

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
І СПОРТУ УКРАЇНИ
КАФЕДРА ЗДОРОВ'Я, ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня магістра

за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

освітньою програмою Фітнес та рекреація

на тему: **ОРГАНІЗАЦІЯ СІМЕЙНОГО ДОЗВІЛЛЯ В МІСЦЯХ**

МАСОВОГО ВІДПОЧИНКУ

здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
Шведа Максима Петровича

Науковий керівник: Блистів Т. В.

к. фіз. вих., доцент

Рецензент: Семененко В. П.

к. фіз. вих., доцент

Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри (протокол № 6 від 24.11.2021 р.)

Завідувач кафедри: Андрєєва О.В.

д. фіз. вих., професор

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НАСЕЛЕННЯ	7
1.1. Теоретичні засади фізичної рекреації у сфері організованого відпочинку	7
1.2. Організація активного сімейного дозвілля	14
1.3. Потреби населення у фізичній рекреації.....	21
1.4. Ставлення відпочиваючих до фізичної рекреації	23
Висновки до розділу 1	28
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ	30
2.1. Методи дослідження.	30
2.1.1. Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел.	30
2.1.2. Контент-аналіз планової, поточної та звітної документації.	31
2.1.3. Опитування (бесіди, інтерв'ю та анкетування).	31
2.1.4. Педагогічні спостереження.....	32
2.1.6. Методи математико-статистичної обробки результатів комплексних експериментальних досліджень	32
РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ РОЗРОБКИ ПРОГРАМ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ У СФЕРІ ОРГАНІЗОВАНОГО ВІДПОЧИНКУ	34
3.1. Ставлення відпочиваючих до фізичної рекреації	34
3.2. Вплив віково-статевих та соціальних факторів	39
3.3 Структура вільного часу відпочиваючих	41
3.4 Розробка програми фізичної рекреації у сфері організованого сімейного відпочинку	44
ВИСНОВКИ	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	53
ДОДАТКИ	59

ВСТУП

Актуальність. Аналіз офіційних даних Всесвітньої організації охорони здоров'я свідчить про катастрофічну ситуацію зі збереженням здоров'я населення, зумовлену соціально-економічною та екологічною обстановкою, що має тенденцію до погіршення в Україні.

Прискорення темпів сучасного суспільного та особистого життя, посилення інтенсивності праці переважної частини працездатного населення відбувається на тлі тривожних змін у соціально-демографічній ситуації в країні, серед яких найбільш значущими є зниження тривалості життя та основних показників психологічного та фізичного здоров'я людей. Особливо гостро ці проблеми виявляються у життєдіяльності населення великих українських міст. Одним з соціально значимих аспектів рекреації є проблема особистісного розвитку людей, так як у ній часто тиражуються зразки деструктивної, криміногенної, екстремальної поведінки різних категорій населення великих міст.

У літературі широко висвітлено роль рухової активності у профілактиці та лікуванні різних захворювань, збереженні та зміцненні здоров'я [23], проте використання спеціально організованих її видів (різних фізичних вправ) у повсякденному житті вкрай недостатньо, чим частково можна пояснити наявність великої кількості осіб з хронічними захворюваннями (до 80–85% від числа працюючих на промислових підприємствах). Не зменшується кількість дітей та дорослих, у яких відзначаються фактори ризику виникнення серцево-судинних захворювань, ознаки зниження тренованості організму та його резистентності до екстремальних впливів [14]. Це частково пояснюється підвищеними емоційними та фізичними навантаженнями у процесі життєдіяльності.

Істотну роль в оптимізації цієї ситуації відіграють підвищення мотивації до використання засобів фізичної культури у повсякденному житті та вибір адекватних засобів компенсації дефіциту повсякденної рухової активності.

Дослідниками запропоновано специфічні стратегії посилення мотивації до занять руховою активністю, засновані на загальній теорії мотивації [2,18].

Протягом останніх років багато дослідників зверталися до теми формування інтересу та підвищення ефективності рекреаційно-оздоровчих занять із населенням [3,18]. Ступінь наукової розробленості проблеми визначається наявністю теоретико-методологічних та прикладних досліджень різних аспектів дозвілєвої поведінки людей, проведених у філософії, соціології, педагогіці, теорії соціально-культурної діяльності та низці інших наукових дисциплін [16,17,26,36 та ін.].

У вітчизняній літературі є дослідження, присвячені феномену рекреації, у яких вона визначається як найважливіша сфера життя і незаперечна умова життєздатності особистості [44].

Концептуальні основи організації повноцінного відпочинку обґрунтовано у зарубіжних дослідженнях рекреації, які переважно спрямовані на соціологічні та психологічні аспекти рекреативної діяльності людини [50-60].

Водночас фахівці продовжують відзначати дефіцит рухової активності, відсутність методичних підходів до раціональної організації рекреаційної діяльності у вільний час, практичну відсутність даних про соціально-психологічні фактори, що впливають на вибір форм та засобів рекреації дорослого населення [23,42]. Особливий інтерес представляє розробка програм фізичної рекреації за умов організованого відпочинку у літню пору. Оскільки літній час, який надається у вигляді великих «блоків» – відпусток, канікул, вихідних днів – ефективніший і цінніший і тому потребує додаткового вивчення, коли масиви вільного часу використовуються більш продумано, оскільки їх можна планувати та готуватися до них. Цим пояснюється

концентрація вільного часу, що спостерігається сьогодні у багатьох груп населення, в «блоки», що дозволяє підвищити якість його використання, зробити більш активним, творчим [19,20,21,29].

У сфері організованого відпочинку населення поки що недостатньо ефективно використовуються засоби, методи та форми фізичної рекреації, заходи не адаптовані до особливостей потреб та фізичних можливостей відпочиваючих, а дозування та підбір оздоровчих засобів кошти дуже незначні, носять суто емпіричний характер і не мають науково-психологічного та методичного обґрунтування.

Актуальність запропонованої теми визначається необхідністю подолання негативних тенденцій в організації рекреаційної діяльності населення, науково обґрунтованих технологіях, що стимулюють механізми самоорганізації у сфері дозвілля, у необхідності обґрунтування соціально-психологічних факторів у розробці програм фізичної рекреації у сфері організованого відпочинку. Перелічені положення вказують на актуальність проблеми, що й зумовило вибір дослідження.

Мета роботи: теоретичне обґрунтування програм фізичної рекреації в умовах організованого відпочинку з урахуванням соціально-психологічних факторів.

Завдання:

1. Вивчити особливості організації рекреаційної діяльності населення умовах організованого відпочинку.

2. Виявити форми та особливості відносин та потреб у фізичній рекреації відпочиваючих у сфері організованого відпочинку та визначити чинники, що впливають вибір засобів фізичної рекреації.

3. Розробити програму фізичної рекреації для сімейного дозвілля у сфері організованого відпочинку.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися:

- аналіз та узагальнення літературних джерел та документальних матеріалів;

- опитування, анкетування;
- педагогічні методи дослідження;
- методи статистичної обробки даних

Об'єкт дослідження: рекреаційна діяльність в умовах організованого відпочинку.

Предмет дослідження: особливості організації програм фізичної рекреації у сфері організованого відпочинку.

Наукова новизна. У цій роботі вперше розроблено питання, пов'язані з удосконаленням педагогічної організації, використанням засобів та управління процесами фізичної рекреації в умовах будинків відпочинку та пансіонатів. Виявлено нові наукові дані про відносини, потреби та мотиви різних груп відпочиваючих до змісту та практикованих форм фізичної рекреації у сфері організованого відпочинку, обґрунтовано їх роль у ефективності активного відпочинку.

Практична значимість проведеної науково-дослідної роботи полягає у розробці та вдосконаленні конкретних програм фізичної рекреації в пансіонатах та будинках відпочинку, у молодіжних базах, у спортивно-оздоровчих таборах, на турбазах та в центрах відпочинку, спрямованих на підвищення ефективності активного відпочинку туристів та відпочиваючих. Отримані дані дозволять підвищити рівень професійної підготовки спеціалістів у сфері рекреації та оздоровчої фізичної культури, використати результати наукових досліджень для підготовки спеціалістів.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Дипломна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Кваліфікаційну роботу викладено на 67 сторінках. У роботі використано 60 джерел наукової та спеціальної літератури.

РОЗДІЛ 1

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НАСЕЛЕННЯ

1.1. Теоретичні засади фізичної рекреації у сфері організованого відпочинку

Насамперед, необхідно зіставити значення слова «рекреація» – з латинським *recreatio* – відпочинок, відновлення сил людини, витрачених у процесі праці. У цьому значенні термін «рекреація» вживається з 60-х років ХХ століття в літературі з соціально-економічних, архітектурно-будівельних, медико-біологічних та інших проблем організації відпочинку населення [43].

Для визначення фізичної рекреації у різних країнах застосовують різні назви: у країнах колишнього СНД – активний відпочинок, масова оздоровча фізкультура; у Німеччині - *Volkssport* - народний спорт або *Freizeit und Erholung* - спорт у вільний час; у Польщі – *Rekreacja fizyczna* – фізична чи рухова рекреація; у Чехії – *pohybové rekreace* – рухова рекреація; у США та Великобританії – *recreation*; у Франції – *la rekreation*; в Іспанії – *recreacion*, фізична рекреація [7,45].

Фізична рекреація стає соціальним явищем у світовому масштабі [35]. Це викликає необхідність докорінної зміни ставлення людини до свого дозвілля, перехід від пасивного використання свого часу до активного.

Рижкін Ю.Є. [45] визначає рекреаційну діяльність «як діяльність людини у вільний час, що здійснюється з метою відновлення фізичних сил людини, а також для її всебічного розвитку та характеризуються порівняно з іншими видами діяльності щодо різноманітності поведінки людей і самоцінністю її процесу».

Сам по собі термін «рекреація» ще не є особливими зв'язками з фізичною культурою, доповнення цього поняття терміном «фізична» (рухова) звужує

поняття і висуває на перше місце фізичну дію, як головний її елемент [17]. Необхідно відзначити, що рекреацію, як систему, переважна більшість авторів поділяють на дві частини: активну та пасивну, або рекреацію з фізичною чи психічною домінантою (переважно такий підрозділ дозволяє включати до цих двох груп широкий діапазон рекреаційних дій).

Змінилися суспільні відносини, глибоко впливаючи на різні сторони життя людини, різко посилюють значення суб'єктивного (людського) фактора в системі організації його діяльності та відпочинку. Під впливом цих чинників істотні зміни зазнає сам характер праці у бік відносного збільшення розумових зусиль, нервово-психічних витрат.

Значне підвищення витрат нервово-психічної енергії людини в сучасних умовах веде до того, що відтворення трудових можливостей може бути забезпечений тільки в результаті зростання споживання послуг у сферах відпочинку та охорони здоров'я. Відпочинок стає найважливішим елементом вартості життєвих засобів, споживаних людиною. Відпочинок є важливим елементом способу його життя, однією з його важливих потреб.

Підвищення ролі ефективного відпочинку у процесі напруженої трудової діяльності нині сприяють не тільки зміни в умовах праці та її оплати, воно спричинене дією цілого комплексу взаємозалежних та взаємозалежних факторів. Як винятково складне соціальне явище, вільний час за способами свого використання відображає суттєві характеристики тієї чи іншої суспільної формації [35-37]. Зростання бюджету вільного часу певних груп населення має сприяти їхньому фізичному вихованню та оздоровленню, надавати можливості для духовного зростання та фізичного вдосконалення людини. Нині ж спостерігається протилежна тенденція через погіршення матеріального становища працюючих.

Сучасні умови життєдіяльності людини характеризуються негативними наслідками науково-технічного прогресу, що проявляється у погіршенні стану природного середовища і, як наслідок, - у нервово-психічних навантаженнях та

виробничих стресах у людей. Незадоволені рекреаційні потреби людини неминуче негативно позначаються на фізіологічному та психічному стані її організму. За таких обставин одним із першорядних завдань суспільства стає розв'язання проблеми відновлення у міських умовах життєвих сил і здоров'я людини, оскільки рекреаційні потреби населення задовольняються неповною мірою. Цим зумовлюється суспільна потреба щодо вирішення проблеми створення спеціалізованого архітектурного середовища, призначеного для родинної рекреаційної діяльності, яке б надавало людям різного віку можливість фізичної і психічної релаксації та відновлення здоров'я у колі сім'ї.

Розв'язання означеної проблеми дасть змогу усунути наявну соціальну суперечність та підвищити рівень надання рекреаційних послуг населенню.

