


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ НІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ
ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ОСВІТИ**

До захисту допустити:
Завідувач кафедри


_____ Голюк О. А.
(підпис) (ПІБ завідувача кафедри)
« 22 » _____ грудня 2023 р.

**«ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ
СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ПРОСТОРУ
ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ»**

Кваліфікаційна робота здобувача
вищої освіти другого
(магістерського) рівня вищої
освіти освітньо-професійної
програми «Фізична культура»
Чучаліна Петра Юрійовича
Науковий керівник:
доктор пед. наук, професор
Задорожна-Княгницька Л.В.
Рецензент:
Тренер Школи бойових єдиноборств
СЛАВІС Коновало Є.Л.

Кваліфікаційна робота
захищена з оцінкою _____
Секретар ЕК _____
« _____ » _____ 2024 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	2
РОЗДІЛ 1. СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ПРОСТОРУ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЯК НАУКОВА ПРОБЛЕМА	
ПРОБЛЕМА	7
1.1. Визначення базових понять дослідження	7
1.2. Організація рекреаційної діяльності як наукова проблема.....	17
1.3. Стан вирішення проблеми залучення здобувачів вищої освіти до фізкультурно-рекреаційної діяльності (за результатами констатувального експерименту).....	23
Висновки до розділу 1	30
РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ЗАЛУЧЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	
ДІЯЛЬНОСТІ	33
2.1. Характеристика технологій фізкультурно-рекреаційної діяльності у закладах вищої освіти	33
2.2. Організаційні умови залучення здобувачів вищої освіти до фізкультурно-рекреаційної діяльності.....	43
2.3. Організаційно-педагогічний супровід процесу залучення здобувачів вищої освіти до фізкультурно-рекреаційної діяльності.....	50
Висновки до розділу 2.....	54
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	61

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Суспільні процеси, що відбуваються зараз в Україні, позначаються негативними явищами в життєдіяльності людей – зниженням рівня здоров'я та тривалості життя на фоні постійних стресів, скороченням рухової активності, підвищенням рівня хронічних захворювань, втратою орієнтирів на здоровий спосіб життя, відчуженням від фізичної культури дітей, молоді та дорослих. Зазначені проблеми є актуальними й у сфері вищої професійної освіти.

Однією із причин погіршення ситуації зі здоров'ям здобувачів освіти є недостатня підтримка рекреаційно-оздоровчої роботи, що покликана відтворювати працездатність майбутніх фахівців. Рекреація являє собою процес відновлення фізичних, духовних і нервово-психічних сил людини, що забезпечується системою відповідних заходів і здійснюється у вільний від роботи час. Важливою є саме відновлювальна функція рекреації. Крім того, рекреація є ще і специфічним видом діяльності, який має чітко виражену природно-ресурсну орієнтацію [50, с.19].

На жаль, через брак здоров'язбережувальної культури у значної частини здобувачів освіти, а також недостатню увагу адміністрації закладів вищої освіти до організації дозвілля як здобувачів освіти, так і викладачів, проведення вільного часу почасти супроводжується деструктивними для розвитку організму формами, що не лише культивують застарілі згубні звички, а й розширюють їх. Вітчизняні дослідники проблем здоров'язбереження констатують, що у закладах вищої освіти рекреаційно-оздоровча діяльність ще не набула широкої популярності. Отже для збільшення обсягу рухової активності здобувачів освіти й викладачів та якісного наповнення їх вільного часу різними цікавими і ефективними формами рекреаційної діяльності актуалізується вирішення проблеми збереження і цілеспрямованого відновлення психофізичного стану, продуктивних сил усіх учасників освітнього

процесу.

На думку фахівців, одним із шляхів подолання кризи, що склалася у ставленні здобувачів освіти та викладачів закладів вищої освіти до фізичної культури, є обґрунтування стратегії підвищення спеціально-організованої рухової активності учасників освітнього процесу, яка б усвідомлювалась ними як їх життєва необхідність. Накопичений дослідницький матеріал, в якому інтерес до рекреації розглядається в контексті соціально-педагогічних чинників, що впливають на спосіб і стиль життя, професійну підготовку майбутніх фахівців, вимагає сучасного наукового переосмислення чинників активного залучення здобувачів освіти до рекреаційної діяльності, зокрема до фізичної рекреації.

Незважаючи на те, що науковцями систематизовано окремі аспекти досліджень про рекреацію, водночас вирішення цього питання у межах проблематики підготовки фахівців з вищою освітою, не було достатньо розроблене у спеціальних дослідженнях. Як стверджують вітчизняні науковці, недостатність таких досліджень не дозволяє сформуванню цілісної наукової концепції фізичної рекреації у закладі вищої освіти, що дала б змогу систематизувати загальну картину цього явища в житті усіх учасників освітнього процесу з урахуванням цілей, мотивів і потреб їхньої життєдіяльності.

У зазначеному контексті, йдеться про потребу принципово нових поглядів на роль та місце фізичної рекреації в сучасному закладі вищої освіти на основі цінностей здоров'язбереження, на доступні форми рекреаційно-оздоровчої діяльності учасників освітнього процесу з урахуванням специфіки функціонування закладу освіти. Саме з цих позицій необхідно визначати сутність рекреації у закладі вищої освіти.

Аналіз останніх досліджень. Рекреаційна діяльність стала предметом досліджень, в яких йдеться про мотивацію у виборі ціннісної життєвої орієнтації людей. У роботах В. Видріна, В.Бочелюка,

Н. Цимбалюка, Ю. Кротова та ін. науковців рекреація розглядається в широкому соціальному діапазоні, що обумовлює ставлення особистості у цілому до власного здоров'я. На потребу активізації рекреаційної діяльності, й у тому числі в закладах освіти, орієнтують вчені М.Булатова, М.Дутчак, Т.Круцевич, Г.Безверхня, Є. Приступа, Р. Клопов та ін.

Проблемам рекреаційної культури у закладах вищої освіти приділяли увагу Т.Круцевич, І.Агарова, Н.Алексєєв, В.Зайцев, О.Каравишкіна.

Водночас у науці процес залучення здобувачів освіти до рекреаційної діяльності не став предметом спеціального дослідження. Такий стан наукового знання обумовлює необхідність вирішення суперечностей, що мають місце в теорії та практиці вищої освіти, а саме:

– між вимогами, що висуваються до майбутнього фахівця як суб'єкта здійснення рекреативної діяльності, та існуючою системою його професійної підготовки у закладі вищої освіти;

– між необхідністю розроблення й упровадження ефективних методів, засобів і форм залучення здобувачів освіти до рекреаційної діяльності, та переважаням у системі освіти традиційних підходів до освіти, що не передбачають такої діяльності.

Актуальність даної проблеми, її соціальна значущість для підвищення рівня залучення здобувачів до рухової активності у закладах вищої освіти обумовили вибір теми дослідження та визначили його мету та завдання.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати організаційно-педагогічні умови залучення здобувачів вищої освіти до фізкультурно-рекреаційної діяльності.

Об'єкт дослідження – процес організації фізкультурно-рекреаційної діяльності у закладах вищої освіти.

Предмет дослідження – організаційно-педагогічні умови залучення здобувачів вищої освіти до фізкультурно-рекреаційної діяльності.

Для досягнення мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. На основі аналізу психолого-педагогічної та валеологічної літератури здійснити аналіз базових понять дослідження.
2. Обґрунтувати компоненти, зміст і сутність рекреаційної діяльності в освітньому просторі закладу вищої освіти.
3. Визначити організаційно-педагогічні умови залучення добувачів вищої освіти до рекреаційної діяльності.
4. Розробити організаційно-педагогічний супровід залучення добувачів вищої освіти до рекреаційної діяльності.

Відповідно до завдань наукового пошуку використано комплекс взаємопов'язаних **методів дослідження**, серед яких:

- теоретичні – аналіз і систематизація психолого-педагогічної та науково-методичної літератури, а також спеціальної літератури з фізичної культури, рекреації й інформаційних ресурсів мережі Інтернет для з'ясування понятійного апарату дослідження та визначення сутності й структури фізичної рекреації; з'ясування стану науково-методичного забезпечення професійної підготовки майбутніх фахівців; прогнозування;
- емпіричні: аналіз і синтез, спостереження, опитування, анкетування, моделювання, вивчення й узагальнення досвіду функціонування закладів вищої освіти, педагогічне спостереження.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що підготовлено методичні рекомендації, спрямовані на ефективне залучення здобувачів вищої освіти до рекреаційної діяльності; матеріали кваліфікаційної роботи можуть бути використані викладачами закладів вищої освіти у процесі здійснення рекреаційної діяльності.

Апробація результатів дослідження здійснювалася у доповідях і виступах автора на науково-практичних конференціях, зокрема: ; на науково-методичному семінарі «Педагогічна майстерня» кафедри педагогіки та освіти Маріупольського державного університету.

Результати дослідження висвітлено у __ наукових публікаціях, з

яких 1 стаття та 1 тези.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел. Основний зміст роботи викладено на 61 сторінці. Список використаних джерел містить 74 найменування. У роботі вміщено 1 рисунок та 6 таблиць.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

1.1. Визначення базових понять дослідження

Базовими поняттями нашого дослідження є «рекреація», «фізична рекреація», «активний відпочинок», «рекреаційна діяльність». Розглянемо їх детальніше.

Термін «рекреація» походить від латинського *recreatio* (творення заново, відновлення; раніше означало перерву для відпочинку між уроками в школі, а також приміщення для розваг учнів) та французького *recreation* (розвага, відпочинок; зміна дій, що виключає трудову діяльність і характеризує простір, пов'язаний із цими діями). Отже, поняття «рекреація» характеризує не лише процес відновлення сил людини і систему відповідних заходів, а й простір, у якому вони здійснюються [50, с.19-20].

У вітчизняній літературі до цього часу не існує єдиної думки щодо визначення поняття «рекреація». Його тлумачать як:

- відновлення витрачених людиною в процесі трудової діяльності сил, або накопичення певного запасу сил для подальшої діяльності в інтересах збереження і збільшення фізичного й розумового потенціалу;
- розширене відтворення сил людини (фізичних, інтелектуальних, емоційних);
- найбільш розвинутий сегмент індустрії дозвілля, пов'язаний з участю населення в активному відпочинку;
- будь-яка діяльність, що спрямовується на відновлення сил людини, яка може здійснюватися, як на території постійного проживання людини, так і за її межами;
- частина соціальної системи суспільства та особлива ланка системи освіти;

- специфічна форма діяльності у межах соціально корисного дозвілля;
- вираження внутрішньої природи людини;
- засіб розваги, відновлення або вид ігрової діяльності;
- профілактична медицина майбутнього;
- будь-яка гра чи розвага, що використовуються для відновлення фізичних і розумових сил [підручн].

Ми будемо користуватися визначенням поняття «рекреація», яке подано В. Зайцевим, С. Ермаковим та М. Хагнер-Деренговською. Науковці визначають поняття «рекреація» як активний і пасивний відпочинок людини, що спрямовується на формування, відновлення, зміцнення й збереження здоров'я і в той же час приносить їй задоволення і благополуччя [31, с. 65].

Рекреація належить до дозвілля і являє собою діяльність протягом вільного часу, спрямовану на відновлення життєвих сил організму. Тобто подорож, оздоровлення, відпочинок на курорті, так само як й прогулянка чи рухливі ігри стають важливими компонентами рекреації й виконують медико-біологічну, соціально-культурну або виховну й соціально-економічну функції [71, с. 16].

Залежно від функціональної орієнтації рекреаційної діяльності рекреацію поділяють на кілька видів:

1) лікувально-оздоровча, що спрямовується на відновлення здоров'я людини (кліматолікування, водні та грязьові процедури, ландшафто-терапія тощо);

2) пізнавальна, що передбачає розвиток духовного потенціалу особистості, містить у собі ознайомлення з історичними цінностями та архітектурними пам'ятками різних територій тощо;

3) спортивно-туристична, що спрямовується на розвиток фізичних сил людини (екологічний, спортивний, пізнавальний, екстремальний туризм, спортивні різноманітні ігри та вправи, збиральництво, полювання

і рибальство тощо);

4) садово-дачна (робота на земельній ділянці з вирощування квітів або сільськогосподарської продукції».

Як бачимо, рекреація є доволі широким поняттям й містить у собі різні види оздоровчої діяльності. Тому виділяють активну і пасивну рекреацію. Активна рекреація ґрунтується на активному відпочинку, заняттях фізичними вправами, пасивна містить у собі зміну видів людської діяльності, що приносять задоволення, але не вимагають безпосередньої участі у спортивно-масових заходах.

У зазначеному контексті важливим є аналіз поняття «активний відпочинок». Під цим поняттям розуміють спосіб проведення вільного часу, коли людина займається активними видами рухової діяльності. Такими видами занять можуть виступати: заняття непрофесійно (за інтересами) певними видами спорту, спортивні тренування у спрощених умовах, аматорські змагання (без жорстких регламентацій), в яких людина бере участь для власного задоволення, підняття життєвого тону. На відміну від пасивного, активний відпочинок супроводжується швидким відновленням життєвих сил, має більш дієві наслідки. Він одночасно впливає на біофізіологічні, психологічні, соціокультурні аспекти життя людини в сучасному суспільстві [1].

Характерними особливостями активного відпочинку є те, що він відповідає інтересам певної людини, поведінковим та оціночним стандартам її найближчого соціального оточення. Активність такої діяльності має циклічний характер (складається з добових, тижневих, річних, життєвих циклів), при цьому у межах кожного з циклів можуть змінюватися умови й мотиви, які впливають на визначеність характеру, спрямованості та ефективності активності у сфері активного відпочинку [32].

Активний відпочинок можна вважати ефективним, якщо після нього, як наслідок, виникають рекреаційні ефекти (людина відчуває задоволення

і бадьорість під час та після відпочинку, перебуває у стані психофізіологічного комфорту). Саме тому поняття «активний відпочинок» часто використовують як синонім поняття «фізична рекреація». Однак зазначене поняття характеризується значною кількістю визначені (таблиця 1.1).

Таблиця 1.1

Сутність поняття «фізична рекреація»

Автор	Визначення поняття «фізична рекреація»
М. Видрін	Органічна частина фізичної культури, спрямованої на використання фізичних вправ із метою відновлення працездатності, активного відпочинку і розваг.
Г. Виноградов	Діяльність, що визначає потребу людини в заняттях фізичними вправами з метою розваги та отримання задоволення.
М. Ельмурзаєв, К. Дунаєв, М. Дунаєв	Будь-які форми вільної рухової діяльності, що виконується добровільно і є доступною, та спрямовується на пізнання і перетворення людиною природи, суспільства і самої себе, своєї природної і соціальної сутності, самореалізацію і вдосконалення, засвоєння цінностей культури і культуротворчість.
В. Зайцев, С. Манучарян, К. Прусик, М. Цеслицька М.Шарк- Ецкардт	Активний і пасивний відпочинок в комплексі з іншими оздоровчими заходами поза виробничою, науковою, навчальною або іншою діяльністю, спрямований на формування, відновлення, зміцнення і збереження здоров'я людини, яке приносить задоволення та здійснюється з використанням засобів фізичної культури.
Т. Круцевич, С. Пангелов	Вид фізичної культури, діяльність, що містить різні форми рухової активності і спрямовується на активний відпочинок; відновлення сил, втрачених у процесі

Продовження табл. 1.1

	професійної діяльності; збереження і зміцнення здоров'я; розваги й отримання задоволення від процесу занять.
М. Якобсон	Різні види рухливої ігрової діяльності у сфері дозвілля, що пов'язані з отриманням задоволення від самого процесу виконання фізичних вправ і спрямовані на організацію активного відпочинку.

