнтації, ступінь задоволення тощо), інтелектуального компоненту (рівень теоретичних знань, практичних умінь і навичок самостійно використовувати засоби фізичної культури і спорту, особистісно-діяльнісний компонент (рівень рухової активності, фізичного здоров'я, фізичної роботоздатності тощо).

У педагогічному експерименті взяли участь студенти 2 курсу Київського національного лінгвістичного університету, які згідно попередніх досліджень виявили бажання приймати участь у дослідженнях (усього 60 осіб, 30 – юнаків, 30 – дівчат).

У результаті дослідження встановлено, що впроваджена технологія змістила акценти в розумінні цінностей (табл. 4.7). Так, у юнаків найбільш суттєві зрушення виявлено в термінальних цінностях «активне діяльне життя», «продуктивне життя» та інструментальних цінностях «освіченність», які покращила рангове становище порівняно з початком дослідження. У дівчат також відбулися позитивні зрушення у термінальних цінностях «активне діяльне життя», «пізнання», «щастя інших», «творчість».

Здоров'я не змінило рейтингу у цінностях молоді і посідає перше місце, що може бути пов'язане, перш за все, з погіршенням здоров'я сучасної української молоді, про що свідчать з одного боку як результати соціологічних досліджень, так і офіційна медична статистика, з іншого – з більш глибоким усвідомленням студентською молоддю значущості здоров'я для подальшої успішної життєдіяльності. Високий рейтинг займає також позиція «наявність хороших і вірних друзів». Молодь відчуває певний дефіцит таких стосунків, що потребує більш детального аналізу, зокрема у

контексті проблем формування сприятливого морально-психологічного клімату у вузівському середовищі. Не випадково сучасні студенти перш за все орієнтуються на таку інструментальну цінність, як «доброта, доброзичливість, готовність допомогти людям».

Таблиця 4.7

Зміни у термінальних цінностях студентської молоді, місце

Термінальні цінності	Місце у рейтингу			
	Юнаки, n=30		Дівчата, n=30	
	До	Після	До	Після
	експерименту		експерименту	
активне діяльне життя (повнота й емоційна насиченість життя)	8	4	7	4
життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, що досяг аються життєвим досвідом)	10	9	9	10
здоров'я (фізичне і психічне)	1	1	1	1
цікава робота	12	11	8	13
краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі й у мистецтві)	18	18	17	17
любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною)	3	6	3	3
матеріально забезпечене життя	13	16	14	18
наявність гарних і вірних друзів	2	2	4	5
суспільне визнання (повага навколишніх, колективу, товаришів по роботі)	16	13	15	16
пізнання (можливість розширення свого кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток)	9	7	10	9
продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей)	7	8	12	14
розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне удосконалювання)	4	5	2	2
розваги (приємний, необтяжливий плин часу, відсутність обов'язків)	14	17	18	15

Продовження табл. 4.7

воля (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках)	5	3	11	8
щасливе сімейне життя	11	12	5	7
щастя інших (добробут, розвиток і удосконалювання інших людей, усього народу, людства в цілому)	17	15	13	11
творчість (можливість творчої діяльності)	15	14	16	12
впевненість у собі (внутрішня гармонія, воля від внутрішніх протиріч, сумнівів)	6	10	6	6

Динаміка інструментальних цінностей студентської молоді мала незначний характер (табл. 4.8). У студентської молоді спостерігається тенденція до переорієнтації на індивідуально та особистісно значущі цінності, характерне прагнення до самоствердження і бажання бути такими, що визнані оточенням. Очевидна потреба в життєвому і професійному самовизначенні, заможність та насолода від життя.

Підвищилося рейтингове місце таких інструментальних цінностей, як «відповідальність», «життєрадісність», «освіченість», «самоконтроль», «чуйність», «незалежність».

Також програма сприяла обізнаності студентів з основними компонентами рекреаційної культури, де, з одного боку, студенти знайомилися з теоретичними складовими формування рекреаційної культури, а з іншого, оволодівали практичними навичками оздоровлення і проведення дозвілля за допомогою засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Відбулися зміни у ступені задоволеності студентів організацією оздоровчо-рекреаційною діяльністю у вищому навчальному закладі (табл.4.9).

Так, встановлено, що збільшилася кількість студентів, які задоволені повністю та швидше задоволені, чим не задоволені.

Таблиця 4.8

Зміни у інструментальних цінностях студентської молоді, місце

Інструментальні цінності	Місце у рейтингу			
	Юнаки, n=30		Дівчата, n=30	
	До	Після	До	Після
	експерименту		експерименту	
акуратність (охайність), уміння тримати в порядку речі, порядок у справах	13	12	7	6
вихованість (гарні манери)	1	3	1	1
високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання)	17	15	17	16
життєрадісність (почуття гумору)	5	4	4	5
ретельність (дисциплінованість)	15	17	14	15
незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче)	6	5	8	4
непримиренність до недоліків у собі й інших	18	18	18	17
освіченість (широта знань, висока загальна культура)	3	2	3	2
відповідальність (почуття обов'язку, уміння дотримувати слова)	11	7	5	6
раціоналізм (вміння реалістично і логічно мислити, приймати обмірковані, раціональні рішення)	12	11	11	10
самоконтроль (самодисципліна)	7	6	6	7
сміливість у відстоюванні своєї думки, своїх поглядів	10	8	13	12
тверда воля (уміння настояти на своєму, не відступати перед труднощами)	4	9	9	14
терпимість (до поглядів і думок інших, уміння прощати іншим їхні помилки й омани)	14	10	16	17
широта поглядів (уміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї)	8	15	10	11
чесність (правдивість, щирість)	2	1	2	3
ефективність у справах (працьовитість)	9	16	15	18
чуйність (дбайливість)	16	13	12	13

Кількість «невизначених» зменшилася до 5,0 %, незадоволених – на 20,0 %. Спостерігалася позитивна динаміка у кількості студентів, які повністю задоволені організацією оздоровчо-рекреаційною діяльністю у вищому навчальному закладі за рахунок збільшення кількості пропонуваніх засобів спортивної анімації для проведення активного дозвілля студентської молоді.

Таблиця 4.9

Ступінь задоволеності якістю організації оздоровчо-рекреаційної діяльності у вищому навчальному закладі, %, n=60

Ступінь задоволеності	До експерименту	Після експерименту
Задоволені повністю	6,6	58,3
Швидше задоволені, ніж не задоволені	20,2	25,0
Складно відповісти (не визначився)	23,3	5,0
Швидше не задоволені, ніж задоволені	28,3	10,1
Не задоволені	21,6	1,6

Спостерігалась також позитивна динаміка зниження частоти захворюваності. Так після експерименту виявлено зменшення кількості захворювань у досліджуваних студентів. Студентів, які хворіли більше трьох разів на рік в кінці експерименту виявлено не було (табл.4.10).

Таблиця 4.10

Динаміка захворюваності студентської молоді протягом року до та після експерименту, %, n=60

Динаміка захворюваності	юнаки, n=30		дівчата, n=30	
	до експерименту	після експерименту	до експерименту	після експерименту
Не хворіли протягом року	37	57	30	64
Хворіли протягом року	30	27	27	20
Хворіли 2 рази на рік	23	16	30	16
Хворіли більше 3-х разів на рік	10	–	13	–

Проведений аналіз рівня теоретичних знань свідчить про позитивні зміни, які відбулися в оцінці загального рівня підготовленості студентів у питаннях здоров'язбереження, самоконтролю показників фізичного стану у процесі занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю, особливостей використання засобів фізичної культури при побудові програм оздоровчих занять, відновлення фізичної та розумової працездатності (рис. 4.2). Кількість студентів з достатнім рівнем знань збільшилася з 11,6% до 53,3%. Відбулося покращення і у показниках практичних умінь, так достатній рівень підвищився у 19,9% студентів (з 41,7 до 61,6%) (рис. 4.3).

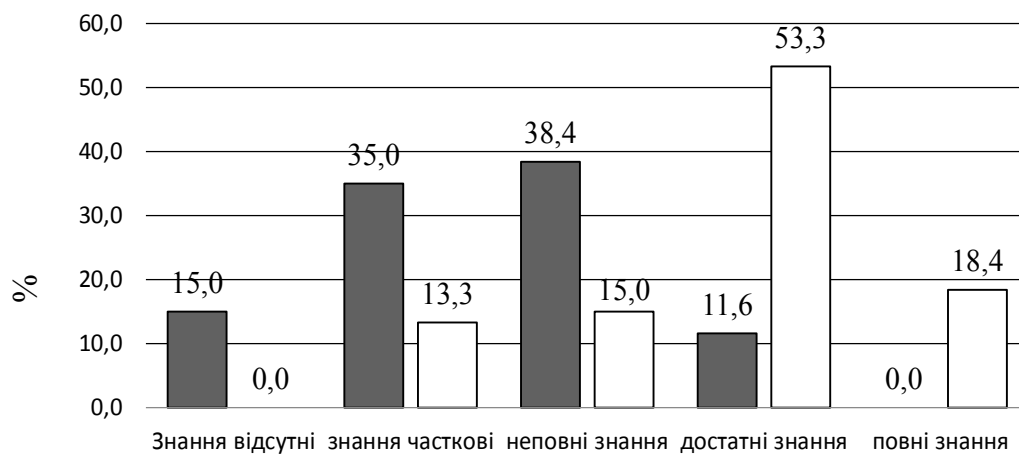


Рис. 4.2. Рівень теоретичних знань студентів до та після

■ до експерименту; □ після експерименту

Рівень

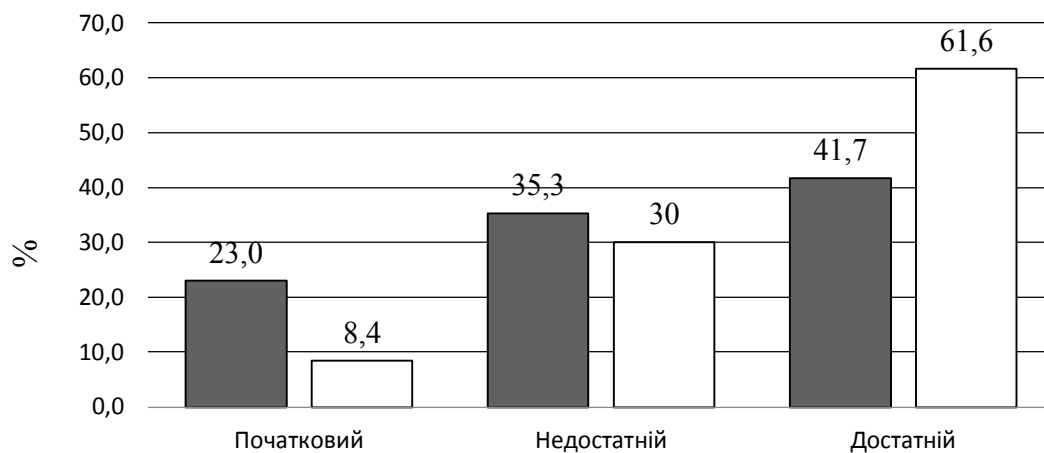


Рис. 4.3 Рівень практичних умінь студентів до та після

■ до експерименту; □ після експерименту

Рівень

Також суттєві зміни відбулися у рівні оволодіння практичними вміннями студентів (табл. 4.11).

Таблиця 4.11

Рівень практичних умінь студентів, %, n=60

Твердження	Так		Гадаю, що зможу		Ні	
	до	після	до	після	до	після
Чи можете Ви скласти комплекс вправ ранкової гімнастики?	25,6	45,8	67,4	45,8	7,0	8,5
Чи можете Ви методично правильно провести навчально-тренувальні заняття з будь-якого виду спорту?	27,9	6,8	51,2	66,1	20,9	27,1
Чи можете Ви здійснювати контроль за фізичними навантаженнями людей, що займаються на тренуванні?	30,2	25,4	58,1	54,2	11,6	22,0
Чи можете Ви рекомендувати обґрунтований режим харчування друзям і знайомим?	32,6	23,7	32,6	55,9	34,9	20,3
Чи можете Ви організувати і провести суддівство змагань з будь-якого виду спорту?	34,9	16,9	39,5	49,2	25,6	33,9
Чи можете Ви розробити для себе і рекомендувати для інших оптимальний руховий режим?	16,3	28,8	69,8	55,9	14,0	13,6
Чи можете Ви розповісти про специфіку впливу певних видів фізичних вправ на організм людини?	30,2	27,1	48,8	49,2	20,9	23,7
Чи можете Ви рекомендувати засоби спрямовані на профілактику травматизму при заняттях спортом?	16,3	8,5	41,9	39,0	41,9	52,5
Чи можете Ви надати першу медичну допомогу?	16,3	28,8	67,4	57,6	16,3	13,6
Чи можете Ви дати рекомендації щодо застосування лазні, сауни, масажу, самомасажу та загартовування?	9,3	18,6	27,9	32,2	62,8	49,2
Чи можете Ви провести бесіду про значення фізичної культури і спорту в організації здорового способу життя?	25,6	20,3	51,2	66,1	23,3	13,6
Чи можете ви самостійно скласти програму фізкультурно-оздоровчих занять?	16,3	23,7	53,5	52,5	30,2	23,7

Аналіз структури рухової активності дівчат до та після експерименту свідчить про позитивну динаміку збільшення обсягу часу спеціально-організованої рухової активності середнього та високого рівня (рис.4.4).

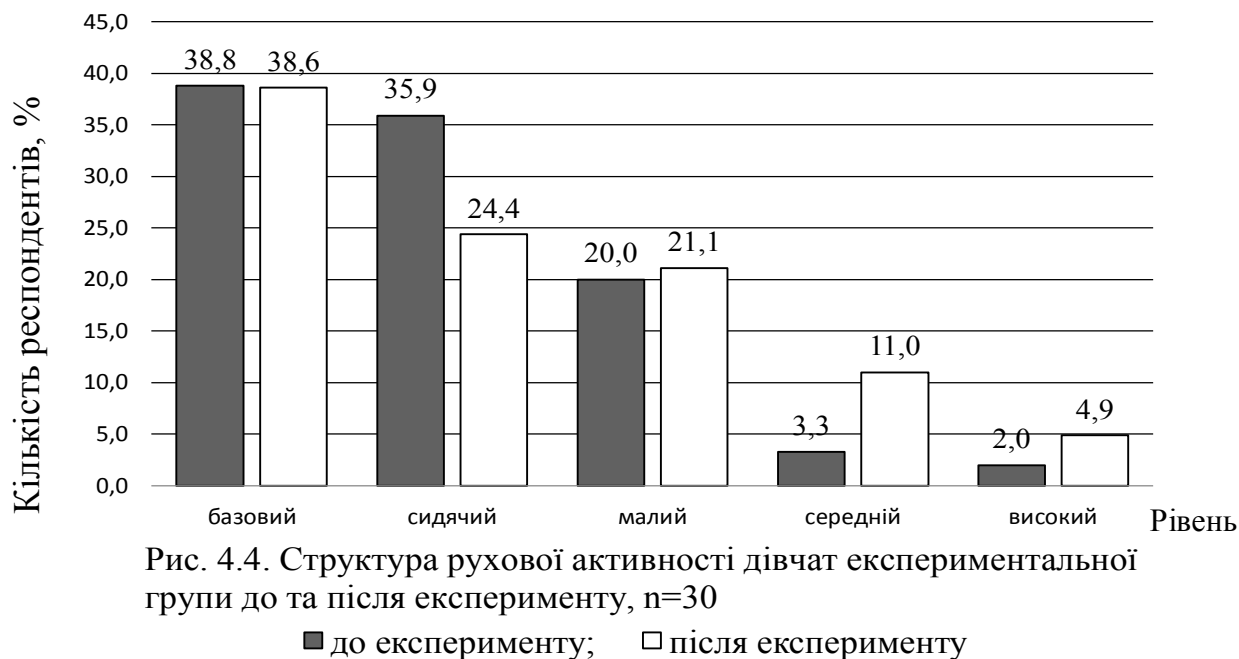


Рис. 4.4. Структура рухової активності дівчат експериментальної групи до та після експерименту, n=30

■ до експерименту; □ після експерименту

Аналогічна динаміка структури рухової активності спостерігалася у юнаків досліджуваної групи (рис.4.5).



Рис. 4.4. Структура рухової активності юнаків експериментальної групи до та після експерименту, n=30

■ до експерименту; □ після експерименту

Результати аналізу середньостатистичних показників рівнів рухової активності свідчать про значні позитивні зміни як у студентів на кінець педагогічного експерименту.

Нами встановлено, що у дівчат максимальний приріст результату спостерігається на середньому рівні рухової активності, та високому рівні рухової активності. У юнаків також спостерігається максимальне покращення середньостатистичних результатів теж у середньому рівні рухової активності та на високому рівні рухової активності. Ефективність розробленої технології підтверджено достовірним підвищенням ($p < 0,01$) індексу рухової активності студентів: у дівчат з $30,1 \pm 1,72$ до $34,8 \pm 0,64$, у юнаків з $30,6 \pm 2,23$ до $35,5 \pm 0,62$ балів.

Результати дослідно-експериментальної роботи засвідчують про позитивну динаміку показників рівня рекреаційної культури.

Позитивних змін зазнала і структура рухової активності: позитивні зрушення відзначалися у показниках високого та вище середнього рівня рухової активності. Як показали виконані розрахунки, в учасників експерименту статистично значущі ($p < 0,01$) зміни відбулися за усіма досліджуваними показниками рекреаційної культури. При цьому рівень теоретичних знань зріс на 64,2%, ІРА високого рівня – на 14,3%, індекс Руф'є зменшився, отже фізична роботоздатність зросла на 15,6%, рівень мотивації до рухової активності збільшився на 17,8%, а рівень самопочуття підвищився на 20,7% (табл. 4.12).

Після експерименту відбулося збільшення кількості студентів з середнім рівнем РК на 27,5%, з достатнім – на 9,8% і з високим – на 19,6%. Вочевидь таким змінам сприяло застосування технології формування рекреаційної культури студентської молоді у процесі навчання студентів у ВНЗ. Отже, результати дослідження свідчать про ефективність запропонованої технології формування рекреаційної культури студентської

молоді, що дає підставу для її практичного впровадження у систему фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.

Таблиця 4.12

Порівняльний аналіз показників студентів, які характеризують рівень рекреаційної культури, n=60

Показники	Середньостатистичні показники				Приріст, %
	До експерименту		Після експерименту		
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	
Теоретичні знання, бали	11,2	2,3	18,4	1,8	64,2
ІРА ВР, ум.од.	2,1	1,8	2,4	1,8	14,3
Індекс Руф'є, ум. од.	10,9	2,7	9,2	2,2	-15,6
Мотивація до рухової активності, бали	7,3	1,8	8,6	1,4	17,8
Самопочуття, бали	5,3	1,1	6,4	0,6	20,7

Проведене дослідження хоч і дає привід стверджувати правильність вибору шляхів формування рекреаційної культури, проте не охоплює всіх аспектів проблеми, адже заявлена тема актуальна і багатовекторна.

До подальших напрямів наукових досліджень висвітленої проблеми належать такі: системний аналіз інноваційних технологій формування рекреаційної культури у сучасних умовах; особливості формування рекреаційної культури студентів у навчально-виховній діяльності вищого навчального закладу; підготовка педагогічних кадрів до здійснення цього процесу.

Висновки до розділу 4

За результатами констатувального експерименту було виявлено, що студенти мають низький рівень рекреаційної культури загалом та недостатній рівень розвитку окремих її компонентів, зокрема неналежний

рівень теоретичної підготовки, мотивації до організованих занять фізичними вправами, низький рівень рухової активності, спосіб їх життя характеризується нераціональною організацією вільночасової діяльності, несформовані ціннісні орієнтації на ведення здорового способу життя тощо. Тому для підвищення рівня рекреаційної культури нами теоретично обґрунтовано та запропоновано до впровадження технологію формування рекреаційної культури студентської молоді. Визначено передумови розробки технології, започатковано її структуру і зміст. Технологія містить такі структурні елементи: мета, завдання, принципи, етапи, програму, форми організації, засоби, критерії ефективності.

Тривалість педагогічного експерименту склала один навчальний рік. У процесі перетворювального експерименту упроваджувалися такі інноваційні підходи до організації і здійснення дозвілєвої діяльності: моніторинг та перспективне планування дозвілєвої діяльності студентів на основі їх побажань, інтересів, потреб та запитів; формування у студентів рекреаційної культури; залучення їх до розробки і впровадження інноваційних форм дозвілля (соціокультурних проектів, анімаційних програм, «флеш-мобів» тощо); забезпечення соціально-педагогічної підтримки їх ініціатив і побажань. Отримані результати дають змогу зробити висновки, про ефективне впровадження експериментальної технології формування рекреаційної культури та можливість її використання в практиці роботи вищих навчальних закладів для залучення студентів до різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Результати досліджень, отриманих у даному розділі відображені у авторських наукових публікаціях автора [174, 175].