Важливою складовою виділеної вище проблеми рекреації є належна організація і забезпечення сімейного (родинного) відпочинку. Науково-технічний прогрес неминуче здійснює свій негативний вплив на родинні стосунки, оскільки зменшуються час і можливості для спілкування і дозвілля членів родини.

Характеризуючи сучасні зміни в структурі вільного часу членів сім'ї, можна констатувати, що нині спостерігається своєрідна диференціація форм дозвілля: з одного боку, розширюються можливості і збільшується час користування культурно-організаційними послугами сфери відпочинку, переважно активними його формами, а з іншого - простежується збільшення частки сімейного дозвілля, яке відбувається в домашніх умовах.

Оскільки сім'я являє собою унікальну соціальну спільноту, якій до певної міри характерні спільні стиль життя та інтереси, постає потреба в створенні спеціалізованих рекреаційних середовищ для сімейного відпочинку.

Існуючі рекреаційні середовища зазвичай не відповідають сучасним вимогам і не враховують особливості сімейної рекреаційної діяльності. Тому виявляється необхідним дизайн такого рекреаційного середовища, яке б

якнайповніше задовольняло вимоги і забезпечувало потреби сімейного відпочинку.

Вперше термін "рекреація" використано у праці американського професора Р. Брауна "Бізнес-рекреації" (1933р.). Поява даного терміну пов'язана з введенням трудові стосунки нормованого робочого дня, другого вихідного дня, літніх відпусток. Під рекреацією розумілися процеси відновлення і оздоровлення та власне простір, де здійснюються ці види діяльності [3].

У різних країнах і галузях науки має місце досить різне розуміння і тлумачення термінів і понять, пов'язаних з рекреацією і сферою дозвілля.

Наприклад, згідно з [5] рекреація - це система заходів, пов'язаних з використанням вільного часу для оздоровчої, культурно-пізнавальної та спортивної діяльності людей на спеціалізованих територіях, які розташовані поза місцями їхнього постійного мешкання. Саме таке бачення рекреації було характерним для радянської літератури, тоді як багато американських вчених розглядали рекреацію як різновид дозвіллевої діяльності.

У 80-х роках вчені Московського державного університету М.С. Мироненко і І.Т. Твердохлебов визначили рекреацію як сукупність явищ і відносин, що виникають в процесі використання вільного часу для оздоровчої, пізнавальної, спортивної і культурно-розважальної діяльності людей на спеціалізованих територіях, які знаходяться поза населеним пунктом, що є місцем їх постійного мешкання [3].

На думку Т.В. Ніколаєнко, відпочинок (рекреація) - це будь-яка діяльність або бездіяльність, направлена на відновлення сил людини, яка може здійснюватися як на території постійного мешкання людини, так і за її межами [4:25].

Варто уваги, що у радянській літературі поняття рекреації і відпочинку дещо різнилися. Основна їх відмінність полягала в тому, що під рекреацією означувалася частина вільного часу людини, пов'язана з відновленням її сил на

спеціалізованих територіях, в основному, за межами основного місця мешкання. Щоб відпочинок став рекреацією, людині потрібно покинути межі свого безпосереднього місця мешкання і переміститися в якесь спеціалізоване місце, орієнтоване саме на відновлення життєвих сил.

Т.В. Ніколаєнко вважає, що в сучасних умовах таке розмежування понять вже втратило сенс. Терміни "відпочинок" і "рекреація" цей науковець вважає синонімами. По суті, це різні позначення одного і того ж явища. З просторової точки зору він виділяє два стандарти рекреації - пасивний і активний. Під "пасивною рекреацією" розуміється відпочинок у межах свого основного місця проживання, пов'язаний з незначними переміщеннями в просторі; тоді як "активна рекреація" припускає значущі переміщення за межі основного місця проживання [4:25].

Н.В. Фоменко розглядає термін «рекреація» як процес відновлення фізичних, духовних і нервово-психічних сил людини, який забезпечується системою заходів і здійснюється у вільний від роботи час на спеціалізованих територіях [6:5].

Нині у науковій і науково-популярній літературі спостерігається перехід до нового розуміння рекреації. Зокрема, в нове розуміння терміну «рекреація» фахівці вкладають відновлення сил, зміну діяльності, здійснення процесу відпочинку, тобто наповнюють його зміст елементами релаксації та регенерації. Рекреація розглядається як соціально-біологічний феномен, який тісно пов'язаний з відновленням життєвих сил людини, дозвіллям та розважальною сферою.

Таким чином, узагальнюючи наведений вище матеріал, під рекреацією розумітимемо систему заходів, спрямованих на відновлення фізичних і психічних функцій організму людини, її оздоровлення, релаксацію, організацію дозвілля, а також спеціалізоване архітектурне середовище, у якому надаються вказані рекреаційні послуги.

Таке спеціалізоване архітектурне середовище називатимемо рекреаційним середовищем. Воно формується на основі виділеного рекреаційного простору (ландшафт та природно-кліматичні умови) і призначається для задоволення певних рекреаційних потреб окремої людини і груп людей. А власне процес формування як архітектурно-планувальну організацію такого середовища називатимемо дизайном рекреаційного середовища.

Необхідність активного відпочинку, зазначали багато дослідників [34,39,46]. Ще радянськими дослідниками відзначалася актуальність вивчення форм і методів фізичної рекреації трудящих у зв'язку з «...ускладненими умовами сучасного виробництва, що вимагає від людини великої розумової напруги, психічної стійкості, адаптації до режимів життєдіяльності, що швидко змінюються. Підготовка людини до оптимального виконання повсякденних трудових та громадських функцій неможлива без занять фізкультурою. Це перетворює активний відпочинок у найважливішу фізичну потребу» [23,46].

У нинішніх соціально-економічних умовах розширювалися можливості вибору у сфері дозвілля, проте реалізація потреб у фізичній рекреації тепер поставлена у пряму залежність від платоспроможності людей. З'явилися можливості, що дозволяють розпоряджатися цим часом у більшій відповідності до індивідуальних уподобань і намірів [36].

Проте дослідження [38] показали, що на початок реформ «... мало місце значне розбіжність між реальними заняттями різними формами фізичної культури та потребами у яких. Цей розрив між бажаннями і можливостями виражався, насамперед, не обсягом можливостей, а якісної їх специфіці. Людям були представлені можливості займатися якоюсь однією чи декількома формами фізичної культури, та їх вибір був обмежений. Реально доступний рівень занять фізичною рекреацією люди вважали собі недостатнім, але з тим. В умовах реформ картина змінилася». У умовах можливості вибору

розширюються ще більше, але з одного боку. З іншого боку, вони обмежуються матеріальними засобами.

Для нашого дослідження є особливо важливим те, як розподілено величину вільного часу, що вивільняється, яка активність населення по відношенню до фізичної рекреації в цей вільний час і якою мірою ця активність співвідноситься з потребами в ній.

Численні дослідження показують величезне виховне та соціальне значення фізичної рекреації, як та інших форм фізичної культури [48,57,58,59].

Безсумнівно, що з нормального психофізіологічного стану організм потребує пасивних і активних форм відпочинку, відновленні сил, людині потрібні розваги, спілкування, які здійснюються протягом вільного часу.

Деякі автори, зокрема, [60] та інші, ототожнювали поняття «фізична рекреація» та «вільний час відпочинку». Так, [52] каже, що «вільний час чи відпочинок, чи рекреація - це заняття, яким людина може віддаватися за особистим бажанням для відпочинку, розваги, розумового розвитку чи безкорисливої освіти для добровільної участі у громадському житті після професійних, сімейних та громадських обов'язків ».

Автори [35] визначають фізичну рекреацію як діяльність дозвілля. [43] характеризують фізичну рекреацію як «ігрову діяльність дозвілля», у якій переважає фізична, рухова активність - цінність у культурі вільного часу.

Деякі педагоги та соціологи, що вивчають фізичну культуру, відзначають, що специфічна її риса пов'язана з отриманням задоволення від процесу занять - виконання фізичних вправ [50-52]. Вони вже вказують, що фізична рекреація дає певну свободу вибору виду занять, унаслідок цього сам процес занять безпосередньо пов'язаний із тими видами активності, якими люблять займатися чи займаються на дозвіллі.

1.2. Організація активного сімейного дозвілля

Під сімейним відпочинком розумітимемо комплекс спеціально організованих, забезпечених, та здійснюваних заходів рекреаційного характеру, що спрямовуються на відновлення фізичних і психічних функцій організмів пов'язаних родинними стосунками людей різного віку та які сприяють зміцненню сім'ї, розвитку духовності та соціальної активності людей, зокрема, дітей і молоді.

Сімейний відпочинок може відбуватися як у домашніх умовах ("під дахом"), так і на природі ("під відкритим небом"), на спеціально організованих для цього територіях. Можлива різна організація рекреаційного середовища у виділеному рекреаційному просторі. Мало того: створене рекреаційне середовище з плином часу може видозмінюватися відповідно із розвитком суспільства, переплануванням міської чи прилеглої території, а також із зміною рекреаційних потреб людини.

Із названих вище двох різновидів сімейного відпочинку нами досліджуватиметься другий, а саме, сімейний відпочинок на природі.

Специфіка організації сімейного відпочинку полягає в задоволенні рекреаційних потреб різних за своїм складом родин.

Типологія сім'ї базується на таких критеріях як тривалість подружнього життя, кількість дітей, кількість поколінь, рівень матеріального достатку, структура сім'ї на відпочинку.

За тривалістю подружнього життя розрізняють:

- молоду сім'ю (до 3-х років спільного життя);
- сім'ю середнього подружнього віку (від 3-х до 10-ти років спільного життя);
- сім'ю старшого подружнього віку (подружжя спільно проживають 10-20 років).

За кількістю дітей:

- бездітні;

- малодітні (1 дитина);
- середньодітні (2 дитини);
- багатодітні (3 і більше дитини).

За кількістю поколінь:

- одне покоління (тільки подружжя);
- два покоління (батьки і діти);
- три і більше поколінь (батьки, діти й онуки).

За рівнем матеріального достатку:

- малозабезпечена сім'я;
- сім'я з середнім матеріальним достатком;
- заможна сім'я;
- елітарна сім'я.

За структурою сім'ї на відпочинку розрізняють такі типи сімей:

- чоловік і дружина;
- чоловік і дружина з дітьми;
- дідусь і бабуся;
- дідусь і бабуся з онуками та інші можливі типи сімей.

Із наведеної вище типології сімей на відпочинку видно, що необхідним виявляється багатоаспектне забезпечення потреб родинного відпочинку (залежно від особливих потреб кожної окремої сім'ї).

Сімейне дозвілля є сферою зняття психічної напруги, переключення на спілкування з рідними і близькими людьми, духовної релаксації. Воно сприяє зміцненню сімейного колективу та виконує специфічні функції:

- оздоровча функція - відновлення фізіологічних сил;
- релаксаційна функція - задоволення духовних потреб індивідів;
- виховна функція - задоволення індивідуальних потреб дорослих членів сім'ї у батьківстві та материнстві, взаєминах з дітьми, їх виховання, самореалізація батьків у дітях, соціалізація молодого покоління та його підготовка до майбутнього життя;

- розвивальна функція - розвиток людини від особини до особистості;
- морально-етична функція - розвиток, збереження і передача моральних, культурних цінностей, норм і зразків поведінки в сім'ї, що має велике значення для вдосконалення способу життя її членів, задоволеності шлюбом, а відповідно, і стабільності сім'ї;
- комунікативна функція - духовне спілкування та позитивний психічний розвиток кожного індивіда;
- інформаційно-пізнавальна функція - обмін знаннями, навичками, вміннями, реалізація здібностей і нахилів як в середині одного покоління, так і між поколіннями;
- соціальна функція - передача життєвого досвіду через сімейні традиції, звичаї та обряди.

Якісне рекреаційне середовище для сімейного відпочинку повинно забезпечувати реалізацію всіх без винятку функцій родинного дозвілля та відпочинку.

Функціональна спрямованість дозвілля залежить від запитів і потреб кожної конкретної сім'ї, кожного її члена, загальних та специфічних ознак дозвілля. Функції дозвілля визначають його рівні:

- пасивний відпочинок як найпростіший рівень дозвілля, що не має перспективних цілей, дає змогу людині звільнитися від виробничої перевтоми, побути у спокої, психологічно розслабитися;
- розважальне дозвілля включає прогулянки, спортивні та видовищні шоу, відвідування театрів, ігри, рекреаційні заходи і сприяє емоційній та фізичній розрядці людини. При цьому розважальне дозвілля вимагає від людини певної підготовки, вольових зусиль, застосування фізичних та психічних сил;
- пізнавальне дозвілля передбачає активну участь людини у дозвіллевій діяльності з одержанням нових знань, спілкування в хобі-групах, з

однодумцями, формує світогляд людини, розвиває її духовний світ, соціальні зв'язки та творчі уподобання;

- творче дозвілля характеризується духовною насиченістю, соціальною активністю, сприяє культурному збагаченню, створенню нових духовних цінностей.