Автор підручника «Фізична рекреація» Є. Приступа подає визначення поняття «фізична рекреація» як процесу використання засобів, форм і методів фізичної культури, спрямований на задоволення потреб в активному відпочинку, відновленні, розвагах та розвитку особистості у вільний і спеціально відведений час [57, с. 1].

Деякі науковці визначають фізичну рекреацію як органічну частину фізичної культури, рухову діяльності, спрямовану на забезпечення оптимального фізичного стану людини, що сприяє нормальному функціонуванню її організму в конкретних умовах життя [41, с. 2].

Виокремлюють такі форми фізичної рекреації:

- фізична культура;
- рекреація спорту;
- рекреація туризму;
- оздоровча фізична рекреація;
- фізкультурно-виробнича рекреація [67, с. 17].

Ключовою проблемою, що виникає в межах наукового аналізу теорії фізичної рекреації, науковці визначають дискусію про об'єкт, предмет, специфіку фізичної рекреації. О. Андрєєва у своїй монографії «Фізична рекреація різних груп населення» (2014) здійснила порівняльну характеристику видів фізичної культури, що забезпечує вірне розуміння фізичної рекреації як складової фізичної культури. Таку характеристику

подано в таблиці 1.2.

Таблиця 1.2

Порівняльна характеристика сутності фізичної рекреації

(за джерелом: Андреева О.В. Фізична рекреація різних груп населення: монографія. Київ: Поліграфсервіс, 2014. С.27)

Критерій	Види фізичної культури			
	Фізичне виховання	Спорт	Фізична рекреація	Фізична реабілітація
Фінансування				
державне	3	3	1	1
приватне	1	2	3	1
Цільова спрямованість (результат)				
перемога / результат	1	3	2	2
розвиток фізичних якостей	1	3	2	1
вдосконалення рухових умінь і навичок	2	3	1	1
отримання задоволення	1	2	3	1
відновлення функцій	2	1	2	3
Залежність				
матеріальна	1	3	2	1
моральна	3	3	2	3
Регламентація				
засобів	3	3	1	3
навантаження	2	3	1	3
техніки виконання вправ	2	3	1	2
нормативів	3	3	1	1
умов занять	2	3	1	1

Продовження табл. 1.2

форм занять	3	3	1	2
правил змагань	2	3	1	1
Обмеження				
вікові	3	3	1	1
статеві	2	3	1	1
функціональні	2	3	1	3
Регулярність діяльності (в межах календарного року)				
одноразова	1		3	3
циклічна	3	3	3	3
постійна			3	
Науково-методичне забезпечення				
дисертації	3	3	2	3
монографії	3	3	1	2
методичні посібники	3	3	2	2

Примітка. 1-3 – ступінь прояву критерію від найменшого до найбільшого.

Як видно з таблиці, особливе значення фізичної рекреації у відновленні та збереженні здоров'я індивідів обумовлюється її специфічними ознаками, а саме:

1. Фізична рекреація здійснюється переважно у сфері вільного часу та дозвілля, де наявні найбільш прийнятні умови для відновлення та збереження здоров'я індивідів.

2. Фізкультурно-рекреаційна діяльність здійснюється на добровільних засадах, не висуває жорстких вимог до фізичного здоров'я людини, відрізняється відносною простотою рухових дій, що робить її максимально доступною для різних верств населення.

3. Значне різноманіття форм рухової активності у межах фізичної

рекреації дозволяє задовольняти найрізноманітніші індивідуальні та групові потреби й інтереси.

4. Фізкультурно-рекреаційна діяльність не передбачає використання складного технічного спортивного інвентарю, що робить її простою й доступною.

5. У межах діяльності не передбачається жорстка регламентація норм і правил, контроль з боку будь-яких інституційних організацій, що забезпечує індивіду свободу у виборі форм і засобів занять, партнерів у спільній діяльності, надає широкі можливості для вияву своєї індивідуальності й самобутності, само презентації, самореалізації та самовираження.

6. Об'єктом фізичної рекреації є у цілому здорові люди, які мають тимчасове зниження психофізичних сил у результаті професійної діяльності або впливу деяких несприятливих чинників природного і соціального середовища.

7. Фізична рекреація вона носить переважно розважальний характер, виконує не тільки функцію релаксації, але й надає можливості для прояву широкого спектру емоційних станів (почуття задоволення від процесу фізкультурно-рекреаційної діяльності, свободи вольових проявів, комфортності від неформального спілкування з близькими за інтересами людьми тощо) [67, с. 29].

Вітчизняні науковці акцентують увагу на таких аспектах фізичної рекреації:

- біологічний, що реалізується через вплив фізичної рекреації на оптимізацію стану організму людини;
- соціальний, що передбачає сприяння інтеграції людей в певну соціальну спільність, забезпечує обмін соціальним досвідом;
- психологічний, у межах якого оцінюються мотиви, що лежать в основі рекреаційної діяльності, а також психічні новоутворення, що виникають у людини в результаті цієї діяльності;

- освітній, що передбачає аналіз та оцінювання впливу фізичної рекреації на формування особистості в межах її фізичного, інтелектуального, морального, творчого, професійного розвитку;
- культурно-аксіологічні, у межах якого розглядаються культурні цінності, що їх засвоює людина в процесі фізичної рекреаційної діяльності, а також здійснюється аналіз міри сприйняття нових особистісно-суспільних цінностей;
- економічний, що передбачає розгляд процесу організації фізичної рекреації, аналіз коштів, що при цьому використовуються тощо [5].

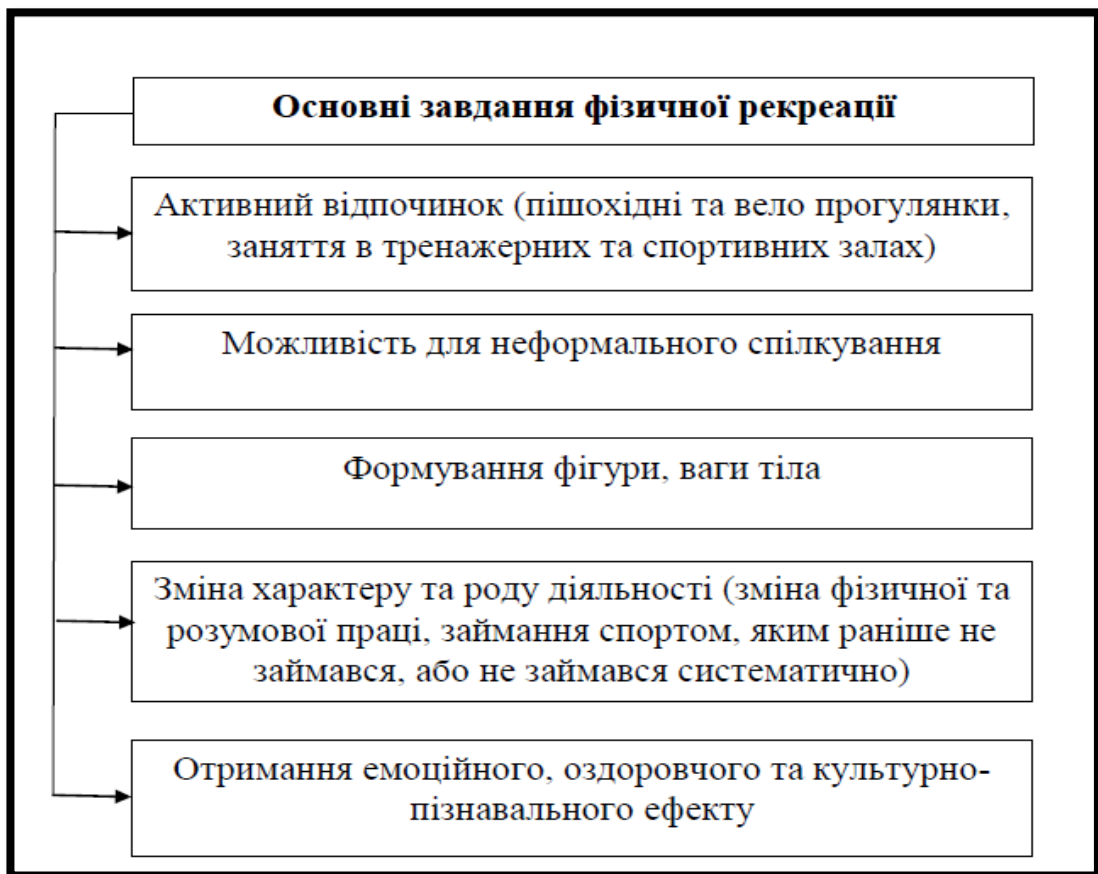


Рис. 1.1. Завдання фізичної рекреації

З огляду на комплекс представлених вище аспектів фізичної рекреації, результати фізичної рекреації мають широке значення, яке може бути представлено в межах біологічного, соціального,

психологічного, естетичного, освітньо-виховного, культурно-аксіологічного аспектів (табл. 1.3).

Таблиця 1.3

Значення фізичної рекреації

Аспект	Сутність
Біологічний	Фізична рекреація сприяє відновленню функцій організму після професійної діяльності, оптимізує стан здоров'я.
Соціальний	Фізична рекреація сприяє інтеграції людей у соціальні спільноти, засвоєнню соціального досвіду, культурних цінностей, адаптації до соціуму та самовизначенню в ньому.
Психологічний	Фізична рекреація формує позитивний емоційний стан людини завдяки відчуттям внутрішнього задоволення, звільнення від психологічного напруження.
Естетичний	Фізична рекреація формує позитивну реакцію людини від сприймання краси власного тіла, довкілля, можливостей його ширшого пізнання.
Освітньо-виховний	Фізична рекреація сприяє фізичному, інтелектуальному, моральному, творчому розвитку особистості.
Культурно-аксіологічний	Фізична рекреація сприяє засвоєнню культурних цінностей, створенню нових особистісно-суспільних цінностей.

У контексті нашого дослідження важливим є характеристика базового поняття «рекреаційна діяльність». Рекреаційна діяльність – це діяльність, що здійснюється у вільний час і спрямовується на відновлення та розвиток фізичних, психічних, духовних сил людини за умови отримання від даної діяльності задоволення. Отже, фізична рекреація є таким видом діяльності, який задовольняє потреби людини у зміні виду діяльності, активному відпочинку, неформальному спілкуванні у вільний

час, та під час занять фізичними вправами [1].

Істотною характеристикою рекреаційної діяльності є отримання особистістю задоволення, радості від активної рухової діяльності, і це можуть бути не тільки фізичні вправи, розваги, а й легка, приємна, та, яка приносить задоволення праця. До видів рекреаційної діяльності можна віднести фізичні вправи, різноманітні рухові режими, природні фактори, різні види масажу, а також працетерапію, та роботу на тренажерах. Серед різноманітних форм занять можна виділити ранкову та вечірню гігієнічну гімнастику, різні види лікувальної гімнастики, дозовану лікувальну ходьбу, оздоровчий біг, дозоване плавання, ходьбу на лижах, оздоровчий туризм, найпростіші спортивні змагання, рухливі ігри, тощо [57].

1.2. Організація рекреаційної діяльності як наукова проблема

В умовах викликів в яких вимушено функціонує українське суспільство, спостерігається тотальна інтенсифікація освітнього процесу, прослідковується стійка тенденція до зниження обсягу рухової активності здобувачів освіти, що негативно позначається на її фізичному здоров'ї. Вагому роль в оптимізації вирішення даної ситуації відіграє підвищення мотивації до застосування рекреаційно-оздоровчих заходів у повсякденному житті, основною метою яких є збереження, зміцнення та покращення показників фізичного і психічного здоров'я, збільшення працездатності, відновлення фізичних сил.

Рекреаційна діяльність фізичного спрямування – це діяльність, що ґрунтується на руховій активності, яка в підсумку активізує важливі функції організму, сприяє зміцненню імунітету, оптимізації фізичного і, що не менш важливо, психічного стану, що в результаті дозволяє зберегти та підвищити рівень здоров'я молоді [14]. Отже, рекреація є одним з видів життєдіяльності людини. Ця діяльність відрізняється від інших видів життєдіяльності тим, що здійснюється відповідно до потреб індивіда, з метою отримання задоволення. Значення рекреаційної діяльності полягає

у відновленні психічних і фізичних сил людини, підвищенні її освітнього та духовного рівня, участі в заняттях, що здійснюються у межах вільного часу, відповідають потребам і бажанням людини, а також приносять їй задоволення у процесі самої діяльності [1, с. 48].

Рекреаційна діяльність здійснюється на основі комплексу принципів. Науковці виділяють такі принципи:

- цілісності, що передбачає розроблення конкретної програми фізкультурно-рекреаційної діяльності на основі виявлення і аналізу інтересів учасників рекреаційної діяльності;
- структурованості, що забезпечує можливість опису системи фізкультурно-рекреаційної діяльності через установлення її структури;
- взаємозалежності середовища й системи фізкультурно-рекреаційної діяльності, що передбачає врахування властивостей системи фізкультурно-рекреаційної діяльності, що мають прояв у процесі її взаємодії із середовищем, в межах якого здійснюється така діяльність;
- ієрархічності, що передбачає розгляд кожного компоненту системи, як підсистеми з властивими їй зв'язками й залежностями);
- множинності опису, що забезпечує організацію фізкультурно-рекреаційної діяльності у межах значної кількості різноваріантних моделей, кожна з яких описує таку діяльність, виходячи зі специфіки її мети, суб'єктів, змісту діяльності тощо [1, с. 112].

На комплексі зазначених вище принципів має будуватися й фізкультурно-рекреаційна діяльність здобувачів у закладі вищої освіти, оскільки достатній рівень здоров'я і фізичного розвитку є передумовою самореалізації майбутнього фахівця, його активного довголіття й здатності до складної освітньої, а в майбутньому і до професійної діяльності. Період навчання у закладі вищої освіти співпадає з часом активного становлення молоді людини як особистості та є одночасно періодом інтенсивних психофізіологічних змін в організмі, у способі життя, культурному сприйнятті майбутнім фахівцем оточуючої дійсності,

що зумовлює становлення її професійного і творчого потенціалу [23].