РОЗДІЛ 5

АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

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 творчої праці й щасливого особистого життя [103]. Як стверджують автори [56, 85, 104, 114 та ін.] саме у вищій школі необхідно залучати студентів не тільки до регламентованих „розкладом занять, а й формувати у них культуру дозвілля. Загальна культура, рівень розвитку молодшої людини розкриваються у вмінні використовувати свій вільний час. Не можна не погодитися з твердженням авторів [103], що «проблема вільного часу – це одна з найважливіших проблем не тільки навчання, але й інтелектуального виховання, всебічного розвитку особистості». Як зазначається у дослідженнях авторів, зокрема Н. Завидіської [86], суперечності, що склалися між існуючим рівнем функціонування фізкультурної освіти і завданнями, які їй необхідно вирішувати щодо формування у студентської молоді культури вільного часу, вимагають обґрунтування, визначення та запровадження у навчально-виховний процес нових, сучасних організаційно-педагогічних засад, а разом із цим і відповідної оновленої технології навчання.

Згідно з нормативними документами [121] пріоритетом реалізації державної політики в галузі фізичної культури є впровадження в Україні європейських стандартів фізичного виховання, що передбачає підвищення мотивації до фізичного виховання і масового спорту як важливого фактора фізичного та соціального благополуччя, поліпшення стану здоров'я, ведення здорового способу життя.

Розвиток загальної культури студентської молоді безпосередньо пов'язаний із формами організації культури вільного часу[86]. Вільний час – це час, який молода людина структурує та оформляє відповідно до власних світоглядних ідеалів, ціннісних орієнтацій та інтересів; упродовж нього діяльність і поведінка особистості потенційно не обмежені і мають індивідуально варіативний характер; це час потенційної можливості задоволення тих потреб особистості і реалізації тих її інтересів, які вона не реалізовує в основній професійній діяльності [86, 205]. Стає очевидним, що ідеали, орієнтації, потреби, поведінка – все це може мати різні нахили, характер і залежить цілком і повністю від сформованої у людини культури вільного часу. Саме у студентському віці й формується основне бачення щодо ідеалу проведення дозвілля. Процесу фізичного виховання у вищому навчальному закладі притаманні безліч досить вагомих засобів, правильна структуризація, використання котрих дасть можливість впливати на формування культури вільного часу студентської молоді.

Традиційним об'єктом вивчення в галузі фізичної культури і спорту є постійне зростання ролі вільного часу в житті суспільства та окремої людини [103]. Саме тому, однією з основних соціальних функцій оздоровчо-рекреаційної діяльності є практичне створення «індустрії дозвілля та розваг», у якій емоційно яскрава наповненість та інтелектуальний зміст повинні стати характерними рисами. Стає очевидним те, що традиційні підходи не завжди можливі в реалізації принципів особистісно орієнтованого виховання [103]. Для включення кожного студента до активного та пошукового процесу повинно бути створено адекватне навчально-виховне середовище, яке забезпечувало б можливість вільного доступу до різних джерел інформації, спілкування з іншими студентами, сумісна праця, тренування, відпочинок та дозвілля. Ми погоджуємося з твердженням авторів [103], що у зв'язку з встановленням парадигми особистісно орієнтованої освіти актуальною стає проектна технологія, як ефективне доповнення до інших педагогічних

технологій, що сприяють становленню студента, доповнюють соціальні відносини та значно урізноманітнюють виховний процес.

Водночас встановлено, що у науковій літературі недостатньо дослідженим залишається питання формування і розвитку рекреаційної культури студентської молоді у сучасних умовах. Як засвідчують науковці [103] актуальність проблеми формування рекреаційної культури молоді зумовлена також рядом суперечностей між потребою суспільства у поглибленні культури дозвілля студентів і відсутністю системи науково-методичної підтримки формування такої культури у процесі фізичного виховання; потребою молоді у самоствердженні, спілкуванні, творчій самореалізації та невмінням раціонально використовувати для цього вільний час; значним потенціалом засобів фізичної рекреації у вихованні рекреаційної культури студентів і обмеженим їх використанням у вільний час. Недостатня наукова розробленість зазначеної проблеми викликає необхідність її глибокого і послідовного вирішення.

Аналіз фахової літератури з проблеми дослідження дозволив визначити, що у сучасних умовах важливим чинником підвищення рівня залучення студентів до оздоровчо-рекреаційної рухової активності є формування у даного контингенту рекреаційної культури. З метою аналізу та розробки підходів до формування рекреаційної культури студентської молоді у процесі фізичного виховання нами було досліджено теоретичні основи оздоровчо-рекреаційної діяльності та рекреаційної культури [13, 183, 180]. Як зазначається у дослідженнях О.В. Андрєєвої [13] сфера рекреації вирізняється динамізмом, розмаїтістю форм і напрямів діяльності, спрямована на максимальне задоволення різноманітних дозвіллевих інтересів населення, вона постійно розвивається, водночас відсутній усталений категорійно-понятійний апарат. Тому нами було подано характеристику дефініції «рекреаційна культура». При формуванні поняття «рекреаційна культура» враховували те, що у спеціальній літературі з проблеми

дослідження низка вчених ототожнює поняття «рекреація», «дозвілля» і «вільний час». Встановлено, що синоніальними поняттями виступають культура дозвілля та культура вільного часу [23, 140, 155, 156 та ін.], хоча цей аспект культури пов'язаний з багатьма іншими. Можна вважати рекреаційну культуру явищем інтегрованим.

Тому ми аналізували також наявні у фаховій літературі підходи до трактування понять культура дозвілля та культура вільного часу. З погляду педагогіки [180] культура особистості «є цілісним утворенням, визначається глибиною, широтою та мірою засвоєння особистістю загальнолюдських надбань матеріальної і духовної культури, перетворенням їх на свій внутрішній і духовний світ, вмінням застосовувати їх у процесі життєдіяльності та спілкуванні з іншими людьми». З огляду на наявні у фаховій літературі трактування даного визначення [180] під культурою особистості розуміли рівень вихованості та освіченості людини, оволодіння нею тією чи іншою сферою знання або діяльності, інакше кажучи, якість людини, спосіб її поведінки, ставлення до інших людей, професійної та інших форм діяльності.

Для того, щоб з'ясувати сутність саме культури дозвілля необхідно розглянути, що собою являє феномен дозвілля. Ми притримувалися думки [139, 155, 180 та ін.], які визначали дозвілля як вільний від навчання та задоволення природних фізіологічних потреб час, зайнятий за власним вибором суб'єкта певним видом діяльності або бездіяльності, спрямованої на розвиток особистості, відновлення сил, задоволення власних потреб та інтересів.

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури свідчить, що у сучасних дослідженнях недостатньо уваги приділено рекреаційній культурі студентської молоді. Вивчення стану питання показало, що дослідниками рекреаційна культура розглядається як добровільна рухова активність з використанням фізичних вправ, спрямованих на поліпшення

психофізіологічної працездатності, розвага і різнобічне вдосконалення особистості студентів в процесі професійної підготовки [56, 57], як одна з функцій культури, пов'язана з відновленням людиною своїх духовних сил, оновленням і приведенням в норму свого духовного потенціалу, проведенням своєрідної «профілактики» духовного стану, як результат підтримки і відновлення здоров'я, як феномен загальної культури, що відображає спосіб організації та змістовну наповненість вільного часу з метою всебічного розвитку особистості студента та вираження своєї сутності [183], як освіченість, фізична підготовленість та удосконалення особистості, відображені у здоровому способі життя [39]. Рекреаційна культура, на думку Г. П. Виноградова [39] проявляється у здатності до саморозвитку, відображає спрямованість особистості на власний розвиток, намагання до самовдосконалення.

Рекреаційна культура має свою виражену специфіку (норми, цінності, традиції, символи, образи, стереотипи, установки, мотиви рекреаційного поведінки), виконує по відношенню до особистості функції саморозвитку, самокорекції і самореалізації життєво важливих потенцій.

На думку А. Кутузовської [119] рекреаційна культура – невід'ємна, важлива складова здорового способу життя. Головним моментом у формування рекреаційної культури, на думку Н. І. Пономарьова [158], є отримання задоволення, що виражається в почутті «м'язової радості», яка заснована на процесі вироблення організмом адреналіну, кортикостероїдів та ендорфінів, які стимулюють діяльність ретикулярного комплексу головного мозку. Серед функцій рекреаційної культури студентів виділяють рекреаційно-оздоровчу, спонукальну, змістовну, продуктивну, виховну, освітню і аксіологічну. Виявлені функції спрямовані на формування системи мотивів, що сприяють їх самоствердженню, самореалізації і самовираженню в рекреаційній діяльності; формування власного соціального досвіду, необхідного студенту для ефективного виконання дозвільної діяльності;

отримання результату рекреаційної діяльності – соціально або особистісно значущого продукту; формування ціннісного ставлення студентів до рекреаційної діяльності. Зазначене було враховано нами при уточненні власного визначення терміну «рекреаційна культура».

Узагальнення теоретичних положень щодо визначення сучасного змісту поняття «рекреаційна культура» дозволило нам на основі доповнення наявних трактувань представити власне визначення «рекреаційна культура – сукупність засвоєних форм людської поведінки, надбаних знань і видів рухової діяльності, орієнтованих на задоволення фізичних, духовних і соціальних потреб людей у вільний час за допомогою використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності».

Розглядаючи оздоровчо-рекреаційну діяльність, слід відмітити, що існує декілька методологічних підходів до розкриття її сутності [13]: діяльність, спрямована на оптимізацію оперативної працездатності, підтримка і відновлення життєвих сил; активне дозвілля, відпочинок у вільний час, розваги; засіб набуття і реалізації життєвих цінностей. Сутність формування рекреаційної культури студентської молоді полягає у створенні таких умов у фізкультурно-освітньому процесі, за яких студент стає її суб'єктом, здатним розробляти і реалізувати власні програми оздоровчо-рекреаційної діяльності. Процес формування рекреаційної культури студентської молоді повинен здійснюватися на основі взаємодії педагогічної та соціальної систем, які забезпечують всебічний розвиток особистості, формування усвідомленої потреби в активному способі життя, задоволенні потреби студентів у зміцненні і збереженні здоров'я, рухової активності, раціональному відпочинку і розвагах, творчому розвитку і спілкуванні. Для підвищення рухової активності студентів мають бути враховані їх переваги у виборі форм, видів, змісту і організації оздоровчо-рекреаційної діяльності.

Окремим питанням формування рекреаційної культури в умовах дозвіллевої діяльності приділяли увагу О. Бездверна-Хомерікі [1], Т. Гончар

[50], К. Сергієнко [180] та інші науковці. Зокрема, культуру дозвілля вивчали І. Бестужев-Лада [23], О. Бойко [28], В. Орлов [138], В. Піча [154], С. Пішун [156] та інші науковці.

Окремі аспекти формування рекреаційної культури серед школярів реалізовані у дослідженнях О. Степанової [190] та Г.І. Висовень [49].

Питання формування рекреаційної культури особистості у дітей шкільного віку висвітлені в роботі О. М. Степанової [190], при цьому автором обґрунтована структура, в якій виділено три компоненти: мотиваційна сфера (мотиваційно-особистісний компонент); знання з фізичної культури (теоретичний компонент); фізичні здібності (кондиційний компонент).

Автором [49] виявлена необхідність розробки засобів і методів формування рекреаційної культури у школярів з легким ступенем розумової відсталості та обґрунтовано ефективність формування рекреаційної культури школярів з легкою розумовою відсталістю в процесі занять міні-волейболом по-японськи у позаурочній діяльності.

Зважаючи на доцільність та поширеність застосування поняття рекреаційна культура, нами було вивчено підходи до її оцінки. Так встановлено, що до визначення рівня рекреаційної культури застосовують комплексну оцінку показників фізичного стану (кондиційні здібності), психоемоційного стану, рівня теоретичних знань, рухової активності (раціонально організовану вільночасову діяльність), мотиваційні пріоритети студентської молоді.

У фаховій літературі [190] представлено три підходи до визначення рекреаційної культури: аксіологічний (розглядає рекреаційну культуру як форму її нормативно-ціннісної регуляції та матеріально-технічного забезпечення, змістовну наповненість вільної життєдіяльності); акмеологічний (розглядає культуру дозвілля як прагнення людини виразити свою сутність, розкрити соціальну активність, що сприяє всебічному

розвитку особистості; спосіб реалізації та збагачення основних сутнісних сил людини у процесі вільно обраної діяльності); адаптивний (культура дозвілля розглядається як спосіб організації дозвілля, спосіб опанування творчим потенціалом вільного часу).

Ми згодні з твердженням С. Пішуна [156], що для дослідження проблеми формування рекреаційної культури надзвичайно важливою є мотиваційна діяльність молоді. Щоб мотивувати свою діяльність, особистість повинна визначити предмет своєї потреби або уявити його у вигляді якогось суб'єктивного образу, мети, котрі необхідно задовольнити. Тому нами досліджувалася мотивація студентів. Результати анкетування засвідчили, що провідними мотивами до оздоровчо-рекреаційної рухової активності студентської молоді виступають такі, як задоволення від руху (8,56 балів); позитивні емоції (8,37 балів); спілкування (8,14 балів); самовдосконалення (7,86 балів); домінування (7,63 бали), ігри та розваги (7,58 балів), самовдосконалення (7,37 балів); звички (7,17 балів). Отримані нами дані кореспондуються з результатами досліджень У.М. Катерини [100], М.Ю. Ячнюка [227].

В основі суспільно значущих мотивів лежать види діяльності, які забезпечують самовдосконалення людини. До основних мотивів участі в рекреаційній діяльності ми віднесли: мотиви, пов'язані з прагненням до самореалізації в конкретній діяльності (прагнення на практиці проявити свої здібності); мотиви, переважно пов'язані з рекреаційною спрямованістю (прагнення відпочити після напруженої праці, навчання, змістовно і цікаво провести вільний час); мотиви, переважно пов'язані з реалізацією комунікативних інтересів (прагнення духовно збагатитися від спілкування з цікавими людьми); мотиви, переважно пов'язані з предметно-споглядацькою спрямованістю; престижні мотиви (прагнення досягти визнання, успіху); мотиви, пов'язані з прагненням людини перенести елементи творчості в

сферу дозвілля; мотиви, пов'язані з прагненням бути схожим на інших (мода, наслідування).

Нашими дослідженнями підтверджено наявні у фаховій літературі дані дослідників щодо недостатньої мотивації студентів до занять фізичними вправами [26, 103, 112, 179, 195, 210 та ін.], вкрай недостатнім обсягом рухової активності [12, 16, 17, 24, 71, 174 та ін.], нераціональним використанням вільного часу [9, 222, 212 та ін.].

В ході опитування респондентам було запропоновано висловити своє ставлення до найбільш поширених видів і форм проведення вільного від навчання часу, включаючи організовані культурні заходи, регулярні заняття в об'єднаннях за інтересами (в гуртках, клубах за інтересами, спортивних секціях і т.д.), домашнє проведення часу (господарські турботи, читання, перегляд телевізора і відеофільмів, комп'ютерні ігри, Інтернет, спілкування з друзями, пасивний відпочинок), активний відпочинок на природі або дачі, неорганізоване дозвілля поза домом. Студенти називали два-три найбільш бажаних для них видів проведення дозвілля. Отримані нами дані співзвучні з результатами дослідження інших авторів. Зокрема, О.В. Блінової [20], яка стверджує, що найбільш затребуваними видами діяльності студентської молоді у вільний час є використання Інтернету (89,5% юнаків і 93% дівчат), спілкування з друзями (82,1% юнаків і 69% дівчат) і відвідування дискотек, барів (30% юнаків і 52,1% дівчат). Результати аналізу проведення студентами вільного часу, підтверджують також наявні розробки Н.Л. Корж [107, 108] про те, що студенти надають перевагу розважальним заходам (спілкуванню з друзями, відвідуванню дискотек, кафе); пасивному відпочинку, (спілкування у соціальних мережах, комп'ютерні ігри, прослуховування музики і перегляд телевізійних передач). Спортивні інтереси, відвідування спортивних змагань, заняття фізичною культурою та спортом, займають у студентів одне з останніх місць в рейтингу. На ці факти також звертають увагу у своїх дослідженнях О.А. Біліченко [26], Т.Ю.Круцевич [113, 114], О.Ю. Марченко

[127]. Підтверджено результати дослідження У. М. Катерини [100] , якою систематизовано основні види занять студентів у вільний час та об'єднано їх у відповідні групи і представлено в ієрархічному порядку:

- пасивні види діяльності (перегляд телепередач, відео, проведення часу за комп'ютером в інтернеті, спілкування з друзями та сім'єю);
- фізкультурно-спортивні види діяльності (проведення часу на спортивних майданчиках, відвідування фізкультурно-оздоровчих занять, відвідування секцій з різних видів спорту, самостійні заняття фізичними вправами, участь у спортивно-масових заходах, туристичних походах);
- рекреаційні та розважальні види діяльності (активне пересування (ролики, ковзани, лижі), прогулянки на свіжому повітрі, рухливі та рекреаційні ігри (бадмінтон, боулінг, більярд, настільний теніс), проведення часу у розважальних закладах, на дискотеках, у кіно);
- домашньо-господарські види діяльності (праця по господарству, прогулянки по крамницям, праця на садовій ділянці, приготування їжі і т.д.);
- пізнавально-інтелектуальні види діяльності (підготовка домашніх завдань, вивчення іноземних мов, читання книг);
- творчі види діяльності (відвідування гуртків за інтересами (малювання, поезії, фотографії), заняття творчою самодіяльністю, гра на музичних інструментах);
- культурно-споглядальні види діяльності (відвідування театрів, галерей, культурних пам'яток міста).

Також підтверджено дані Самер К. І. Хадера [179] щодо основних видів діяльності палестинської молоді під час дозвілля, якими стали перегляд телебачення, заняття спортом та подорожі. Згідно з отриманими дослідником результатами заняттям спортом під час дозвілля надають перевагу 40 % опитуваних студентів, 11% з них займаються фізичною активністю на регулярній основі. Європейськими дослідниками було встановлено, що студенти, які займаються спортом 1-2 години на добу проводять значно

менше часу перед екранами телевізора порівняно із однолітками, які не займаються спортом.

Підтверджено також дані О.В. Блінової [20], що полягають в оцінці переваг різних видів проведення дозвілля у гендерному аспекті. Молоді люди відрізняються більш високою частотою проведення часу за комп'ютерними іграми – 34,3% (дівчата - 22,5%), вважають за краще більше займатися в спортивних секціях – 20,9% (дівчата - 11,3%), також юнаки більше дівчат активно відпочивають на природі – відповідно 7,5% і 4,2%. Дівчата в два рази більше часу проводять в хатніх клопотах – 14,1% (юнаки – 6%), ніж юнаки, більше дивляться телевізор і відеофільми – 32,4% (юнаки – 28,4%), більше читають художню літературу – 15,5% (юнаки – 10,4%), займаються в'язанням, вишиванням, мають інше хобі – 16,9% (юнаки – 13,4%). Можна сказати, що сфера дозвілля дівчат найбільш консервативна, що є непрямим показником сімейних цінностей. На відміну від дівчат (21,1%), пасивний відпочинок більш притаманний юнакам – 31,3%. Нашими дослідженням також підтверджено дані вітчизняних та зарубіжних фахівців щодо більшої рухової активності юнаків аніж дівчат під час дозвілля.

Отримані нами дані соціологічного дослідження з питань пріоритетних видів рухової активності частково підтверджують результати дослідження Н. Л. Корж [107, 108], якою в ході анкетування студентів визначено види фізкультурно-спортивної діяльності, якими б вони хотіли займатися впродовж навчання. Значний інтерес у студентів викликали такі види фізичної активності: загальна фізична підготовка – 32,5%, спортивні ігри – 28,2%, фітнес – 22,2%, легка атлетика – 8,4%, туризм – 5,6%.