Дозвіллева діяльність ґрунтується на природних (територіально-ландшафтних та кліматичних), матеріально-технічних, теоретичних, соціальних, культурних та організаційних засадах.

Зарубіжні вчені визначають такі загальні принципи дозвіллевої діяльності:

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

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

- багатоаспектна диференціація як врахування особливостей різних верств населення, умов праці, професійних інтересів, вікової специфіки, статевих ознак, рівня духовного розвитку особистості;

- доступність та якісність дозвіллевих послуг як задоволення потреб і запитів клієнтів дозвіллевого закладу, систематичне вивчення їхніх бажань, прогнозування розвитку дозвіллевої сфери;

- відповідність дозвіллевих послуг місцевим умовам - природним, соціально-демографічним, економічним, культурно-освітнім.

Однак провідним у дозвіллевій діяльності вважається принцип задоволення інтересу, що означає врахування інтересів особистості, сприяє не лише їх якнайповнішому задоволенню, а й пробудженню нових потреб і запитів, формуванню нових духовних цінностей.

Принцип інтересу передбачає відповідність дозвіллевого заняття фізіологічному стану, здібностям, нахилам та уподобанням особистості. Рекреаційне середовище для сімейного відпочинку повинно враховувати і задовольняти рекреаційні потреби всієї сім'ї, забезпечувати умови об'єднання і створення нових спільних інтересів членів родини.

Узагальнюючи наведену вище інформацію можна сказати, що під рекреаційним середовищем для сімейного відпочинку розумітимемо виділений простір з його природно-кліматичними умовами та природним ландшафтом, який може бути наповнений певними архітектурними елементами та пристосований для спеціальних заходів рекреаційного характеру, спрямованих на забезпечення і організацію дозвілля сім'ї, відновлення фізичних і психічних функцій організму всіх членів родини, розвиток духовності та соціальної активності, що здійснюються на території цього рекреаційного простору.

При проектуванні нових рекреаційних середовищ для сімейного відпочинку дизайнеру архітектурного середовища треба знаходити оптимальну рівновагу між збалансованим рекреаційним природокористуванням, умілим використанням урбаністичних об'єктів та збереженням сформованої історико-культурної спадщини - з позицій природовідповідності, суспільності, комфортності.

Як зазначають [12,23,38] діапазон засобів фізичної рекреації широкий і охоплює як регулярні заняття фізичними вправами, а й оздоровчо-гігієнічні засоби та різні форми товариських заходів. [43] дає визначення основам рекреації або виділяють деякі фактори, найбільш характерні для неї.

Butler G.V. вважає, що фізична рекреація є чудовою можливістю для вираження психічних та розумових сил людини; Шмідт І. визначають її як активність, що сприяє зміцненню здоров'я; Зюрн М. - як один із видів відпочинку з руховою активністю; Пономарьов Н.І. розглядає її як ігрову діяльність дозвілля, пов'язану із задоволенням самого процесу занять; Dumazedier J., виділяє у фізичній рекреації недохідність (безкористість),

особисте бажання та приємність; Грін А.У. - Особисте бажання; Хеннінг К. підкреслює спонтанність участі фізичної рекреації та її свідому життєву потребу.

Аналізуючи дані літератури [44], можна назвати такі ознаки, притаманні фізичної рекреації:

- 1) ігрова діяльність у вільний час;
- 2) участь у ній спонтанна та визначається особистим бажанням;
- 3) вона не приносить доходів;
- 4) головним чином є сама участь у її процесі;
- 5) люди беруть у ній участь для збереження та зміцнення здоров'я, для відпочинку, відновлення сил, розваги, вдосконалення особистості, спілкування;
- 6) правила гри встановлюються залежно від різних факторів;
- 7) у заняттях можуть брати участь усі на рівних правах (з урахуванням індивідуальних особливостей);
- 8) це суспільно-корисна форма використання вільного часу.

Дані ознаки фізичної рекреації цілком відокремлюють її з інших компонентів фізичної культури та достатньою мірою представляють її характер.

Аналіз визначення фізичної рекреації та її основних ознак дає підстави зробити висновок у тому, що немає єдиного визначення фізичної рекреації.

Не зустрівши у літературних джерелах визначення: «фізична рекреація у структурі організованого відпочинку», спробували його доповнити. Фізична рекреація у структурі організованого відпочинку - це керований педагогічний процес впливу засобів, методів та форм організації фізичної культури, спрямований на задоволення потреб у відпочинку, відновлення, розвагу та вдосконалення особистості людини.

«Фізичній рекреації», як соціальному явищу, у багатьох країнах приділяється зараз велика увага. Однак, ще немає єдиної точки зору на її зміст

та методу. Це пояснюється, мабуть, специфікою соціального та економічного способу життя різних країн, історично сформованими поглядами на активний відпочинок. Наслідком цього є те, що рівень теоретичних та методологічних розробок у галузі фізичної рекреації в різних країнах різний: окремі сторони цього явища в деяких країнах представлені ґрунтовно, що допускає їхню екстраполяцію на умови інших країн.

Найбільш повно розроблені питання рекреації різних груп населення, методики занять, використання коштів, підготовки фахівців із фізичної рекреації та деякі інші. Зусилля вчених багатьох країн спрямовано пошук нових шляхів, перспектив розвитку фізичної рекреації.

Основна причина недостатньо активного способу життя полягає у нестачі або повній відсутності цілеспрямованої фізичної підготовки до фізичної рекреації у вільний час [50]. На думку Трощинська Еге. [47] – цілеспрямована підготовка до фізичної рекреації – це безперервний процес вироблення певних навичок у сфері використання вільного часу.

Діапазон лікувальних і рекреаційних засобів, які мають «зони здоров'я», досить широкий, але головним, все-таки, є засоби аеробного характеру - дозована ходьба, біг підтюпцем, оздоровча гімнастика, танці, рухливі ігри, ближній туризм. Кошти, методи, форми організації у «зонах здоров'я» збігаються як і фізичної рекреації, і у фізичної реабілітації. «Зони здоров'я» включають також дозовану працю та деякі види трудотерапії. Важливим чинником є хороша організація та управління процесом занять у «зоні здоров'я», можливість вибору форм, методик, часу тощо. [34]. Поєднання місць занять фізичної рекреації та фізичної реабілітації дає можливість краще використовувати матеріально-технічну базу, пропагувати активні види відпочинку, залучати до занять фізичною культурою дедалі більше людей.

1.3. Потреби населення у фізичній рекреації

Останніми роками країни значно змінився характер громадських відносин. Це призвело до зміни різних сторін життя людей. Значно змінилося і ставлення населення до фізичної культури та спорту. Змінилися можливості для різних фізкультурних занять.

В даний час, як і за часів попередніх реформ, потреба в заняттях різними видами фізичної рекреації перевищує реальні можливості. Як уже зазначалося, у тому й іншому випадку ці невідповідності викликані різними причинами (у першому випадку – відсутністю можливості вибирати, у другому – за матеріальними труднощами).

Рекомендації вчених, фахівців, що працюють у галузі профілактики захворювань, а також лікування та виховання, можуть залишитися не затребуваними при пасивному відношенні людини як споживача засобів фізичної рекреації.

Активність чи пасивність людини визначено сукупністю психологічних явищ які стосуються поняттю «спрямованості особистості». «Спрямованість особистості - це система спонукань, що визначають вибірковість відносин та активності людини» [24]. Якщо відносини і активність людини визначені спрямованістю, що включає у собі інтереси, потреби, потяги, мотиви, ціннісні орієнтації та інших., саме ці явища визначають як відносини, і активність.

Відомо, що ставлення до будь-якої діяльності та активність у ній перебувають у складній діалектичній взаємодії. З одного боку - ставлення визначає активність, з другого - активність постає як із ознак відносин. Існує підстава в число ознак, що відображають характер ставлення людини до діяльності, включити як складові спрямованості особистості, так і реальну її активність у цій діяльності.

Потреби «... будучи внутрішньою причиною активності особистості, вони найчастіше і виразніше інших психічних явищ бувають мотивами дій та діяльності ...». 2 «Потреба або виступає як мотив, або лежить у його глибині»

[40] «Головною підставою для виділення видів потреб є характер діяльності, до здійснення якої потреби спонукають суб'єкта. З цієї підстави виділяють оборонні, харчові, статеві, пізнавальні, комунікативні, ігрові, творчі та інші потреби».

У цьому дослідженні нас цікавлять останні чотири, але не тільки. Важливі для дослідження проведеного в рамках заданої теми та, наприклад, рухові потреби. Але, якщо потреби можуть проявлятися і як мотиви діяльності, то нам для їх глибшого вивчення можна звернутися і до аналізу мотивів рекреаційної діяльності.

У ряді літературних джерел виявляється роль і місце того чи іншого виду діяльності у вільний час та фактори, що впливають на цей вибір. За даними [49] та ін. - Заняття фізичною культурою та спортом - один з привабливих та бажаних видів діяльності у вільний час. Але якщо реальна активність людини в галузі фізичної рекреації щодо вивчена, то спрямованість населення в цій галузі не вивчена досконало. Тим більше не вивчено таке важливе питання, як ефективність засобів фізичної рекреації в залежності від ставлення до них людини.

У нових суспільно-економічних умовах облік ставлення населення до тих чи інших засобів фізичної рекреації набуває особливої гостроти. Відсутність такого обліку неминуче позначиться на фінансовому становищі рекреаційних центрів, на базах та будинках відпочинку.

Основні елементи дозвілля по [11] наступні: свято, відпочинок, розвага, споглядання, освіта та творчість. Легко помітити, що елементи дозвілля виділяються за функціональною, а не за змістовною ознакою і розташовуються у висхідному ряду відповідно до зростання складності функції, що виконується. Усі функціональні елементи дозвілля легко простежуються у різних формах рекреації.

На сучасному етапі розвитку фізичної рекреації однією з найважливіших є проблема мотивації до занять фізичними вправами. Причому мотиви

регулярних занять фізичною рекреацією та спортом як у сім'ї, так і в різних соціальних групах населення тісно пов'язані з соціальними умовами життя та діяльності.

А.О. Прохоров [40], вивчаючи мотиви та ефективність занять дорослого населення популярними формами оздоровчої фізичної культури, отримав дані, що свідчать, що на першому місці - мотив, пов'язаний зі здоров'ям котрі займаються, на другому - пов'язаний із самовихованням, і на третьому - потреба змінити спосіб життя.

Г.Л.Виноградов [16] вважає, що вирішальними мотивами для занять фізичної культури та спортом є:

- 1) зміцнення здоров'я;
- 2) активний відпочинок;
- 3) розвага.

Мотив "досягнення високих спортивних результатів" відзначається рідко. Р. Ненпиг вважає, що найкращим засобом формування мотивації є акції, заходи.

Провідний мотив для занять рекреацією у юнацькому віці полягає у розумінні того, що спорт зміцнює здоров'я та підвищує працездатність.

1.4. Ставлення відпочиваючих до фізичної рекреації

Під словом «відношенням» розумітимемо емоційну привабливість того чи іншого засобу фізичної рекреації. Вона проявляється у потребах людини. А потреба в тому, що хоче людина [24,49]. Ставлення людини до чогось виражається у його мотивах. Мотив проявляється у тому, чому людина чогось хоче, тобто. у його потребах.

Якщо розглядати ставлення до діяльності, і зокрема до діяльності в галузі фізичної рекреації, відволікаючись від суспільних умов його формування, воно виступає «як один з актів свідомої рухової діяльності людей».

Розглядаючи ставлення до спорту як комплексний специфічний показник, що відображає соціально-ціннісний сенс спортивної діяльності [24] стверджує, що проявляється воно в реальному ступені просування особистості на шляху формування та задоволення її потреб. З цих позицій і розглянемо ставлення населення до засобів фізичної рекреації. Суть такої позиції зводиться до того що, вивчаючи ставлення до неї, необхідно розглянути як реальну активність суб'єкта, і його потреби.

У нас немає даних, що дозволяють показати ставлення відпочиваючих до різних засобів фізичної рекреації, і зокрема – їх активність, потреби та мотиви щодо рекреаційної діяльності. Тому звернемося до деяких досліджень у цій галузі отриманих на матеріалі піддослідних не є «відпочиваючими», тобто до досліджень, що відносяться до життя взагалі, а не до сфери відпочинку у спеціальних центрах [28,30,31].