Сутність організації фізкультурно-рекреаційної діяльності в закладі вищої освіти полягає у створенні таких умов у фізкультурно-освітньому процесі, за яких здобувач освіти стає її суб'єктом, здатним розробляти і реалізувати власні програми оздоровчо-рекреаційної діяльності. Процес організації та здійснення фізкультурно-рекреаційної діяльності має здійснюватися на основі взаємодії педагогічної та соціальної систем, що забезпечують всебічний розвиток особистості майбутнього фахівця, формування в нього усвідомленої потреби в активному способі життя, задоволенні прагнення до зміцнення й збереження здоров'я, рухової активності, раціональному відпочинку, творчого розвитку й участі у спілкуванні [39].

Для підвищення рухової активності здобувачів освіти мають бути враховані їх інтереси у виборі форм, видів, змісту і організації оздоровчо-рекреаційної діяльності. У фаховій літературі представлено три наукові підходи до організації фізкультурно-рекреаційної діяльності:

- аксіологічний підхід передбачає розгляд фізкультурно-рекреаційної діяльності як форму нормативно-ціннісної регуляції життєдіяльності здобувача освіти, її матеріально-технічне забезпечення та змістовну наповненість;

- акмеологічний підхід розглядає фізкультурно-рекреаційну діяльність як форму реалізації прагнення здобувача освіти розкрити свою сутність, виявити соціальну активність, що сприяє всебічному розвитку особистості; спосіб реалізації та збагачення основних сутнісних сил людини у процесі вільно обраної діяльності;

- адаптивний підхід передбачає розгляд фізкультурно-рекреаційної діяльності як способу організації дозвілля, способу опанування творчим потенціалом вільного часу [8].

Для дослідження проблеми фізкультурно-рекреаційної діяльності у закладі вищої освіти надзвичайно важливою є мотиваційна діяльність

здобувачів освіти. Щоб сформувати стійку позитивну внутрішню мотивацію своєї діяльності, особистість повинна визначити предмет своєї потреби або уявити його у вигляді якогось суб'єктивного образу, мети, котрі необхідно задовольнити.

До основних мотивів участі у фізкультурно-рекреаційній діяльності науковці відносять:

- мотиви, пов'язані з прагненням здобувачів освіти до самореалізації в конкретній діяльності (прагнення на практиці проявити свої здібності);
- мотиви, пов'язані переважно з самою рекреаційною спрямованістю власної діяльності (прагнення відпочити після напруженої роботи, навчання, змістовно і цікаво провести вільний час тощо);
- мотиви, пов'язані переважно з реалізацією комунікативних інтересів (зокрема прагнення духовно збагатитися від спілкування з цікавими людьми, отримати задоволення від цього);
- мотиви, пов'язані переважно з предметно-споглядацькою спрямованістю;
- мотиви престижу (прагнення досягти визнання, успіху завдяки участі в рекреаційній діяльності);
- мотиви, пов'язані з прагненням людини перенести елементи творчості в сферу дозвілля;
- мотиви, пов'язані з прагненням бути схожим на інших (мода, наслідування) [33].

Специфіка фізкультурно-рекреаційної діяльності, що полягає у розмаїтті форм і умов її здійснення, має широкі можливості для задоволення найрізноманітніших біологічних і соціальних потреб здобувачів освіти. У науковій літературі мають місце різні класифікаційні підходи, які базуються на різних критеріях. Сучасна класифікація видів рекреаційної діяльності в цілому враховує її мету діяльності, характер

організації, статус, тривалість, спосіб пересування, вік суб'єктів рекреаційної діяльності тощо. Отже, види оздоровчо-рекреаційної діяльності класифікуються за такими критеріями:

- за тривалістю: короткострокова (щотижнева), довготривала (щорічна), змішана (на канікули, у святкові дні);

- за типом організації: організована, неорганізована (самодіяльна), змішана;

- за часом проведення: цілорічна, сезонна (літня, зимова, в період міжсезоння);

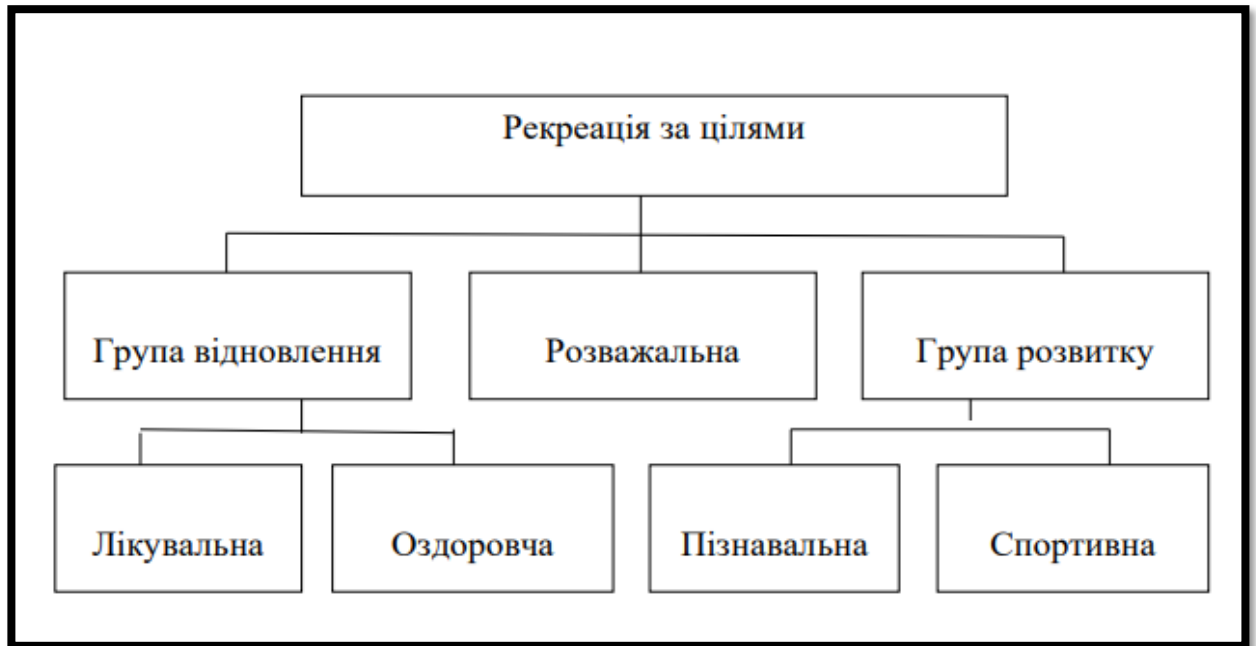
- за кількістю і демографічним складом суб'єктів рекреаційної діяльності: індивідуальна, групова, сімейна, дитяча, молодіжна, для осіб похилого віку;

- за характером використання транспортних засобів: автомобільна, автобусна, авіаційна, пішохідна, залізнична, морська, річна, велосипедна, кінна, змішана;

- за функціями: лікувальна, оздоровча, спортивна, пізнавальна, промислова, змішана [20].

О. Отравенко запропонував більш просту класифікацію видів рекреаційної діяльності (рис. 1.2) [Отравенко].

Ефективність організації фізкультурно-рекреаційної діяльності у закладі вищої освіти, як зазначають науковці, залежить від таких вагомих чинників, як: фінансово-матеріальна база закладу освіти, вид організації вільного часу здобувачів та викладачів, інших співробітників, кадрові ресурси (наявність фахівців, спроможних професійно спланувати та здійснити реалізацію рекреаційних програм, морально-психологічні ресурси (соціальна активність здобувачів освіти, їхня зацікавленість формами і засобами дозвілля, рівень соціально-культурних запитів і потреб), інформаційно-методичні ресурси (наявність методичної літератури тощо) [51].



*Рис.1.2. Класифікація видів рекреаційної діяльності
(за О.Отравенко)*

Дослідниця О.Андрєєва наголошує на таких основних проблемах активної рекреаційної діяльності:

- низький рівень залучення здобувачів освіти та педагогів до активної рекреаційної діяльності, домінування пасивних форм рекреації над активними;
- збільшення відсотку використання рекреаційних форм з низькою інтенсивністю психофізичної активності, зменшення форм фізичної рекреації на користь її культурно-інтелектуальних різновидів;
- відхід від організованих форм рекреації й збільшення відсотка самодіяльних форм рекреаційних занять, побудованих на неформальних стосунках;
- суттєвий зріст різноманітності, збагачення форм проведення вільного часу, завдяки інтенсивному розвитку «індустрії дозвілля і розваг»;
- наявність суперечностей у вивченні різних аспектів рекреації як сфери фізичної культури;

- відсутність механізму врахування мотиваційно-ціннісних орієнтирів різних груп населення в процесі організації рекреаційних занять;
- необґрунтованість технології проектування рекреаційної діяльності різних груп населення, у тому числі – й здобувачів вищої освіти;
- нерозробленість сучасних підходів до структури та змісту системи підготовки та підвищення кваліфікації фахівців із фізичної рекреації в Україні тощо [1, с. 114].

Зазначені вище проблеми актуалізують теоретичні розробки й пошуки у сфері організації та здійснення оздоровчо-рекреаційної та фізкультурно-рекреаційної діяльності у тому числі в закладах вищої освіти.

Отже рекреаційно-оздоровча діяльність у закладі вищої освіти являє собою процес взаємодії здобувача з довкіллям, завдяки чому він досягає свідомо поставленої мети, що виникла внаслідок появи потреби в активному відпочинку, отриманні задоволення, оздоровленні, відновленні фізичних та духовних сил у вільний або спеціально визначений час, що стимулює рухову та соціальну активність здобувача освіти і створює оптимальні умови для творчого самовираження особистості.

1.3. Стан вирішення проблеми залучення здобувачів вищої освіти до фізкультурно-рекреаційної діяльності (за результатами констатувального експерименту)

Збереження та зміцнення здоров'я майбутніх фахівців є важливим напрямом державної політики у сфері фізичного виховання і спорту, що підтверджується відповідними нормативно-правовими актами. Водночас, результати численних досліджень провідних вітчизняних дослідників свідчать про невисокий рівень фізичного здоров'я та фізичної підготовленості здобувачів освіти, а також про тенденції його погіршення протягом усього періоду навчання у закладі вищої освіти.

Погіршення здоров'я значної частини здобувачів освіти є закономірним наслідком їхньої недостатньої рухової активності на тлі високих інтелектуальних та емоційних перевантажень. Безперечно важливе місце у житті студентів посідає раціонально організований вільний час, що безпосередньо впливає на освітню сферу. За таких умов найбільш сприятливими для поновлення життєвих сил є рекреаційно-відтворювальні процеси, що здатні зняти інтенсивні фізичні, інтелектуальні, психічні навантаження.

Відсутність у здобувачів освіти систематизованих знань, нерозвиненість уяви, проблеми у розвитку інтелектуальної сфери, обмежене світосприйняття – ось далеко не повний перелік проблем, що ї відчують здобувачі вищої освіти. Ці проблеми породжені недоліками шкільної освіти й важко піддаються виправленню. Такий стан речей, у свою чергу, може відбиватися в особистості здобувачів освіти й у вільний час, який, як правило, не носить системного характеру, зводиться до розважальних форм, носить випадковий характер [66].

Вільний час здобувачів освіти обмежений низкою чинників, зокрема віком, статтю, традиціями, матеріальними можливостями, видами дозвільної діяльності, станом здоров'я тощо. Такий широкий спектр чинників обумовлюється тією обставиною, що здатність до рекреаційної діяльності кожного індивіда обумовлюється життєвим досвідом сім'ї, школи і суспільства, а також професійною діяльністю.

Актуальність проблеми участі здобувачів освіти в фізкультурно-рекреаційній діяльності загалом визначають питання організації педагогічно доцільного використання ними свого вільного часу і підготовки здобувачів освіти до проведення активного дозвілля, розуміння важливості раціональної організації часу і наявності досвіду його використання. Про брак саме такого досвіду свідчить сьогоденна діяльність здобувачів освіти. Такі висновки зроблено нами на основі здійсненого анкетування. В анкетуванні взяли участь 45 студентів

освітнього ступеня «Бакалавр» психолого-педагогічного факультету.

Отримані дані демонструють, питання вільного часу й дозвілля є важливими для здобувачів освіти. Під час відповіді на запитання анкети жодний респондент не обрав варіанта відповіді, що дозвілля для нього «зовсім не важливе».

Оцінюючи рухову активність здобувачів освіти у вільний час, увагу насамперед звертали на її обсяг. У результаті опитування встановлено, що тижневого, мінімально необхідного обсягу спеціально організованої рухової активності (8–10 годин на тиждень) дотримуються тільки 12 % дівчат та 12 % юнаків.

У результаті дослідження встановлено, що на рухову активність найбільше число респондентів протягом тижня відводить від однієї до двох годин (36 % юнаків та 44% дівчат) (рис. 1.3).

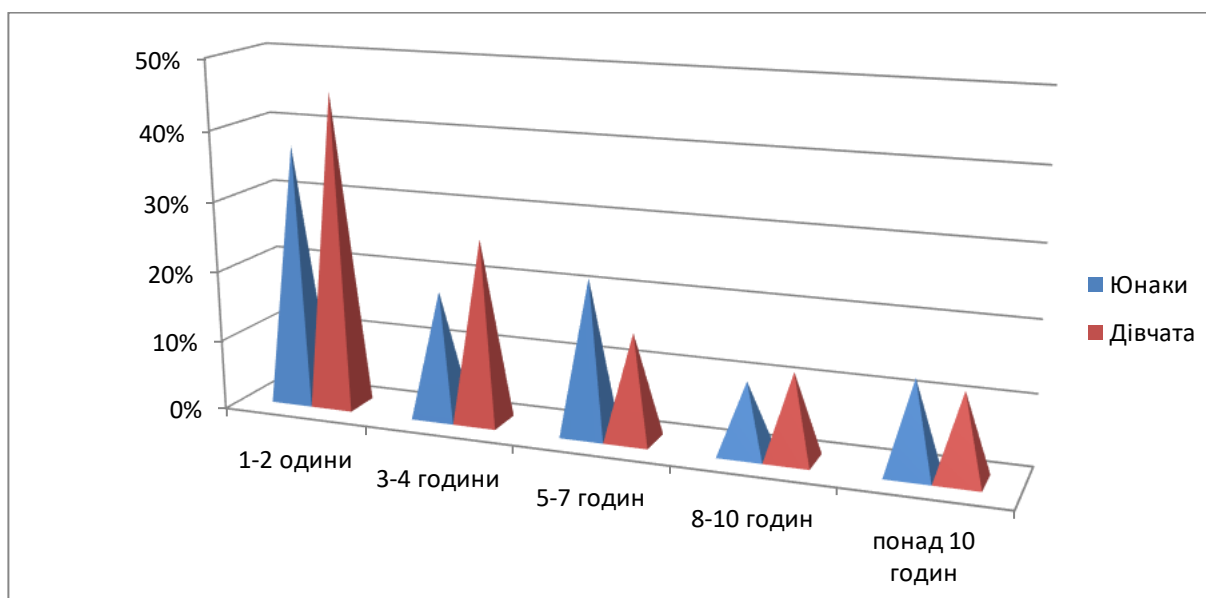


Рис. 1.3. Рухова активність здобувачів освіти у вільний час

Таким чином, отримані дані свідчать про те, що руховий режим здобувачів освіти характеризується вираженою гіподинамією в режимі навчального дня. На жаль, фізкультурно-спортивна діяльність не стала для здобувачів бакалаврського рівня життєвою потребою, але абсолютна більшість респондентів не заперечують її позитивного значення та

соціальної важливості.