В той же час, отримані у ході констатувального експерименту дані, розширюють наявні розробки про вибір видів та форм організації рухової активності студентів у процесі позанавчальних занять з фізичного виховання. Так, нами вивчено відношення студентів щодо традиційних та інноваційних форм організації таких занять. Встановлено, що більшість студентів

негативно відносяться до традиційних форм організації позанавчальної діяльності через низку умов, а саме організація позанавчальної діяльності у ВНЗ здійснюється безсистемно, непослідовно, відмічається використання заходів, що є неефективними саме у залученні студентів до означеної роботи з фізичного виховання. Більшість студентів скаржаться на відсутність інноваційних форм організації позанавчальних занять з фізичного виховання, що значно знижує ефективність запропонованих засобів їх залучення до фізкультурно-оздоровчих та рекреаційних занять. Разом з цим використання інтерактивних методів навчання надає можливість полегшити процес засвоєння знань студентами, аналізувати навчальну інформацію, творчо підходити до засвоєння навчального матеріалу. Даний підхід в проведенні теоретичних занять було запропоновано у наукових дослідженнях Н.Л. Корж [107, 108] Н.В. Москаленко, Т. Кожедуб [134], Т. Сичової [184], С.М. Футорного[210] та інших науковців.

Нашими дослідженнями встановлено, що привабливими видами рухової активності для студентської молоді є засоби спортивної анімації. Узагальнення теоретичного матеріалу свідчить, що анімація є одним з найбільш перспективних видів роботи з населенням, оскільки, носить багатосторонній характер, який відповідає широкому колу потреб, інтересів та запитів людей. Основне призначенням будь-якої анімації, у тому числі спортивної, – поживати процес дозвілля, оновити поведінку і погляди людей, залучити якомога більше населення до корисного відпочинку, забезпечити при цьому максимум позитивних емоцій, сприяти відновленню втрачених кондицій та самовдосконаленню. Окрім цього, анімація спрямована на всебічний розвиток особистості (соціальний, духовний, фізичний), підвищує внутрішній потенціал особистості, необхідний для подолання негативних проявів та сприяє особистісному удосконаленню [72]. Спортивна анімація включає в себе одночасно розважальні заходи та різноманітні спортивні та рухливі ігри, вправи та змагання, що робить

програми цікавими та корисними для формування рекреаційної культури, підвищення рівня здоров'я.

Як стверджують автори [114] наслідком нераціонального використання вільного часу студентами є непорядкованість їх життєдіяльності, яка відображається в таких компонентах як несвоєчасний прийом їжі, систематичне недосипання, виконання домашніх завдань в час призначений для сну, низька тривалість перебування на свіжому повітрі, наявність шкідливих звичок, що в свою чергу неминуче призводить до зниження рівня здоров'я молоді. Зазначені положення були враховані нами при розробці технології формування рекреаційної культури студентської молоді.

Аналіз рухової активності досліджуваного контингенту свідчить, загалом, про низький її рівень. Результати наших досліджень корелюють з даними отриманими європейськими дослідниками, які свідчать про те, що основними мотивами до занять руховою активністю є: задоволення, бажання бути у формі, дух суперництва, інтерес [228, 240, 244 та ін.]. Стримуючими факторами до занять фізичною активністю були фактори пов'язані з навчанням (виконання самостійної роботи, відсутність часу). Сучасна студентська молодь зацікавлена в участі у руховій активності під час дозвілля, якщо остання передбачає відпочинок у компанії однолітків у місцях відпочинку (парки, нічні клуби, рекреаційні центри). Рекреаційні центри мають великий вплив на формування загального відношення студентів до фізичної культури загалом. Опитування американських студентів показало, що студенти, які регулярно відвідують рекреаційний центр у вільний від навчання час, активно беруть участь у спортивній діяльності університету, в той час як студенти, які не відвідують рекреаційний центр, зовсім не зацікавлені в навчальному процесі та діяльності у вищому навчальному закладі [246]. Крім цього останні більш схильні до шкідливих для здоров'я звичок (куріння, вживання алкоголю тощо) та ведуть пасивний спосіб життя.

Також отримали підтвердження наукові розробки С.М. Футорного [210], Д.М. Анікєєва [16], Ю.Юрчишина [222] щодо недостатнього рівня здоров'язберігаючої діяльності студентів та недотримання здорового способу життя; недостатнього рівня рухової активності сучасної студентської молоді.

У роботі доповнені и уточнені результати досліджень О.А. Томенка [196], Є.А. Захаріної [88] щодо визначення рівня теоретичних знань студентів вищих навчальних закладів, а також результати досліджень з визначення інтересів студентів вищих навчальних закладів щодо занять різними видами фізичних вправ.

Нашими дослідженнями виявлено недостатній рівень теоретичних знань студентів, що виявляється у нечітких уявленнях про сутність здоров'я і здорового способу життя, про роль рухової активності у формуванні здорового способу життя, раціональної організації вільного часу. Схожі результати дослідження показано у роботі У.М. Катерини [99], де зазначається що більшість студентів володіють знаннями на низькому та задовільному рівні, крім того в процесі навчання, спостерігається тенденція до його зниження. Також відзначається неоднакове співвідношення володіння знаннями в залежності від розділів програмного матеріалу, так найбільш складним для студентів є розділи стосовно основ здорового способу життя, механізмів впливу фізичних вправ на стан здоров'я та питання, що стосуються планування та організації самостійних занять.

Згідно опитування, проведеного Н.Л. Корж [107, 108], причинами, які заважають студентам самостійно займатися фізичною культурою та вести здоровий спосіб життя, 29,3% виділяють низький рівень теоретичних знань, 37,3% – відсутність вільного часу, 49,6% – необхідність додаткових витрат студентів і 64,2% – власні лінощі. Тестування теоретичної підготовленості показало, що переважна більшість студентів – 89,5%, відповіли на оцінку «незадовільно» та «задовільно». Найбільшу складність викликали питання за темами «Планування самостійних занять фізичним вихованням» та «Основи

контролю і самоконтролю за фізичним станом». Нами також підтверджено дані Н.Л. Корж [107] про низький рівень теоретичних знань, який, на думку автора, значно знижує інтерес студентів до різних форм фізкультурно-оздоровчої діяльності, тому у рейтингу пріоритетів в організації вільного часу на першому місці – пасивний відпочинок, а фізкультурно-оздоровча та спортивна діяльність займають 13 та 15 місця відповідно [107, 108].

Нашими дослідженнями також підтверджено дані, Самер К. І. Хадера [179], про те, що більшість опитаних студентів мають недостатні знання з питань розробки програми занять з використанням засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності, регламентації навантажень в процесі занять, особливостей використання засобів педагогічного контролю тощо.

Таким чином, за результатами проведеного аналізу можна без перебільшення сказати, що необхідні багатопланові комплексні заходи, які б сприяли підвищенню ефективності формування рекреаційної культури студентської молоді у процесі фізичного виховання та сприяли підвищенню рівня залучення до занять фізичними вправами на основі безпечних, доступних та привабливих видів рухової активності.

У роботі отримали подальший розвиток дані Н. О. Хлус [211], Т.А. Базилюк [18], І.О. Денисенко [62] щодо необхідність удосконалення програм з фізичного виховання студентів та забезпечення оптимального рівня їх фізичної роботоздатності, фізичної підготовленості, функціонального стану та фізичного здоров'я, а також відношення студентів до організації фізичного виховання у вищому навчальному закладі. Нашими дослідженнями встановлено, що частина студентів (6%) негативно ставляться до тих занять, які організовані кафедрою фізичного виховання. Організація занять з фізичного виховання відбивається і на інтересі студентів до цих занять. Так, більшості студентів (32%) в основному подобаються проведені заняття, 20 % студентів повністю задоволені заняттями. У той же час 34 % студентів лише інколи подобаються проведені заняття, 10 % у загальному не

подобається заняття і 4 % зовсім не цікаві ці заняття. Таким чином, майже половина студентів (47,1 %) не знаходять реалізації своїх оздоровчо-рекреаційних інтересів на заняттях, що є підставою для розробки більш ефективної системи фізичного виховання. Подібні дані отримано Н.Л. Корж [107, 108] відносно чинників низької мотивації до відвідування занять з фізичного виховання. Так, автором зазначається, що 20,2% студентів вказують на незручний розклад занять; 22,8% – на відсутність бажання носити спортивну форму; 37,2% – на лінощі; на погану організацію занять, а саме: на використання одноманітних фізичних вправ вказали 32,6% опитаних; низький емоційний фон – 27,9%, відсутність музичного супроводу – 20,3% студентів.

Подальшого розвитку набули результати дослідження, отримані О.Ю. Марченко [127] відносно ціннісних орієнтацій сучасної студентської молоді. Встановлено, що юнаки серед провідних термінальних цінностей визначають високі запити; незалежність; освіченість. Дівчата – високі запити; сміливість у відстоюванні своєї думки; освіченість. В ієрархії інструментальних цінностей юнаки на перші за значимістю місця ставлять: відповідальність, освіченість, чесність, акуратність, вихованість, самоконтроль, незалежність, тверду волю, життєрадісність. А дівчата: освіченість, життєрадісність, відповідальність, вихованість, чесність, незалежність, широту поглядів, акуратність, раціоналізм.

Підтверджено та розширено наявні розробки І. О. Денисенко [62], С. А. Король [109], М. Ю. Ячнюка [227] щодо ефективності використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності у підвищенні рівня залучення студентської молоді до занять фізичними вправами, формування стійкої мотивації до оздоровчих занять.

Нами досліджувалися питання оцінки рівня рекреаційної культури студентської молоді. Так, подальшого розвитку отримали дані Т.П. Бірюкової [27], А.П. Грохової [57], Г.С. Синенко [183], О.М. Степнової [190], що

стосуються складових рекреаційної культури. Ми підтримуємо думку більшості науковців щодо включення до структури рекреаційної культури студентської молоді декількох компонентів: мотиваційно-особистісний компонент (рівень сформованості мотиваційно-потребової сфери); інтелектуальний компонент (рівень теоретичних знань, практичних умінь і навичок самостійно використовувати засоби фізичної культури і спорту); особистісно-діяльнісний компонент (рівень фізичної кондиції).

Для кількісної оцінки рекреаційної культури нами був використаний підхід, запропонований роботі О. А. Томенка [195], на основі якого розроблена та обґрунтована інтегральна оцінка. Для використання в умовах навчального процесу з фізичного виховання студентської молоді та в процесі самостійних занять фізичними вправами нами запропоновано експрес-індекс оцінювання рекреаційної культури. До його змісту були включені найбільш зручні для підрахунку і використання показники, які можуть бути визначені шляхом анкетування: обсяг добової рухової активності високого або середнього рівня (в годинах), рівень теоретичної підготовленості, рівень фізичної роботоздатності (за пробою Руф'є), кількість самостійних занять фізичними вправами, свідома потреба в заняттях фізичною культурою, яка прямо характеризує аксіологічну складову рекреаційної культури.

За розробленим алгоритмом оцінки визначено показник рівня сформованості рекреаційної культури студентської молоді. Встановлено, що більшість студентів мають низький рівень рекреаційної культури, що, загалом, підтверджує наявні наукові розробки авторів [57, 156, 183 та ін.].

Незважаючи на наявність численних наукових здобутків у сфері оздоровчо-рекреаційної рухової активності [13, 110, 203 та ін.], залишаються не вирішеними питання щодо формування рекреаційної культури студентської молоді у процесі позанавчальних занять з фізичного виховання.

На сьогоднішній день технологічний підхід до різних видів діяльності став розглядатися як один з найактуальніших і в рекреаційно-оздоровчій

сфері [13]. Дослідженнями встановлено ефективність його впровадження у процес фізичного виховання молодших школярів [214], практику роботи літніх оздоровчих таборів з дітьми середнього шкільного віку (11-14 років) [4], процес позаурочної фізкультурно-оздоровчої та рекреаційної діяльності школярів старших класів [8], процес фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів [107, 108], процес фізкультурно-оздоровчої та рекреаційної діяльності осіб зрілого віку (на прикладі фізкультурно-оздоровчих боулінг-клубів) [145]. Тому нами були вивчені передумови розробки технології формування рекреаційної культури студентської молоді у процесі фізичного виховання.

До основних передумов розробки нами віднесено соціально-психологічні, що включають ціннісні орієнтації студентів, їх мотивацію до оздоровчо-рекреаційних занять, особливості вільночасової діяльності, та організаційні, що містять рівень залучення молоді до оздоровчо-рекреаційної рухової активності, відношення студентів до організації занять з фізичного виховання, рівень теоретичних знань і практичних умінь, особливості програмно-методичного забезпечення процесу фізичного виховання у навчальному закладі тощо.

З метою перевірки необхідності та доцільності впровадження в процес фізичного виховання вищих навчальних закладів технології формування рекреаційної культури студентської молоді було проведено експертне опитування викладачів фізичного виховання ВНЗ міста Києва. Була виявлена думка експертів щодо необхідності та етапів впровадження означеної технології, виявлені основні критерії ефективності технології формування рекреаційної культури студентської молоді, проблеми і недоліки розробки та впровадження існуючих технологій формування культури дозвілля та вільного часу, а також визначені пріоритетні види рекреації, які слід включати до технології. Більшість експертів вважають за доцільне впровадження в процес фізичного виховання зазначених технологій.

На основі отриманих у констатувальному експерименті даних, визначених передумов, експертного оцінювання доцільності створення технології розроблено, обґрунтовано та запроваджено структуру та зміст технології формування рекреаційної культури студентської молоді, яка містить мету, завдання, принципи, етапи реалізації, програма з використанням засобів спортивної анімації, форми організації, засоби, критерії ефективності.

При розробці технології формування рекреаційної культури студентської молоді, окрім загальновизнаних, також були враховані підходи Л. Р. Щур [221], С.М. Футорного [210] щодо теоретичного обґрунтування технології формування навичок здорового способу життя, яка дає змогу в умовах навчальних та самостійних занять фізичним вихованням впливати на процес формування навичок здорового способу життя студентів.

Практичною складовою технології формування рекреаційної культури студентської молоді виступила програма, з використанням засобів спортивної анімації та рекреаційних ігор.

Програма включала теоретичний та практичний блоки та містила інформацію про особливості організації позанавчальних занять з фізичного виховання, питання контролю та самоконтролю показників фізичного стану студентів в процесі занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю, використання інноваційних засобів організації занять під час активного дозвілля, нормування фізичних навантажень в процесі таких занять.

Нами підтверджено розробки авторів [3, 32, 62, 100, 227 та інших] щодо доцільності такої організаційної структури побудови програми для студентської молоді.

Також доведено доцільність та необхідність використання інноваційних засобів рухової активності та форм організації позанавчальних занять при розробці подібних програм, що суттєво впливає на підвищення мотивації молоді до участі у таких програмах. Так, нами розширено та

доповнено наявні розробки науковців щодо актуальності застосування інтерактивних методів підвищення рівня теоретичних знань. Для підвищення якості навчального процесу з теоретико-методичної підготовки студентів нами використовувались наступні інтерактивні методи навчання: метод Н.Л. Корж [107], С.М.Футорний [210] рекомендували застосовувати інформаційні повідомлення, «мозковий штурм», інтерактивні презентації, міні-лекції, запитання та відповіді, дебати на задану тем.

Оцінка ефективності запропонованої технології формування рекреаційної культури студентів здійснювалася у процесі педагогічного експерименту, тривалість якого склала один навчальний рік.

Проведений педагогічний експеримент дозволив визначити ефективність запропонованих заходів, які оцінювались за допомогою виділених критеріїв ефективності, в якості яких виступили визначені складові рекреаційної культури: рівень теоретичних знань, практичних умінь, зміни у мотиваційно-ціннісному ставленні, показники фізичного та психоемоційного стану студентської молоді. Про ефективність розроблених заходів свідчить покращення рівня рекреації культури загалом і окремих її компонентів, зокрема.

Так, спостерігалось підвищення рівня рухової активності студентів, особливо на середньому та високому рівнях, зниження захворюваності досліджуваного контингенту впродовж навчального року. Достовірні зміни відбулися і у покращення показників теоретичного підготволеності студентів, показників фізичного та психоемоційного стану. Серед показників фізичного стану достовірно покращилися показники роботоздатності та фізичного здоров'я. Достовірні зміни відбувалися і у порашенні самопочуття, активності та настрою. Впроваджена технологія змістила акценти в розумінні цінностей фізичної культури. Так, у юнаків найбільш суттєві зрушення виявлено в цінності «набуття теоретичних знань, необхідних в майбутньому», яка покращила рангове становище порівняно з початком

дослідження (п'яте на протипагу восьмому), ставши таким чином домінуючою. Дівчата більше почали цінувати психічні якості, адже цінність фізичної культури «виховання психічних якостей» перейшло з групи індиферентних в ядро (2 місце). Кращих позицій надано цінностям «всебічний гармонійний розвиток» (четверте місце проти сьомого), «підвищення розумової та фізичної працездатності» (шосте проти восьмого), а також цінності «набуття теоретичних знань».

Впроваджені розробки сприяли підвищенню рівня обізнаності студентів з основними компонентами рекреаційної культури, де, з одного боку, студенти знайомилися з теоретичними складовими формування рекреаційної культури, а з іншого, оволодівали практичними навичками оздоровлення і проведення дозвілля за допомогою засобів спортивної анімації. Відмічалось збільшення кількості студентів, які задоволені організацією процесу фізичного виховання в умовах дозвілля.

Результати проведеного дослідження підтвердили та доповнили вже відомі наукові розробки, а також сприяли одержанню абсолютно нових даних в аспекті проблеми, що вивчалася. Так, у результаті дослідження автором:

- розширено результати дослідження [13, 110, 145, 169] про соціально-психологічні фактори, що впливають на вибір різних форм і видів рекреації та на їх ефективність;

- розширено результати дослідження фахівців [9, 22, 30, 113, 179, 186, 188 та інших] про структуру вільного часу та загальнокультурні інтереси студентів, визначено кількісні та якісні характеристики використання вільного часу студентської молоді в залежності від освоєння ними позанавчального часового простору, визначено структуру зовнішніх і внутрішніх чинників, які впливають на формування рекреаційної культури;

- з урахуванням сучасного етапу розвитку галузевих наукових знань та на основі комплексного аналізу понятійно-категоріального апарату рекреації [13, 57, 85, 86, 137, 190, 203 та ін.] уточнено трактування поняття

«рекреаційна культура», як складової загальної культури, яке включає сукупність засвоєних форм людської поведінки, надбаних знань і видів діяльності, орієнтованих на задоволення фізичних, духовних і соціальних потреб людей у вільний час;

– дістали подальшого розвитку дані [16, 18, 146, 195, 210, 211, 221, 227] про обсяг рухової активності студентів, особливості їх психоемоційного стану, положення про роль, функції та особливості фізичного виховання у процесі формування рекреаційної культури студентської молоді .

До абсолютно нових даних, отриманих автором в процесі проведення дослідження, узагальнення та інтєпритації цих результатів відноситься теоретичне обґрунтування технології формування рекреаційної культури студентів для ефективнішого вирішення завдань залучення молоді до регулярних рекреаційно-оздоровчих програм, що враховує організаційно-методичні та соціально-педагогічні передумови розробки, містить мету, завдання, принципи, компоненти, етапи впровадження, критерії ефективності.

Результати дослідження подано у роботах автора [177, 173, 171].

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Практичні рекомендації призначені для викладачів фізичного виховання, фахівців, які впроваджують оздоровчо-рекреаційну діяльність в практику роботи вищих навчальних закладів, студентів під час організації самостійних занять.

Для оцінки рівня рекреаційної культури студентів слід дотримуватися такої послідовності:

- збір вихідної інформації: оцінка рівня теоретичної підготовленості (додаток Е), оцінка психоемоційного стану (за методикою САН), оцінка фізичної роботоздатності (результати проби Руф'є), встановлення РА високого рівня (за Фремінгемською методикою або шляхом відповіді на питання про обсяг спеціально-організованої рухової активності високого рівня), анкетування;
- кількісна оцінка рівня рекреаційної культури за формулою:

$$\text{ІРК}_E = -0,49 + 0,057x_1 + 0,014x_2 - 0,021x_3 + 0,088x_4 + 0,063x_5$$

де ІРК_E – значення експрес-індексу оцінки рівня рекреаційної культури студентів;

x_1 – рівень теоретичної підготовленості (РТП, максимальна кількість балів 20);

x_2 – індекс рухової активності високого рівня ($\text{ІРА}_{\text{ВР}}$ за Фремінгемською методикою);

x_3 – індекс Руф'є (ІР);

x_4 – самопочуття (С);

x_5 – рівень мотивації до рухової активності ($\text{ІРМ}_{\text{РА}}$, додаток В, за сумою балів 3 та 18 питань).