Безпосередньо робіт, які комплексно розкривають психолого-педагогічні аспекти фізичної рекреації в умовах будинків і центрів відпочинку, нам виявити в літературі не вдалося. Тому звернемося до аналізу її особливостей, ставлення до неї поза центрами відпочинку. Складність проблеми обумовлена різноманіттям і мінливістю потреб щодо вільного часу. Дозвілля чітко відокремлюється від повсякденної побутової активності, набуває самостійних організаційних форм, істотно відмінних від форм праці. Що ж до актуальності проблем дозвілля, яка підкреслюється як у теоретичних монографіях, так і в масовому друку, то вона пов'язана, перш за все, зі швидким зростанням, для значної частини населення, всього обсягу вільного часу, що знаходиться в розпорядженні людини, зміною його якості. Актуальність вільного часу пов'язана і з добровільним, а також вимушеним, безробіттям. Різними соціологами, вивчають питання бюджету часу населення нашої країні, пропонується багато варіантів, схем структурою часу залежно від характеру діяльності. Вільний час у загальному річному фонді часу становив близько 21 % [30]. На сьогоднішній день картина змінилася. Відбулося так зване

«розшарування» суспільства за часом зайнятості на роботі та відповідно до бюджету вільного часу. Цікаво, що організований відпочинок необхідний, перш за все, людям, які перебувають на полюсах такого «розшарування». Першим як своєрідний спосіб уникнення монотонності життя, розваги, другим - як засіб швидкого відновлення сил.

А.О.Прохоров [40] вивчав тенденції використання вільного часу різними соціальними групами населення та зробив висновок, що найбільші відмінності спостерігаються за питомою вагою використовуваних засобів фізичної культури та туризму. Ці форми ставлення до часу особливо активно використовуються представниками інтелігенції.

Н.А.Анашкина [11], вивчала ставлення до занять фізичною культурою у час у трудящих промислових підприємств, відзначала 10-кратне збільшення кількості котрі займаються переважають у всіх вікових групах, передусім, за тими видами вправ, які вимагають складної організації тренування, допускають повну самостійність займаються у визначенні ними місця та часу занять. Вочевидь - це критерій ставлення до фізичної рекреації, саме - добровільність і вибір форм занять. Робот, які комплексно відображають кількість осіб, які реально займаються тим чи іншим засобом фізичної рекреації в нових економічних умовах в Україні, нам виявити в літературі не вдалося. Така інформація відображена лише в окремих статтях. Однак скористатися цими даними практично неможливо. По-перше у таких статтях відображені дані лише з окремих засобів фізичної рекреації, тому цілісної картини не відтворити і по-друге - отримані дані відрізняються певною суперечливістю. І, по-третє - вони переважно відображають рівень рекреаційної активності не населення загалом, а окремих його груп, частіше професійних.

Аналіз засобів масової інформації показує, що найпопулярнішими засобами фізичної рекреації є аеробіка та шейпінг. На другому місці за популярністю опинився масаж. Традиційні засоби - заняття із загальної фізичної підготовки та оздоровчий біг, стрімко втратили свою популярність. У

статистичний аналіз виявлених нами даних ми не включаємо навчально-тренувальні заняття спортсменів, оскільки для всіх їх заняття у спортивних секціях є засобами фізичної рекреації.

Особливості організації та управління рекреаційною діяльністю у сфері організованого відпочинку

Насамперед, нас цікавить питання про стан фізичної рекреації в центрах організованого та концентрованого відпочинку (бази та будинки відпочинку, пансіонати, молодіжні центри та турбази). Таких даних виявити не вдалося.

Постановка фізичної рекреації на підприємствах сфери послуг відпочинку системи баз та будинків відпочинку вивчена нами заздалегідь. Це зроблено за допомогою спостереження та вивчення звітної документації. Цілорічно функціонуючи, в цілому вони надають можливість організованого відпочинку (термін перебування - 16-18 днів). Нормативно-правовими документами, що регламентують процес перебування відпочиваючих, є ухвали та інструкції, затверджені різними законодавчими органами.

У більшості інструкцій та положень про центри відпочинку вказується, що основними завданнями пансіонатів, баз та будинків відпочинку є: організація змістовного відпочинку населення, що сприяє формуванню у відпочиваючих життєво важливих громадянських якостей, підвищенню їх активності, естетичному та фізичному вихованню, зміцненню здоров'я, залучення їх до активним заняттям фізкультурою та спортом. Реалізація цих завдань здійснюється за допомогою програми культурно-масової, виховної та фізкультурно-оздоровчої роботи.

Рекреаційна програма відпочинку та рухової діяльності туристів є впорядкованою сукупністю разових заходів, спрямованих в основному, на задоволення потреб туристів в активному відпочинку, у розвагах, у спілкуванні, у різноманітному ігровому проведенні часу. Метою такої програми є залучення максимально можливої кількості туристів до

організованих рекреаційних заходів, домагаючись при цьому в процесі реалізації цих заходів вирішення оздоровчих та виховних завдань.

Схематично центри відпочинку розподіляються так:

1 – «гірські», що мають яскраво виражений зимовий гірськолижний сезон;

2 – «морські», що мають яскраво виражений морський сезон тривалістю 5-6 місяців;

3 – центри, що мають 2 стійкі сезони: зимовий зі снігом і літній з використанням водойм і тривалістю близько 4 місяців кожен.

У всіх базах відпочинку є кіноконцертні зали, приміщення для проведення дискотек, молодіжні кафе, бібліотеки, пункти прокату спортивного інвентарю тощо.

Основними видами заходів, що проводяться з молоддю на базах та будинках відпочинку за даними звітної документації, є:

1. Туристсько-екскурсійні заходи, пов'язані з періодичними виходами або виїздами за межі комплексу для знайомства з визначними пам'ятками. Обсяг туристично-екскурсійної роботи становить 34% загального часу організованої роботи з туристами; їх на турпоходи -13,5%;

2. Заходи культурно-масового характеру, що проводяться в денний та вечірній час; до них відносяться конкурсні та тематичні вечори, дискотеки, диспути, творчі зустрічі, кінофільми, відеотеки, підготовка до цих заходів. Обсяг культурно-масових заходів становить 46% загальної кількості часу організованої роботи.

3. Фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи. Форми проведення такі:

- ранкова зарядка;

- змагання з видів спорту між групами, індивідуальні, спартакіади, «Олімпійські ігри», туріади;

- типу «веселих стартів» із використанням естафет, нетрадиційного викладу правил традиційних видів спорту;
- тренувальні заняття з окремих видів спорту, ритмічної гімнастики, група ОФП тощо.

Вони становлять від загального обсягу організованої роботи 15,5%.

Висновки до розділу 1

Аналіз літератури за умовами діяльності пов'язаної з організацією фізичної рекреацією в умовах організованого відпочинку показав, що:

- у науковій літературі роль і значення окремих умов здійснення рекреаційної діяльності в центрах відпочинку відображено досить повно, але цілісна картина, що показує особливості комплексного впливу різних умов на організм та особистість відпочиваючих, доки не склалася;
- основна увага дослідників, які вирішують завдання наукового забезпечення рекреаційних центрів, спрямована на оздоровчий ефект фізичної рекреації, її психологічний ефект практично не вивчений.

Аналіз літератури показав, що питання кількості займаються різними засобами фізичної рекреації надзвичайно заплутаний. Дані суперечливі, точних даних немає. Відсутні кількісні дані про які займаються певними засобами фізичної рекреації. І більше, відсутні дані, що відбивають картину використання коштів фізичної рекреації відпочиваючими у спеціалізованих центрах. Залишається не з'ясованим і питання потреб населення у заняттях фізичної рекреацією. Важливим є вивчення питання пов'язаного з з'ясуванням мотивів цих занять. Особливо це справедливо по відношенню до фізичної рекреації, що здійснюється в будинках відпочинку.

Ознайомлення з літературними джерелами не дозволяє отримати вичерпну відповідь: як оптимально використовувати наявні засоби для здійснення фізичної рекреації відпочиваючих, як психологічно і педагогічно обґрунтовані та методологічно оснащені форми її організації. Управління

процесом відпочинку не регламентується об'єктивними потребами відпочиваючих, носять емпіричний характер і спираються на ініціативу, знання та подання місцевих спеціалістів. Відсутність науково-методичних рекомендацій не дозволило поки що виявити та отримати найбільш раціональні прийоми організації відпочинку.

Аналіз робіт з фізичної рекреації показав необхідність проведення подальших наукових досліджень у цій галузі.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

2.1. Методи дослідження.

Організація досліджень мала комплексний характер і поєднувала у собі вивчення теорії питань застосування системи прийнятих методик та проведення експериментальної роботи, пов'язаної з впровадженням науково-практичних рекомендацій у діяльність будинків відпочинку.

На різних етапах дослідження застосовувалися конкретні методики, що найбільш повно відповідають цілям та завданням окремих частин дослідження.

Для вирішення поставлених завдань дослідження використовувалися такі методи:

1. Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел.
2. Контент-аналіз планової, поточної та звітної документації.
3. Опитування: бесіди та анкетування.
4. Педагогічні спостереження.
5. Методи математико-статистичної обробки результатів комплексних експериментальних досліджень.

2.1.1. Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел.

Постановці питань та завдань дослідження передувало вивчення та аналіз наукової літератури з питань психології, соціології, фізичної культури та біології, спеціально-методичної літератури з питань організації, методики використання засобів та управління процесами фізичної рекреації.

2.1.2. Контент-аналіз планової, поточної та звітної документації.

Вивчення робочої документації щодо планування та організації фізкультурно-масової роботи дозволило визначити зміст рекреаційної діяльності в умовах організованих центрів відпочинку.

2.1.3. Опитування (бесіди, інтерв'ю та анкетування).

Опитування відпочиваючих дозволяло детально ознайомитися з якістю проведеної масової роботи в будинках відпочинку, суб'єктивним ставленням відпочиваючих до запропонованих заходів масового та індивідуального характеру, виявити потреби відпочиваючих у певному змісті, формах та методах, організації та забезпеченні, обсягах та інтенсивності фізичної рекреації.

На основі отриманої в інтерв'ю інформації було складено анкету. Для детального вивчення думок щодо змісту організованого відпочинку, задоволення ними побажань щодо його зміни використано 57 питань. Анкета мала закритий характер. (Додаток А).

Запропонована схема анкети вирішувала такі: характеристика контингенту, їх потреби. При обробці анкети, включені до неї питання було поділено на групи:

- питання, що відображають особливості відпочиваючих (1-9, 37-39);
- що розкривають їх потреби (10-16, 21-33, 35, 36, 40, 44);
- Виявляють психічні властивості особистості (17-20, 34, 41-43, 45);
- Буферні питання та розкривають щирість відповідей (46-57).

Відповіді на питання 6, 7, 27, 28-30 та 39 обробці на комп'ютері не піддавалися і висновки робилися тільки по всій сукупності відпочиваючих (без урахування віково-статевих та соціальних особливостей).

Результати анкетування були оброблені методами математичної статистики, де визначалися статичні параметри думок респондентів та залежність їх від віку, статі, сімейного та соціального становища.

2.1.4. Педагогічні спостереження.

Педагогічні спостереження мали на меті виявити у ході дослідження особливості організації рекреаційної діяльності в умовах оздоровчого центру.

2.1.6. Методи математико-статистичної обробки результатів комплексних експериментальних досліджень

Статистична обробка матеріалу проводилася персональному комп'ютері IBM PC з допомогою пакета прикладних програм «Statistika 6.0».

Організація дослідження

Перший етап дослідження (вересень 2020 – грудень 2020) включав вивчення та узагальнення передового досвіду за даними сучасних літературних джерел і стану практики. Особлива увага приділялася методиці організації, технології управління, змісту та формам рекреаційної роботи у будинках відпочинку. На підставі вивчення проблеми було сформульовано мету та завдання дослідження.

На другому етапі (січень 2021 – травень 2021) вивчалися та аналізувалися документи планування, обліку та звітності оздоровчо-спортивних таборів, туристських баз та центрів відпочинку. Вивчалися інтереси, попит та потреби відпочиваючих різних соціальних та вікових груп у змісті та формах рекреації, як організованих, так і самостійних. Отримані матеріали аналізувалися у світлі необхідності вирішення оздоровчих, освітніх та виховних завдань. На етапі здійснювалися проведення основного експерименту, аналіз та узагальнення результатів всього комплексу проведених досліджень.