У межах анкетування виявлено значні резерви для змістовного наповнення дозвілля здобувачів освіти засобами рухової активності. В ході дослідження було встановлено, що більшість респондентів мають у своєму розпорядженні 2-4 години вільного часу протягом робочого дня, навіть незважаючи на складність дистанційного навчання (рис. 1.4).

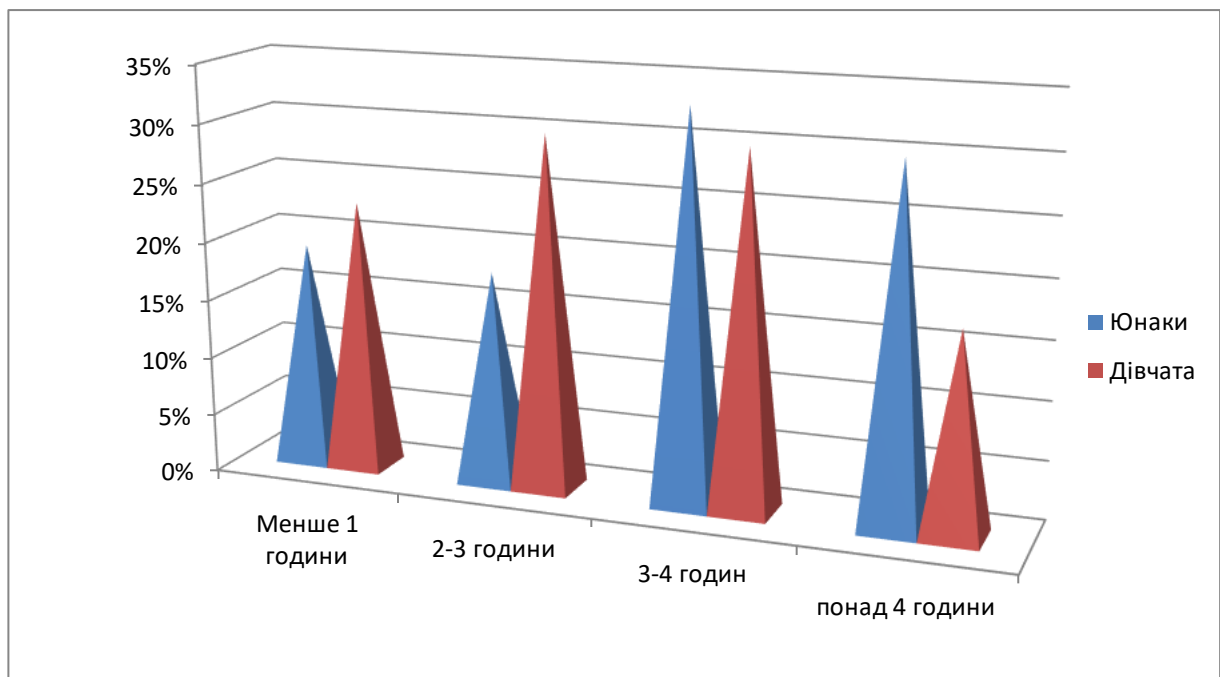


Рис. 1.4. Кількість вільного часу здобувачів освіти

З діаграми видно що обсяг вільного часу у дівчат трохи менший, ніж у юнаків, що пояснюється їх широкою участю у побутових справах і більш ретельним виконанням завдань з навчальних дисциплін, що потребує значних витрат часу.

Переважна більшість респондентів незалежно від віку і статі, віддають перевагу пасивному проведенню вільного часу. Серед видів діяльності, які найчастіше обирають здобувачі освіти, є робота на комп'ютері, перегляд телепередач, відеофільмів, спілкування з друзями та сім'єю (рис. 1.5).

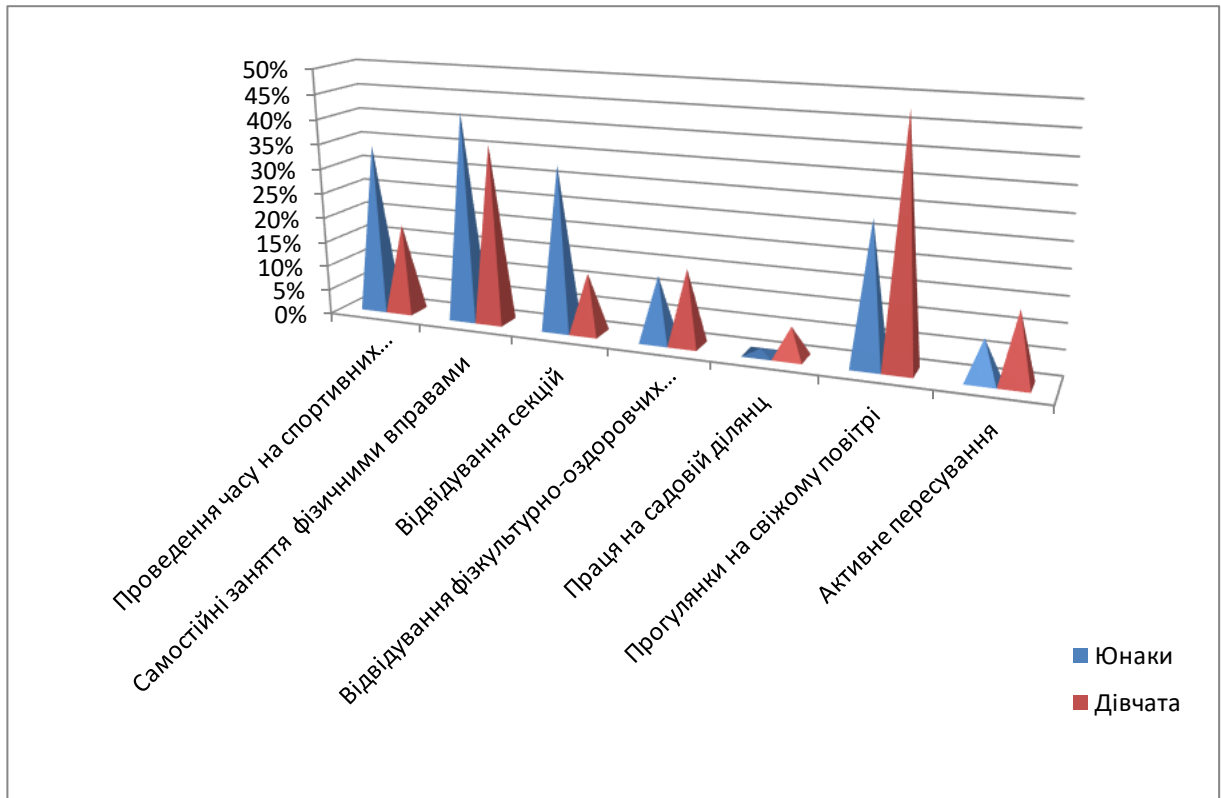


Рис. 1.5. Проведення вільного часу здобувачами освіти, що пов'язане з руховою активністю

Значна кількість здобувачів освіти віддає перевагу заняттям фізкультурно-спортивного спрямування. Характерною особливістю проведення дозвілля здобувачів освіти є висока емоційна забарвленість, що її забезпечують заняття різними видами рухової активності. Акцентуємо увагу на тому факті, що більшість студентів (85 % юнаків та 77% дівчат) вважають необхідним займатися різними видами рухової активності у вільний час.

Однак, як засвідчують результати дослідження, лише незначна частина здобувачів вищої освіти беруть участь у таких заняттях на практиці. Є достатньо високі показники участі здобувачів освіти у тих видах проведення вільного часу, які не пов'язані з руховою діяльністю (рис. 1.6).

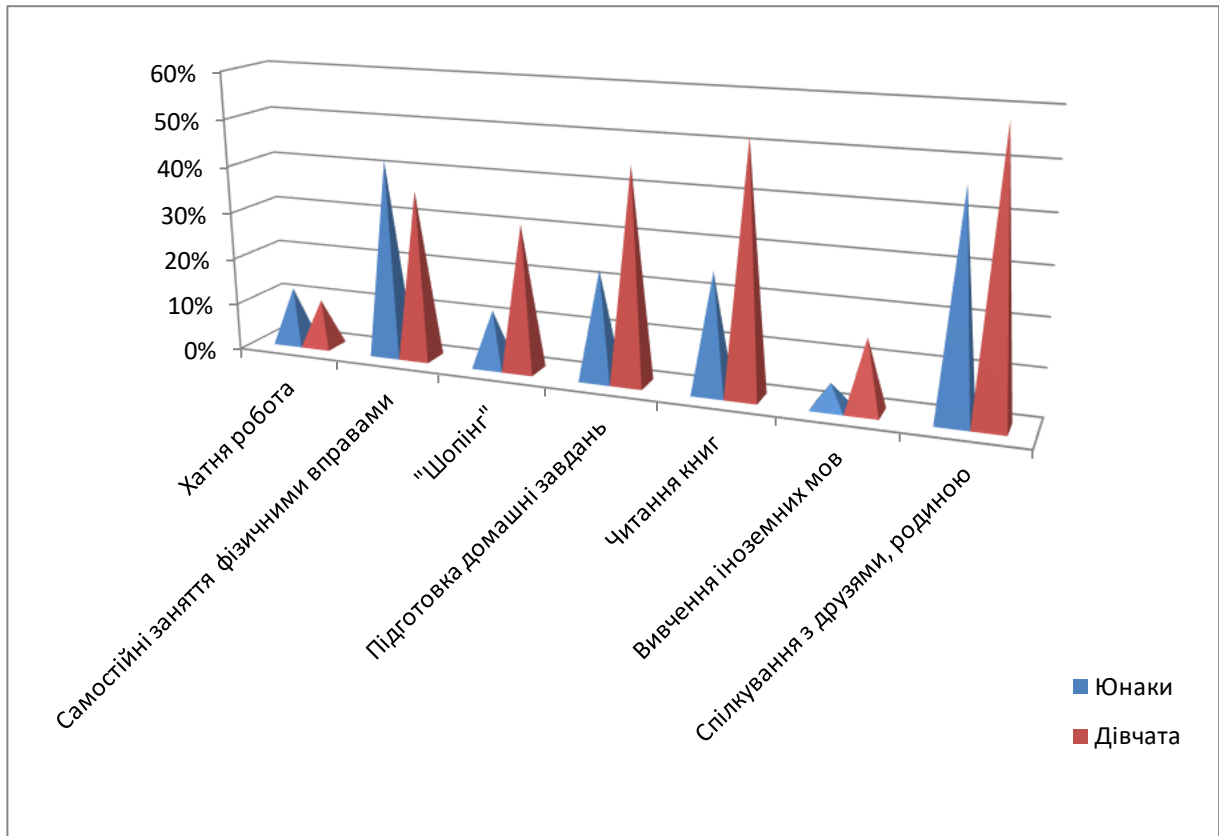


Рис. 1.6. Проведення вільного часу здобувачами освіти, що пов'язане з руховою активністю

Слід відзначити, що 88% здобувачів освіти не задоволені проведенням вільного часу, більшість із них вважають своє дозвілля одноманітним, нецікавим, неспроможним задовольнити комунікативні потреби, врахувати їх інтереси, активізувати творчі здібності.

Відповідно отриманих результатів анкетування, 52% юнаків і 45% дівчат 1-2 курсів та 39% юнаків і 32% дівчат 3-4 курсів регулярно або епізодично займаються різними видами рухової активності поза межами закладу освіти. На жаль, у результаті дослідження виявлено тенденцію до переходу здобувачів освіти від регулярних до епізодичних занять фізичною культурою протягом періоду навчання у закладі вищої освіти. Причиною цього є, скоріше за все, відсутність обов'язкових занять з фізичного виховання на другому-четвертому курсах.

Як свідчать результати дослідження, відображені в діаграмах на рис.

1.5 та 1.6, серед видів діяльності здобувачів освіти у вільний переважа надається таким, що відбуваються в межах дому (перегляд телепередач, відеофільмів, проведення часу за комп'ютером в Інтернеті, спілкування з друзями та родиною, читання книг тощо).

Однак у цілому, спільною для здобувачів освіти різних курсів є тенденція до зростання обсягу вільного часу і поліпшення умов для його змістовного проведення. Однак далеко не завжди і не всі студенти спроможні вміло розпоряджатися цим вільним часом, використовувати його для повноцінного розвитку своєї особистості. Серед основних причин такого стану науковці відзначають:

- низький рівень мотивації здобувачів освіти до організованих занять відповідною профільною кафедрою, пов'язаної з примусовістю, відсутністю можливості вибору занять за інтересами, відсутністю індивідуального підходу, засобів із популярних і доступних видів рухової активності;

- низький рівень організації дозвілля здобувачів освіти, відсутність навичок раціоналізації вільного часу та проведення його з користю для здоров'я;

- відсутність системного підходу до організації рекреаційно-оздоровчої та фізкультурно-рекреаційної діяльності у закладі вищої освіти, низький рівень організаційного, методичного забезпечення, недостатня технологічна оснащеність таких занять;

- необґрунтованість соціально-педагогічних умов організації фізкультурно-рекреаційної діяльності здобувачів вищої освіти;

- неврахування мотиваційно-ціннісних орієнтацій здобувачів освіти до рекреаційної діяльності та проведення вільного часу [46].

На думку О.Андрєєвої, одним з найбільш важливих завдань закладів вищої освіти є розвиток спрямованості здобувачів освіти на опанування ними більш складних форм культурного потенціалу суспільства, що дозволяє домогтися більшого ефекту професійної підготовки майбутніх фахівців. Ціннісні орієнтації, спрямовані на «діяльну» структуру вільного

часу, свідчать про найвищий рівень сформованої особистості здобувача освіти [1, с.164].

Дослідниця вважає, що структуру фізкультурно-рекреаційної діяльності здобувачів вищої освіти, обумовлюють два основні чинники:

– характер, схильності, уміння, прагнення, інтереси, звички самої людини;

– характер соціально-культурного оточення, в межах якого перебуває майбутній фахівець.

Саме характер навколишнього соціально-культурного оточення, в межах якого перебувають здобувачі освіти, спонукає або пригнічує, спрямовує чи гальмує активність особистості, відкриває одні можливості й знищує інші. При цьому середовище у вільний час тим інтенсивніше впливає на людину, чим більше вона схильна розслаблятися, піддаватися ходу подій [1, с.164].