- якісна оцінка рівня рекреаційної культури (табл. 1):

Шкала оцінки індексу рекреаційної культури студентської молоді

Рівень рекреаційної культури	Кількісна оцінка рівня рекреаційної культури	Оцінка в балах
низький	менший ніж 1,3	2
середній	від 1,3 до 1,5	3
достатній (належний)	від 1,5 до 1,7	4
високий	більше ніж 1,7	5

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз даних спеціальної науково-методичної літератури з проблеми дослідження встановив, що системне використання оздоровчо-рекреаційної рухової активності з метою відновлення після навчальних занять й раціональної організації вільного часу студентської молоді є надзвичайно актуальним. Оптимізація використання вільного часу, застосування рекреаційних заходів суттєво підвищують ефективність процесу відновлення фізичної та розумової працездатності молоді, однак потужний педагогічний і оздоровчий потенціал оздоровчо-рекреаційної рухової активності для значної частини студентів залишається неусвідомленим, нереалізованим. Проведений аналіз практичного досвіду свідчить про невідповідність рекреаційної діяльності сучасних студентів її потенційним можливостям, що зумовлено відсутністю рекреаційних програм, проектів у вищих навчальних закладах, недостатньою залученістю студентів до різних видів і форм дозвілля; неналежною професійною підготовкою та відсутністю мотивації педагогів до її організації та проведення; відсутністю партнерської співпраці між вищими навчальними закладами та дозвіллевими установами в її організації і проведенні. Незважаючи на інтенсивні багатофакторні дослідження культури дозвілля та вільного часу, вирішенню завдань формування рекреаційної культури в процесі фізичного виховання студентської молоді приділено недостатньо уваги.

2. Узагальнення теоретичних положень щодо сучасного трактування змісту поняття «рекреаційна культура» дозволило на основі доповнення наявних розробок уточнити визначення: «Рекреаційна культура – сукупність засвоєних форм людської поведінки, надбаних знань і видів діяльності, орієнтованих на задоволення фізичних, духовних і соціальних потреб людей у вільний час на основі використання засобів оздоровчо-рекреаційної

активності». Уточнено компоненти рекреаційної культури студентської молоді: показники фізичного та психоемоційного стану, рівень теоретичних знань та практичних умінь, рухової активності, мотиваційні пріоритети студентської молоді.

3. Встановлено, що тільки третина студентів (31 % дівчат, 39 % юнаків) повною мірою задоволені організацією фізичного виховання у вищому навчальному закладі. Водночас, 55,8 % студентів наголошують, що для них привабливішими є заняття рекреаційно-оздоровчої або спортивної спрямованості у позанавчальний час. Оцінювання мотивації студентів до оздоровчо-рекреаційної рухової активності показало, що провідними мотивами у юнаків є такі: задоволення від руху (8,56 балів); позитивні емоції (8,37); спілкування (8,14); самовдосконалення (7,86); домінування (7,63); ігри та розваги (7,58). Серед дівчат: задоволення від руху (8,64 балів); позитивні емоції (7,88); рухова активність (7,56); самовдосконалення (7,37); звички (7,17). Визначено зовнішні та внутрішні чинники, які лімітують участь студентів у програмах оздоровчо-рекреаційної рухової активності у вільний час. Серед зовнішніх факторів виокремили недостатність часу та відсутність суспільної підтримки. Під «відсутністю суспільної підтримки» розуміли неналежне заохочення до занять фізичними вправами з боку близьких та друзів. До внутрішніх чинників відносять лень, відсутність віри в себе, нерозуміння доцільності занять руховою активністю, недостатній рівень теоретичних знань з питань раціонального проведення дозвілля тощо.

4. Основний контингент студентської молоді має низький рівень теоретичних знань з питань здоров'яформування; обмежені уявлення про значення рекреації для відновлення здоров'я, роботоздатності, поліпшення психоемоційного стану, а також для розвитку особистості; недостатній рівень рухової активності: тільки у 32,4 % дівчат і 38,5 % юнаків тижневий обсяг спеціально організованої рухової активності відповідає мінімально необхідному рівню, 2,0 % респондентів регулярно беруть участь у всіх

рекреаційно-оздоровчих заходах, пропонованих навчальним закладом, а 4,2 % студентів за будь-яких обставин намагаються регулярно займатися фізичною культурою. Рухова активність студентів у період навчальних занять становить 56 % – 65 % від її величини в період канікул, а під час екзаменів – 39 % – 46 %. Тому можна обґрунтовано констатувати наявність дефіциту рухової активності у студентів протягом більшої частини навчального року, що позначається на їх фізичному здоров'ї – серед досліджуваного контингенту взагалі немає осіб, які мали високий рівень, тільки у 11,3 % дівчат та у 31,0 % юнаків спостерігається вище за середній рівень фізичного здоров'я. Проведені дослідження рівня фізичної роботоздатності студентської молоді свідчать, що у дівчат переважає середній (45,0 %) та задовільний рівень (41,7 %), а у юнаків задовільний (52,4 %).

5. Отримані дані покладено в основу обґрунтування та розробки алгоритму кількісної оцінки рекреаційної культури студентської молоді, у вигляді індексу, що містить урахування вагових коефіцієнтів його складових; уточнено показники оцінки її сформованості, відповідно до критеріїв та показників визначено рівні рекреаційної культури студентів: високий, належний (достатній), середній і низький; розроблено та обґрунтовано спосіб експрес-оцінки рекреаційної культури студентської молоді. До складу індексу було включено ті показники, які мали вірогідний прямий взаємозв'язок між собою та з більшістю інших характеристик фізичної культури особистості, входили до складу провідного фактору: рівень теоретичної підготовленості; індекс Руф'є; рівень рухової активності; рівень фізичного здоров'я; психоемоційного стану; мотиваційні фактори. Про надійність розробленого індексу свідчить статистично значущий зв'язок між ІРК та ІРК_Е ($r = 0,83$ при $p < 0,01$). На основі розробленого способу оцінки рекреаційної культури встановлено, що високий рівень рекреаційної культури виявили у 3,9 % студентів, достатній – 17,6 %, середній – 13,8 %, низький – 64,7 %, що є підставою для створення умов, здатних підвищити

рівень рекреаційної культури студентської молоді. До таких заходів експерти віднесли розробку технології формування рекреаційної культури студентської молоді, доцільність та необхідність якої стверджує більшість експертів.

6. Розроблено та обґрунтовано структуру і зміст технології формування рекреаційної культури студентської молоді (мету, завдання, принципи, умови, програми, критерії ефективності) та визначено й опрацьовано організаційно-методичні умови її реалізації у вищому навчальному закладі засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Комплекс соціально-психологічних та організаційно-педагогічних умов включав: актуалізацію потреби студентів в оздоровчо-рекреаційній руховій активності, орієнтацію студентів на самореалізацію; діагностичний підхід до визначення здібностей студентів; розвиток індивідуальних схильностей і здібностей студентів у конкретних видах дозвілєвої діяльності, формування досвіду рекреаційної діяльності, втілення навичок реалізації цієї діяльності.

7. Результати проведеного педагогічного експерименту довели ефективність застосування технології формування рекреаційної культури студентської молоді з огляду позитивного впливу на показники фізичного стану, теоретичної підготовленості, обсягу рухової активності, організацію корисного дозвілля та активного відпочинку, рівня рекреаційної культури. Відбулися зміни в ступені задоволеності студентів організацією оздоровчо-рекреаційної діяльності у вищому навчальному закладі. Так, встановлено, що збільшилася кількість студентів, які задоволені повністю (58,6 %) та швидше задоволені, ніж не задоволені (25,0 %). Залучення студентів до оздоровчо-рекреаційних занять в процесі активного дозвілля сприяло покращенню ($p < 0,05$) показників фізичного стану, що підтверджується результатами оцінки рівня фізичного здоров'я, роботоздатності, зменшенням кількості захворювань у досліджуваних студентів. Аналіз структури рухової активності студентів до та після експерименту свідчить про позитивну

динаміку ($p < 0,01$) обсягу часу спеціально-організованої рухової активності середнього та високого рівня та зниження витрат часу на малий рівень рухової активності з 33,9 % до 24,9 %. Зменшилась кількість студентів, які мали низький рівень здоров'я, на 12,0 %. До експерименту високому рівню не відповідав жоден, тоді як після експерименту 6,0 % юнаків та 3,0 % дівчат віднесено до даного рівня. Рівень теоретичної підготовленості студентів вплинув на формування мотивації до занять фізичними вправами. Так, студенти змінили своє ставлення до фізичної культури, цінностей здоров'я. В учасників експерименту статистично значущі ($p < 0,01$) зміни відбулися за всіма досліджуваними показниками рекреаційної культури. При цьому рівень теоретичних знань зріс на 64,2 %, ІРА високого рівня – на 14,3 %, індекс Руф'є зменшився на 15,6 %, рівень мотивації до рухової активності збільшився на 17,8 %, а рівень самопочуття підвищився на 20,7 %.

Подальшого наукового вивчення потребують питання організації занять з використанням засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності, підвищення рівня рекреаційної культури різних груп населення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Азарова Р. Н. Педагогическая модель организации досуга обучающейся молодежи / Р. Н. Азарова // Педагогика. – 2005. – № 1. – С. 27–32.
2. Азарова Р. Н. Социально-педагогическая организация досуга учащейся молодежи : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.05 / Р. Н. Азарова. – М., 2005. – 373 с.
3. Амельченко И. А. Элементы спортивных игр в системе рекреационных мероприятий для студентов специального учебного отделения / И. А. Амельченко, Е. В. Архипов, В. В. Драгомерецкий // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : 3-я междунар. электрон. науч. конф. (26 апреля 2007 г.) : сб. ст. / ред. С. С. Ермаков ; ХГАФК. – Харьков-Белгород-Красноярск, 2007. – С. 5–8.
4. Андреева О. В. Технологія розробки рекреаційно-оздоровчих програм у літньому оздоровчому таборі / О. В. Андреева, А. В. Гакман // Слобожанський наук.-спорт. вісник : зб. наук. ст. / ХДАФК. – 2011. – № 4. – С. 216–220.
5. Андреева Е. В. Система ценностных ориентаций как основа формирования рекреационной культуры студентов / Е. В. Андреева, А. А. Садовский // Теория и методика физической культуры. – Алматы, 2015. – № 2. – С. 51–59
6. Андреева Е. В. Условия активизации внеучебной деятельности по физическому воспитанию в ВУЗе / Е. В. Андреева, У. Н. Катерина // Știința culturii fizice. – Кишинев, 2014. – № 18(2). – Р. 64–70.
7. Андреева О. Характеристика чинників, що лімітують упровадження позакласної роботи з фізичного виховання у старшій школі / О. Андреева, Н. Ковальова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2013. - № 2. - С. 45-53.

8. Андреева О. В. Технологія проектування рекреаційної діяльності старшокласників / О. В. Андреева, Н. В. Ковальова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 2. – С. 29–33.
9. Андреева О. В. Організація вільного часу студентської молоді / О. В. Андреева, У. М. Катерина, О. О. Садовський // Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини у сучасному суспільстві : мат. наук.-практ. конф., 24–25 квіт. 2015 р. – Чернівці, 2015. – С. 54–57.
10. Андреева О. Рухова активність як складова рекреаційної культури студентів / Олена Андреева, Олексій Садовський // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2016. – № 1. – С. 19–22.
11. Андреева О. Оцінка відношення студентів до організації процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах / О. В. Андреева, О. О. Садовський // Молодіжний науковий вісник Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2014. – № 15. – С. 31–35.
12. Андреева О. Оцінка ставлення студентів до організації процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах / Олена Андреева, Олексій Садовський // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – 2014. – № 15. – С. 31–35.
13. Андреева О. В. Фізична рекреація різних груп населення / О. В. Андреева. – К. : Поліграфсервіс, 2014. – 280 с.
14. Андреева О. В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення : дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / О. В. Андреева ; НУФВСУ. – К., 2014. – 400 с.
15. Аникиенко Ж. Г. Физическая подготовка студенток с преимущественным использованием средств фитнеса на основе учета индивидуального профиля развития физических качеств : автореферат дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Жанна Глебовна Аникиенко ; Кубан. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2013. – 25 с.

16. Анікєєв Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Дмитро Михайлович Анікєєв ; НУФВСУ. – К., 2012. – 20 с.
17. Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 24.00.02 / В. Б. Базильчук ; ЛДІФК. – Львів, 2004. – 22 с.
18. Базиліук Т. А. Інноваційна технологія аквафітнесу з елементами баскетболу в фізичному вихованні студенток: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Тетяна Антонівна Базиліук ; НУФВСУ. – К., 2013. – 20 с.
19. Бальсевич В. К. Здоровьеформирующая функция образования в Российской Федерации (материалы к разработке национального проекта оздоровления подрастающего поколения России в период 2006-2026 гг.) / В. К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 5. – С. 2–6.
20. Бездверна-Хомеркі О. А. Педагогічні умови гуманістичного виховання підлітків у сфері культурно-дозвіллевої діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05 / О. А. Бездверна-Хомерікі. – К., 1997. – 28 с.
21. Бельский И. В. Особенности методики атлетической гимнастики в режиме свободного времени студентов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / И. В. Бельский ; БГИФК. – Минск, 1989. – 22 с.
22. Бессарабова О. В. Особливості використання вільного часу студентами факультету фізичного виховання / О. В. Бессарабова // Вісник Запорізького національного університету : зб. наук. пр. / ред. М. В. Маліков ; Запорізький нац. ун-т. – Запоріжжя : ЗНУ, 2012. – № 3(9) : Фізичне виховання та спорт. – С. 12–19.
23. Бестужев-Лада И. В. Мир нашего завтра / И. В. Бестужев-Лада. – М. : Мысль, 1986. – 269 с.

24. Білецька В. В. Проблемно-цільова спрямованість моніторингу якості фізичного виховання студентів вищих технічних навчальних закладів / В. В. Білецька // Науковий часопис Національного пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фіз. культури (Фізична культура і спорт). – 2015. – Вип. 3(1)(56). – С. 63–66.
25. Білецька В. В. Оцінка рівня фізичної підготовленості студентів ВНЗ технічного профілю в процесі первинного контролю / В. В. Білецька // Науковий часопис Національного пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фіз. культури (Фізична культура і спорт). – 2016. – Вип. 3(2)(71). – С. 32–35.
26. Біліченко О. О. Гендерні особливості формування мотивації до занять фізичним вихованням у студентів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / О. О. Біліченко ; ДДІФКіС. – Дніпропетровськ, 2014. – 21 с.
27. Бирюкова Т. П. Совершенствование культурно-рекреационной деятельности как центрального компонента оптимизации досуга молодежи / Т. П. Бирюкова // Фундаментальні і прикладні дослідження рекреаційно-дозвілдової сфери в контексті євроінтеграційних процесів. – 2008. – Ч. 2. – С. 37–42.
28. Бойко О. П. Культура дозвілля у суспільстві ризику : монографія / О. П. Бойко. – Суми : ДВНЗ “УАБС НБУ”, 2011. – 285 с.
29. Бочарова В. И. Интеграция средств пилатеса и степ-аэробики для обеспечения работоспособности студентов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Валерия Игоревна Бочарова ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. – СПб, 2013. – 25 с.
30. Брилін Б. А. Проблеми формування культури вільного часу студентської молоді / Б. А. Брилін // Педагогічні і рекреаційні технології в сучасній індустрії дозвілля. – 2006. – С. 20–23.

31. Білогур В. Є. Теоретико-методичне забезпечення фізичного виховання у вищих закладах освіти : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вихов. і спорту : 24.00.02 / В. Є. Білогур ; РДГУ. – Рівне, 2002. – 18 с.
32. Блинова О. В. Педагогическая программа организации досуговой деятельности студенческой молодежи как фактор профилактики правонарушений / О. В. Блинова // Мир науки, культуры, образования. – 2009. – № 7(19). – С. 164–166.
33. Бугаев С. Г. Ценностные ориентации (на материале занятий по физической культуре) : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / С. Г. Бугаев. – Саратов, 2005. – 156 с.
34. Ваганова Н. А. Творче дозвілля як рекреаційна діяльність / Н. А. Ваганова // Педагогічні і рекреаційні технології в сучасній індустрії дозвілля. – 2006. – С. 27–29.
35. Вдовиченко Т. Г. Развитие познавательной активности подростков в условиях досуга: постановка проблемы / Т. Г. Вдовиченко // Педагогічні і рекреаційні технології в сучасній індустрії дозвілля. – 2006. – С. 29–30.
36. Вербецька Т. О. Ціннісні преференції в соціологічному дискурсі / Т. О. Вербецька // Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики. – 2015. – Вип. 65/66. – С. 56–64.
37. Верблюдов І. Б. Оптимізація індивідуальної тренувально-оздоровчої програми для студентів вищих педагогічних навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / І. Б. Верблюдов ; ХДАФК. – Х., 2007. – 20 с.
38. Величко Е. В. Особенности ценностных ориентаций студентов политехнического колледжа // Молодой ученый. – 2011. – № 12, т. 2. – С. 51–54.
39. Виноградов Г. П. Физическая рекреация : учебник / под ред. Г. П. Виноградова Е. А. Ивченко. – М. : Академия, 2015. – 240 с.

40. Виноградов Г. П. Теоретические и методические основы физической рекреации : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Г. П. Виноградов ; Санкт-Петербург. гос. академия физ. культуры. – СПб., 1998. – 51 с.
41. Виноградов Г. П. Теория и методика рекреационных занятий физическими упражнениями : монография / Г. П. Виноградов. – СПб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1997. – 163 с.
42. Вільчковський Е. Туризм – активна форма рекреації студентів вищих навчальних закладів Польщі / Е. Вільчковський, Л. Зволінський // Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції : матеріали ІІІ міжнар. наук.-практ. конф. (Тернопіль, 22-23 жовтня 2009 р.) / МОНУ, Тернопільський НПУ ім. В. Гнатюка. – Тернопіль, 2009. – С. 58–61.
43. Волненко Н. Г. Методика развития физических качеств у студенток нефизкультурного вуза с учетом типов гемодинамики : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Н. Г. Волненко ; БГНИУ. – Белгород, 2011. – 26 с.
44. Воловик А. Педагогіка дозвілля / А. Воловик, В. Воловик. – Х. : ХДАК, 1999. – 128 с.
45. Вржесневский И. И. Оценка физических возможностей студентов в системе врачебно-педагогического контроля в процессе физического воспитания специального отделения вуза : дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту : 24.00.02 / И. И. Вржесневский ; НУФВСУ. – Киев, 2011. – 20 с.
46. Выдрин В. М. Физическая культура и ее теория / В. М. Выдрин // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 5. – С. 7–10.
47. Выдрин В. М. Введение в профессиональную деятельность : учеб. пособие / В. М. Выдрин. – СПб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1995. – 183 с.
48. Выдрин В. М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В. М. Выдрин, А. Д. Джумаев // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 3. – С. 2–4.

49. Высовень Г. И. Формирование рекреационной культуры школьников 12-13 лет с легкой умственной отсталостью на занятиях мини-волейболом по-японски : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Г. И. Высовень. – СПб., 2016. – 24 с.
50. Гончар Т. І. Формування комунікативної культури молодших школярів в умовах дозвілля : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.06 / Тетяна Іванівна Гончар. – К., 2003. – 189 с.
51. Горовой В. А. Структурно-функциональная модель и методика организации физической рекреации студентов / В. А. Горовой // Мир спорта. – 2010. – № 4. – С. 68–75.
52. Горовой В. А. Формы, виды и средства физической рекреации студентов / В. А. Горовой // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту : материалы Междунар. науч.-практ. конф. (Минск, 8-10 апреля 2009 г.) : в 4 т., посвящается 5-летию Совета молодых ученых БГУФК / ред. М. Е. Кобринский ; БГУФК. – Минск : БГУФК, 2009. – Т. 2 : Молодежь – науке. Актуальные проблемы теории и методики физической культуры и спорта. – С. 467–470.
53. Горовой В. А. Организационно-методические основы физической рекреации студентов : автореф. дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту : 13.00.04 / В. А. Горовой ; БГУФК. – Минск, 2013. – 28 с.
54. Грохова Г. П. Формування рекреативної культури майбутніх інженерів-педагогів // Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології. – 2016. – № 3. – С. 56-61.
55. Грохова Г. П. Основні мотиви самостійних занять студентів при формуванні рекреативної культури у процесі професійної підготовки / Г. П. Грохова // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту : зб. наук. пр. / ред. С. С. Єрмаков ; ХДАДМ (ХХІІІ). – Х., 2006. – № 9. – С. 48–50.