Як основна дослідна база була обрана база відпочинку, розташована в одному з передмість м. Києва (Ірпіні). Ця база є досить типовою для установ даного типу. За набором засобів, оснащеності та розташування центр має необхідні можливості та об'єктивні умови для організації та забезпечення виховного процесу, оздоровчої та фізкультурно-масової роботи. У розпорядженні відпочиваючих: їдальня, кафе, дискотека, зал для концертів, перегляд кінофільмів, бібліотека, пункт прокату спортивного інвентарю, сауна, типовий спортивний комплекс з ігровим залом, зал для настільного тенісу, літні майданчики для баскетболу, волейболу, тенісу». Протяжністю 1,5 км з 10 станціями силових снарядів, майданчик для містечок.

Подібна рекреаційна база передбачає широкі можливості для добору засобів, методів та форм фізкультурно-масових, оздоровчих заходів.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ РОЗРОБКИ ПРОГРАМ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ У СФЕРІ ОРГАНІЗОВАНОГО ВІДПОЧИНКУ

3.1. Ставлення відпочиваючих до фізичної рекреації

Оскільки мова у третьому розділі піде про ставлення відпочиваючих до засобів фізичної рекреації та відпочинку в цілому залежно від вікових, статевих та соціальних факторів, що зумовлюють це ставлення, то доречно одразу навести дані щодо цих груп. Факт найбільшого представництва тієї чи іншої групи робить необхідним облік переважно саме їх потреб.

Аналіз результатів анкетування для визначення складу відпочиваючих показав: контингент відпочиваючих майже на 60% складається з 22-х - 24-х літніх (33,3%) та 25-и та 27-и літніх (25,7%). Це зумовлено тією обставиною, що дослідження проводилося в період масових відпусток і студентських канікул.

Перша та четверта вікові групи (відповідно 18-21 та 28-31 рік) представлені рівною кількістю (16,7%) відпочиваючих. На п'яту вікову групу (32-45 років) припадає лише 6% від загальної кількості, а людей старше 45 років відпочиває в середньому лише 1,6%.

Переважає кількість відпочиваючих – міські жителі (73,4%).

Співвідношення відпочиваючих за статевою ознакою: чоловіки – 29,8%; жінки – 70,2%, тобто останніх у 2,5 рази більше. Неодружених - 84,2%, одружених або заміжніх - 15,8%.

За соціальним становищем найбільш представленою виявилася група інженерно-технічних працівників (40,0%) та службовців (29%). Практично однакова кількість молоді були студентами (16%) або робітниками (15%).

Рівень освіти: найбільша кількість відпочиваючих мають вищу (42%) та середню спеціальну (30,5%) освіту, неповну середню – лише 0,7%.

Розробка структури та змісту програми рекреаційної діяльності у будинках відпочинку має будуватися не лише з урахуванням об'єктивних можливостей (фізична підготовленість людей, матеріально-технічна база у центрі відпочинку тощо), а й бути спрямованою на задоволення потреб та інтересів відпочиваючих.

У анкету, як ми вже відзначали, були включені 4 групи питань: загальні відомості про відпочиваючих; питання, які розкривають їх потреби, виявляють їх психічні якості і відбивають щирість відповідей.

Найбільш значуща на вирішення поставленої мети анкетування була друга група, що містить 44% від загальної кількості питань.

По відношенню до занять фізичною культурою та спортом більше 60% відпочиваючих визнали корисність і необхідність спортивної діяльності, хоча більшість молоді займалася фізичною культурою не систематично (44%) та епізодично (24%), і лише шоста частина опитаних (15%) постійно приділяють увагу заняттям спортом. У зв'язку з цим не мало спортивного розряду 74,5% відпочиваючих, спортсменів-розрядників було виявлено 20,1%, а людей, які мають звання кандидата та майстра спорту, було лише 2,3%.

При цьому перевагу віддали командним видам спорту (65,1%) перед індивідуальними (44,9%), а найбільш популярними виявилися різні спортивні ігри (48,8%), ОФП (25,7%) та циклічні види спорту (17) 4%).

Результати відповіді на питання про ерудованість у сфері спорту характеризують недостатню поінформованість (44,2% відпочиваючих не знаються на спорті), що вказує на необхідність запровадження у програму відпочинку великої кількості цікавих розмов про спорт.

Це тим більше можливо і потрібно у зв'язку з виявленою цікавістю до спортивної тематики більшості відпочиваючих. Так, спортивний друк періодично читають 71,1% молоді.

I, нарешті, аналіз загальних відомостей про відпочиваючих з досвіду проведення відпусток у місцях організованого відпочинку показав високий рівень популярності туристичних баз (45,3%) та міжнародних молодіжних центрів (33,7%), що, мабуть, пояснюється великою спортивно- оздоровчою та культурною програмою в даних місцях відпочинку, а також можливістю цікавого спілкування зі своїми однолітками, влаштування особистого життя.

Це підтверджується результатами анкетування за участю великої кількості молоді у турпоходах (52%), у туристських поїздках країною та за кордоном (72,2%), а також за інтересом відпочиваючих до нових місць та подорожей (49,6% та 30,8) %, до розширення кола спілкування (49,0%), до занять фізичною культурою та спортом та зміцнення здоров'я (25,4 та 22,0%). Дуже високою виявилася потяг до культурних заходів (47,7%), що є гарною умовою залучення відпочиваючих для участі у різноманітних заходах програми.

Для розробки і, головне, пошуку найбільш вдалої форми проведення різних спортивно-оздоровчих та виховних заходів програми відпочинку дуже значущими виявилися показники власного ставлення до участі в даних заходах: тільки 30,0% людей не соромляться зовсім, 63% відчувають незручність, а 7% через це взагалі ніде не беруть участь. Це положення говорить про необхідність вибору оптимальної форми організації заходів, яка дозволяла б знизити при можливості особисту напруженість і допомогти туристам подолати психологічний бар'єр.

Для цього, на думку відпочиваючих, можна використовувати ігровий та змагальний метод, різні жартівливі форми, заохочення та перенесення акценту мотивації з перемоги на загальну участь тощо. Необхідний облік усіх факторів, за рахунок яких долається стиснення: створення веселого настрою (так вважають 36,7% опитаних), активність оточуючих (33,3%), товариськість характеру (25,7%), барвистість організації заходу (5,7%)) та інші.

Таким чином, загальне ознайомлення зі складом відпочиваючих під час масових відпусток показало, що найбільше представництво мають городяни-жінки від 22 до 27 років із середньою спеціальною та вищою освітою, що передбачає високий рівень вимог до запропонованих програмою відпочинку заходів. При цьому для залучення чоловічого складу до будинків відпочинку необхідно включення великої кількості спортивних заходів та створення умов для самостійних занять фізичною культурою та спортом, що відповідає доброзичливому відношенню туристів до спортивної діяльності.

Дані анкетного опитування щодо виявлення певних тенденцій відпочиваючих показали таке: інтереси опитаних за перевагою різних видів організованого розподілилися практично однозначно - більшість (56,3%) обрало відпочинок у молодіжних турбазах та таборах, причому 33,7% з них раніше проводили відпустки подібним чином.

Переважає кількість туристів обрала активний відпочинок (75,7%) при організованій формі його проведення (80,8%), причому бажано влітку (74,3%) з достатньою часткою зручностей (62,5%) та поблизу водойм (74) 7%). Відзначено любов до відпочинку у горах (22,3%) та у лісі (24,0%), що пояснюється, мабуть, прагненням до перемикання та фізичних навантажень. Необхідно відзначити, що за «цільовою орієнтацією» більшість людей, які прибувають на відпочинок, є людьми активними в громадському житті, у зв'язку з цим 56,7% опитаних охоче або на прохання товаришів беруть участь у громадському житті будинку відпочинку, що є сприятливою умовою проведення як виховної, так та оздоровчої роботи.

У зв'язку з тим, що більшість опитаних - жінки, які віддають перевагу культурно-масовим заходам на відпочинку, охочих пов'язати його з екскурсіями виявилось 64,0%. При цьому звертають увагу високі показники потреби у заняттях фізкультурою (30,7%), спортом (37,8%) та туризмом (35,2%), що стало основою достатньої активності туристів у проведенні

спортивно-масових заходів (29,0%)), яка виявилася навіть вищою за потребу в танцювальних вечорах (20,8%).

Що стосується окремих видів спорту для занять на відпочинку, то перевага надається плаванню (19,8%) особливо в зимову пору року, а також поєднанню видів спорту: бігу та гімнастики (34,7%), рухливих ігор та плавання (25,3%). При цьому найбільше туристів (майже 50%) висловлювалися за організовану зарядку, причому відвідування її можливе за бажанням (34,1%) або обов'язково (18,3%). У зв'язку з цим при розробці програм відпочинку бажано в ранковий час включати заняття плаванням у басейні або обладнаних купальнях та надавати спортивні зали.

Найбільш оптимальною кількістю досить тривалих занять фізичною культурою та спортом на тиждень вважаються 2-3 рази (52,7%) та 4-6 разів (25,6%).

Стосовно проведення змагань думки розділилися таким чином: 46,6% опитаних вважають, що участь у спортивних змаганнях має будуватися виключно за бажанням, проте багато хто визнав необхідність участі всіх туристів (25,7%) у всіх змаганнях або залежно від виду спорту (15,8%). Зміст змагання має бути максимально різноманітним (89,8%). При цьому 66,6% борються за веселе та барвисте їх проведення та 44,0% - за присутність глядачів для підвищення емоційності змагань.

Оцінюючи фізкультурно-оздоровчу та спортивно-масову роботу відпочиваючі відзначили: спортивні змагання, що відбулися, були в основному цікаві (63,7%) і дуже цікаві (22,8%). Заняття спортом на відпочинку сприятимуть успіхам у роботі чи навчанні (48%) та спонукають до подальших занять фізкультурою та спортом після приїзду додому як самих відпочиваючих (54,3%), так і їхніх дітей (88,8%).

Слід зазначити, що громадським заходом, який найбільше сподобався, з'явився урочистий вечір «Будемо знайомі» (32,1% опитаних), найменш – засідання молодіжного клубу «Товариш» (16,2%), тобто віддається перевага

нестандартним формам спілкування молоді, що необхідно врахувати розробки експериментальної програми відпочинку.

При цьому, хоча і вдалося виявити заходи, що сподобалися і не сподобалися, в цілому були отримані дані досить суперечливі. Головним тут вважають велику їх кількість та різноманітність для можливості задоволення потреб кожної людини.

Таким чином, аналіз результатів анкетування показав стійку потребу відпочиваючих до різноманітних занять фізичною культурою та спортом та до участі у спортивних змаганнях. Однак при цьому слід враховувати необхідність формування емоційного настрою (наочна агітація, музичний супровід тощо) для ліквідації психологічного закріпачення певної частини молоді.

3.2. Вплив віково-статевих та соціальних факторів

Крім виявлення потреб усієї сукупності відпочиваючих був проведений аналіз результатів анкетного опитування залежно від їхнього віку, статевих та соціальних особливостей.

Відмінності в думках серед різних вікових груп у більшості випадків не виявлено. І лише у трьох представлених нижче відзначається відмінності:

1) перевагу виду відпочинку (санаторій, будинок відпочинку, студентський спортивно-оздоровчий табір, туристична база, туристичні поїздки, піший туризм та туристичний центр);

2) перевагу проведення часу вдень (пляж, купання, прогулянки лісом, екскурсії, спортивні ігри, змагання, читання книг, самостійні заняття фізкультурою);

3) думка про необхідні кількості занять спортом на тиждень.

На перевагу виду відпочинку спостерігається наступна тенденція:

- що старший вік, то вище оцінюється відпочинок у санаторіях, будинках відпочинку. Відпочинок у санаторії найвище оцінили 28-31-річні туристи, а у

будинку відпочинку – 32-45-річні. Відпочинок у студентському спортивному таборі найбільш високо оцінили представники першої та другої вікової груп (18-21 та 22-24 роки). Відпочинок у міжнародному туристському центрі цінується досить високо всіма групами відпочиваючих. Дещо нижче його оцінили 22-24-річні. Серед цієї вікової групи виявилось найбільше бажаючих проводити відпустку на турбазі та у туристичних поїздках.

Щодо переваги проведення часу вдень можна відзначити, що загальною тенденцією є зростання інтересу у старших вікових груп до природних оздоровчих факторів (пляж, купання в морі, прогулянки лісом), до організованих фізкультурно-оздоровчих заходів, і найбільш яскраво ця тенденція виявляється в бажанні самостійно займатись фізкультурою.

Як зазначалося, більшість туристів вважають, що зручним числом занять спортом є 2-3 десь у тиждень. Найбільше висловлювань такого роду виявили 25-27-річні відпочиваючі. Думку про необхідну кількість занять на тиждень 4-6 разів найчастіше підтримували 28-31-річні туристи. Необхідність понад 6 разів на тиждень занять спортом здебільшого відзначили представники 5 вікової групи (32-45 років). Статистичний аналіз показує наявність слабого позитивного зв'язку віку та думки про оптимальну частоту занять спортом в умовах відпочинку.