Висновки до розділу 1

Проблема залучення здобувачів вищої освіти до фізкультурно-рекреаційної діяльності пов'язана з необхідністю створення і реалізації інноваційних рекреаційних програм, що створюють умови для саморозвитку та самовдосконалення особистості майбутнього фахівця у процесі навчання.

У розділі зазначено, що у вітчизняній актуальній літературі не існує єдиної думки щодо визначення поняття «рекреація». Його тлумачать як:

– відновлення витрачених особистістю в процесі трудової діяльності сил, а також створення певного їх запасу для подальшої діяльності в інтересах збереження і збільшення фізичного й розумового потенціалу;

– розширене відтворення фізичних, інтелектуальних, емоційних сил людини;

– будь-яку діяльність, спрямовану на відновлення сил людини, що може здійснюватися, як на території постійного проживання людини, так і

за її межами; як частину соціальної системи суспільства та особливу ланку системи освіти;

- специфічну форму діяльності на дозвіллі (соціально корисне дозвілля);

- найбільш розвинутий сегмент індустрії дозвілля, пов'язаний з участю населення в активному відпочинку;

- вираження внутрішньої природи людини;

- засіб розваги, відновлення або вид ігрової діяльності;

- профілактичну медицину майбутнього;

- будь-яку гру чи розвагу, що використовуються для відновлення фізичних і розумових сил;

- сегмент індустрії дозвілля, пов'язаний з участю населення в активному відпочинку на відкритому повітрі, що припадає переважно на уїк-енд;

- перебудова організму і людських популяцій, що забезпечує можливість активної діяльності при різних умовах, характер і зміни навколишнього середовища.

У дослідженні поняття «рекреація» використовується як активний і пасивний відпочинок людини, який спрямований на формування, відновлення, зміцнення і збереження здоров'я і в той же час приносить їй задоволення і благополуччя. Поняття «фізична рекреація» визначається як активний відпочинок людини, спрямований на вирішення питань формування, відновлення, зміцнення і збереження здоров'я і здійснюється відповідно інтересів та запитів людини.

Поняття «фізкультурно-рекреаційна діяльність» розглядається як така діяльність, що здійснюється у вільний час і спрямовується на відновлення та розвиток фізичних, психічних, духовних сил людини за умови отримання від даної діяльності задоволення.

У рекреаційній діяльності, якщо вона має продуктивні результати є

рекреаційний ефект, що виявляється через відчуття бадьорості, задоволення від відпочинку. Такий результат є закономірним, оскільки в людини у процесі рекреаційної діяльності відбувся енергообмін в організмі в результаті оздоровлення та оновлення сил, встановлення психологічної рівноваги.

РОЗДІЛ 2.

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ЗАЛУЧЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

2.1. Характеристика технологій фізкультурно-рекреаційної діяльності здобувачів вищої освіти

Рухова активність є невід'ємною складовою способу життя й поведінки кожного здобувача освіти. Ступінь турботи про власне здоров'я майбутнього фахівця залежить від мотивації до здоров'язбереження, обумовлюється змістом виховання в родині, визначається економічними й соціально-культурними чинниками, а також залежить від стану організації фізичного виховання у закладі вищої освіти, кількості вільного часу у здобувачів освіти, доступності спортивних споруд і місць відпочинку студентської молоді та викладачів. У зазначеному контексті вагому роль відіграють технології фізкультурно-рекреаційної діяльності, що упроваджуються у закладі вищої освіти. Завдяки своїй соціальній значущості, зростаючій популярності, соціальному визнанню та успішно апробованим й доступним алгоритмам виконання, технології фізкультурно-рекреаційної діяльності зайняли відповідне місце в освітньому просторі закладу освіти.

Як соціальне явище, технології фізкультурно-рекреаційної діяльності характеризуються специфічними ознаками, а саме:

- доступність організованої фізкультурно-рекреаційної активності, яка є її визначальною ознакою;
- можливість проведення занять у вільний від навчання час, тобто під час дозвілля;
- керованість (проведення занять у формальних та/або неформальних групах, самостійно за певною інструкцією або під керівництвом тренера чи інструктора);
- спрямованість на відновлення працездатності, збереження здоров'я

здобувачів освіти та покращення якості їхнього життя [23, с. 12-16].

На основі зазначених вище специфічних ознак О. Дудіцька подає визначення технології фізкультурно-рекреаційної діяльності як самостійного соціального явища, що полягає в регулярному використанні різними групами населення (у нашому випадку – здобувачами вищої освіти) доступних видів організованої фізкультурно-рекреаційної діяльності середньої інтенсивності та доступного об'єму навантаження під час занять у формальних та неформальних групах, або ж самостійно з метою відновлення працездатності, збереження здоров'я та покращення якості життя [Дудіцька, с. 109].

Провідним завданням фізкультурно-рекреаційної діяльності є подолання наслідків зростаючої серед здобувачів освіти гіподинамії, що перетворюється у визначальний чинник збільшення кількості хронічних захворювань.

Таким чином термін «технології фізкультурно-рекреаційної діяльності» об'єднує в собі два чинника: процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях; наукову дисципліну, яка розробляє й удосконалює технології побудови фізкультурно-рекреаційного процесу, тобто об'єднує практику і теорію. Сутність фізкультурно-оздоровчих технологій полягає у регулярному використанні здобувачами освіти доступних видів організованої рухової активності та доступного обсягу фізичних навантажень у межах аудиторних занять з навчальної дисципліни «Фізична культура», або самостійно з метою відновлення працездатності, збереження здоров'я і покращення якості життя.

Загальні ознаки та характеристика сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій подано в таблиці 2.1

Науковцями доведено, що недостатня рухова активність негативно впливає на організм людини навіть на генетичному рівні, а також викликає незадовільну динаміку обміну речовин. Це призводить до

зростання кількості таких захворювань, як: атеросклероз, рак молочної залози та товстої кишки, ожиріння, а також діабет тощо [58, с. 109].

Таблиця 2.1

**Загальні ознаки та характеристика сучасних
фізкультурно-оздоровчих технологій**

(за джерелом Грибан Г.П., Ткаченко П.П., Скорий О.С., Пилипчук П.Б.

Фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: метод.
рекомендації для самостійної роботи здобувачів. Вид-во «Рута», 2023)

Загальні ознаки фізкультурно- рекреаційних технологій	Характеристика
Спрямованість на досягнення оздоровчого ефекту	Оздоровлення, підвищення рівня фізичного та психічного розвитку, фізичної підготовленості, розвиток фізичних здібностей здобувачів освіти.
Інноваційність	Пріоритетне використання інноваційних засобів, методів і форм проведення занять, сучасного інвентарю та обладнання.
Інтегративність і модифікація	Інтеграція засобів і технологій із різних видів фізичної культури як вітчизняної, так і зарубіжних країн, їх модифікація та вдосконалення.
Варіативність	Різноманітність засобів, методів, форм проведення занять.
Мобільність	Швидка реакція: попит здобувачів освіти на ті чи інші види рухової активності; на появу нового інвентарю та обладнання; на зміну зовнішніх умов.
Адаптивність до контингенту, простота і	Простота та доступність для здобувачів.

Продовження табл. 2.1

доступність	
Естетична доцільність	Використання засобів мистецтва (музичний супровід, елементи хореографії і танцю), орієнтація на виховання «школи рухів»).
Емоційна спрямованість	Підвищення настрою, позитивний емоційний фон.
Моніторинг	Педагогічний контроль у процесі занять.
Результативність	Задоволеність від занять

Аналіз практики розвитку фізкультурно-рекреаційної діяльності у закладах освіти переконує, що фізична активність, що здійснюється з метою збереження здоров'я здобувачів освіти та покращення якості їхнього життя, має бути організованою, тобто характеризуватися планомірністю, систематичністю, базуватися на засадах індивідуалізації та диференціації, спрямованості на досягнення мети здоров'язбереження учасників освітнього процесу.

За висновками Т. Круцевич, головним компонентом фізичного виховання здобувачів освіти є спеціально організована рухова активність, яка може бути обов'язковою (тобто регламентується освітньо-професійними програмами) і добровільною – такою, що проводиться у вільний від освітнього процесу час із пасивним чи активним керуванням або самокеруванням такими заняттями [38].

Водночас науковці звертають увагу на те, що організована у закладі освіти фізкультурно-рекреаційна діяльність має відповідати певним вимогам щодо змісту, обсягу та інтенсивності навантаження, які не завжди є оптимальними з причини недостатньої компетентності учасників рекреаційного процесу. У зазначеному контексті особливої значущості набуває зміст фізкультурно-рекреаційної діяльності, що передбачає доступні для використання різними категоріями здобувачів освіти окремі

фізичні вправи та їх комплекси, а також види спорту, або елементи цих видів, а також визначені відповідною програмою обсяги фізкультурно-рекреаційної діяльності (активності).

Обсяг фізкультурно-рекреаційної діяльності дорослого населення, відповідно до сучасних рекомендацій провідних міжнародних організацій має містити у собі заняття протягом 30-ти хвилин з частотою 4–6 днів на тиждень. Що стосується інтенсивності навантажень, ми маємо дотримуватися думки науковців, які вважають, що оптимальний рівень інтенсивності фізичних навантажень для більшості людей, що мають дозвіл лікаря на заняття організованою руховою активністю, становить 60–80 % максимального споживання кисню. Ці показники відповідають 70–85 % максимальної частоти серцевих скорочень. Така інтенсивність фізичного навантаження вважається середньою й оптимально відповідає завданням фізкультурно-рекреаційної діяльності.

Рекреаційну діяльність можна розглядати як процес застосування навичок організації та проведення рухливих ігор і розваг, самостійних занять спортивними іграми (футбол, волейбол, бадмінтон) та іншими видами спорту (за вибором); проведення лижних прогулянок і туристичних подорожей [40].

Усі види фізкультурно-рекреаційної діяльності можуть здійснюватися в домашніх умовах, в спортивних залах, басейнах, спортивних клубах у закладах освіти тощо. Фізичні вправи та рухова діяльність здобувачів освіти в цілому створюють основу для здорового способу життя, сприяють боротьбі зі шкідливими звичками і збільшують здатність організму пручатися втомі та хворобам, зміцнюють та розвивають скелетну мускулатуру, м'язи серця, судини, дихальну систему та інші органи, що значно полегшують роботу апарату кровообігу і добре впливає на нервову систему.

Фізична рекреація у закладі вищої освіти спрямовується на відновлення та підтримку фізичного й духовного потенціалу здобувачів

освіти. Форми і види фізичної рекреації здобувачі освіти обирають самостійно, зважаючи на власні інтереси, вподобання, індивідуальні переваги, можливості й рівень культурного та спортивного розвитку, а також з урахуванням традицій або впливу оточення.

За висновками науковців, серед видів фізкультурно-рекреаційної діяльності, що здійснюється у закладах вищої освіти та є найбільш ефективними у відновленні сил та здоров'я здобувачів освіти, належать такі:

- ходьба та біг;
- плавання і водні види рухової активності (акваеробіка, акваджогінг тощо);
- плавання;
- атлетична гімнастика;
- катання на ковзанах;
- туризм;
- їзда на велосипеді;
- танцювальна аеробіка та степ-аеробіка;
- фітнес-програми ;
- спортивні та рухливі ігри .

Характеристику цих видів діяльності подано в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

**Характеристика видів фізкультурно-рекреаційної діяльності
в закладі вищої освіти**

Вид фізкультурно- рекреаційної діяльності	Значення	Характеристика, особливості використання у предметному полі здобувачів вищої освіти
Ходьба	Закріплення навичок	Залежно від стану здоров'я вико-

Продовження табл. 2.2

	правильної постави, регуляція дихання, зниження ваги тіла, використовується і як засіб активного відпочинку і як засіб тренування	ристовують ходьбу повільну (70-90 крок/хв; середню (91-120 крок/хв.; швидко (121-140 крок/хв.; дуже швидко (більш 140 крок/хв.); можливе ускладнення умов (обтяжувач; ходьба вгору, по нерівній місцевості, по піску тощо).
Біг	Стимулювання діяльності серцево-судинної системи, загальне оздоровлення, зниження ваги тіла, використовується і як засіб активного відпочинку і як засіб тренування	Біг протягом короткого часу (0,5–1 хв.) є доступними без обмежень у віці 20–50 років з різним рівнем фізичного стану. Частіше за все використовується підтримуючий біг (ЧСС – 130-140 уд/хв.). Дозування навантажень здійснюють за такими показниками: тривалість (довжина дистанції); інтенсивність (швидкість руху); тривалість інтервалів відпочинку; характер відпочинку (активний, пасивний); кількість повторень; координаційна складність.
Плавання	Сприяє покращанню дихання, позитивно впливає на опорно-руховий апарат, на стан центральної нервової системи, підвищує	Заняття оздоровчим плаванням планують у три етапи: I етап – вивчення або вдосконалення техніки плавання; II етап – удосконалення техніки і досягнення відповідного рівня фізичного стану; III етап – підтримання високого РФС. Опти-

Продовження табл. 2.2

	функціональні можливості серцево-судинної системи.	мально для оздоровчого плавання є дистанція 800-1000 м., яка може бути відкоригована залежно від віку та РФС.
Атлетична гімнастика	Сприяє розвитку сили, витривалості, координаційних здібностей (спритності), формує гармонійну статуру	Для збільшення м'язової маси за рахунок потовщення м'язових волокон і зміни їх біохімічних властивостей рекомендують виконувати вправи, які можна повторювати 10 разів до відмови. Слід виконувати кілька (як правило три) підходів у певній вправі з невеликими перервами між ними. Після трьох таких підходів вправу частково видозмінюють. Необхідно використовувати у тренуванні фізичні вправи циклічного характеру (біг, плавання), спортивні ігри та загартовуючі процедури.
Фітнес (йога, фітнес-йога, пілатес, калан етика, стретчинг, кросфіт)	Покращення загального стану організму, його здатність опиратися негативним впливам зовнішнього середовища, допомагає в корекції форм та маси тіла, зміцнює імунітет.	Основними компонентами фітнесу є: сила, витривалість, аеробні навантаження, гнучкість, особиста гігієна (правильне харчування, розпорядок дня, відпочинок, особиста гігієна, гігієна праці). Фітнес не вимагає індивідуального підбору режиму виконання вправ, які виконуються до першого відчуття втоми.