56. Грохова А. П. Влияние рекреативной культуры на формирование здорового образа жизни будущих инженеров-педагогов в процессе профессиональной подготовки / А. П. Грохова // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 6. – С. 52–56.
57. Грохова А. П. Теоретические аспекты интегративной технологии формирования рекреативной культуры студентов технических ВУЗов / Анна Павловна Грохова // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 2. – С. 34–36.
58. Грохова Г. П. Уміння та якості особистості при формуванні фізкультурно-рекреативної культури студентів / Г. П. Грохова // Науковий часопис Національного пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова : до 175-річчя НПУ ім. М. П. Драгоманова : зб. наук. пр. : в вип. Вип. 7 : Науково-педагогічні проблеми фіз. культури (фізична культура і спорт). – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. – С. 86–90. – (Теорія та методика навчання: фізична культура і спорт ; Серія 15).
59. Грохова Г. П. Рекреативні засоби для підвищення функціонального стану здоров'я студентів спеціальної медичної групи / Г. П. Грохова // Науковий часопис Національного пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова : зб. наук. пр. : в вип. / ред. Г. М. Арзютов ; МОН України, НПУ ім. М. П. Драгоманова, Інститут фіз. виховання і спорту. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 4(29)(13). – С. 302–307. – (Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт ; Серія 15).
60. Гружевський В. О. Доцільність використання інноваційних технологій у формуванні особистісно-орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. – 2014. – № 3. – С. 19–24.
61. Дворкина Е. М. Проектирование технологии спортивно-оздоровительной направленности в физическом воспитании студенток

- медицинського вуза : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Катерина Михайлівна Дворкіна ; Тул. гос. ун-т. – Тула, 2013. – 22 с.
62. Денисенко І. О. Використання засобів спортивно-оздоровчого туризму в підвищенні фізичного стану студентів 18-19 років : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Інна Олександрівна Денисенко ; ДДІФКС. – Дніпропетровськ, 2014. – 20 с.
63. Денисова Л. В. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте : учеб. пособие / Л. В. Денисова, И. В. Хмельницкая, Л. А. Харченко. – Киев : Олимпийская лит., 2013. – 128 с.
64. Дмитрук С. В. Розвиток креативності студентів в умовах дозвілля засобами туристських ігор : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.06 / С. В. Дмитрук. – К., 2007. – 20 с.
65. Домашенко А. Становлення національної системи фізичного виховання студентської молоді України / А. Домашенко, Р. Раєвський, С. Канішевський // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2003. – № 16. – С. 16–23.
66. Долженко Л. П. Двигательная активность и здоровье студенческой молодежи / Л. П. Долженко // Вісник Запорізького нац. ун-ту. Фізичне виховання та спорт. – 2012. – № 3. – С. 128–133.
67. Дорошенко С. А. Спортивно-видовий похід в фізическом воспитании студентов в вузе : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / С. А. Дорошенко ; МГАФК. – Малаховка, 2011. – 24 с.
68. Доценко Ю. О. Оцінка психофізичної готовності студентів ВНЗ гірничодобувного профілю до трудової діяльності : автореф. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Юрій Олексійович Доценко. – К. : НУФВСУ, 2015. – 21 с.
69. Дудко М. В. Профілактика порушень біогеометричного профілю постави студентів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук

з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Михайло Валерійович Дудко ; НУФВСУ. – К., 2016. – 20 с.

70. Дурыхин Е. В. Некоторые особенности состояния вопроса рекреации у студентов высших учебных заведений на современном этапе / Е. В. Дурыхин, Б. Я. Гончаров, А. И. Фирсов // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : 3-я междунар. электронная науч. конф. (26 апреля 2007 г.) : сб. ст. / ред. С. С. Ермаков ; ХГАФК. – Харьков-Белгород-Красноярск, 2007. – С. 29–31.

71. Дутчак М. В. Актуальні проблеми формування здоров'я студентської молоді в контексті професійного становлення особистості / М. В. Дутчак // Професійне становлення особистості. – 2013. – № 1. – С. 25–30.

72. Дутчак М. В. Актуалізація проблеми підготовки та реалізації програм спортивної анімації у місцях масового відпочинку населення / М. В. Дутчак, Л. В. Пасічняк // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – 2012. – Вип. 16. – С. 54–58.

73. Дяченко В. Ф. Доцільність впровадження вправ для очей на заняттях з фізичного виховання у вищих навчальних закладах / В.Ф. Дяченко, Л.М. Печура, О. А. Медзик, О. О. Садовський, // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України: Матеріали XII Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених з міжнародною участю. – Суми, 2012. – Т. 1. – С 85–89.

74. Дяченко В.Ф. Вплив пілатесу на рівень фізичного розвитку студентів вищих навчальних закладів / В. Ф. Дяченко, О. А. Медзик, Л. М. Печура, О. О. Садовський // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів : мат. XIII Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених. У 2-х т. – Суми, 2013. – Т. 1. – С. 74–77.

75. Евстафьев Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры / Б. В. Евстафьев. – Л. : ВДКИФК, 1985. – 122 с.

76. Ермаков А. Ю. Гуманизация – основа построения личностно ориентированного физкультурного образования старшеклассников : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. Ю. Ермаков. – СПб, 2000. – 20 с.
77. Естремська Т. Шляхи компенсації дефіциту рухової активності та підвищення рівня фізичної підготовленості студенток ЛКА / Тетяна Естремська, Леокадія Слупська // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. – Львів, 2007. – Вип. 11, т. 1. – С. 85–89.
78. Ефремова Т. Г. Формирование физической культуры студентов медицинских колледжей на основе интенсификации самостоятельной работы: автореф. дис. ...канд. пед. наук.: 13.00.04/ Т. Г. Ефремова; Кубанский ГУФКСиТ. – Краснодар, 2011. – 24с.
79. Жданович Ю. М Особливості соціалізації підлітка в умовах дозвілля / Ю. М. Жданович // Збірник наукових праць Нац. акад. Держ. прикордон. служби України ім. Богдана Хмельницького. Серія: Педагогічні та психологічні науки. – Хмельницький : НАДПСУ, 2010. – № 52. – С. 37–40.
80. Жумадилханов А. А. Рекреационные условия для физического самосовершенствования студентов в условиях кредитной технологии обучения / А. А. Жумадилханов // Вестник физической культуры. – 2009. – № 2. – С. 191–197.
81. Зайцев В. П. Методология рекреации в структуре образовательного пространства / В. П. Зайцев, С. Ермаков, Магдалена Хагнер-Деренговска // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. – 2011. – № 1. – С. 58–65.
82. Зайцев В. П. Теоретические и методические подходы к проблеме здоровья студента в алгоритме рекреационных мероприятий / В. П. Зайцев, Кристоф Прусик, С. В. Манучарян // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. – 2011. – № 1. – С. 66–74.

83. Зайцев В. П. Физическая рекреация в структуре активного отдыха студентов / В. П. Зайцев, К. Прусик, С. С. Ермаков // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 1. – С. 68–77.
84. Зайцев В. П. Физическая рекреация как досуг человека / В. П. Зайцев, D. Zivkovich, С. И. Крамской, С. В. Манучарян // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : VII междунар. науч. конф. (19-20 апреля 2011 года) / Белгородский гос. технолог. ун-т им. В. Г. Шухова. – Белгород ; Красноярск ; Харьков : [б. и.], 2011. – С. 131–137.
85. Зайцев В. П. Формирование валеологической и рекреационной культуры студентов (анализ литературных источников и врачебно-педагогических наблюдений) / В. П. Зайцев // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 4. – С. 27–36.
86. Завидівська Н. Організаційно-педагогічні засади формування культури вільного часу у студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання / Н. Завидівська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки : у 3 т. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С. 111–114.
87. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» // Відомості Верховної Ради України (ВВР). – 1994. – № 14. – Режим доступу: zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12
88. Захарина Е. А. Формирование мотивации к двигательной активности в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений : автореф. дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту : 24.00.02 / Е. А. Захарина ; НУФВСУ. – Киев, 2008. – 22 с.
89. Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях : IV междунар. науч. конф. (25-26 ноября 2011 г.) / ред. С. С. Ермаков ; ХГАДИ. – Белгород ; Красноярск ; Харьков : ХГАДИ, 2011. – 260 с.

90. Зінченко Н. М. Моделювання фізичних навантажень в оздоровчих заняттях аеробікою зі студентками : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Наталія Миколаївна Зінченко ; НУФВСУ. – К., 2013. – 19 с.
91. Зорин И. В. Рекреационная сущность экологического туризма / И. В. Зорин // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 11. – С. 9–13.
92. Зорина С. Д. Модель организации внеучебного физического воспитания в высших учебных заведениях : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Светлана Дмитриевна Зорина ; ВГАФК. – Волгоград, 2009. – 27 с.
93. Иванов В. И. Методический подход в решении задач физической рекреации в современных условиях обучения / В. И. Иванов, Е. П. Сосненко // Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях : IV междунар. науч. конф. (25-26 ноября 2011 года) / ред. С. С. Ермаков ; ХГАДИ. – Белгород ; Красноярск ; Харьков : ХГАДИ, 2011. – С. 99–102.
94. Ігнатова Т. О. Фізичне виховання – здоров'я студентів / Т. О. Ігнатова, Т. К. Санжарова // Фізичне виховання – здоров'я студентів : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (Донецьк, 23-24 квітня 2009 р.) / Мін-во освіти і науки України, Комітет з фіз. виховання і спорту МОН України, Держ. ун-т інформат. і штучн. інтелекту. – Донецьк : Наука і освіта, 2009. – С. 68–72.
95. Ігнат'єва О. В. Сучасне дозвілля молоді, як соціальна проблема / О. В. Ігнат'єва // Актуальні проблеми історії, теорії та практики художньої культури. – 2004. – Вип. 12. – С. 96–103.
96. Каніщева О. П. Диференційований підхід до фізичного виховання студентів із низьким адаптаційними можливостями організму : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / О. П. Каніщева ; ХДАФК. – Х., 2011. – 20 с.

97. Канішевський С. М. Модель співорганізації навчальних закладів України, орієнтованих на підвищення якості освіти дітей та молоді у галузі фізичного виховання: "дитячий садок – школа – дитячий юнацький клуб (ДЮОК) – спортивний клуб (за інтересами) вищого навчального закладу (ВНЗ)" / С. М. Канішевський, І. О. Россипчук, Ю. В. Човнюк, О. І. Іванова, Є. О. Іванов // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2006. – № 10. – С. 102–108.
98. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / С. М. Канішевський. – К. : ІЗМН, 1999. – 270 с.
99. Катерина У. М. Аналіз теоретичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів з фізичного виховання / У. М. Катерина // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця : ВДПУ ім. Михайла Коцюбинського, 2014. – Вип. 2. – С. 92–98.
100. Катерина У. М. Удосконалення організації фізичного виховання студентів у позанавчальний час / У. М. Катерина // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 4. – С. 21–25.
101. Кашуба В. А. К вопросу использования инновационных технологий формирования здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания / В. А. Кашуба, С.М. Футорный, М. В. Дудко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова : збірник наукових праць : ред. Г.М. Артюзов ; МОН України, НПУ ім. М.П. Драгоманова. – Київ: 2015. – Вип. 8 (63) 15. – С. 28-32.
102. Кашуба В. А. Современные подходы к здоровьесбережению студентов в процессе физического воспитания / В. А. Кашуба, С. М. Футорный, Е. В. Андреева // Физическое воспитание студентов. – Харьков, 2012. – № 5. – С. 50–58.
103. Кожевнікова Л. Формування культури дозвілля сучасного студента в контексті технологізації навчального процесу / Л. Кожевнікова, З. Дзюба,

- Г. Бреславська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2008. – Т. 2. – С. 145–149.
104. Кірсанов В. В. Рекреаційні вимоги до організації спортивного дозвілля / В. В. Кірсанов // Вісник КНУКіМ. Педагогіка. – 2001. – Вип. 5. – С. 26–34.
105. Кожедуб О. В. Динаміка структури вільного часу курсантів вищого військового навчального закладу : автореф. дис. ... канд. соціол. наук : 22.00.04 / О. В. Кожедуб. – К., 2008. – 19 с.
106. Концепції вільного часу людини, як важливої категорії рекреації / Є. Приступа, А. Жепка, В. Лара, Є. Гура // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту : зб. наук. пр. / ред. С. С. Єрмаков ; ХДАДМ (ХХІІІ). – Х., 2007. – № 1. – С. 106–112.
107. Корж Н. Визначення чинників формування позитивного ставлення студентів технічних спеціальностей до самостійних занять фізичною культурою / Н. Л. Корж // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. Вінниц. ДПУ ім. Михайла Коцюбинського. – Вінниця : Планер, 2015. – Вип. 19, т. 1. – С. 211–215.
108. Корж Н. Л. Аналіз сформованості мотивації до самостійних занять фізичною культурою у студентів перших курсів технічних спеціальностей / Н. Л. Корж // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт : зб. наук. пр. – Чернігів : ЧНПУ, 2015. – Вип. 129, т. III. – С. 171–174.
109. Король С. А. Удосконалення фізичного виховання студентів технічних спеціальностей засобами спортивного орієнтування : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Світлана Анатоліївна Король ; ЛДУФК. – Львів, 2016. – 20 с.

110. Круцевич Т. Ю. Рекрація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська літ., 2010. – 248 с.
111. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська літ., 2011. – 224 с.
112. Круцевич Т. Рекреативні заняття як чинник формування дозвільної культури / Тетяна Круцевич, О. Андреева, О. Благий // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2008. – № 1. – С. 3–7.
113. Круцевич Т. Сформованість цінностей індивідуальної фізичної культури студентів різних відділень ВУЗу / Т. Круцевич, О. Марченко // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ : ДДІФКС, 2008. – № 3/4. – С. 103–107.
114. Круцевич Т. Ю. Формування фізичної культури студентів у системі вищої освіти / Т. Ю. Круцевич, О. Марченко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 2. – С. 78–81.
115. Кузьмінський А. І. Педагогіка : підручник / А. І. Кузьмінський, В. Л. Омеляненко. – 3-тє вид., випр. – К. : Знання-Прес, 2008. – 447 с.
116. Кузьмин С. В. Культура свободного времени как фактор социализации личности : автореф. дис. ... канд. филос. наук / С. В. Кузьмин. – Минск, 1985. – 19 с.
117. Куликов И. А. Занятия теннисом в контексте физкультурно-рекреационных мероприятий для студентов / И. А. Куликов // Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях : II междунар. науч. конф. (27 ноября 2009 г.) / ред. С. С. Ермаков ; ХГАДИ. – Белгород ; Красноярск ; Харьков, 2009. – С. 89–91.
118. Кльтура и культурология справочник - режим доступа: <http://www.artap.ru/cult/>

119. Кутузовская А. С. Культура досуга – необходимый элемент формирования здорового образа жизни // Актуальные вопросы общественных наук: социология, политология, философия, история : сб. ст. по материалам XLVIII Междунар. науч.-практ. конф. – Новосибирск : СибАК, 2015. – № 4(45). – С. 36–44.
120. Лозоренко С. А. Оптимізація фізкультурно – оздоровчої діяльності студентів в умовах регіону : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / С. А. Лозоренко ; ДДІФКС. – Дніпропетровськ, 2012. – 22 с.
121. Лист Міністерства освіти і науки України «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах» №1/9-454 від 25.09.2015 р. та додатка до нього «Рекомендації щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах».
122. Лосік В. Г. Шляхи модернізації процесу фізичного виховання у вищому навчальному закладі неспортивного типу / В. Г. Лосік, Н. Ф. Соломко, В. П. Цимбал, О. В. Єрмоленко // Духовність особистості. – 2013. – Вип. 6. – С. 139–143.
123. Людовик Т. В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів, які навчаються за освітнім напрямом «мікро- та наноелектроніка» : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Тетяна Вікторівна Людовик ; ЛДУФК. – Львів, 2016. – 20 с.
124. Макаренко Н. Г. Заняття спортом як ефективний вид дозвілля студентської молоді / Н. Г. Макаренко // Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в сучасних умовах : матеріали регіон. наук.-практ. конф. (16-17 квітня 2013 р.) / МОНМСУ, ДНУ ім. О. Гончара. – Дніпропетровськ : ДНУ ім. О. Гончара, 2013. – С. 223–226.
125. Манучарян С. В. Физическая рекреация и физкультурно-оздоровительный досуг: проблема и теоретический взгляд / С. В. Манучарян, В. П. Зайцев, С. И. Крамской // Здоровьесберегающие технологии,

физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях : 1
Международ. науч. конф. (25 ноября 2008 года) / ред. С. С. Ермаков ; ХГАДИ. –
Белгород ; Красноярск ; Харьков, 2008. – С. 69–74.

126. Мартынюк О. А. Коррекция нарушения пространственной организации
тела студенток в процессе физического воспитания : автореф. дис. ... канд.
пед. наук по физ. воспитанию и спорту : 24.00.02 / О. А. Мартынюк ;
НУФВСУ. – Киев, 2011. – 20 с.

127. Марченко. О. Ю. Формування ціннісних категорій особистої фізичної
культури у студентської молоді : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання
і спорту : 24.00.02 / О. Ю. Марченко. – Дніпропетровськ, 2010. – 20 с.

128. Марчук О. Цінності сучасної української молоді як прояв активної
громадянської позиції у суспільстві // Роль освіти у формуванні життєвих
цінностей молоді : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. студ. та молодих
вчених. – Мелітополь, 2015. – С. 278.

129. Машковская Л. С. Значение физической рекреации для оздоровления
студентов технического вуза / Л. С. Машковская, Н. А. Тулинова
// Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в
высших учебных заведениях : II международ. науч. конф. (27 ноября 2009 года)
/ ред. С. С. Ермаков ; ХГАДИ. – Белгород ; Красноярск ; Харьков, 2009. –
С. 106-108.

130. Медзик О. А. Вплив сучасних форм занять та індивідуальний підхід до
студентів на заняттях з фізичного виховання у вищих навчальних закладах /
О. А. Медзик О. О. Садовський, В. Ф. Дяченко, Л. М. Печура // Сучасні
проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : мат.
XII Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених з
міжнародною участю. У 2-х т. – Суми, 2012. – Т. 1. – С. 153–156.

131. Митриченко Р. Х. Оценка эффективности физического воспитания
студентов рекреационной направленности / Р. Х. Митриченко,

- В. А. Новокрещенов // Культура физическая и здоровье. – 2011. – № 2. – С. 73–76.
132. Митриченко Р. Х. Модель организации рекреационных занятий физической культурой студентов высших учебных заведений : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Расима Хайдаровна Митриченко ; Волгогр. гос. акад. физ. культуры. – Ижевск, 2012. – 171 с.
133. Москаленко Н. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою / Н. Москаленко, Н. Корж // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – № 1. – С. 201–206.
134. Москаленко Н. В. Інноваційні підходи до теоретичної підготовки у фізичному вихованні : навч. посіб. / Н. В. Москаленко, Т. Г. Кожедуб. – Дніпропетровськ : Інновація, 2015. – 108 с.
135. Науменко Г. П. Дозвілля молоді / Г.П. Науменко, А.В. Орлов. – К. : Молодь, 1973. — 98.
136. Недзвецька О. В. Дозвіллева діяльність студентства вищих технічних навчальних закладів як здоровий спосіб життя молоді / О.В.Недзвецька // Вісник КНУКіМ. Педагогіка. – 2009. – Вип.20. – С. 55–62.
137. Олійник І. Формування культури дозвілля студентської молоді / І. Олійник, К. Єрусалимець // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Л. Українки. – Луцьк : Східноєвроп. НУ ім. Л. Українки, 2013. – № 1(21). – С. 207–212.
138. Орлов В. Н. Культура и досуг / В. Н.Орлов – М. : Профиздат, 1981. – 80 с.
139. Орлов А.С. Социология рекреации / А.С. Орлов. –М. : Наука, 1995. – 118 с.
140. Орлов Г.П. Свободное время и личность.- Свердловск, 1983.-176с

141. Основные положения физической рекреации в высшем учебном заведении / В. П. Зайцев, С. В. Манучарян, С. И. Крамской, В. Б. Евсютина // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 1. – С. 46–48.
142. Остапенко Ю. О. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Юрій Олександрович Остапенко; НУФВСУ. – Київ, 2015. – 26 с.
143. Павлова Ю. Значение здоровья в формировании надлежащего качества жизни украинского населения / Ю. Павлова, Е. Приступа // Sport. Olimpism. Sănătate : congres Științific internațional. – Chișinău: USEFS, Republica Moldova, 2016. – Р. – Vol. 1. – С. 272 – 276.
144. Пастушкова Н.А. Развитие физической культуры студентов в условиях оптимизации процесса физического воспитания на основе использования спортивно-ориентированных технологий / Н. А. Пастушкова // Духовність особистості . – 2013. – Вип. 2. – С. 140–145.
145. Пацалюк К. Г. Соціально-педагогічні умови рекреаційної діяльності фізкультурно-оздоровчих боулінг-клубів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня к.фіз.вих. 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення /К. Г. Пацалюк. – К. : НУФВСК, 2012. – 22 с.
146. Петренко Н. В. Оптимізація фізичної та розумової праце здатності студентів економічних спеціальностей засобами аквафітнесу: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Наталія Володимирівна Петренко; НУФВСУ. – Київ, 2015. – 23 с.
147. Петренко І.Г. Аналіз напрямів модернізації фізичного виховання студентів ВНЗ / І. Г. Петренко, В. І. Гончар // «Young Scientist» – No 2 (17) – february, 2015. – 497–500.
148. Петрова І. Дозвілля в зарубіжних країнах: Підручник. – К.: Кондор, 2005. – 408 с.