Думка про те, з якого роду заняттями має бути пов'язаний відпочинок, за віком розподіляється таким чином: з віком підвищується інтерес до фізкультури та спорту та слабшає до подорожей та екскурсій.

Не було виявлено залежності між очікуваними показниками активності занять фізкультурою та спортом та фактично виконаною (за обсягом). Другий показник у більшості випадків перевершує перший.

Активний відпочинок віддають перевагу пасивній більшості туристів, проте найвищою мірою ця тенденція проявляється у 22-24 річних –80,0%. Цікаво й те, що пасивний відпочинок щодо високо оцінюється представниками першої групи (18-21).

Найвищу активність передбачали виявити представники 1 вікової групи на танцювальних вечорах 28,1%, на спортивно-масових заходах 20,2%; 2-ї групи, а також третьої та четвертої – у вузькому колі друзів (відповідно 42,0, 45,4 та 42,2%), за участю у спортивно-масових заходах відповідно 38,4, 35,9, 41,4%; і, нарешті, у 5 групі найвища активність передбачалася саме у спортивно-масових заходах (46,6%).

Визначення динаміки думок, якою має бути ранкова зарядка щодо вікових показників не виявило тенденції, відмінної від усієї групи відпочиваючих. Думка про те, що змагання мають бути дуже різноманітними, підтримують насамперед 18-21 літні туристи. Далі з віком вимога до різноманітності падає (з 58,0% до 33,3%).

Подібна динаміка думок виявлена щодо вимоги до емоційності змагань.

Таким чином, отримані дані вказують на те, що з віком очікування та інтереси, пов'язані з майбутнім відпочинком, за деякими показниками постійні, а за деякими динамічні. Однак, оскільки такого роду сполучення у більшості випадків статистично не значуща, то в подальшій експериментальній програмі можуть брати участь усі відпочиваючі.

3.3 Структура вільного часу відпочиваючих

У ході вивчення стану питання представляло очевидний інтерес те, як використовується добовий бюджет часу в період відпочинку. Вивчення бюджету часу проводилося з допомогою педагогічного спостереження. Крім того, здійснювалася реєстрація зайнятості туристів у різних заходах, секціях, клубах за інтересами, громадському житті і так далі, доповнена зіставленнями з журналами обліку роботи, відповідями на питання під час бесід. Паралельно здійснювалася реєстрація завантаженості спортивних споруд. Дослідження мало вибіркового характеру.

В результаті отримано наступну усереднену характеристику добового бюджету часу туриста:

1 - природні фізіологічні потреби (сон - 8,5 год, прийом їжі - 2,0 год, гігієнічні -1,2 год.) -11,7 год;

2 - час, що використовується для участі у різних формах рекреації 12,3 години (за 16 днів становить 196,8 години), розподіляється таким чином:

- читання, перегляд художніх фільмів, відеопрограм, спілкування у колі друзів -1,6 год;

- участь у культурно-масових, розважальних заходах, мистецькій самодіяльності, клубах за інтересами, творчих зустрічах, дискотеках, дискусіях та підготовка до них – 2,7 год;

- участь в екскурсійних заходах – 2,0 год;

- відвідування рекреаційно-відновлювальних центрів – сауни 0,2 години;

- участь у спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходи, індивідуальні заняття спортом, туріадами -1,0 год;

- вільний час, пошук занять з інтересів – 4,3 год.

Відвідуваність спорспоруд на базах та будинках відпочинку у відсотках від загальної кількості відпочиваючих за період одного заїзду представлена в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Відвідуваність спортивних споруд у місцях відпочинку

Сезон	Басейн	Спортзал	Стежка здоров'я	Майданчики
Літо	12,3	13,5	6,3	16,5
Зима	23,5	26,5	1,5	2,6

У таблиці 3.2 показано усереднене добове завантаження спортивних споруд у відсотках від загального бюджету вільного часу відпочиваючих за період одного заїзду.

Таблиця 3.2

Завантаження спортивних споруд

Сезон	Басейн	Спортзал	Стежка здоров'я	Майданчики
Літо	15,7	16,5	10,3	27,7
Зима	30,2	30,6	4,5	7,6

Спостереження, аналіз нормативних документів, планів та звітів фізкультурної роботи у центрах відпочинку показали:

- кваліфікація кадрів дозволяє запровадження передових науково-обґрунтованих методів, форм та засобів організації фізичної рекреації, формування у відпочиваючих потреб у активних систематичних занять фізкультурою та спортом, туризмом. Проте, програма, методика навчання та підвищення кваліфікації кадрів, що беруть участь в організації фізкультурно-оздоровчої роботи, потребує певної перебудови;

- у повному обсязі представлені нормативні документи, що регламентують фінансово-господарську, економічну, правову, організаційну діяльність підприємств системи, однак відсутні необхідні науково-методичні розробки, рекомендації, посібники за обсягами, інтенсивності фізкультурно-оздоровчих заходів з урахуванням клімато-географічних зон, а головне – побажання відпочиваючих. Недостатньо розроблено, економічно обґрунтовано нормативи на організацію фізкультурно-оздоровчої роботи, обсяг та асортимент пунктів прокату;

- традиційне проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів, а також спрямованих на ліквідацію дефектів складання та постави стикаються з низкою труднощів, спричинених специфікою контингенту. Цільова установка туристів на організацію та форми свого дозвілля далека від тієї, яка необхідна для активного включення до заняття фізичною культурою;

- основним елементом програми є разовий (або інакше, одиничний) організований захід виховного, культурного чи розважального характеру;
- заходи з відпочиваючими не є комплексним послідовним процесом виховання, навчання або розвитку певних якостей;
- недостатньо ефективно використовуються засоби, методи та форми фізичної рекреації, заходи не адаптовані до рівня функціонально-фізичних можливостей відпочиваючих;
- підбір засобів фізкультурно-оздоровчих заходів та їх добове дозування мають емпіричний характер і не мають строго наукового обґрунтування;
- частота, послідовність, зміст та спрямованість фізкультурно-масових заходів не скоординовані з виховним, культурно-масовим та іншими секторами, немає єдності та взаємозв'язку заходів, організація яких не потребує активності відпочиваючих;
- засоби фізичного виховання і оздоровлення немає належного розмаїття, емоційної насиченості і який завжди цікаві, що впливає з аналізу відвідуваності фізкультурно-спортивної бази, невиправдано знижено роль естетичного оформлення та атмосфери святковості масових заходів.
- заходи не перебувають відповідно до ставленням до них відпочиваючих, не враховуються їхні інтереси, потреби та мотиви.

3.4 Розробка програми фізичної рекреації у сфері організованого сімейного відпочинку

На основі аналізу практики діяльності баз та будинків відпочинку у сукупності оцінки з даними анкетування нами встановлено, що у процесі керівництва рекреаційною діяльністю відповідних підрозділів будинків відпочинку необхідно виходити з головного завдання: максимального скорочення пасивного дозвілля відпочиваючих. Дослідження показали, що нераціональне витрачання вільного часу не тільки не дає позитивного ефекту в оздоровчому, освітньому та виховному планах, а й тягне до негативних

спонукань (лінь, пияцтво). В силу вищезазначеного програми складалися таким чином, щоб при обліку необхідного бюджету витрачання часу відпочиваючі постійно виявлялися задіяними в загальних заходах.

При комплектуванні програми виходили з двох обставин.

1. Враховувалися потреби відпочиваючих (за даними цього дослідження).

2. Враховувалися особливості добового режиму, який був виявлений у цьому дослідженні.

Бюджет активного часу розробки програм було розподілено так:

фізкультурно-оздоровчі заходи – з них: 4,1 (година)

- ранкова зарядка – 0,5 год.
- змагання, змагання, турпоходи, секційна робота – 2,8 годин;
- Індивідуальні, самостійні вправи - 0,8 годин.
- дискотеки –1,4;
- клуби за інтересами – 0,6 годин;
- екскурсії –1,7 годин.

Вся програма комплексного активного організаційно-педагогічного впливу протягом 16-18 днів заїзду складається з 73 конкретних заходів. Ці заходи включають:

- спортивні свята, змагання – 26 заходів;
- секційні спортивні заняття – 12 заходів;
- ранкова зарядка – щодня;
- тематичні танцювальні вечори, дискотеки –12;
- конкурси – 3;
- творчі дискусії, клуби за інтересами – 6;
- вікторини (спортивні, літературні та ін.) – 3;
- виставки (фото, «Умілі руки», «Природа та фантазія») – 4;
- екскурсії – 5.

Паралельно із зазначеними заходами проводяться танцювальні програми з різними музичними супроводами.

Основними завданнями експериментальної програми фізичної рекреації були:

- удосконалити форми проведення комплексу організаційно-педагогічних заходів, передбачивши можливість індивідуальних занять різними видами діяльності;
- Удосконалювати систему взаємодій між підрозділами центру;
- упорядкувати добовий режим рухової активності відпочиваючих;
- підвищити загальну емоційність відпочиваючих у період перебування у будинку відпочинку.

При розробці змісту експериментальної програми ми виходили також із наступних передумов:

- 1) В умовах будинку відпочинку люди об'єднані в групи за формальною ознакою, пов'язаною зі строками дії путівок;
- 2) Кожна група має організаційну структуру, яка визначається відповідними правилами.

Програми склалися таким чином, що при обліку необхідного бюджету часу відпочиваючі максимально задіялися у спільних заходах, однак надавалася можливість вибору в кожному. Нами передбачена можливість модифікації програми відповідно до пори року, контингентом відпочиваючих, громадсько-політичними кампаніями, що проводяться в країні, та іншими особливостями, що накладають відбиток на ситуації, у яких розроблена програма здійснюється.

Для активного включення у заняття фізичною рекреацією нами надається важливого значення організації пропаганди та агітації фізичної культури та спорту. З першого дня потоку туристами пропонується наочна агітація: програма відпочинку, стінгазети, випущені відпочиваючими попередніх потоків, брошури, рекомендації, що відображають сучасні форми організації

фізичної культури, система фізичних вправ та методики різних авторів та інші рекомендації, розроблені в ході попередніх експериментів.

На зборах групах оперативно здійснюється виявлення фізкультурно-спортивних інтересів, попереднього рухового досвіду відпочиваючих.

Планування організаційно-педагогічних заходів здійснювалося з урахуванням «людського фактора»: віку, статі, рівня підготовленості, функціонального стану тощо.

При плануванні екскурсійної програми використовувався цільовий принцип, у якому у ній відбивалися: завдання, основні етапи (мікроцикли), зміст роботи, система зворотний зв'язок чи контролю.

В основу планування фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів було покладено прийняту в практиці спортивної діяльності періодизацію тренувального процесу, зокрема мікроциклове планування. Весь період відпочинку (18 днів) був розбитий нами на 4 чотириденні мікроцикли за винятком першого та останнього дня.

1 мікроцикл - втягуючий - 2-5 день потоку, завдання якого - включення в руховий режим відпочиваючих. На четвертий день проводяться змагання «Мала Олімпіада», яка ставить завдання визначення рівня фізичної підготовки відпочиваючих та активного включення молоді у фізкультурно-оздоровчий 2-й та 3-й (власне-тренувальні) мікроцикли передбачають секційну роботу, організацію туристських походів, змагання з видів спорту.

4-й мікроцикл – контрольний – передбачає участь до 70% членів групи у проведених масових заходах.

На основі раціональних для цієї вікової групи обсягів рухової активності сумарний обсяг занять фізичною рекреацією становить 60 годин на заїзд з урахуванням періоду акліматизації.

Вибірковість впливу та індивідуалізація фізичного навантаження здійснюється за рахунок вільного права відпочиваючого на участь у тому чи іншому заході.

Бажаючим надається можливість додаткових занять різними видами спорту та користування спортивними спорудами.

На основі виявлених інтересів та потреб відпочиваючих та з урахуванням кадрового потенціалу та можливостей будинку відпочинку визначалися форми фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи на конкретний період.

Відповідно до розробленої програми кожен день проводився під певною назвою, яка тематично об'єднувала всі заходи та створювала у туристів певну установку на всі види діяльності протягом дня.

Найбільш характерними для різних заїздів відпочиваючих з'явилися:

- перший день під назвою «Ласкаво просимо, дорогі друзі!». Основна мета дня визначалася необхідністю більш повного і динамічного включення відпочиваючих, що прибули на всі боки діяльності центру відпочинку.