Продовження табл. 2.2

<p>Аеробіка (степ-аеробіка, танцювальна аеробіка, інтервальна аеробіка, спінінг, роуп- скіппінг, тер- аеробіка, тай-бо, бокс- аеробіка слайд- аеробіка, кік-аеробіка</p>	<p>Усунення гіподинамії, поліпшення настрою, ліквідація негативного впливу стресів, позбуття зайвої ваги тіла.</p>	<p>Аеробіка передбачає комплекс до- зованих фізичних вправ, що вико- нуються з різним фізичним наван- таженням і швидкістю на свіжому повітрі, здебільшого у супроводі музики, завдяки чому створюється піднесений емоційний стан, що ак- тивує процеси енергетичного обмі- ну, засвоєння організмом кисню, діяльність симпатoadреналової сис- теми. Програма має будуватися так, щоб практично виключити ризик одержання травм, а також розвитку серцево-судинних захворювань.</p>
<p>Туризм</p>	<p>Є чинником здорового способу життя, розвитку, досконалості, збереження фізичної працездатності та всебічної підготовки, сприяє загартуванню організму</p>	<p>Загальна фізична підготовка є ос- новою спеціальної підготовки. У процесі загальної фізичної підго- товки важливо всебічно розвивати силу, витривалість, координаційні здібності, швидкість. Спеціальна фізична підготовка забезпечує ово- лодіння специфічними навичками, технікою різновидів туризму.</p>
<p>Ізда на велосипеді</p>	<p>Є засобом аеробного навантаження, сприяє зміцненню м'язів ніг, позбавляє зайвого жиру на</p>	<p>Інтенсивність навантаження при велотренуваннях, що спрямована на оздоровлення, має перебувати у діапазоні 50–75% МПК, залежно від рівня фізичного стану, віку,</p>

Продовження табл. 2.2

	стегнах, покращує роботу серцево-судинної та дихальної систем, підвищує витривалість, покращує координацію.	статі, рівня фізичного стану та тривалості тренування. Рекомендована швидкість їзди велосипедом коливається у широких межах і складає: в 20–29 років 12–30 км/год.
Спортивні ігри (футбол, волейбол, баскетбол, теніс, гандбол, боулінг, більярд тощо)	Є одним з найбільш привабливих й універсальних засобів активного відпочинку та ліквідації гіподинамії	Заняття спортивними іграми мають проводитися в екологічно чистих зонах. Дотримання правил безпеки оздоровчих занять вимагає проведення їх на м'якому ґрунті, покритті. Асфальтовані майданчики до проведення занять не придатні. Заборонено проводити оздоровчі тренування під час дощу та після нього на майданчику, покритому водою, при температурі нижче -14°C та вище $+25^{\circ}\text{C}$.

У межах організації фізкультурно-рекреаційної діяльності у закладі вищої освіти вирішуються такі важливі завдання:

1. Формування знань і практичних навичок здобувачів освіти щодо відновлення фізичної та розумової працездатності ході занять фізичними вправами.

2. Формування мотиваційно-ціннісних орієнтирів у царині фізичної культури, формування стійкої спрямованості на здоровий спосіб життя, а також формування й розвиток здатностей до постійних занять фізичною культурою та спортом.

3. Системне вироблення й закріплення практичних умінь і навичок,

що забезпечують оптимізацію функціонального стану, сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, позитивно впливають на розвиток та вдосконалення психофізичних здібностей, якостей і властивостей особистості майбутнього фахівця, його самовизначення у сфері фізичної культури [17; 48].

Таким чином, фізкультурно-рекреаційна діяльність дозволяє задовольнити потребу в руховій активності, емоційному активному відпочинку, раціональному використанню вільного часу.

2.2. Організаційні умови залучення здобувачів вищої освіти до фізкультурно-рекреаційної діяльності

Аналіз актуальної літератури з проблеми організації фізкультурно-рекреаційної діяльності здобувачів вищої освіти засвідчив відсутність єдиного підходу науковців до визначення понять «організаційні умови», «організаційно-педагогічні умови». З огляду на зазначене вважаємо за доцільне проаналізувати сутність поняття «умова».

У різних джерелах поняття «умови» визначається як:

- необхідні обставини, які роблять можливим здійснення, створення чого-небудь;
- особливості реальної дійсності, за яких відбувається або здійснюється що-небудь;
- правила, що існують або встановлені в тій чи іншій галузі життя, діяльності, які забезпечують нормальну роботу чого-небудь;
- категорія, що виражає співвідношення предмета до явищ, що його оточують і без яких він не може функціонувати, розвиватися;
- чинники, завдяки яким об'єкт, явище, процес існують [7].

У психолого-педагогічній науці поняття «умова» вживають для визначення або уточнення причин, що зумовлюють провадження, появу певних явищ чи процесів. Водночас, це поняття пов'язується з середовищем, в якому саме явище чи процес виникає, функціонує та

розвивається [52]. Отже науковцями-педагогами поняття «педагогічна умова» визначається як:

- результат цілеспрямованого застосування спеціально підібраних елементів змісту, форм, методів і засобів навчання для досягнення визначеної мети та задоволення поставлених завдань;
- сукупність заходів, зорієнтованих на підвищення ефективності педагогічної діяльності;
- зміст педагогічних технологій чи моделей поняття «умова»;
- сукупність заходів, спрямованих на досягнення визначених педагогічних цілей і забезпечення більш ефективної педагогічної діяльності;
- сукупність структурованих певним чином можливостей, технологій, педагогічних прийомів, заходів і матеріально-технічних ресурсів, які супроводжують освітній процес та забезпечують його ефективність та результативність;
- сукупні зовнішні обставини, що впливають на педагогічний процес та роблять його більш ефективним [36].

Спільним у зазначених вище визначеннях є те, що педагогічні умови розуміються як чинники, що впливають на цілепокладання, планування, моделювання, здійснення й результат освітнього процесу.

Освітній процес закладу вищої освіти поєднує у собі два напрями організаційно-педагогічної діяльності щодо залучення здобувачів освіти до фізичної рекреації:

- створення дієвих зовнішніх умов (сприятливого освітнього середовища): побудова ефективних взаємовідносини «викладач-здобувач освіти», забезпечення продуктивної освітньої діяльності, облаштування зручного робочого місця, забезпечення можливості для міжособистісної взаємодії, створення комфортних рекреаційних зон у приміщеннях закладу освіти та на прилеглих територіях);

– забезпечення оптимального функціонування внутрішніх умов (здоров'я, психологічні настанови, особистісні потреби, досвід, компетентності, тощо).

Педагогічні умови завжди піддаються впливу зовнішніх та внутрішніх чинників. До зовнішніх належать: особливості організації освітнього процесу; зміст навчально-методичного забезпечення; побудова міжособистісної взаємодії учасників освітнього процесу тощо; внутрішні умови: рівень професійної мотивації учасників освітнього процесу, їхні потреби, уподобання, інтереси тощо. З огляду на зазначене, варто умовно розділити організаційні умови залучення здобувачів вищої освіти до фізкультурно-рекреаційної діяльності на організаційно-педагогічні та Соціально-педагогічні.

Отже, під «організаційними умовами» розуміється комплекс спеціально-розроблених і зrealізованих у межах закладу вищої освіти заходів, спрямованих на залучення здобувачів освіти до фізкультурно-рекреаційної діяльності, а також середовище та чинники, які впливають на цей процес. Як зазначають науковці, усі організаційно-методичні та соціально-педагогічні умови, мають бути:

- 1) взаємопов'язаними і взаємодоповнювальними;
- 2) зорієнтованими на зміцнення загальних та професійних цінностей майбутніх фахівців, гуманізацію освітнього процесу, побудову суб'єкт-суб'єктні відносин у межах освітнього процесу та позитивного ставлення до інновацій в освітньому процесі, в тому числі, пов'язаних зі здоров'язбереженням;
- 3) задовольняти потреби здобувачів освіти у саморозвитку [52].

Аналіз наукових праць з проблеми дослідження дав змогу узагальнити погляди сучасних науковців щодо умов залучення здобувачів освіти до здоров'язбереження. Матеріали цього узагальнення представлено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

**Організаційно-методичні та соціально-педагогічні умови залучення
здобувачів вищої освіти до здоров'язберезувальної
та рекреаційної діяльності**

Автор	Умови
О. Ткачук	<ul style="list-style-type: none"> – цілеспрямована мотивація здобувачів освіти до набуття здоров'язберігальної компетентності; – створення здоров'язберігального освітнього середовища у закладах вищої освіти; – розбудова системи знань з діагностики стану здоров'я, здоров'язберігаючих технологій; – готовність викладачів до здійснення здоров'язберігальної діяльності.
Т. Літвінова	<ul style="list-style-type: none"> – мотивація здобувачів освіти до соціальної здоров'язберігальної відповідальності та соціальних наслідків прийняття рішень; – забезпечення взаємозв'язку теорії та практики професійної підготовки, спрямованої на розвиток дбаливого ставлення до власного здоров'я; – створення сприятливого здоров'язберігаючого середовища в процесі організації дуальної форми навчання через включення майбутніх фахівців у проектування і реалізацію соціальних програм.
Г. Корж	<ul style="list-style-type: none"> – використання здоров'язберігальних технологій в аудиторній та позааудиторній роботі; – розвиток у здобувачів вищої освіти мотивації до збереження і зміцнення здоров'я; – створення освітнього середовища, сприятливого до збереження здоров'я усіх учасників освітнього

	процесу.
М. Лехолетова	<ul style="list-style-type: none"> – підвищення мотивації здобувачів вищої освіти до здоров'язберезувальної діяльності; – посилення здоров'язберігальної компоненти змісту професійної підготовки у закладах вищої освіти; – урізноманітнення форм здоров'язберезувальної та рекреаційної діяльності в позааудиторній роботі.
В. Мойсеюк	<ul style="list-style-type: none"> – формування здоров'ятворчих мотивів та ціннісних установок здобувачів освіти; – стимулювання пошуково-дослідницької діяльності; – популяризація здорового способу життя в освітньому середовищі закладу вищої освіти та вдосконалення змісту навчання; – зорієнтованість на самостійну здоров'язберігальну діяльність.

На основі узагальнення поглядів зазначених вище науковців було виокремлено комплекс таких педагогічних умов залучення здобувачів вищої освіти до фізкультурно-рекреаційної діяльності:

1) організація у закладі вищої освіти спеціального здоров'язберезувального середовища у складі екологічного, інформаційного, соціально-психологічного компонентів;

2) переорієнтація змісту виховного процесу на забезпечення участі здобувачів вищої освіти до фізкультурно-рекреаційної діяльності та нажання широких можливостей для цього;

3) включення здобувачів освіти у здоров'язберезувальні та рекреаційні види діяльності в рамках освітньої, наукової та виховної

діяльності.

Одним із провідних чинників залучення здобувачів вищої освіти до фізкультурно-рекреаційної діяльності є освітнє середовище, що являє собою систему всіх позитивних і негативних можливостей навчання, виховання, розвитку особистості; структуровану систему педагогічних чинників і умов для становлення особистості людини [15].

Освітнє середовище є частиною освітнього простору, що охоплює всі його структурні елементи, а саме:

- фізичне оточення (архітектура, зовнішній і внутрішній дизайн, комбінування елементів);
- соціальне оточення (просторова і соціальна щільність, особистий простір, статусно-рольовий розподіл);
- специфіку процесу навчання (контроль, стиль викладання, форми навчання) [23].

Рекреаційне освітнє середовище – це середовище, в якому створюються такі умови, за яких кожний здобувач освіти усвідомлює цінність свого здоров'я, оволодіває способами його збереження, навчається прийомам саморегуляції, раціональної організації вільного часу з метою ефективного відновлення інтелектуальних та фізичних сил. Таке середовище сприяє реалізації адаптивних можливостей здобувачів освіти, чинників, що впливають на збереження і розвиток їхнього здоров'я. Рекреаційне освітнє середовище організовується адміністрацією закладу освіти, педагогічним колективом з обов'язковою участю всіх учасників освітнього процесу з метою збереження та зміцнення їхнього здоров'я, створення сприятливих умов для відновлення після інтенсивної освітньої діяльності.

Отже рекреаційне освітнє середовище закладу вищої освіти слід розглядати як цілеспрямовану систему спеціально створених умов освітньої діяльності, які не шкодять здоров'ю і передбачають застосування фізкультурно-рекреаційних форм і методів, спрямованих на

зміцнення здоров'я відновлення учасників освітнього процесу, створення комфортної психологічної атмосфери, поінформованість про способи активної рекреації та дотримання відповідної поведінки, вироблення у майбутніх фахівців ціннісного ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших учасників освітнього процесу.

Важливою змістовною складовою рекреаційного освітнього середовища є фізкультурно-рекреаційні технології, від цілісності та систематичності використання яких залежить ступінь замученості здобувачів освіти до фізкультурно-рекреаційної діяльності.

Рекреаційне освітнє середовище закладу вищої освіти має містити у собі такі компоненти:

1) цілеспрямовану діяльність адміністрації та науково-педагогічних працівників закладу вищої освіти з адаптації здобувачів до нових умов життя;

2) оптимізацію освітнього процесу, його оптимізацію з метою зниження перевтоми здобувачів освіти;

3) організацію фізичної активності здобувачів через залучення до видів фізкультурно-рекреаційної діяльності, що відповідає їхнім інтересам та прагненням;

4) організацію дозвілля здобувачів освіти;

5) профілактичну діяльність кураторів академічних груп, викладачів, спрямовану на запобігання різних форм девіантної поведінки серед здобувачів освіти;

6) організацію повноцінного харчування;

7) формування у здобувачів освіти культури здоров'я, особливо культури професійного здоров'я, рекреаційної культури, а також ціннісного ставлення до здоров'я, способу і стилю свого життя.

Взаємодія та взаємообумовленість зазначених вище організаційно-методичних та соціально-педагогічних умов дає змогу досягнути запланованого результату, який визначений метою – залучення здобувачів

вищої освіти до фізкультурно-рекреаційної діяльності.

2.3. Організаційно-педагогічний супровід процесу залучення здобувачів вищої освіти до фізкультурно-рекреаційної діяльності

Для широкого залучення здобувачів освіти до фізкультурно-рекреаційної діяльності необхідно розробити й запровадити організаційний супровід, що є складовою педагогічної системи закладу вищої освіти дозволяє найбільш ефективно організувати діяльність, що забезпечує розвиток у здобувачів освіти життєво важливих рухових умінь і навичок; гармонійний розвиток форм і функцій організму; гарне здоров'я; творче довголіття; сприяє виховуванню вольових, духовних та естетичних рис особистості.

Доцільність упровадження організаційного супроводу процесу залучення здобувачів вищої освіти до фізкультурно-рекреаційної діяльності обумовлено низкою причин. Серед таких причин науковці виокремлюють кілька основних, а саме:

1). Незадовільний стан здоров'я здобувачів освіти, що характеризується тенденцією до зниження впродовж навчання у закладах вищої освіти. Як засвідчують результати досліджень вітчизняних науковців, саме в період навчання у вищій школі показники фізичного здоров'я, фізичної підготовленості, функціонального стану, фізичної працездатності здобувачів освіти мають регресивний характер; особливо ця тенденція характерна для старших курсів.

2). Низький вихідний рівень здоров'я абітурієнтів, які вступають до закладу вищої освіти, що суттєво ускладнює їхню адаптацію до навчальних навантажень, виступає основною причиною подальшого погіршення здоров'я й академічної успішності.