149. Петрова І. В. Культурно-дозвіллеві практики населення сучасної України: тенденції та пріоритети / І.В.Петрова // Культура і сучасність : альманах. – К., 2011. – № 1. – С. 108–113.
150. Петрова Л. Ю. Содержание и формы организации массовых спортивных соревнований студентов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Петрова Людмила Юрьевна; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". – М., 2013. – 24 с.
151. Пилипей Л. П. Відновлення розумової працездатності у студентів протягом навчального дня засобами фізичної рекреації / Л. П. Пилипей // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 1. – С. 36-39.
152. Пилипей Л. П. Теоретико – методичні основи професійно – прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів: автореф. дис.... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02/ Л. П, Пилипей; НУФВСУ. – Київ, 2011. – 40с.
153. Пиотровски Л. М. Физическая рекреация как часть физической культуры : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Л. М. Пиотровски. – Л., 1980. – 167 с.
154. Пича В. М. Свободное время. Тенденции и проблемы развития : автореф. дис. ... д-ра социол. наук : 22.00.04 / Владимир Маркович Пича ; АН Украины, Ин-т социологии. – Киев, 1992. – 39 с.
155. Піча В. М. Культура вільного часу: Філософсько-соціологічний аналіз / В.М.Піча. — Львів : Світ, 1990. — 151.
156. Пішун С. Г. Формування культури дозвілля студентів вищих навчальних закладів в умовах роботи студентського клубу : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Пішун Сергій Григорович. – Суми, 2005. – 254 с.
157. Пономарёва Г. В. Формирование комплекса профессионально важных двигательных способностей у студентов : автореф. дис. ...канд. пед. наук : 13.00.04 / Г. В. Пономарева ; МГАФК. – Малаховка, 2010. – 26 с.

158. Пономарев Н.И. Физическая культура как элемент культуры общества и человека. СПб.: ГАФК, 1996. - 284 с.
159. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Порядку проведення щорічної оцінки фізичної підготовленості населення України» від 9. 12. 2015 р. № 1045. – Режим доступу: <http://www.kmu.gov.ua/control/ru/cardnpd?docid=248719427>
160. Про реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України: спільне рішення колегії МОН, МОЗ, Мінсім'ї, молоді та спорту від 11 листопада 2008 р., №13/1-2/10/11/1. – Режим доступу: http://www.moz.gov.ua/ua/portal/kol_20081111_11_.html
161. Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах: наказ Міністерства освіти і науки України від 11.01.2006 р., № 4. – Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/z0249-06>
162. Про затвердження заходів, спрямованих на систему фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України: наказ Міністерства освіти і науки України від 27.11.2008 р., № 1078. – Режим доступу: http://uazakon.com/documents/date_3f/pg_gngqxn.htm
163. Про організацію вивчення гуманітарних дисциплін за вільним вибором студента: наказ Міністерства освіти і науки України від 09.07.2009 р., № 642. – Режим доступу: http://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/4283/
164. Путіловська Н. Б. Формування особистості студентів в умовах вільного часу / Н. Б. Путіловська // Збірник наукових праць. – Вип. 20, т. 1: Педагогічні науки / за заг. ред. В. Д. Будака, О. М.Пехоти. – Миколаїв : МДУ, 2008. – С. 165.
165. Пятков В. В. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре (на материале педвузов). Дисс. канд. пед. наук: 13.00.04 – М.: РГБ, 2002. – 154с.

166. Радченко О. В. Профілактика вживання алкогольних напоїв студентами вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / О. В. Радченко ; ХДАФК. – Х., 2011. – 20 с.
167. Рудень В. В. Методика проведення та оцінки результатів експертних оцінок (на прикладі впровадження системи моніторингу здоров'я населення на рівні первинної медико-санітарної допомоги) / В. В. Рудень, Т. Г. Гутор // Український медичний часопис. – 2011. – № 2 (82). – С. 31–32.
168. Рудницький О. В. Корекція тілобудови студенток засобами оздоровчого фітнесу: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вихов. та спорту: 24.00.02 / Олександр Володимирович Рудницький ; НУФВСУ. - К, 2016. – 24 с
169. Рыжкин Ю. Е. Физическая рекреация в сфере досуга человека / Ю. Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 5. – С. 17–19.
170. Рыжкин Ю. Е. Физическая рекреация и здоровье человека / Ю. Е. Рыжкин. – СПб. : СПбРГПУ им. А.И. Герцена, 2003. – 96 с.
171. Садовский А. Формирование рекреационной культуры студентов в процессе физического воспитания / Алексей Садовский, Елена Андреева // Олимпийский спорт и спорт для всех : мат. XVIII Международного конгресса. – Алматы, 2014. – Т. 3. – С. 458–460.
172. Садовський О. Дослідження бюджету вільного часу та рекреаційної активності студентів / Олексій Садовський // Науковий часопис національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Сер. 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2016. – Вип. 6 (76) 16. – С. 103–106.
173. Садовський О.О. До питання формування рекреаційної культури студентської молоді / О. О. Садовський // Молодь та олімпійський рух :

Збірник тез доповідей VIII Міжнародної наукової конференції, 10–11 вересня 2015 року [Електронний ресурс]. – К., 2015. – С. 270–271.

174. Садовський О. Аналіз передумов розробки технології формування рекреаційної культури студентської молоді / Олексій Садовський, Олена Андрєєва // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – 2015. – № 20. – С. 39–44.

175. Садовський О. Особливості організації оздоровчо-рекреаційної діяльності студентів у зарубіжних країнах / Олексій Садовський // Історичні, теоретико-методичні, медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту : мат. наук.-практ. конференції, Чернівці, 6-7 квітня 2016 року, – Чернівці, 2016. – С. 108–109.

176. Садовський О.О. Формування ціннісних орієнтацій студентської молоді у процесі рекреаційної діяльності / О. О. Садовський // Молодь та олімпійський рух : Збірник тез доповідей IX Міжнародної наукової конференції, 2016 року [Електронний ресурс]. – К., 2016 – С. 168–169.

177. Садовський О. Складові моделі рекреаційної культури студентської молоді / Олексій Садовський, Вікторія Кириченко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. –2016. – Вип. 1. – С. 154–158.

178. Садовський О. О. Філософсько-світоглядна парадигма у формуванні рекреаційної культури студентської молоді / О. О. Садовський // Дні науки філософського факультету – 2014 : мат. міжнарод. наук. конференції, 15–16 квітня 2014 р. – К. : ВПЦ «Київський університет». – 2014. – Ч. 4. – 58–60 с.

179. Самер К. І. Хадер Організаційно - методичні засади впровадження фітнес - технологій у фізичне виховання студентської молоді Палестини : автореф. дис ... канд. наук з фіз. виховання та спорту / Самер К. І. Хадер . – Київ, 2016 . – 20 с.

180. Сергієнко С. М. Виховання культури дозвілля підлітків у позаурочній та позашкільній діяльності засобами педагогічної анімації : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / С. М. Сергієнко. – К., 2013. – 20 с.

181. Сергієнко В. М. Теоретико-методологічні основи контролю рухових здібностей студентської молоді : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Володимир Миколайович Сергієнко ; НУФВСУ. – К., 2016. – 43 с.
182. Семененко В. П. Особливості організації процесу фізичного виховання у технічному вищому навчальному закладі / В. П. Семененко, В. В. Білецька // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 3. – С. 74–77.
183. Синенко Г. С. Формирование у студентов потребности в рекреативно-оздоровительных занятиях / Г. С. Синенко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 3. – С. 21–25.
184. Сичова Т. В. Інноваційні технології зміцнення здоров'я студенток в процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Т. В. Сичова ; ДДІФКС. – Дніпропетровськ, 2012. – 20 с.
185. Скалиуш В. И. Методика совершенствования физической подготовки студентов вуза физической культуры, обучающихся на специальностях неспортивного профиля : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. И. Скалиуш ; МГАФК. – Малаховка, 2012. – 24 с.
186. Соверда І. Ю. Програмування занять спортом для всіх у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Ірина Юрійвна Соверда ; ДВНЗ Прикарпат. нац. ун-т ім. Василя Стефаника. – Ів.-Франківськ, 2015. – 20 с.
187. Современные проблемы рекреации в высшем учебном заведении : кол. монография / В. П. Зайцев, Н. А. Олейник, И. К. Сонин [и др.] ; под ред. Н. А. Олейника, В. П. Зайцева. – Харьков : ХГАФК, 2010. – 348 с.
188. Соколов А. В. Свободное время и культура досуга / А. В. Соколов. – Л. : Лениздат, 1977. – 207 с.
189. Стадник В. В. Диференційований підхід до використання позаакадемічних форм занять у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів технічного профілю : автореф. дис. ... канд. наук з фіз.

- виховання і спорту : 24.00.02 / Володимир Володимирович Стадник ; ЛДУФК. – Львів, 2015. – 20 с.
190. Степанова Е. Н. Формирование рекреационной физической культуры у школьников : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Е. Н. Степанова. – Спб, 2005. – 250 с.
191. Стоян А. Н. Организация досуга студенческой молодежи / А. Н. Стоян. – К. : Вища школа, 1984. – 40 с.
192. Стручков В. И. Гармонизация физического воспитания студенток в вузе : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. И. Стручков ; МГАФК. – Малаховка. 2011. – 22 с.
193. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М. : Советский спорт, 2004. – 464 с.
194. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / сост. Ф. П. Суслов, Д. А. Тышлер. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
195. Томенко О. А. Неспеціальна фізкультурна освіта учнівської молоді: теорія і методологія : монографія / О. А. Томенко. – Суми : Вид-во «МакДен», 2012. – 276 с.
196. Томенко О. А. Міжнародний досвід організації проектів та програм зі здоров'язбереження і рухової активності різних груп населення / О. А. Томенко // Спортивна наука України. – 2014. – № 3. – С. 12–17.
197. Томенко О. А. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів на основі використання елементів олімпійської освіти / О. А. Томенко // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2014. – № 1(35). – С. 387–394.
198. Томенко О. Особливості та ефективність програм з фізичного виховання в коледжах та університетах США / О. Томенко, Д. Мазний // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2016. – № 2 (56). – С. 107–114.

199. Трегубов Б. А. Свободное время молодежи: сущность, типология, управление / Б. А. Трегубов. – СПб., 1991. – 152 с.
200. Турчина Н. І. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів вузів на різних курсах навчання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Н. І. Турчина ; НУФВСУ. – К., 2009. – 24 с.
201. Турчак А. Фізичне виховання студентів як складова частина вищої гуманітарної освіти / А. Турчак, О. Шевченко // Наукові записки [Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка]. Сер. : Педагогічні науки. – 2014. – Вип. 131. – С. 199–204
202. Фартушная Л. С. Особенности формирования культуры поведения молодежи в сфере досуга // XVI Державинские чтения. Академия культуры и искусств : мат-лы Общерос. науч. конф. (февраль 2010 г.) / отв. ред. Т. Г. Осадчая, науч. ред. Е. И. Григорьева. – Тамбов : Изд. дом ТГУ им. Г. Р. Державина, 2011. – С. 144–148.
203. Фізична рекреація : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Є. Н. Приступа, О. М. Жданова, М. М. Линець та ін. - Львів : ЛДУФК, 2010. - 448 с. - (Спорт для всіх). - Лист МОНУ №1/11-2434 від 25.03.2010. - ISBN 978-966-2328-06-6
204. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України I-IV рівнів акредитації. – Київ, 2003.
205. Флегонтова Н. М. Педагогічна організація культурного дозвілля школярів: Навчально-методичний посібник. – К.: Освіта України, 2007. – 144 с
206. Фурманов А. Г. Физическая рекреация. Активный отдых, спорт для всех, оздоровление, туризм: учебное пособие для студентов вузов по специальности «Туризм и гостеприимств »/ А. Г. Фурманов. – Минск: МЕТ, 2009. – 496 с.

207. Фурманов А. Г. Физическая рекреация как фактор укрепления и сохранения здоровья в структуре учебного и свободного времени студентов / А. Г. Фурманов В. А. Горовой // Мир спорта. – 2009. – №02. – С. 64-67.
208. Фурманов А. Г. Физическая рекреация: учеб.пособие для студ. вузов / А.Г. Фурманов. –Минск:МЕТ, 2009. –495 с.
209. Фурманов А. Г. Физическая рекреация: виды, формы и средства активного досуга / А. Г.Фурманов // Современные экологические проблемы устойчивого развития Полесского региона и сопредельных территорий: наука, образование, культура:материалы IIIМеждунар. науч.-практ. конф., Мозырь, 25–27 сентября 2007 г.:в 3 ч. / МГПУ им.И.П.Шамякина;редкол.: В.В.Валетов [и др.]. –Мозырь, 2007. –Ч.1. –С. 26–28
210. Футурний С. М. Теоретико-методичні основи інноваційних технологій формування здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання: автореф. дис.... д- ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02/ Сергій Михайлович Футурний; НУФВСУ. – Київ, 2015. – 45с.
211. Хлус Н. О. Технологія підвищення фізичної підготовленості студенток внз гуманітарного профілю засобами степ-аеробіки: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Наталія Олександрівна Хлус; ЛДУФК. - Львів, 2015. - 22 с.
212. Цюлюпа С. Д. Педагогічні умови формування культури вільного часу студентів: автореф. дис. ...канд. пед. наук.: 13.00.06/ С. Д. Цюлюпа; КНУКіМ. – Київ, 2004. – 20 с.
213. Черкашин Р. Є. Методика навчання силових фізичнх вправ студентів вищих навчальних закладів у позааудиторній діяльності: автореф. дис.... канд. пед. Наук: 13.00.02/ Р. Є. Черкашин; Волинський національний університет ім.. Л. Українки. – Луцьк, 2011. – 20с.
214. Чернявський М. Рекреаційно–оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів / М. Чернявський, О. Андрєєва // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2007. – № 3. – С. 30–33.

215. Чухланцева Н. В. Оптимізація процесу фізичного виховання студентів транспортних спеціальностей на основі поглибленого курсу професійно – прикладної фізичної підготовки: автореф. дис.... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02/ Н. В. Чухланцева; Харківська державна академія фізичної культури. – Харків, 2010. – 22с.
216. Шевчук І. В. Педагогічна сутність дозвілля та дозвіллевої діяльності / І. В. Шевчук // Духовність особистості: методологія, теорія і практика. - 2014. - Вип. 1. - С. 250-260. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/domtp_2014_1_29
217. Шевчук С. П. Дозвілля молоді: культурний потенціал і небезпечні тенденції / С.П.Шевчук // Вісник КНУКіМ. Педагогіка. – 2001. – Вип.4. – С. 108–116.
218. Шереметьев С. И. Формирование культуры общения подростков в досуговой деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05 / С. И. Шереметьев. – Минск, 2002. – 20 с.
219. Шипота Г. Є Формування культурно-інформаційних потреб підлітків в умовах дозвілля : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.06 / Г. Є. Шипота. – К., 2005. – 241 с.
220. Щерба Г. І. Сучасні особливості організації дозвілля і відпочинку молоді в Україні: соціологічний аспект / Г. І. Щерба, Р. В. Яремкевич – Режим доступу : <http://ea.donntu.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/17768/4/sherba.pdf>
221. Щур Л. Р. Формування здорового способу життя студентів спеціальності «образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво»: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Лідія Романівна Щур; ЛДУФК. – Львів, 2015. – 19 с.
222. Юрчишин Ю. В. Технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання: автореф. дис....

канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02/ Ю. В. Юрчишин; НУФВСУ. – Київ, 2012. – 20с.

223. Ядов В. А. Социологическое исследование. Методология. Програма. Методы / В. Я. Ядов. – М. : Наука, 1972. – 240 с.

224. Якобсон М.А. Ориентация понятий «спорт», «физическое воспитание», «физическая рекреация» в системе социологических понятий / М.А.Якобсон. –Минск:Институт ФКиС, 1971. –33 с.

225. Яременко Н. В. Дозвіллєзнавство : Навч. посіб. / Н. В. Яременко. - Фастів : Поліфаст, 2007. – 460 с.

226. Ячнюк М. Ю. Технологія впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді: автореферат... канд. наук з фіз. виховання і спорту, спец.: 24.00.02 / М. Ю. Ячнюк ; НУФВСУ. – К., 2016. – 20 с.

227. Ячнюк М. Теоретичні основи залучення студентської молоді до рекреаційної діяльності / М. Ячнюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць Волинського національного університету ім. Л. Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький ; МОНМСУ, Волинський НУ ім. Л. Українки. - Луцьк : Волинський НУ ім. Л. Українки, 2012. – № 2(18). – С. 210–212.

228. Attila Mosonyi, Leisure activities and travel habits of college students in the light of a survey (electronic resource) / Attila Mosonyi, Erika Könyves, Ibolya Fodor, Anetta Müller //Applied Studies in Agribusiness and Commerce. Mode of access:<http://apstract.net/index.php/2015/09/28/leisure-activities-and-travel-habits-of-college-students-in-the-light-of-a-survey/>

229. BiBi Fakhrosadat Hashemi Leisure Time Spending Way by the Students of Bushehr Islamic Azad University with a Focus on Sport Activities / BiBi Fakhrosadat Hashemi, Rouhollah Ershadi, Mehrzad Hamidi // Middle-East Journal of Scientific Research. – 2013. – № 14(10). – P. 1252–1256.

230. Blair S. N. Active living every day / S. N. Blair, A. L. Dunn, B. H. Marcus, R. A. Carpenter P. Jaret. – Human Kinetics, 2001. – 175 p.
231. Bucher G. B. Foundations of Physical Education / G. B. Bucher. – St. Louis : Mosby Company, 1960. – P. 8–48.
232. Celikovsky S. Navghnavy mezenipojmu telesna kultura, telesna vychova, sport, pohybova recreace a telesna cvicent / S. Celikovsky // Teorie a praxe telesne vychovy. –1973. – № 12. – S. 765–768
233. Daniel J. Elkins. Original Research The Contribution of Constraint Negotiation to the Leisure Satisfaction of College Students in Campus Recreational Sports / Daniel J. Elkins, Brent A. Beggs, Erica Choutka // Recreational sport journal. – Vol. 31, Iss. 2 (October).
234. Drdacka B. Pohybova recreace, zakladni a rekreacni telesna vychova jako soucast masoveho rozwoje telesne kulturu / B. Drdacka // Teorie a praxe telesne vychovy. – 1979. – № 9. – S. 520–526.
235. Dumazedier, J. Tuwards a socicly of leasure / J. Dumazedier. – N.Y., 1967. – P. 25.54.
236. Edginton C. R. World Leisure: Enhancing the Human Condition // Sport Journal. – 2009. – T. 12. – № 3.
237. Elkins Daniel J. The Contribution of Constraint Negotiation to the Leisure Satisfaction of College Students in Campus Recreational Sports / Daniel J. Elkins, Brent A. Beggs, Erica Choutka // Recreational Sports Journal. – 2007. – Vol. 31, Iss. 2. – P. 107–118.
238. Gordon K. Getting active outdoors: A study of Demography, motivation, participation and provision in outdoor sport and recreation in England, June 2015 / K. Gordon. – режим доступа: <https://www.sportengland.org/media/871842/outdoors-participation-report-v2-lr-spreads.pdf>

239. Haines Danell J. The College Recreational Sports Learning Environment / Danell J. Haines, Tyler Fortman // *Recreational Sports Journal*. – 2008. – Vol. 32, Issue 1. – P. 52–61.
240. Jonathan Lerner Correlates of Physical Activity Among College Students / Jonathan Lerner, Con Burns, Áine de Róiste // *Recreational Sports Journal*. – 2011. – Issue 2(October). – P. 95–106.
241. Jack C. Watson. Student Recreation Centers: A Comparison of Users and Non-Users on Psychosocial Variables / Jack C. Watson, Suzan F. Ayers, Samuel Zizzi, Airi Naoi. – *Recreational Sports Journal*. – 2006. – Vol. 30, Iss. 1. – P. 9–19.
242. Kindal A. West Pursuing Leisure During Leisure – Time Physical Activity / Kindal A. Shores, Stephanie T. West // *Journal of Physical Activity & Health*. – 2010. – Iss. 5. – P. 685–694.
243. Ludovici-Connolly A. M. Winning health promotion strategies / A. M. Ludovici-Connolly. – *Human Kinetics*, 2010. – 200 p.
244. Manuel Gómez-López Perceived barriers by university students in the practice of physical activities / Manuel Gómez-López, Antonio Granero Gallegos, Antonio Baena Extremera // *Journal of Sports Science and Medicine*. – 2010. – P. 374–381.
245. Merritt R. et al. An exploration of recreational activities while travelling relative to psychographic tendencies // *Tourism Recreation Research*. – 2016. – T. 41. – №. 3. – C. 302-313.
246. Motivational factors for outdoor activity participation in the U.S. in 2013. <http://www.statista.com/statistics/190448/motivation-for-outdoor-activities-by-age-in-the-us-2009/>
247. Norberto David Bassan Availability and use of leisure time in students of an Argentinean Medical School: a contribution pursuing wellbeing / Norberto David Bassan, Alberto Enrique D'Ottavio, Miguel Ángel Vinuesa, Oraldo Francisco

Soldano [at all] // International Research Journals. – 2012. – Vol. 3(5). – P. 468–472.