- день другий – «День починається зі сходу». У заходах цього дня органічно поєднувалися: організаційні збори туристів, обговорення програми відпочинку, проводились спортивні заходи з секцій. День закінчувався тематичним вечором «Будемо знайомі». Цього дня туристи брали участь у годині добрих справ. Проводилися заняття у секціях, клубі «аматорів бігу», школі ритмічної гімнастики. Завершувався день дискотекою.

– тематичний день «Спорт». Цього дня проводилося урочисте відкриття Малих «Олімпійських ігор», до яких було включено змагання з різних видів спорту.

Особлива увага приділяється підбору фізкультурних заходів та екскурсій у цей період. Беручи участь у змаганнях, окремі члени групи в ході спільних переживань на основі загального настрою переймаються довірою один до одного, відчувають потребу розширити ці контакти, що зав'язалися.

Етап другий характеризується дозріванням усієї групи як цілої, зміцненням зв'язків між її членами, рельєфною картиною симпатій та антипатій у групі.

У цей час розширюється тематика екскурсій, тривалість походів, різноманітність фізкультурно-масових заходів. На основі задоволених інтересів та потреб, задоволених у початковий період перебування розвиваються нові інтереси, пов'язані з історією, сучасністю, природою краю тощо.\

Нарешті, третій етап характеризується наближенням спільності, що називається туристична група, до системи, що має ряд компонентів, що породжує її з поняттям колектив. Це проявляється у єдності цілей діяльності групи, які знайшли своє вираження як і пізнавальної, і у творчої діяльності. Поряд з цим можна відзначити наявність чіткої структури, що несе організаційні функції як стосовно групи, так і до інших груп. Таким чином, є елементи первинного колективу – під яким виступає група, та вторинного – всього центру. При цьому спостереження дозволяють зафіксувати наявність щодо постійних та стійких зв'язків у членів групи між собою.

Одним із показників ефективності розробленої програми слід вважати те, що в ході її впровадження вдалося суттєво скоротити I та II етапи формування спільності туристів. При цьому з'ясувалося, що тривалість третього етапу досягається за рахунок скорочення перших двох, забезпечується закріплення таких рис, які дають підстави для висновку про те, що ця спільність має колективний характер і може розглядатися як специфічний колектив. Її характерними рисами є спільність соціально значимої мети, наявність управління та самоврядування, відносно сталість міжособистісних зв'язків, референтний характер стосовно окремих членів групи.

ВИСНОВКИ

1. Стан фізичної рекреації в умовах баз та будинків відпочинку не відповідає потребам відпочиваючих. Дані літератури щодо ставлення відпочиваючих до фізичних навантажень, ролі тих чи інших факторів відпочинку та його ефектів дуже суперечливі.

2. Більше половини відпочиваючих визнають корисність та необхідність активної фізкультурної та спортивної діяльності. Перевага була віддана командним видам спорту, перед індивідуальними. Переважна кількість туристів обирає організовану форму відпочинку. Що старший вік, то вище оцінюється відпочинок з використанням природних оздоровчих факторів. Активний відпочинок віддають перевагу пасивному, перш за все, 22-24 літні туристи. Для чоловіків характерна схильність до самостійних занять фізкультурою та спортом, для жінок – організована. Освіта, соціальне та сімейне становище не впливають на ставлення до засобів фізичної рекреації у період відпочинку.

3. Найбільш високо випробувані оцінюють такі заходи: інформацію про спорт, облік фізичних можливостей, медичний контроль, проведення зарядки та аеробну гімнастику. Найбільшу активність відпочиваючі виявили (за спадною): на тренуваннях або змаганнях з командних видів спорту, на тренуваннях або змаганнях з індивідуальних видів спорту (включно з відвідуванням басейну), на заняттях з аеробної гімнастики, на «стежці здоров'я», на змаганнях за програмою.

4. Аналіз результатів анкетного опитування залежно від віку, статевих та соціальних особливостей відпочиваючих показав, що відмінності в думках серед неоднакових вікових груп виявлені лише на перевагу виду відпочинку (санаторій, будинок відпочинку, студентський спортивно-оздоровчий табір, туристична база, туристичні поїздки, піший туризм та туристський центр);

перевага проведення часу вдень (пляж, купання, прогулянки лісом, екскурсії, спортивні ігри, змагання, читання книг, самостійні заняття фізкультурою).

5. Спостереження, аналіз нормативних документів, планів та звітів фізкультурної роботи у центрах відпочинку показали:

- кваліфікація кадрів дозволяє запровадження передових науково-обґрунтованих методів, форм та засобів організації фізичної рекреації, формування у відпочиваючих потреб у активних систематичних занять фізкультурою та спортом, туризмом;

- у повному обсязі представлені нормативні документи, що регламентують фінансово-господарську, економічну, правову, організаційну діяльність підприємств системи, однак відсутні необхідні науково-методичні розробки, рекомендації, посібники за обсягами, інтенсивності фізкультурно-оздоровчих заходів з урахуванням побажань відпочиваючих.

- традиційне проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів далеко від такого, що необхідне для активного включення до заняття фізичною культурою;

- основним елементом програми є разовий (або інакше, одиничний) організований захід виховного, культурного чи розважального характеру;

- заходи з відпочиваючими не є комплексним послідовним процесом виховання, навчання або розвитку певних якостей;

- недостатньо ефективно використовуються засоби, методи та форми фізичної рекреації.

- засоби фізичної рекреації та оздоровлення не мають належної різноманітності, емоційної насиченості та не завжди цікаві.

- заходи не перебувають відповідно до ставленням до них відпочиваючих, не враховуються їхні інтереси, потреби та мотиви.

6. При комплектуванні програми виходили з двох причин: враховувалися потреби відпочиваючих (за даними цього дослідження); враховувалися особливості добового режиму, який був виявлений у цьому дослідженні.

7. Розроблена автором програма рекреаційної діяльності в умовах будинку відпочинку, заснована на обліку мотивів та інтересів сприятиме підвищенню рекреаційного ефекту відпочинку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева О.В. Особливості фізичної рекреації різних груп населення //Науково-теоретичний журнал “Теорія і методика фізичного виховання і спорту”, К.: Олімпійська література, 2004. - №1.- С.10-14.
2. Андреева О.В. Аналіз мотиваційних теорій у сфері оздоровчої фізичної культури. //Науково-теоретичний журнал “Теорія і методика фізичного виховання і спорту”, К.: Олімпійська література, 2004. - №2.- С.81-85.
3. Андреева О.В. Соціально-психологічні фактори, що впливають на вибір різних форм і видів рекреації //Науково-теоретичний журнал Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ, 2004. – С.3-9.
4. Андреева О.В., Пацалюк К.Г. Організація рекреаційної діяльності осіб зрілого віку. //Науково-теоретичний журнал “Теорія і методика фізичного виховання і спорту”, К.: Олімпійська література, 2006. - №2.- С.26-30.
5. Андреева О.В., Благій О.Л. Рекреативні заняття як чинник формування дозвільної культури // Науково-теоретичний журнал Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ, 2008. – С.
6. Андреева О.В., Пацалюк К.Г. Чинники, що детермінують рекреаційну активність осіб зрілого віку. //Слобожанський науковий вісник Харків: ХДАФК, 2008. - №9. – С.47-52.
7. Андреева О.В. Характеристика базових категорій фізичної рекреації Зб. наук. праць “Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту”. Харків: ХХПІ, 2009. - №9. – С.7-11.
8. Андреева О.В. Аналіз концепцій розвитку рекреації в зарубіжних країнах // Науково-теоретичний журнал “Теорія і методика фізичного виховання і спорту”, К.: Олімпійська література, 2009. - №4.- С.
9. Андреева О.В., Чернявський М.В. Оцінка доцільності впровадження рекреаційно-оздоровчих технологій в процес фізичного

виховання молодших школярів //Науково-теоретичний журнал Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ, 2009. – №2 – 3. – С.17-19.

10. Андреева О.В., Пацалюк К.Г. Досвід організації рекреаційної діяльності в зарубіжних клубах // Науково-теоретичний журнал “Теорія і методика фізичного виховання і спорту”, К.: Олімпійська література, 2010. - №1.

11. Анашкина Н.А. Социокультурные факторы и социально-педагогические механизмы формирования рекреативно-оздоровительной деятельности женщин: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / РГАФК. - М., 1996.

12. Бартоломью У.М. Классификация видов активного отдыха // Грин А.У. Активный отдых, досуг и политика. Н.Йорк, 1964, гл.Ш. С.7 (на правах рукописи, перевод с английского).

13. Бейдик О.О. Рекреаційно-туристські ресурси України: Методологія та методика аналізу, термінологія, районування. – К.: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2001. – 395с.

14. Булич Э.Г. Медицинское обоснование активного отдыха в трудовой и учебной деятельности. Автореф. дис. ... д.мед.н., К., 1994. – 43с.

15. Булич Э.Г., Муравов И.В. Здоровье человека: биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. К.: Олимпийская литература, 2003. – 424с.

16. Виноградов Г.Л. Теоретические и методологические основы физической рекреации //Автореф. дисс. докт. пед. наук. - СПб., 1998. -51 с.

17. Выдрин В.М., Джумаев А.Д. Физическая рекреация – вид физической культуры. - //Теория и практика физической культуры, 1989. – №3. – С.2–3.

18. Гессинг С. Мотивы для занятий спортом молодежи в свободное время. // Всемирная научная конференция "Спорт в современном обществе". Сб.научных материалов. М.: 1994. С.100.

19. Грушин Б.А. Свободное время. Актуальные проблемы. - М.: Мысль, 1987- 175 с.
20. Гусалов А.Х. Физическое воспитание студентов высших учебных заведений в оздоровительно-спортивных лагерях: Автореф. ... канд. пед. наук. М., 1988. - 24 с.
21. Даринский А.В. Культурно-массовая работа в здравницах и на туристских базах: организация и методика. - М.: Профиздат, 1990. С.20 - 22.
22. Дехтяр В. Рекреаційні аспекти туризму. /Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди: науково-теоретичний збірник – Переяслав-Хмельницький, 2003. – С.75-78.
23. Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. К.: Здоровья, 1988. – С. 111-119, 150-152.
24. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1987. -287 с.
25. Ильина Н.Л. Трансформация мотивов в кризисные периоды спортивной карьеры. // Психологические основы воспитания и обучения. -СПб: ГАФК, 1997. С. 43-48. с.
26. Калинин Л.А., Матов В.В. Физкультурно-рекреационная стратегия развития современного общества //Теория и практика физической культуры, 1990. – №1. – С.8–11.
27. Ключко Ю. Проблеми праці та відпочинку у цивілізованих країнах Заходу //Посвіт. – 2000. – №1. – С.36-42.
28. Малова В.А. Эффективность активного отдыха в физкультурно-оздоровительном лагере // Физическая культура в режиме труда и отдыха: Тез. докл. - Киев, 1971. С.246-247.

29. Марченко М.К. Влияние отдыха в оздоровительно-спортивном лагере на физическую подготовленность и работоспособность студентов. //Теория и практика физической культуры. - 1998. - № 11. - С.58-59.
30. Митрохина В.В. Рациональные параметры двигательного режима женщин, занятых умственным трудом: Автореф. ... канд. пед. наук. М., 1983.- 24 с.
31. Мосалев Б.Г. Досуг: методология и методика социологических исследований. Уч.пособие. М.: МГУК, 1995. – 96с.
32. Мотылянская Р.Е., Иерусалимский Л.А. Врачебный контроль при массовой физкультурно-оздоровительной работе. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 96 с. С. 15-26, 45-46.
33. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. - //Спортивна газета. – 4 грудня, 2003.
34. Нифонтова Л.Н. О некоторых вопросах методологии поиска норм двигательной активности трудящихся. // Теория и практика физической культуры. - 1977. - № 11. - С.55-58.
35. Орлов А.С. Концепция социологии рекреации //Социологические исследования, 1990. – №9. – С.102-106.
36. Орлов А.С. Социология рекреации. – М.: Наука, 1995.– 118с.
37. Орлов Г.П. О понятии свободного времени различных категорий молодежи. // Социализм и молодежь. - М.: Молодая гвардия, 1991. С.11-19.
38. Пиотровский Л.М. Физическая рекреация как часть физической культуры" (сравнительный анализ теории и опыта в странах социалистического содружества и некоторых капиталистических странах): Автореф. ... канд. пед. наук. Л., 1981. 23 с.
39. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Матеріали ІІІ міжрегіональної наук.-практ. конф. /Львів, 2002. – 116с.