3) Низька ефективність процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти, що має прояв у декларативності багатьох положень

нормативно-правової бази щодо організації занять, використання застарілих підходів та методик у процесі планування й організації фізичного виховання у закладах вищої освіти, що не сприяє збереженню здоров'я здобувачів освіти, не формує в них потреби до систематичних занять фізичною культурою та спортом. На жаль, організація фізичного виховання у закладах вищої освіти не сприяє ефективному розв'язанню проблеми зменшення дефіциту рухової активності з огляду на недостатньою кількістю аудиторних годин, що виділяються на фізичне виховання як навчальну дисципліну, у межах академічних занять і небажанням здобувачів освіти підвищувати її рівень у позанавчальний час.

4). Спосіб життя студентської молоді характеризується здебільшого деструктивними тенденціями, відсутністю орієнтації на здоровий спосіб життя, на здоров'язбережувальну діяльність.

В основу організаційного супроводу процесу залучення здобувачів вищої освіти до фізкультурно-рекреаційної діяльності покладено основні принципи фізкультурно-рекреаційної діяльності, а саме:

- системності, що передбачає цілеспрямовану системну організацію фізкультурно-рекреаційної діяльності для забезпечення раціонального використання здобувачами освіти вільного часу, розвитку їхньої соціальної активності та індивідуальної ініціативи;

- добровільності, що реалізується як процес забезпечення певної незалежності кожного здобувача освіти у проведенні дозвілля, вільного вибору виду фізкультурно-рекреаційних занять та частоти їх використання на дозвіллі;

- доступності та якості рекреаційних послуг, що передбачає створення комплексу можливостей для задоволення потреб і запитів здобувачів вищої освіти, систематичне вивчення їхніх бажань у сфері здоров'язбереження;

– відповідності фізкультурно-рекреаційних послуг соціальним, економічним, культурно-освітнім умовам життєдіяльності здобувачів освіти;

– принцип зацікавленості, що враховує інтереси особистості та їх задоволення, формує нові духовні цінності, пробуджує нові потреби й запити здобувачів освіти.

1) Загальну структуру розробленого організаційно-методичного супроводу залучення здобувачів вищої освіти до фізкультурно-рекреаційної діяльності подано на рис. 2.1.

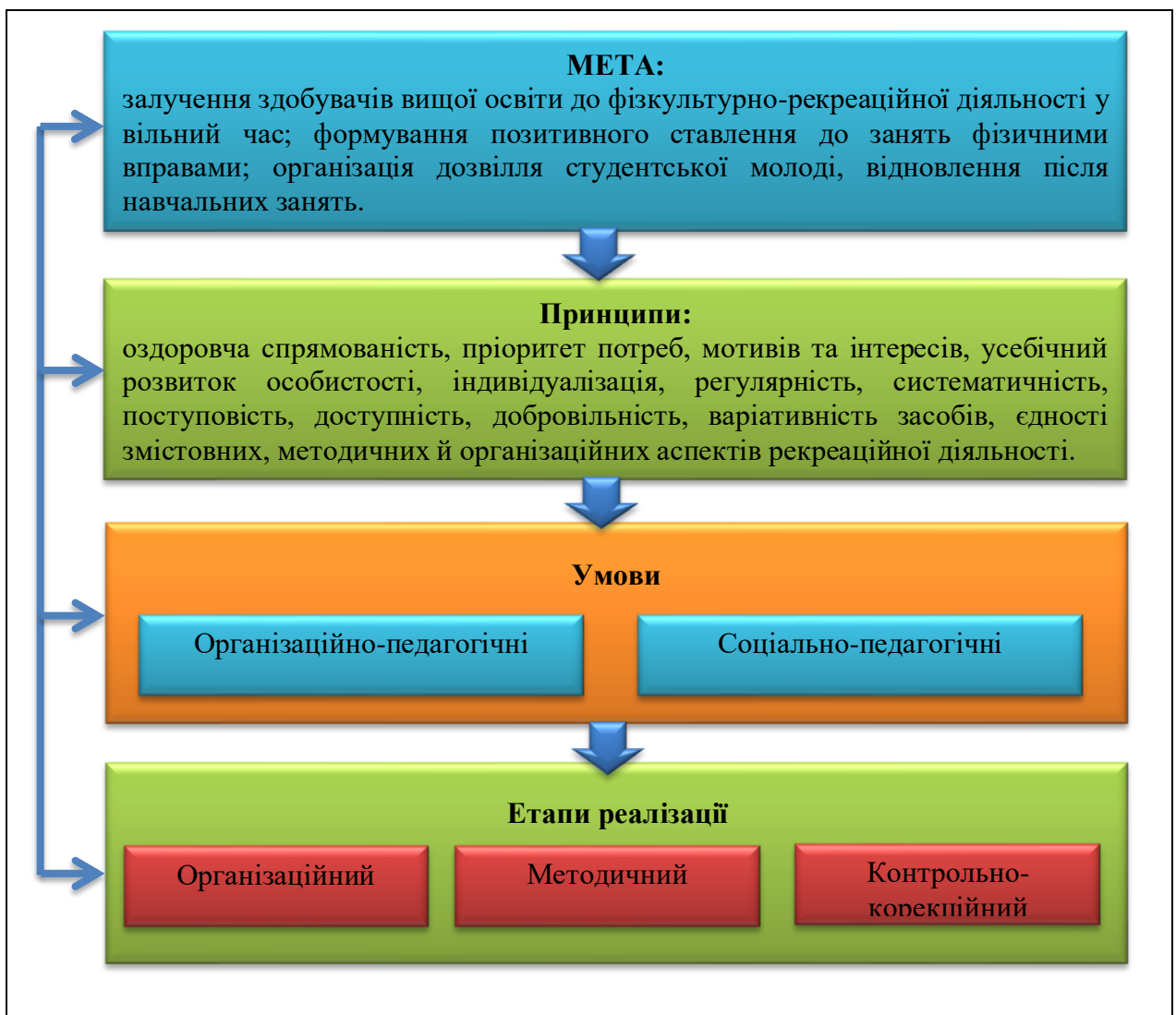


Рис. 2.1. Модель організаційно-педагогічного супроводу залучення здобувачів вищої освіти до фізкультурно-рекреаційної діяльності

Завданнями такого супроводу є:

2) раціональна організація фізкультурно-рекреаційної діяльності здобувачів освіти у вільний час, що спрямовується на залучення до регулярної рухової активності;

3) формування позитивного ставлення здобувачів освіти до занять фізичними вправами;

4) організація дозвілля здобувачів освіти, забезпечення можливостей для відновлення після навчальних занять, адаптація до процесу навчання у закладі вищої освіти.

Упровадження організаційно-педагогічного супроводу залучення здобувачів вищої освіти до фізкультурно-рекреаційної діяльності передбачає дотримання низки організаційних та соціально-педагогічних умов, детально описаних у п.п.2.2.

До організаційно-педагогічних умов віднесено:

– створення системи залучення здобувачів освіти до фізкультурно-рекреаційної діяльності;

– оптимальне співвідношення занять, що сприяють розвитку активності, творчості здобувачів освіти, раціонального проведення ними вільного часу;

– систематичне використання в освітньому процесі міждисциплінарного підходу;

– забезпечення можливостей для участі здобувачів освіти в різних видах фізкультурної діяльності для набуття ними необхідного досвіду фізичного самовдосконалення;

– упровадження ефективних інноваційних форм фізкультурно-рекреаційної роботи в цілісну систему рекреаційно-оздоровчої діяльності здобувачів освіти в університеті.

До соціально-педагогічних умов залучення здобувачів вищої освіти до фізкультурно-рекреаційної діяльності включено:

– створення освітнього середовища, сприятливого для розвитку

особистості майбутнього фахівця;

- ознайомлення здобувачів освіти з інноваційними формами організації фізкультурно-рекреаційної роботи;

- раціональне структурування вільного часу здобувачів освіти;

- упровадження соціально-педагогічних механізмів підвищення загальної культури здобувачів освіти, важливим компонентом якої є культура вільного часу;

- підвищення рівня кадрового забезпечення сфери дозвілля здобувачів освіти та викладачів університету.

Висновки до розділу 2

На основі аналізу науково-педагогічних праць українських і зарубіжних дослідників висвітлено та схарактеризовано основні підходи до розуміння поняття «умова», «педагогічна умова», «організаційно-педагогічна умова». Педагогічні умов являють собою комплекс спеціально-розроблених і зреалізованих у процесі підготовки майбутніх фахівців, спрямованих на залучення здобувачів вищої освіти до фізкультурно-рекреаційної діяльності.

Педагогічні умови, мають бути взаємопов'язаними, спрямованими на зміцнення загальних та професійних цінностей майбутнього фахівців, гуманізацію освітнього процесу, побудову суб'єкт-суб'єктні відносин між здобувачами освіти та викладачами, формування позитивного ставлення до інновацій, спрямованих на забезпечення здоров'язбереження учасників освітнього процесу; мають задовольняти потреби здобувачів освіти у саморозвитку та самовдосконаленні.

Залучення здобувачів вищої освіти до фізкультурно-рекреаційної діяльності відбувається за таких організаційно-методичних та соціально-педагогічних умов: організація у закладі вищої освіти рекреаційного освітнього середовища, що охоплює екологічний, інформаційний і соціально-психологічний компоненти; переорієнтація змісту виховного процесу на забезпечення участі здобувачів вищої освіти до фізкультурно-

рекреаційної діяльності та надання широких можливостей для цього; включення здобувачів освіти у здоров'язберігаючі та рекреаційні види діяльності в рамках освітньої, наукової та виховної діяльності.

Розроблено організаційний супровід залучення здобувачів вищої освіти до фізкультурно-рекреаційної діяльності.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Здійснене у межах виконання кваліфікаційної роботи дослідження дозволило сформулювати такі висновки

1. Відповідно першого завдання дослідження на основі аналізу психолого-педагогічної та валеологічної літератури здійснено аналіз базових понять дослідження «рекреація», «фізична рекреація», «активний відпочинок», «рекреаційна діяльність».

Науковці визначають поняття «рекреація» як активний і пасивний відпочинок людини, що спрямовується на формування, відновлення, зміцнення й збереження здоров'я і в той же час приносить їй задоволення і благополуччя. Фізична рекреація є процесом використання засобів, форм і методів фізичної культури, спрямованим на задоволення потреб в активному відпочинку, відновленні, розвагах та розвитку особистості у вільний і спеціально відведений час. Схарактеризовано форми фізичної рекреації, якими виступають: фізична культура; рекреація спорту; рекреація туризму; оздоровча фізична рекреація; фізкультурно-виробнича рекреація.

Розглянуто ключові аспекти фізичної рекреації: біологічний, що реалізується через вплив фізичної рекреації на оптимізацію стану організму людини; соціальний, що передбачає сприяння інтеграції людей в певну соціальну спільність, забезпечує обмін соціальним досвідом; психологічний, у межах якого оцінюються мотиви, що лежать в основі рекреаційної діяльності, а також психічні новоутворення, що виникають у людини в результаті цієї діяльності; освітній, що передбачає аналіз та оцінювання впливу фізичної рекреації на формування особистості в межах її фізичного, інтелектуального, морального, творчого, професійного розвитку; культурно-аксіологічні, у межах якого розглядаються культурні цінності, що їх засвоює людина в процесі фізичної рекреаційної діяльності, а також здійснюється аналіз міри

сприйняття нових особистісно-суспільних цінностей; економічний, що передбачає розгляд процесу організації фізичної рекреації, аналіз коштів, що при цьому використовуються тощо.

2. Відповідно другого завдання дослідження обґрунтовано компоненти, зміст і сутність фізкультурно-рекреаційної діяльності в освітньому просторі закладу вищої освіти.

Визначено, що рекреаційна діяльність фізичного спрямування – це діяльність, яка ґрунтується на руховій активності, що в підсумку активізує важливі функції організму, сприяє зміцненню імунітету, оптимізації фізичного і, що не менш важливо, психічного стану, що в результаті дозволяє зберегти та підвищити рівень здоров'я молоді. Ця діяльність відрізняється від інших видів життєдіяльності тим, що здійснюється відповідно до потреб індивіда, з метою отримання задоволення. Значення рекреаційної діяльності полягає у відновленні психічних і фізичних сил людини, підвищенні її освітнього та духовного рівня, участі в заняттях, що здійснюються у межах вільного часу, відповідають потребам і бажанням людини, а також приносять їй задоволення у процесі самої діяльності.

Визначено та схарактеризовано наукові підходи (акмеологічний, аксіологічний, системний, адаптивний) та принципи організації цієї діяльності (цілісності, структурованості, взаємозалежності середовища й системи фізкультурно-рекреаційної діяльності, ієрархічності). Акцентовано на тому, що сутність організації фізкультурно-рекреаційної діяльності в закладі вищої освіти полягає у створенні таких умов у фізкультурно-освітньому процесі, за яких здобувач освіти стає її суб'єктом, здатним розробляти і реалізувати власні програми оздоровчо-рекреаційної діяльності. Визначено завдання фізкультурно-рекреаційної діяльності у закладі вищої освіти: формування знань і практичних навичок здобувачів освіти щодо відновлення фізичної та розумової працездатності; формування мотиваційно-ціннісних орієнтирів, стійкої

спрямованості на здоровий спосіб життя, вироблення й закріплення практичних умінь і навичок, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, позитивно впливають на розвиток та вдосконалення психофізичних здібностей, якостей і властивостей особистості майбутнього фахівця.

Визначено чинники організації фізкультурно-рекреаційної діяльності у закладі вищої освіти: фінансово-матеріальна база закладу освіти, вид організації вільного часу здобувачів та викладачів, інших співробітників, кадрові ресурси (наявність фахівців, спроможних професійно спланувати та здійснити реалізацію рекреаційних програм, морально-психологічні ресурси (соціальна активність здобувачів освіти, їхня зацікавленість формами і засобами дозвілля, рівень соціально-культурних запитів і потреб), інформаційно-методичні ресурси (наявність методичної літератури тощо)

3. Відповідно третього завдання дослідження визначено організаційно-педагогічні умови залучення здобувачів вищої освіти до рекреаційної діяльності.

Зазначено, що фізична активність, що здійснюється з метою збереження та відновлення здоров'я здобувачів освіти та покращення якості їхнього життя, має бути організованою, тобто характеризуватися планомірністю, систематичністю, базуватися на засадах індивідуалізації та диференціації, спрямованості на досягнення мети здоров'язбереження учасників освітнього процесу.