248. <http://www.refsua.com/referat-7607-12.html>

249. <http://www.startpedahohika.com/sotems-1099-7.html>

250. http://works.doklad.ru/view/CEyo3Go5l_M/7.html

251. <https://uk.wikipedia.org/wiki>

252. <http://www.who.int/en/>

ДОДАТКИ

- 5.1. Спілкування з друзями
 5.2. Досягнення високого спортивного результату
 5.3. Удосконалення форми тіла
 5.4. Активний відпочинок, розваги
- 5.5. Покращення стану здоров'я
 5.6. Зниження зайвої ваги тіла
 5.7. Інше (вказіть) _____

6. Що спонукає Вас займатися фізичними вправами?

- 6.1. Дають поради викладачі
 6.2. Дають пораду батьки
 6.3. Дають пораду друзі
 6.4. Передачі по телебаченню
 6.4.1. Передачі про здоров'я
 6.4.2. Програми про заняття в фізкультурно-оздоровчих центрах (фітнес, шейпінг, культуризм)
- 6.4.3. Програми про спортивні змагання
 6.5. Знання про користь занять фізичними вправами
 6.6. Відвідування змагань
 6.7. Публікації в газетах, журналах
 6.8. Інше (вказіть) _____

7. Які форми занять Ви б обрали?

- 7.1. Індивідуальні
 7.2. Групові
 7.3. Самостійні

8. Назвіть причини, які заважають Вам займатися спортом чи фізичною культурою?

- 8.1. Брак часу
 8.2. Відсутність фізкультурно-оздоровчих груп, що мене цікавлять
 8.3. Не маю змоги оплачувати заняття
 8.4. Не маю друзів, з якими б відвідував тренування
 8.5. Не маю потрібних знань для організації самостійних занять спортом
 8.6. Взагалі не маю бажання займатися спортом
 8.7. Немає зручного і гарного спортивного одягу
 8.8. Інше (вказіть) _____

9. Як Ви звичайно проводите вільний час?

- 9.1. Займаюся музикою
 9.2. Вивчаю іноземну мову
 9.3. Спілкуюся з друзями
- 9.4. Відвідую дискотеки
 9.5. Читаю
 9.6. Граю в комп'ютерні ігри
- 9.7. Не маю вільного часу
 9.8. Займаюся фізичною культурою
 9.9. Інше _____

10. Чи подобаються Вам заняття фізичним вихованням в Вашому вузі?

- 10.1. Так
 10.2. Ні
 10.3. Байдуже

18.5. Невміння регулювати фізичне навантаження на заняттях

18.6. Відсутність популярної літератури

18.7. Відсутність бажання

18.8. Інше (вказіть) _____

19. Які фактори здорового життя Ви використовуєте?

19.1. Гігієна 19.3. Загартовуючі процедури 19.5. Відсутність шкідливих звичок

19.2. Режим дня 19.4. Правильне харчування 19.6. Рухова активність

20. Ваша стать?

20.1. Чоловіча

20.2. Жіноча

21. Ваш вік?

21.1. 16 років

21.2. 17 років

21.3. 18 років

21.4. 19 років

21.5. 20 років

21.6. 21 рік

21.7. 22 роки

21.8. 23 роки

22. Факультет _____

23. Група _____

24. Дата анкетування _____

25. Прізвище, ім'я _____

ВДЯЧНІ ЗА УЧАСТЬ В АНКЕТУВАННІ

Анкета

Група _____

Прізвище ім'я _____

Стать: ч ___ ж___

Шановний друже!

Вам пропонується вибрати один з трьох варіантів відповідей, який відповідає Вашому попередньому досвіду. Вибраний Вами варіант відповіді необхідно підкреслити. Отримані відомості використовуватимуться для корекції програм по фізичному вихованню студентів. Дякуємо за допомогу.

1. Чи можете Ви скласти комплекс вправ ранкової гімнастики?

- 1.1. так можу, це мені вже доводилося робити;
- 1.2. гадаю, що зможу;
- 1.3. не можу.

2. Чи можете Ви методично правильно провести навчально-тренувальні заняття з будь-якого виду спорту?

- 2.1. так можу, це мені вже доводилося робити;
- 2.2. гадаю, що зможу;
- 2.3. не можу.

3. Чи можете Ви здійснювати контроль за фізичними навантаженнями людей, що займаються на тренуванні?

- 3.1. так можу, це мені вже доводилося робити;
- 3.2. гадаю, що зможу;
- 3.3. не можу.

4. Чи можете Ви рекомендувати обґрунтований режим харчування друзям і знайомим?

- 4.1. так можу, це мені вже доводилося робити;
- 4.2. гадаю, що зможу;

4.3. не можу.

5. Чи можете Ви організувати і провести суддівство змагань з будь-якого виду спорту?

5.1. так можу, це мені вже доводилося робити;

5.2. гадаю, що зможу;

5.3. не можу.

6. Чи можете Ви розробити для себе і рекомендувати для інших оптимальний руховий режим занять фізичними вправами?

6.1. так можу, це мені вже доводилося робити;

6.2. гадаю, що зможу;

6.3. не можу.

7. Чи можете Ви розповісти про специфіку впливу певних видів фізичних вправ на організм людини?

7.1. так можу, це мені вже доводилося робити;

7.2. гадаю, що зможу;

7.3. не можу.

8. Чи можете Ви порекомендувати засоби спрямовані на профілактику травматизму при заняттях спортом?

8.1. так можу, це мені вже доводилося робити;

8.2. гадаю, що зможу;

8.3. не можу.

9. Чи можете Ви надати першу медичну допомогу?

9.1. так можу, це мені вже доводилося робити;

9.2. гадаю, що зможу;

9.3. не можу.

10. Чи можете Ви дати рекомендації щодо застосування лазні, сауни, масажу, самомасажу та загартовування?

10.1. так можу, це мені вже доводилося робити;

10.2. гадаю, що зможу;

10.3. не можу.

11. Чи можете Ви провести бесіду про значення фізичної культури і спорту в організації здорового способу життя?

11.1. так можу, це мені вже доводилося робити;

11.2. гадаю, що зможу;

11.3. не можу.

12. Чи можете ви самостійно скласти програму фізкультурно-оздоровчих занять?

12.1. так можу, це мені вже доводилося робити;

12.2. гадаю, що зможу;

12.3. не можу.

12.3. не можу.

Додаток В

АНКЕТА

Будь ласка, висловіть Ваше ставлення до занять фізичною культурою і спортом. Нам важливо знати Вашу думку, щоб поліпшити програму занять фізичним вихованням. Оціни в балах від 1 до 5 свою згоду з кожним з 30 тверджень: 1 - не згоден зовсім. 5 - згоден повністю. Вибери варіант оцінки і відзнач його хрестиком або іншим значком.

Група ____

Прізвище ім'я _____

Стать: ч ____

ж ____

Таблиця В.1

№	Твердження	Варіанти оцінок				
		1	2	3	4	5
1.	Я завжди з нетерпінням чекаю занять фізичним вихованням, тому що вони допомагають зміцнювати моє здоров'я.					
2.	Заняття фізкультурою і спортом допомагають мені розвивати волю і цілеспрямованість.					
3.	Я завжди знаходжу можливість займатися фізкультурою, тому що рухи доставляють мені радість.					
4.	У будь-яких обставинах я намагаюся регулярно займатися фізичною культурою.					
5.	Мені доводиться ходити на заняття фізичним вихованням, щоб отримати оцінку.					
6.	Заняття фізкультурою і спортом мені потрібні для того, щоб в подальшому використовувати ці знання, навички та вміння в житті.					
7.	У спортивній секції є всі умови для спілкування з цікавими людьми.					
8.	Беручи участь у фізкультурно-спортивних заходах і змаганнях, я прагну стати переможцем.					
9.	Інтерес до фізичної культури у мене не пропадає і під час канікул.					
10.	Мені подобаються фізкультурно-спортивні свята і змагання, пов'язані з боротьбою і суперництвом.					

Продовження таблиці В.1

11.	Я отримую задоволення від занять фізкультурою і спортом.	1	2	3	4	5
12.	Я думаю, що всі оздоровчі заходи повинні містити різні ігри та розваги.	1	2	3	4	5
13.	Я хочу займатися фізичними вправами і спортом, тому що це модно і престижно серед молоді.	1	2	3	4	5
14.	Самостійні заняття фізичними вправами вже стали моєю звичкою.	1	2	3	4	5
15.	Заняття фізичними вправами мені приємні, покращують мій настрій і самопочуття.	1	2	3	4	5
16.	Додаткові заняття фізичними вправами корисні для здоров'я, тому що занять по ФВ у ВНЗ недостатньо.	1	2	3	4	5
17.	На заняттях фізичними вправами і спортом я виховую в собі сміливість, рішучість і самодисципліну.	1	2	3	4	5
18.	Під час канікул мені подобається багато рухатися і займатися фізичними вправами.	1	2	3	4	5
19.	Навіть під час канікул я змушую себе приділяти час занять фізичними вправами.	1	2	3	4	5
20.	Щоб заняття фізкультурою і спортом під час канікул не переривалися, мене обов'язково хтось повинен контролювати.	1	2	3	4	5
21.	Я намагаюся накопичити досвід фізкультурно-оздоровчої роботи, щоб використовувати його в майбутньому житті.	1	2	3	4	5
22.	Можливість спілкування з друзями під час фізкультурно-спортивних заходів приносить мені велике задоволення.	1	2	3	4	5
23.	На змаганнях мені потрібна лише перемога.	1	2	3	4	5
24.	Я завжди цікавлюся фізкультурно-спортивною роботою і приймаю в ній участь.	1	2	3	4	5
25.	Мені подобається, що в заняттях фізкультурою є елементи суперництва.	1	2	3	4	5
26.	Мені хочеться займатися фізичними вправами, щоб навчитися красиво рухатися, мати струнку фігуру і сильні м'язи.	1	2	3	4	5
27.	Заняття фізичним вихованням залучають мене іграми та розвагами.	1	2	3	4	5

Продовження таблиці В.1

28.	Я беру участь в спортивних змаганнях лише тоді, коли в них беруть участь мої знайомі і друзі.	1	2	3	4	5
29.	Активний відпочинок у вихідні дні, прогулянки і рухливі ігри - це моя звичка.	1	2	3	4	5
30.	Фізкультура, спорт, рухливі ігри під час дозвілля і під час канікул допомагають мені залишатися радісним, бадьорим, веселим.	1	2	3	4	5
<i>Дякуємо Вам за участь в опитуванні та допомогу!</i>						

Додаток Д

Шановний респондент

Зараз Вам буде представлений набір з 18 пунктів з позначенням цінностей. Ваше завдання - розставити їх по порядку значущості для Вас як принципів, якими Ви керуєтесь у Вашому житті.

Група _____

Прізвище ім'я _____

Стать: ч ___

ж ___

Таблиця Д.1

Список А (термінальні цінності):

- активне діяльне життя (повнота й емоційна насиченість життя);	
- життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом);	
- здоров'я (фізичне і психічне);	
- цікава робота;	
- краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі й у мистецтві);	
- любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною);	
- матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних утруднень);	
- наявність гарних і вірних друзів;	
- суспільне визнання (повага навколишніх, колективу, товаришів по роботі);	
- пізнання (можливість розширення свого утворення, кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток);	
- продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей);	
- розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне удосконалювання);	
- розваги (приємний, необтяжливий плін часу, відсутність обов'язків);	
- воля (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках);	
- щасливе сімейне життя;	
- щастя інших (добробут, розвиток і удосконалювання інших людей, усього народу, людства в цілому);	
- творчість (можливість творчої діяльності);	
- впевненість у собі (внутрішня гармонія, воля від внутрішніх протиріч, сумнівів);	

Таблиця Д2

Список Б (інструментальні цінності):

- акуратність (охайність), уміння тримати в порядку речі, порядок у справах;	
- вихованість (гарні манери);	
- високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання);	
- життєрадісність (почуття гумору);	
- ретельність (дисциплінованість);	
- незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче);	
- непримиренність до недоліків у собі й інших;	
- освіченість (широта знань, висока загальна культура);	
- відповідальність (почуття обов'язку, уміння дотримувати слова);	
- раціоналізм (вміння реалістично і логічно мислити, приймати обмірковані, раціональні рішення);	
- самоконтроль (стриманість, самодисципліна);	
- сміливість у відстоюванні своєї думки, своїх поглядів;	
- тверда воля (уміння настояти на своєму, не відступати перед труднощами);	

Продовження таблиці Д.2

- терпимість (до поглядів і думок інших, уміння прощати іншим їхні помилки й омани);	
- широта поглядів (уміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички);	
- чесність (правдивість, щирість);	
- ефективність у справах (працьовитість, продуктивність у роботі);	
- чуйність (дбайливість);	

**Тестові завдання для визначення рівня сформованості
знань в області здоров'я**

Група _____

Прізвище ім'я _____

Стать: ч _____

ж _____

1. Здоров'я - це:
 - 1.1. відсутність хвороби;
 - 1.2. стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя;
 - 1.3. рівень розвитку фізичних якостей.
2. До показників, що характеризує фізичний розвиток людини, відносять:
 - 2.1 показники фізичної підготовленості;
 - 2.2 спортивний розряд;
 - 2.3 показники будови тіла.
3. Здатністю виконувати вправи з високою амплітудою називають:
 - 3.1 еластичністю;
 - 3.2 гнучкістю;
 - 3.3 стретчингом.
4. Для зниження маси тіла найбільшого поширення набули циклічні вправи тривалістю не менше:
 - 4.1 – 3-5 хв;
 - 4.2 – 15-20 хв;
 - 4.3 – 45-60 хв.
5. Відповідно до стану здоров'я, фізичного розвитку і рівня фізичної підготовленості учні розподіляються на такі медичні групи:
 - 5.1 слабка, середня, сильна;
 - 5.2 основна, підготовча, спеціальна;
 - 5.3 підготовча, спортивна, спеціалізована.
6. Найбільш інформативним, об'єктивним показником реакції організму на фізичне навантаження є:
 - 6.1 час виконання рухової дії;
 - 6.2 величина частоти серцевих скорочень;
 - 6.3 коефіцієнт витривалості.
7. Рухова активність – це:
 - 7.1 сукупність форм рухів, виконуваних людиною в процесі життєдіяльності;
 - 7.2 рівень розвитку фізичних якостей;
 - 7.3 оптимальний стан показників здоров'я.
8. Результатом фізичної підготовки є:
 - 8.1 фізичний розвиток індивідуума;
 - 8.2 фізичне виховання;
 - 8.3 фізична підготовленість.

9. Гіподинамія – це:
 - 9.1 величина, що повністю задовольняє біологічні потреби організм у русі
 - 9.2 зниження рухової активності обумовлене способом життя, особливостями професійної діяльності
 - 9.3 зниження м'язових зусиль, які були витрачені на утримання пози, переміщення тіла в просторі, фізичну роботу.
10. Неконтрольованими факторами, що викликають ризик серцево-судинних захворювань є:
 - 10.1 шкідливі звички;
 - 10.2 неправильне харчування;
 - 10.3 стать.
11. Для оцінки фізичного розвитку використовують:
 - 11.1 рухові тести;
 - 11.2 пульсометрію;
 - 11.3 соматометрію
12. Ознаками неадекватності фізичних навантажень є:
 - 12.1 поява поту;
 - 12.2 почервоніння обличчя
 - 12.3 різке збліднення шкірних покривів обличчя
13. Норма спеціально організованої рухової активності для учнів становить:
 - 13.1 2 години на тиждень
 - 13.2 5 годин на тиждень
 - 13.3 8 годин на тиждень
14. До факторів здорового способу життя відносять:
 - 14.1 психорегуляція;
 - 14.2 результати рухових тестів;
 - 14.3 шкідливі звички.
15. Симптоми перетренованості:
 - 15.1 зміна настрою, втрата інтересу до занять;
 - 15.2 відсутність приросту результатів;
 - 15.3 неправильна техніка рухів.

Додаток Ж

Вам пропонується описати свій стан в даний момент за допомогою таблиці, що складається з 30 пар полярних ознак. Ви повинні в кожній парі вибрати ту характеристику, яка найбільш точно описує Ваш стан, і відзначити цифру, яка відповідає ступеню вираженості даної характеристики.