На основі узагальнення поглядів вітчизняних науковців було виокремлено комплекс таких педагогічних умов залучення здобувачів вищої освіти до фізкультурно-рекреаційної діяльності:

- організація у закладі вищої освіти спеціального здоров'язберезувального середовища у складі екологічного, інформаційного, соціально-психологічного компонентів;
- переорієнтація змісту виховного процесу на забезпечення участі

здобувачів вищої освіти до фізкультурно-рекреаційної діяльності та нажання широких можливостей для цього;

– включення здобувачів освіти у здоров'язберезувальні та рекреаційні види діяльності в рамках освітньої, наукової та виховної діяльності.

4. Відповідно четвертого завдання дослідження розроблено організаційний супровід процесу залучення здобувачів вищої освіти до фізкультурно-рекреаційної діяльності. В основу такого супроводу покладено основні принципи фізкультурно-рекреаційної діяльності, а саме: системності, добровільності, доступності, відповідності.

Завданнями організаційний супровід процесу залучення здобувачів вищої освіти до фізкультурно-рекреаційної діяльності є: раціональна організація фізкультурно-рекреаційної діяльності здобувачів освіти у вільний час, що спрямовується на залучення до регулярної рухової активності; формування позитивного ставлення здобувачів освіти до занять фізичними вправами; організація дозвілля здобувачів освіти, забезпечення можливостей для відновлення після навчальних занять, адаптація до процесу навчання у закладі вищої освіти.

Упровадження організаційно-педагогічного супроводу залучення здобувачів вищої освіти до фізкультурно-рекреаційної діяльності передбачає дотримання низки організаційних та соціально-педагогічних умов. До організаційно-педагогічних умов віднесено: створення системи залучення здобувачів освіти до фізкультурно-рекреаційної діяльності; оптимальне співвідношення занять, що сприяють розвитку активності, творчості здобувачів освіти, раціонального проведення ними вільного часу; систематичне використання в освітньому процесі міждисциплінарного підходу; забезпечення можливостей для участі здобувачів освіти в різних видах фізкультурної діяльності для набуття ними необхідного досвіду фізичного самовдосконалення; упровадження ефективних інноваційних форм фізкультурно-рекреаційної роботи в

цілісну систему рекреаційно-оздоровчої діяльності здобувачів освіти в університеті.

До соціально-педагогічних умов залучення здобувачів вищої освіти до фізкультурно-рекреаційної діяльності включено: створення освітнього середовища, сприятливого для розвитку особистості майбутнього фахівця; ознайомлення здобувачів освіти з інноваційними формами організації фізкультурно-рекреаційної роботи; раціональне структурування вільного часу здобувачів освіти; упровадження соціально-педагогічних механізмів підвищення загальної культури здобувачів освіти, важливим компонентом якої є культура вільного часу; підвищення рівня кадрового забезпечення сфери дозвілля здобувачів освіти та викладачів університету.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева О.В. Фізична рекреація різних груп населення: монографія. Київ: Поліграфсервіс, 2014. 280 с.
2. Андреева О. В., Благій О. Л. Система підготовки та підвищення кваліфікації фахівців із фізичної рекреації // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. 2015. № 3 (31). С. 5–10.
3. Андреева О. Концептуальні та прикладні аспекти технологізації проектувальної діяльності в сфері фізичної рекреації. *Теорія і методика фізичного виховання та спорту*. 2013. № 1. С. 35–39.
4. Анікеєв Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Київ, 2012. 20 с.
5. Баєва О. І. Державна політика в галузі охорони здоров'я. *Сучасна фармація: історія, реалії та перспективи розвитку: матеріали наук.-практ. конф. з міжнар. участю, присвяченої 20-й річниці заснування Дня фармацевтичного працівника України (19-20 вересня 2019 р. м. Харків)*, 155-156.
6. Безкопильний О. О. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язберезувальної діяльності в основній школі: теорія та методика : монографія. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2020. 552 с.
7. Берест О. О. Особливості організації рекреаційної діяльності в системі фізичної культури та спорту. *Збірник наукових праць Херсонського державного університету. Педагогічні науки*. 2016. Вип. 72. С. 67–71.
8. Берзін В.І. Психогігієнічне та психофізіологічне обґрунтування організації збереження та зміцнення здоров'я учнівської молоді. *Дефектологія*. 2012. №2. С. 19-21
9. Белікова Н. О. Концептуальні підходи до формування готовності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язберезувальної

- діяльності. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : зб. наук. пр. / за ред. Єрмакова С. С. ; Харків. обл. відділення Нац. олімп. комітету України, Харків. держ. акад. дизайну і мистецтв. Харків, 2012. № 1. С. 17-21.
10. Благій О. Л., Ячнюк М. Ю. Технологія впровадження засобів туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. 2015. Вип. 18. С. 35–38.
 11. Бобро А. А. Сутність поняття соціальне здоров'я у науковій літературі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*, (122), 2014. С.19-23.
 12. Богучарова О. І. Здоров'я особистості у психологічній перспективі: монографія. Луганськ: РВВ ЛДУВС ім. Дідоренка, 2012. 488 с.
 13. Бойко О.П. Культура дозвілля у суспільстві ризику: монографія. Суми: ДВНЗ «УАБС НБУ», 2011. 285 с.
 14. Бойко Г. М. Рекреаційна діяльність як складова філософії здорового способу життя. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2013. Вип. 112. С. 97–99.
 15. Бойчук Ю. Д. Сучасні підходи до розуміння сутності здоров'я людини та суміжних з ним понять. *Загальна теорія здоров'я і здоров'язбереження: колективна монографія*. Харків: вид. Рожко С.Г. 2017. С.5-16
 16. Бойко О.П. Культура дозвілля у суспільстві ризику : монографія, Суми: ДВНЗ “УАБС НБУ”, 2011. 285 с.
 17. Болотіна А. С. Сучасні проблеми та перспективи розвитку рекреаційної діяльності студентської молоді. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні : матеріали IV Всеукраїнської електронної конференції «COLOR OF SCIENCE»*, (Вінниця, 29 січня 2021 р.). Вінниця, 2021. С. 17–20

18. Василенко М.М. Тезаурус дослідження професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищому навчальному закладі. *ScienceRise. Pedagogical Education*. 2016. № 8(4). С. 4–10.
19. Великий тлумачний словник сучасної української мови : з дод. і доп. / уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. Київ; Ірпінь, 2005. 1728 с.
20. Величко В. В. Організація рекреаційних послуг: навч. посібник. Харк. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. Х.: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2013. 202 с.
21. Волошко Л. Б. Здоров'я як категорія здоров'язберігаючої педагогіки. *Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи: Всеукр. науково-практична конференція молодих вчених і студентів (26 листопада 2014 року)*. Полтава: ПНТУ, 2014. С. 18-20.
22. Ворохаєв О. А. Соціальне здоров'я особистості як проблема здоров'язбереження. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки*, 6 (162), 2020. С.18-22.
23. Глазирін І.Д., Олексієнко Я.І., Петришин Ю.В. Фізичне виховання (теоретичний курс для студентів ВНЗ не профільних напрямів підготовки) : навчальний посібник. Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2017. 248 с.
24. Грибан Г.П., Ткаченко П.П., Скорий О.С., Пилипчук П.Б. Фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: метод. рекомендації для самостійної роботи здобувачів. Житомир: Вид-во «Рута», 2023. 30 с.
25. Грибан Г.П. Технологія формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей у студентів засобами особистісно-орієнтованого підходу до фізичного виховання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. праць. Вип. 2. Житомир : Вид-во ФОП Євенок О. О., 2016. С. 18–25.
26. Грибан Г.П., Тимошенко О.В. Формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей у студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне*

- виховання в сучасній школі : науково-методичний журнал. № 6 (88), 2013. С. 30–34.*
27. Гриньова Я. Про деякі питання здоров'язбереження сучасного українського суспільства. *Національна академія Державної прикордонної служби України імені Б. Хмельницького*, 4 (15), 2018. С.46-55.
28. Жамардй В.О. Оздоровчий фітнес у фізичному вихованні студентів. *Управління та інновації в освіті : досвід, проблеми та перспективи : збірник матеріалів науково-практичної інтернет-конференції*. Одеса, 2017. С. 37–38.
29. Жамардй В.О. Фітнес-технології у фізичному вихованні студентів : теорія та практика : [монографія]. Полтава : «Полісся», 2020. 476 с.
30. Завидівська Н.Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти : аспект здоров'язбережувального навчання студентів: монографія. Київ, 2012. 402 с.
31. Зайцев В. П., Ермаков С. С., Хагнер-Деренговська М. Методологія рекреації в структурі освітнього простору. *Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту 2011. №1* С.58-65.
32. Коврига Ю. І., Колос М. А. Роль оздоровчо-рекреаційної діяльності в житті студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2016. Вип. 136. С. 112–114.
33. Корж Н.Л. Аналіз сформованості мотивації до самостійних занять фізичною культурою у студентів перших курсів технічних спеціальностей. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт : зб. наук. праць ; гол. ред. Носко М.О.* Чернігів: ЧНПУ, 2015. Вип. 129. Т. III. С. 171-174.

34. Кравцова О.О. Рекреаційні технології у структурі соціально-гуманітарних технологій. *Вісн. Держ. акад. керівних кадрів культури і мистецтв.* — 2012. № 3. С. 88–93.
35. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч.посібник. Київ. Олімп. л-ра, 2010. 370 с.
36. Круцевич Т, Андреева О. Теоретичні основи дослідження фізичної рекреації як наукова проблема. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2013. №1. С. 5–13.
37. Круцевич Т.Ю. Андреева О.В., Благій О.Л., Садовський О.О. Проблема формування рекреаційної культури студентської молоді в умовах активного дозвілля. *Молодий вчений*, № 4.2 (56.2), 2018. С. 175-179.
38. Круцевич Т. Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2016. № 3. С. 109–114.
39. Кузнєцова О. Т. Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів : теорія, методика, практика: монографія. Рівне : Волин. Обереги, 2018. 416 с.
40. Ліцоева О.М., Кий-Кокарева В.Г., Завадська Н.О. Фізичний та функціональний стан сучасного студентства в процесі фізичної рекреаційної діяльності та здоров'язберігаючих технологій. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: Педагогічні науки.* 2020. №1. С. 74–84
41. Маляр Н. С., Маляр Е. І. Фізична рекреація: Методичні рекомендації. Тернопіль : ЗУНУ, 2022. 24 с.
42. Марченко О. Ю. Фактори, які впливають на формування цінностей студентів у фізичній культурі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : зб. наук. пр. / за ред. Єрмакова С. С. Харків. 2009. № 9. С. 85–88.
43. Мороз Ю.М. Сутність рекреації як самостійної галузі наукових досліджень. *Вісник Чернігівського національного педагогічного*

- університету. Серія: Педагогічні науки. 2017. Вип. 143. С. 60–63.
44. Москаленко Н., Корж Н. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 1. С. 201–206.
 45. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту України : Указ Президента України № 1148/2004 від 28.09.2004 р.». URL: <http://sport.kmda.gov.ua>
 46. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». URL: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>
 47. Національні рахунки охорони здоров'я (НРОЗ) України: [стат. бюл.]. К.: Держ. служба статистики України, 2013.
 48. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с.
 49. Орлова М. М. Здоров'язбереження як соціально-педагогічна проблема. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*, (155), 2018. С. 77-79.
 50. Основи рекреалогії (економіко-екологічний та маркетинговий аспект) [текст]: навч. посіб. / І.О. Гродзинська, С. Г. Нездоймінов, О. В. Гусева, А.В. Замкова. К. : «Центр учбової літератури», 2014. 264 с.
 51. Отравенко О. В. Впровадження оздоровчих фітнес-програм у рекреаційну діяльність студенток ВНЗ. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки)*. 2016. № 4. С.141– 149.
 52. Пангелов С.Б. Організаційно-методичні передумови виникнення і розвитку фізичної рекреації як форми активного дозвілля людини : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Дніпропетровськ, 2013. 22 с.

53. Пангелова Н. Є., Пангелов Б. П. Сучасні тенденції у розвитку рекреаційної діяльності населення України. *Молодий вчений*. 2019. № 4.1. 161–164.
54. Пангелов С. Фактори впливу на рекреаційну активність населення. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2011. № 2. С. 55–57
55. Попробаєв О. В., Білик О. А., Островський М.В. Фізичне виховання в контексті інтеграції в загальноєвропейський освітній простір. *Спортивна наука України*. 2015. № 2. С. 36-43.
56. Пріма Р.М., Циплюк А.М. Плекання цінності культури здоров'я, здорового способу життя, здоров'язбереження: досвід, шляхи, етапи. / Ю. Бойчук (Ред.), *Загальна теорія здоров'я і здоров'язбереження: колективна монографія* Харків: вид. Рожко С.Г.
57. Приступа Є. Н. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / за наук. ред. д-ра пед. наук, проф. Євгена Приступи. Л. : ЛДУФК, 2010. 447 с.
58. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять : навч. посібник / укл.: С. П. Дудіцька. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021.
59. Рибалко П. Керівні підходи і принципи у підготовці вчителів фізичної культури до оздоровчо-спортивної діяльності. *Гуманізація навчально-виховного процесу*. 2019. № 4. С. 66–77.
60. Садовський О. О. Формування рекреаційної культури студентської молоді в процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Київ, 2017.
61. Садовський О., Кириченко В. Складові моделі рекреаційної культури студентської молоді. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2016. Вип. 20. С. 154–158
62. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичній підготовці здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України: метод. рек. / [А. Ю. Мартишко, В. В. Бондаренко, С. М. Козенко та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2023. – 75 с.

63. Таймасов, Ю., Турчинов, А., Пашинський, П. Здоров'язбереження як об'єкт наукового пізнання. *Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження*: колективна монографія. Харків: Вид. Рожко С.Г. 2017
64. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навч. посіб. для викл. і студ. / Товт В. А., Маріонда І. І., Сивохоп Е. М., Сусла В. Я. Ужгород : ДВНЗ «УжНУ»; «Говерла», 2015. 88 с.
65. Товт В.А., Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Сусла В.Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навчальний посібник для викладачів і студентів. Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», «Говерла», 2015. 88 с.
66. Фізична активність и здоров'я : навч. посібник / уклад.: А. А. Черепок, Н. Г. Волох, И. В. Ткалич, Н. В. Баранова. Запоріжжя: ЗДМУ, 2020. 35 с
67. Футорний 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; НУФВСУ. Київ, 2015. 45 с.
68. Цибульська О. В. Сутнісні характеристики базових понять проблеми культури здоров'язбереження. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*, 93(6), 2019. С. 301-309.
69. Цимбалюк С. Сучасні підходи до характеристики терміна «здоров'я». *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць*. № 4 (36), 2016. С.88-94.
70. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України / за ред. В. В. Шафранського; МОЗ України, ДУ «УСІД МОЗ України». Київ, 2016. 452 с.
71. Ячнюк М. Теоретичні основи залучення студентської молоді до рекреаційної діяльності. *Фізична культура. Фізичне виховання різних верств населення*. 2012. № 2. С. 210–212.

72. Ячнюк М. Ю. Технологія впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Київ, 2016. 20 с.