Група ____

Прізвище ім'я _____

Стать: ч ____

ж ____

Таблиця Ж. 1

1	Самопочуття добре	3	2	1	0	1	2	3	Самопочуття погане
2	Відчуваю себе сильним	3	2	1	0	1	2	3	Відчуваю себе слабким
3	Пасивний	3	2	1	0	1	2	3	Активний
4	Малорухливий	3	2	1	0	1	2	3	Рухливий
5	Веселий	3	2	1	0	1	2	3	Сумний
6	Гарний настрої	3	2	1	0	1	2	3	Поганий настрої
7	Працездатний	3	2	1	0	1	2	3	Розбитий
8	Повний сил	3	2	1	0	1	2	3	Знесилений
9	Неквапливий	3	2	1	0	1	2	3	Швидкий
10	Бездіяльний	3	2	1	0	1	2	3	Діяльний
11	Щасливий	3	2	1	0	1	2	3	Нещасний
12	Життєрадісний	3	2	1	0	1	2	3	Похмурий
13	Напружений	3	2	1	0	1	2	3	Розслаблений
14	Здоровий	3	2	1	0	1	2	3	Хворий
15	Збайдужілий	3	2	1	0	1	2	3	Захоплений
16	Байдужий	3	2	1	0	1	2	3	Схвильований
17	Захоплений	3	2	1	0	1	2	3	Смутний
18	Радісний	3	2	1	0	1	2	3	Тужливий
19	Відпочилий	3	2	1	0	1	2	3	Втомлений
20	Свіжий	3	2	1	0	1	2	3	Виснажений
21	Сонливий	3	2	1	0	1	2	3	Збуджений
22	Бажання відпочити	3	2	1	0	1	2	3	Бажання працювати
23	Спокійний	3	2	1	0	1	2	3	Заклопотаний
24	Оптимістичний	3	2	1	0	1	2	3	Песимістичний
25	Витривалий	3	2	1	0	1	2	3	Швидко втомлюється
26	Бадьорий	3	2	1	0	1	2	3	В'ялий
27	Міркувати важко	3	2	1	0	1	2	3	Міркувати легко
28	Неуважний	3	2	1	0	1	2	3	Уважний
29	Повний надій	3	2	1	0	1	2	3	Розчарований
30	Задоволений	3	2	1	0	1	2	3	Незадоволений

Додаток 3

Таблиця 3. 1

Кількісні показники теретичних знань

№ п/п	Твердження	Варіантвiдповiдi	Ю	Д
1	Здоров'я - це:	вiдсутнiсть хвороби;	6,98	3,39
		стан повного фiзичного, психiчного i соцiального благополуччя;	90,70	96,61
		рiвень розвитку фiзичних якостей	2,33	0,00
2	До показникiв, що характеризує фiзичний розвиток людини, вiдносять:	показники фiзичної пiдготовленостi;	81,40	91,53
		спортивний розряд;	9,30	1,69
		показники будови тiла.	9,30	6,78
3	Здатнiстю виконувати вправи з високою амплiтудою називають:	еластичнiстю;	0,00	11,86
		гнучкiстю;	69,77	59,32
		стретчингом	30,23	27,12
4	Для зниження маси тiла найбільшого поширення набули циклiчнi вправи тривалiстю не менше:	3-5 хв;	16,28	5,08
		15-20 хв;	65,12	81,36
		45-60 хв.	18,60	13,56
5	Вiдповiдно до стану здоров'я, фiзичного розвитку i рiвня фiзичної пiдготовленостi учнi розподiляються на такi медичнi групи:	слабка, середня, сильна;	0,00	1,69
		основна, пiдготовча, спецiальна;	88,37	98,31
		пiдготовча, спортивна, спецiалiзована	11,63	0,00
6	Найбiльш iнформативним, об'єктивним показником реакцiї органiзму на фiзичне навантаження є:	час виконання рухової дiї;	2,33	3,39
		величина частоти серцевих скорочень;	76,74	84,75
		коефiцiєнт витривалостi	18,60	11,86
7	Рухова активнiсть– це:	сукупнiсть форм рухiв, виконуваних людиною в процесi життєдiяльностi;	90,70	89,83
		рiвень розвитку фiзичних якостей;	6,98	8,47
		оптимальний стан показникiв здоров'я.	2,33	1,69
8	Результатом фiзичної пiдготовки є:	фiзичний розвиток iндивiдуума;	46,51	27,12
		фiзичне виховання;	6,98	8,47
		фiзична пiдготовленiсть.	46,51	64,41

Продовження таблиці 3. 1

9	Гіподинамія – це:	величина, що повністю задовольняє біологічні потреби організм у в русі	13,95	8,47
		зниження рухової активності обумовлене способом життя, особливостями професійної діяльності	65,12	71,19
		зниження м'язових зусиль, які були витрачені на утримання пози, переміщення тіла в просторі, фізичну роботу.	20,93	20,34
10	Неконтрольованими факторами, що викликають ризик серцево-судинних захворювань є:	шкідливі звички;	65,12	61,02
		неправильне харчування;	11,63	10,17
		стать.	23,26	28,81
11	Для оцінки фізичного розвитку використовують:	рухові тести;	65,12	62,71
		пульсометрію;	30,23	32,20
		соматометрію.	4,65	6,78
12	Ознаками неадекватності фізичних навантажень є:	поява поту;	4,65	0,00
		почервоніння обличчя;	18,60	20,34
		різке збліднення шкірних покривів обличчя.	76,74	79,66
13	Норма спеціально організованої рухової активності для учнів становить:	2 години на тиждень;	37,21	30,51
		5 годин на тиждень;	55,81	52,54
		8 годин на тиждень.	6,98	16,95
14	До факторів здорового способу життя відносять:	психорегуляція;	41,86	50,85
		результати рухових тестів;	48,84	38,98
		шкідливі звички.	9,30	10,17
15	Симптоми перетренованості:	зміна настрою, втрата інтересу до занять;	25,58	33,90
		відсутність приросту результатів;	55,81	38,98
		неправильна техніка рухів.	18,60	27,12

Додаток К

Таблиця К. 1

Кількісні показники практичних вмінь

№ п/п	Твердження	Так		Думаю, що зможу		Ні	
		Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
1	Чи можете Ви скласти комплекс вправ ранкової гімнастики?	25,6	45,8	67,4	45,8	7,0	8,5
2	Чи можете Ви методично правильно провести навчально-тренувальні заняття з будь-якого виду спорту?	27,9	6,8	51,2	66,1	20,9	27,1
3	Чи можете Ви здійснювати контроль за фізичними навантаженнями займаються під час тренування?	30,2	25,4	58,1	54,2	11,6	22,0
4	Чи можете Ви рекомендувати обґрунтований режим харчування друзям і знайомим?	32,6	23,7	32,6	55,9	34,9	20,3
5	Чи можете Ви організувати і провести суддівство змагань з будь-якого виду спорту?	34,9	16,9	39,5	49,2	25,6	33,9
6	Чи можете Ви розробити для себе і рекомендувати для інших оптимальний руховий режим?	16,3	28,8	69,8	55,9	14,0	13,6
7	Чи можете Ви розповісти про специфіку впливу певних видів фізичних вправ на організм людини?	30,2	27,1	48,8	49,2	20,9	23,7
8	Чи можете Ви рекомендувати засоби спрямовані на профілактику травматизму при заняттях спортом?	16,3	8,5	41,9	39,0	41,9	52,5
9	Чи можете Ви надати першу медичну допомогу?	16,3	28,8	67,4	57,6	16,3	13,6
10	Чи можете Ви дати рекомендації щодо застосування лазні, сауни, масажу, самомасажу та загартовування?	9,3	18,6	27,9	32,2	62,8	49,2
11	Чи можете Ви провести бесіду про значення фізичної культури і спорту в організації здорового способу життя?	25,6	20,3	51,2	66,1	23,3	13,6
12	Чи можете Ви самостійно скласти програму фізкультурно-оздоровчих занять?	16,3	23,7	53,5	52,5	30,2	23,7

Реалізація факторного аналізу

Variable	Factor Loadings (Varimax normalized) (андреев) Extraction: Principal components (Marked loadings are >,700000)			
	Factor 1	Factor 2	Factor 3	Factor 4
Теоретичні знання	0,80	-0,02	-0,11	-0,07
Практичні уміння	0,84	0,09	0,19	-0,04
БР	-0,04	-0,14	-0,23	0,01
СИР	0,13	0,13	-0,33	-0,06
МР	-0,06	0,04	0,22	0,17
СР	-0,11	0,02	0,50	-0,35
ВР	0,07	-0,10	0,17	0,81
Індекс Руф'є	-0,11	0,13	0,08	-0,79
РСЗ за Аланасенко	-0,08	0,15	-0,02	0,76
Самопочуття	0,21	0,05	0,74	-0,05
Активність	0,22	0,04	0,63	0,17
Настрій	0,14	0,08	0,64	-0,05
Самозбереження здоров'я	0,62	0,11	0,18	0,16
Самовдосконалення	0,30	0,30	0,43	0,25
Рухова активність	0,76	0,03	0,14	-0,13
Повинності (внутрішній аспект)	0,89	-0,01	-0,07	0,01
Оцінка оточуючих (зовнішній аспект)	-0,27	0,19	-0,34	0,09
Придбання практичних навичок	0,24	0,48	0,40	-0,15
Спілкування	0,21	0,36	0,08	0,22
Домінування	0,22	0,28	0,58	0,14
Фізкультурно-спортивні інтереси	0,65	0,24	0,35	0,08
Суперництво	0,14	0,40	0,57	0,18
Задоволення від руху	0,62	0,18	0,32	0,13
Ігри і розвага	0,32	0,63	0,16	-0,17
Наслідування	0,04	0,87	0,04	0,03
Звички	0,67	0,05	0,07	0,03
Позитивні емоції	0,68	0,30	0,13	0,18
Самооцінка здоров'я	0,29	-0,26	0,59	-0,12
Самооцінка ФП	0,39	-0,38	0,37	0,11
Пропуски занять	0,16	-0,13	0,15	-0,09
Кількість самостійних занять ФК	0,00	0,84	-0,05	-0,03
Expl. Var	5,667	3,118	3,869	2,407
Prp. Totl	0,183	0,101	0,125	0,078

Лист експертної оцінки

фахівців у галузі фізичної культури і спорту, викладачів фізичного виховання, викладачів фахових вищих навчальних закладів щодо підвищення ефективності організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах в процесі активного дозвілля студентської молоді

Експерт

(прізвище, ім'я, по батькові)

Посада, місце роботи _____

1. Ваш стаж роботи у ВНЗ? (потрібну відповідь підкресліть)

від 5 до 10 років від 10 до 20 років понад 20 років

2. Чи вважаєте Ви достатньо сформованим рівень рекреаційної культури студентської молоді (потрібну відповідь підкресліть)

ні частково так

3. Чи вважаєте Ви адекватними традиційні заходи щодо формування рекреаційної культури студентської молоді у ВНЗ (потрібну відповідь підкресліть)

ні частково так

4. Назвіть причини, які заважають формуванню рекреаційної культури студентської молоді у ВНЗ в процесі їх фізичного виховання (проранжуйте причини у порядку спадання, де 1 – найменший бал, а 12 – найбільший бал).

низький рівень теоретичної підготовленості студентів, відсутність належної поінформованості студентів з питань культури дозвілля;
недостатній рівень залучення студентів до фізкультурно-спортивних занять у вільний час

відсутність урахування на практиці мотивів та інтересів студентів до видів рухової активності

відсутність урахування рівня рухової активності та психоемоційного стану студентів

застаріла матеріально-технічна база, недостатня кількість інвентарю та обладнання

низький рівень здоров'я студентів

недостатній рівень кваліфікації кадрів, 8

зниження рівня загальної культури, втрата значної частини національних,

якісна організація активного дозвілля
 формування мотивації до рекреаційно-оздоровчих занять
 проведення організованих оздоровчо-рекреаційних занять у вільний час
 1 формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя

8. Назвіть види рухової активності, які слід включати до програми рекреаційно-оздоровчих занять (проранжуйте види у порядку спадання, де 1 – найменший бал, а 10 – найбільший бал)

рекреаційні ігри (бадмінтон, фрізби)
 спортивна анімація
 спортивні ігри
 танці
 плавання
 оздоровчий біг, ходьба
 оздоровчі види гімнастики,
 екстремальні види
 туризм та спортивне орієнтування
 велоспорт, лижи, ролики

9. Які мають бути критерії ефективності технології формування рекреаційної культури студентської молоді (проранжуйте види у порядку спадання, де 1 – найменший бал, а 10 – найбільший бал)

підвищення рівня фізичного здоров'я
 підвищення рівня теоретичних знань та практичних умінь
 збільшення рівня рухової активності
 покращення самопочуття, активності, настрою
 підвищення інтересу до систематичних рекреаційно-оздоровчих занять
 покращення показників розумової працездатності
 підвищення ступеня задоволення
 зниження рівня захворюваності
 зниження дратівливості, почуття втоми після навчальних занять
 підвищення рівня загартованості організму

ДЯКУЄМО ЗА УЧАСТЬ У АНКЕТУВАННІ

Додаток Н

Побудова регресійної моделі для встановлення зв'язку між ІРК студентів та статистично значущими показниками, що на неї впливають

а) для всіх статистично значущих показників

ВЫВОД ИТОГОВ									
Регрессионная статистика									
Множеств	0,998516								
R-квадрат	0,997035								
Нормиро	0,996713								
Стандарт	0,017269								
Наблюде	103								
Дисперсионный анализ									
	df	SS	MS	F	Значимость F				
Регрессия	10	9,226	0,923	3093,608	1,177E-111				
Остаток	92	0,027	0,000						
Итого	102	9,253							
	Коэффициенты	Стандартная	t-статистика	P-Значение	Верхние	Нижние	Верхние	Нижние	Верхние
		ошибка			95%	95,0%	95,0%	95,0%	95,0%
Y-пересеч	-0,559	0,020	-27,455	4,21E-46	-0,600	-0,519	-0,600	-0,519	-0,519
Теоретич	0,027	0,001	21,569	9,41E-38	0,025	0,030	0,025	0,030	0,030
Практичн	0,048	0,003	18,756	3,4E-33	0,043	0,053	0,043	0,053	0,053
Мотиваці	0,043	0,002	21,284	2,62E-37	0,039	0,047	0,039	0,047	0,047
Повиннос	0,040	0,002	22,749	1,51E-39	0,036	0,043	0,036	0,043	0,043
Наслідува	0,020	0,002	11,760	4,95E-20	0,016	0,023	0,016	0,023	0,023
Кількість	0,029	0,002	13,380	2,65E-23	0,024	0,033	0,024	0,033	0,033
Самопочу	0,040	0,002	22,926	8,21E-40	0,036	0,043	0,036	0,043	0,043
Індекс Ру	-0,012	0,001	-15,084	1,31E-26	-0,013	-0,010	-0,013	-0,010	-0,010
РСЗ, Апан	0,010	0,001	14,897	2,96E-26	0,009	0,011	0,009	0,011	0,011
ІРА ВР	0,015	0,001	12,096	1,02E-20	0,012	0,017	0,012	0,017	0,017

б) для показників, які увійшли до експрес-оцінки

ВЫВОД ИТОГОВ									
Регрессионная статистика									
Множеств	0,928497								
R-квадрат	0,862107								
Нормиро	0,854925								
Стандарт	0,115264								
Наблюде	102								
Дисперсионный анализ									
	df	SS	MS	F	Значимость F				
Регрессия	5	7,974	1,594811	120,038	1,0434E-39				
Остаток	96	1,275	0,013286						
Итого	101	9,249							
	Коэффициенты	Стандартная	t-статистика	P-Значение	Верхние	Нижние	Верхние	Нижние	Верхние
		ошибка			95%	95,0%	95,0%	95,0%	95,0%
Y-пересеч	-0,490	0,117	-4,185	0,000	-0,722	-0,258	-0,722	-0,258	-0,258
Теоретич	0,057	0,006	9,945	0,000	0,045	0,068	0,045	0,068	0,068
ІРА ВР	0,014	0,008	1,744	0,084	-0,002	0,029	-0,002	0,029	0,029
Індекс Ру	-0,021	0,005	-4,344	0,000	-0,030	-0,011	-0,030	-0,011	-0,011
Мотиваці	0,088	0,007	12,255	0,000	0,074	0,102	0,074	0,102	0,102
Самопочу	0,063	0,011	5,607	0,000	0,040	0,085	0,040	0,085	0,085

АКТ

впровадження результатів наукових досліджень у навчальний процес студентів Класичного приватного університету

«28» вересня 2016 року

Ми, що підписалися нижче, представники Класичного приватного університету: перший проректор, д.юр.н., д.екон.н., професор О.В. Покатасва, завідувач кафедри теоретичних основ фізичного та адаптивного виховання, д.пед.н., доцент Є. А. Захаріна, склали цей акт про те, що результати роботи, виконаної за темою: 3.15 «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» (номер держреєстрації 0116U001630), відповідно до плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2016-2020 р.р. впроваджені у навчальний процес підготовки студентів Класичного приватного університету, зокрема в навчальний курс дисципліни «Теорія і методика фізичної рекреації». Виконавець теми: О.О. Садовський запропонував такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Матеріали лекційних та семінарських занять з дисципліни «Теорія і методика фізичної рекреації». Форма впровадження – текст, презентація лекції «Технологія формування рекреаційної культури студентів», методичні матеріали з дисципліни «Теорія і методика фізичної рекреації»	Отримані дані доповнюють наявний матеріал про технологію формування рекреаційної культури студентів для ефективнішого вирішення завдань залучення молоді до регулярних рекреаційно-оздоровчих програм. Матеріали можуть бути використані вищими навчальними закладами, що готують фахівців у галузі фізичної культури і спорту.	Впровадження дозволило удосконалити навчально-методичний матеріал навчальних занять, розширити і поглибити знання та підвищити рівень кваліфікації і спеціальних знань майбутніх фахівців, доповнити робочу програму з дисципліни «Теорія і методика фізичної рекреації».

Розробник впровадження



О. О. Садовський

Представники Класичного приватного університету:

Перший проректор
д.юр.н, д.екон.н, професор



О.В. Покатасва

Завідувач кафедри теоретичних основ
фізичного та адаптивного виховання
д.пед.н., доцент



Є.А. Захаріна

АКТ

впровадження результатів дослідження у практику навчального процесу студентів Національного лінгвістичного університету

« 2 » жовтня 2015 року

Ми, що підписалися нижче, представники склали цей акт про те, що результати роботи, виконаної за темами: «Історичні, теоретико-методологічні засади формування рекреаційної діяльності різних груп населення» (номер держреєстрації 0112U007808) та «Вдосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання в навчальних закладах» (номер держреєстрації 0111U001733) впроваджені в навчальний процес кафедри фізичного виховання і здоров'я Київського національного лінгвістичного університету, зокрема в секційну роботу. Виконавець теми: Садовський О.О. запропонував такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
<p>Технологія формування рекреаційної культури студентської молоді</p> <p>Форма впровадження: структура і зміст технології формування рекреаційної культури студентської молоді, організаційно-методична система її реалізації.</p>	<p>Теоретично обґрунтовано технологію формування рекреаційної культури студентської молоді для ефективнішого вирішення завдань залучення молоді до регулярних рекреаційно-оздоровчих програм, опрацьовано організаційно-методичну систему її реалізації в умовах вищого навчального закладу; вдосконалено критерії та показники сформованості рекреаційної культури студентів. Матеріали можуть бути використані вищими навчальними закладами, що готують фахівців сфери фізичної культури і спорту.</p>	<p>Впровадження дозволило створити умови для підвищення інтересу студентів до оздоровчо-рекреаційних занять, покращення психоемоційного стану, підвищення рівня рухової активності, підвищення рівня знань з організації рекреаційної діяльності у вільний час.</p>

Розробник впровадження

О.О. Садовський

Представники КНЛУ:
Проректор з наукової роботи

проф. Матвієнко О.В.

Зав. кафедри фізичного виховання і здоров'я

доц. Попов М.Д.



АКТ

впровадження результатів наукових досліджень у навчальний процес студентів Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова

«29» вересня 2016 року

Ми, що підписалися нижче, представники НПУ імені М.П. Драгоманова: декан факультету фізичного виховання та спорту, д.пед.н., професор О.В. Тимошенко, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання, д.пед.н., професор В. Г. Ареф'єв, склали цей акт про те, що результати роботи, виконаної за темою: 3.15 «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» (номер держреєстрації 0116U001630), відповідно до плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2016-2020 р.р. впроваджені у навчальний процес підготовки студентів Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, зокрема в навчальний курс дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання». Виконавець теми: О.О. Садовський запропонував такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Матеріали лекційних та семінарських занять з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання». Форма впровадження – текст, презентація лекції «Технологія формування рекреаційної культури студентів», методичні матеріали з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання»	Отримані дані доповнюють наявний матеріал про технологію формування рекреаційної культури студентів для ефективнішого вирішення завдань залучення молоді до регулярних рекреаційно-оздоровчих програм. Матеріали можуть бути використані вищими навчальними закладами, що готують фахівців у галузі фізичної культури і спорту.	Впровадження дозволило удосконалити навчально-методичний матеріал навчальних занять, розширити і поглибити знання та підвищити рівень кваліфікації і спеціальних знань майбутніх фахівців, доповнити робочу програму з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання».

Розробник впровадження



О. О. Садовський

Представники НПУ ім. М.П. Драгоманова:

Декан факультету
фізичного виховання та спорту,
д.пед.н., професор




О. В. Тимошенко

Завідувач кафедри теорії та методики
фізичного виховання
д.пед.н., професор



В. Г. Ареф'єв

АКТ

впровадження результатів дослідження у практику навчального процесу студентів Національного університету фізичного виховання і спорту України

«19» травня 2016 року

Ми, що підписалися нижче, представники склали цей акт про те, що результати роботи, виконаної за темою 3.15 «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» (номер держреєстрації 0116U001630) плану наукової роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України впроваджені в навчальний процес кафедри здоров'я, фітнесу і рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України, зокрема в лекційний та практичний курс з дисципліни «Інноваційні технології в рекреації». Виконавець теми: О.О. Садовський запропонував такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Матеріали до курсу лекційних та практичних занять з дисципліни «Інноваційні технології в рекреації». Форма впровадження – текст та презентація лекції «Технологія формування рекреаційної культури молоді» з дисципліни «Інноваційні технології в рекреації».	Отримані дані доповнюють наявний матеріал про технологію формування рекреаційної культури студентів для ефективнішого вирішення завдань залучення молоді до регулярних рекреаційно-оздоровчих програм. Матеріали можуть бути використані вищими навчальними закладами, що готують фахівців галузі фізична культура і спорт	Впровадження дозволило удосконалити навчально-методичний матеріал навчальних занять, розширити і поглибити знання та підвищити рівень кваліфікації і спеціальних знань майбутніх фахівців щодо теоретичних основ фізичної рекреації. Доповнити навчально-методичні матеріали з дисципліни «Інноваційні технології в рекреації»

Розробники впровадження
Представники НУФВСУ:
Проректор з наукової роботи

Зав. кафедри
здоров'я, фітнесу і рекреації

О.О.Садовський

В.О. Кашуба

О.В.Андрєєва