40. Прохоров А.О. Мотивы и эффективность занятий взрослого населения популярными формами оздоровительной физической культуры. //Теория и практика физической культуры. -1988. - № 2. С.5-6.
41. Р.Масауд. Коррекция режима двигательной активности школьников с целью повышения уровня физического состояния // Методические рекомендации. - К.: ООО "Международное финансовое агенство", 1998. - 17с.
42. Роберт М.Малина. Исследование двигательной активности и физического фитнеса в различные периоды жизни. //Наука в олимпийском спорте. – Спец.выпуск, 2001. - №3. – С.16-27.
43. Рыжкин Ю.Е. К вопросу о понятии феномена “физическая рекреация”. //Теория и практика физической культуры, 2001. - №4. – С.55-57.
44. Рыжкин Ю.Е. Физическая рекреация в комплексе наук о человеке //Вестник Балтийской педагогической академии, 2001. – №40. – С.75-78.
45. Рыжкин Ю.Е. Физическая рекреация в сфере досуга человека. //Теория и практика физической культуры, 2002. - №5. – С.17-20.
46. Саноян ГГ. Методы оздоровления условий труда и повышения работоспособности. М.: Физкультура и спорт, 1979. С.92-93.
47. Трощинская Э. Особенности физической рекреации в жизни школьников (на примере СССР и ПНР): Автореф. ... канд. пед. наук. Л., 1982. -С.24.
48. Физическая рекреация и метатеоретические аспекты ее теории / Бердус М., Боген М., Бердус Г., Чувилин В. // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы: Тез. докл. Междунар. Конгр. - М., 1998. - Т. 2. - С.521-522.
49. Шадриков В.Д. Психология деятельности и способности человека. - М.: Логос, 1996. - 319 с.
50. Wolanska T., *Rekreacja fizyczna*, CO.M.U.K. Warszawa 1982, - 156 s.

51. Demel M., Humen W. Wprowadzenie do rekreacji fizycznej.- Warszawa:SiT.-1970.- 120s.
52. Dumazejder J. Towards a society of leasure// Leisure.-1967.-P.25.
53. Łabaj M., Mazurkiewicz A. Wybrane zagadnienia z teorii i metodyki rekreacji ruchowej.- Kraków: AWF.-1984.- 232 s.
54. Pilawska A., Pilawski A., Petryński W. Zarys teorii i metodyki rekreacji ruchowej.-Katowice: GWSH.-2003.-144 s.
55. Podstawy rekreacji i turystyki // Pod red. Sylwii Toczek-Werner.- Wrocław:AWF.-2002.-150s.
56. Rekreacja ruchowa i turystyka //Pod red. Teresy Wolańskiej.- Warszawa:AWF.-1984.-223s.
57. Sport dla wszystkich rekreacja dla każdego // pod red. Teresy Wolańskiej.-Warszawa:TKKF.-1994.- 90 s.
58. Teoria i metodyka rekreacji (zagadnienia podstawowe) Pod. Red. Iwony Kielbasiewicz-Drozdowskiej, Wesława Siwińskiego.-Poznań:AWF.-2001.- 305 s.
59. Winiarski R. Wstęp do teorii rekreacji (ze szczególnym uwzględnieniem rekreacji fizycznej).- Kraków:AWF.-1989.- 144 s.
60. Wybrane zagadnienia rekreacji ruchowej // Pod. Red. Teresy Wolańskiej.- Warszawa:AWF.- 1991.- 276 s.

ДОДАТКИ

Шановний друг!

Національний університет фізичного виховання та спорту України проводить дослідження щодо вдосконалення оздоровчої та рекреаційної роботи на базах та в будинках відпочинку. Дослідницька група просить Вас відповісти на запитання цієї анкети та в такий спосіб допомогти дослідженню. Заповнюється анкета просто: здебільшого у ній дано можливі варіанти відповідей. Вам залишається тільки обвести кружком рядковий номер того з них, який відображає Вашу думку. Просимо не пропускати жодного питання. Якщо Вам щось незрозуміло, звертайтеся до члена дослідницької групи, який проводить опитування. Сподіваємося, що Ви серйозно поставитеся до цієї роботи і ми заздальгідь дякуємо Вам за допомогу!

Ваш вік

18-21 22-24 25-27 28-31 32-35 старше

2. Ваша підлога:

1. чоловічий

2. жіночий

3. Ваш сімейний стан:

1. Неодружений

2. Одружений (одружена)

4. Соціальне становище

1. Робочий

2. ІТП

3. Службовий

4. Студент

5. Освіта

1. Неповне середнє

2. Середня загальна

3. Середня спеціальна

4. Незакінчена вища

5. Вище

6. Спеціальність

7. Місце проживання

1. Місто

2. Село

Область

8. Чи доводилося Вам раніше проводити відпустку (канікули) на базах відпочинку, якщо так, то вкажіть, будь ласка, де,

1. Ні

2. Санаторії

3. Будинки відпочинку

4. Студентському спортивно-оздоровчому таборі

5. На туристичній базі

6. У міжнародному молодіжному таборі
9. Чи доводилося Вам раніше брати участь в організованих туристичних заходах:
 1. Туристичні походи
 2. Туристичні поїздки нашою країною
 3. Закордонні туристичні поїздки
 4. Інші форми туризму, вкажіть
10. Який на Ваш погляд вид відпочинку кращий, враховуючи специфіку його організації?
 1. Санаторій
 2. Будинок відпочинку
 3. Студентський спортивно-оздоровчий табір
 4. Туристична база
 5. Туристичні подорожі
 6. Піший туризм
 7. Міжнародний молодіжний табір
11. Який відпочинок Вам більше подобається?
 1. Пасивний
 2. Активний
12. Яка форма відпочинку вам подобається більше?
 1. Організована
 2. Стихійна
13. У який час Ви любите відпочивати?
 1. влітку
 2. взимку
 3. навесні
 4. восени
14. Де ви любите проводити свій відпочинок?
 1. у горах
 2. біля моря
 3. біля річки
 4. у лісі
 5. у родичів
 6. все перераховане разом
15. Ви любите відпочивати з
 1. зручностями
 2. комфортом
 3. «дикуном»
 4. Для Вас це не має значення
16. Чи вважаєте Ви, що відпочинок має бути пов'язаний із заняттями?
 1. фізкультурою
 2. спортом
 3. туризмом
 4. подорожами

5. екскурсіями

17. Що більше приваблює Вас у відпочинкових центрах?

1. Географія знайомства, нові місця
2. Коло спілкування
3. Розширення кругозору
4. Зміцнення здоров'я
5. Подорожі
6. Заняття фізкультурою та спортом
7. Спілкування із природою

8. Цікаві вечори, культ, заходи

18. Чи берете Ви участь у громадському житті будинку відпочинку?

1. Беру участь охоче
2. Беру участь на прохання товаришів
3. Участь неохоче
4. Участь зрідка
5. Не беру участі

19. Чи доводилося Вам долати сором'язливість за участю в громадсько-масових заходах, а також спортивно-оздоровчих?

1. Зовсім не соромлюся
2. Іноді соромлюся
3. Завжди соромлюся
4. Через сором ніде не беру участь

20. Що Вам дозволяє долати сором'язливість за участю у громадських, табірних заходах?

1. Активність участі оточуючих
2. Барвисть організації заходів
3. Умовляння друзів
4. Веселий настрій
5. Знання та вміння
6. Товариськість характеру

21. У яких з наведених нижче заходів Ваша активність участі вище?

1. У проведенні спортивно-масових заходів
2. У проведенні спільних свят
3. У проведенні тематичних вечорів
4. У проведенні танцювальних вечорів
5. У виступах на сцені
6. У вузькому колі друзів

22. Що приваблювало Вас найбільше у будинку відпочинку у вечірне час?

1. Вечори танців
2. Вечори пісень
3. Тематичні вечори

4. Дискотека
5. Бар, кафе
6. Ігри, вікторини, конкурси
7. Читання книг
8. Спілкування у колі друзів
9. Прогулянки біля моря, у лісі
23. Чому Ви найбільше присвячували час у будинку відпочинку вдень?
 1. Влітку:
 1. пляж, купання, у морі
 2. Прогулянки лісом
 3. Експерсії та піші походи
 4. Спортивні ігри
 5. Спортивні змагання
 6. Самостійні заняття фізкультурою
 7. Читання книг
 - II. Взимку:
 8. Лижні прогулянки
 9. Піші прогулянки на повітрі
 10. Експерсії
 11. Спортивні ігри у залі
 12. Купання у зимовому басейні
 13. Спортивні змагання
 14. Читання книг
 15. Самостійні заняття фізкультурою
24. Чи вважаєте Ви, що ранкова зарядка в будинку відпочинку потрібна, якщо так, то вона має бути:
 1. Організованою та обов'язковою для всіх
 2. Організованою, але не обов'язковою
 3. Обов'язковою, але неорганізованою
 4. Самостійно за бажанням
25. На Вашу думку, зарядка повинна містити кошти:
 1. Плавання
 2. Біг
 3. Біг та гімнастика
 4. Гімнастика
 5. Гімнастика та рухливі ігри
 6. Рухливі ігри та плавання
26. Чи потрібен ранковий заряд музичний супровід?
 1. Обов'язково
 2. Не обов'язково
 3. Не потрібно
27. Який громадський захід, проведений тут, Вам по-
подобалося найбільше, чому?
28. Який громадський захід, проведений тут, Вам не

сподобалося, чому?

29. Який спортивний захід Вам сподобався найбільше?

Чому?

29. Який спортивний захід на Ваш погляд виявився найменш вдалим, чому?

30. Як ви вважаєте, у спортивних змаганнях повинні брати участь:

1. всі 25,7
2. найсильніші спортсмени 4,6
3. кожен в залежності від виду змагань 15,8
4. кожен, на вибір від колективу 7,3
5. за бажанням 46,6

32. Чи вважаєте Ви, що змагання мають відбуватися

1. Весело та **барвисто** 66,6
2. **Барвисто** та урочисто 12,7
3. Спокійно та по діловому 7,0
4. З присутністю глядачів 44,0
5. Присутність глядачів не обов'язково 8,0

33. Як Ви вважаєте, спортивно-масові заходи мають бути за змістом:

1. дуже різноманітні 89,8
2. Досить різноманітні
3. Не дуже різноманітні
4. Постійні

34. Як ви вважаєте, скільки разів на тиждень потрібно приділяти час заняттям спортом за умов даного будинку відпочинку?

1. 2-3 рази 28,3
2. 4-6 разів 37,5
3. 6 і більше разів 27,1

35. Як ви вважаєте, наскільки цікавими були для Вас змагання, в яких Ви брали участь або були глядачем?

1. Цілком не цікаві 1,2
2. В основному не цікаві 7,6
3. Здебільшого цікаві 63,7
4. Дуже цікаві 22,8

36. Як Ви вважаєте, заняття спортом тут сприятимуть Вашим успіхам у роботі (навчанні)?

1. Сильно сприяє 10,0
2. Загалом сприяє 38,0
3. Не сприяють, але не перешкоджають 47,0
4. Швидше заважають 4,1
5. Безперечно перешкоджають 1,0

37. Чи займалися Ви спортом до прибуття сюди?

1. Не займався 17,0
2. Займався епізодично 24,0
3. Займався час від часу 44,0

4. Займався систематично 15,0
38. Чи маєте Ви спортивний розряд чи звання?
1. III спортивний розряд 7,3
 2. II спортивний розряд 6,3
 3. I спортивний розряд 6,3
 4. Кандидат у майстри спорту 3,3
 5. Майстер спорту 2,3
 6. Спортивного розряду чи звання не маю 74,5
39. Якому виду спорту Ви надаєте перевагу?
- Командні 65,1
- Індивідуальні 44,9
40. Якщо Ви раніше не займалися спортом, то чи збираєтесь Ви присвятити свій вільний час якомусь виду спорту після приїзду додому?
1. Не збираюся зовсім 8,7
 2. Збираюся при можливості 54,3
 3. Збираюся зайнятися поступово 12,2
 4. Збираюся обов'язково 8,4
41. Чи читаєте Ви періодичну печатку з фізкультури та спорту?
1. Не читаю 29,0
 2. Читаю час від часу 54,3
 3. Читаю систематично 16,7
42. Якщо Ви цікавитесь фізичною культурою та спортом, то які видання за цією тематикою Вас залучають?
1. вкажіть
43. Ваше спільне ставлення до спорту:
1. Справа, якій можна присвятити вільний час 17,0
 2. Справа, яка не витрачає часу 0,7
 3. Справа, якою цілком можна захопитися 8,4
 4. Справа серйозна та складна 8,5
 5. Тимчасове захоплення 3,0
 6. Потреба 12,6
 7. Корисне та потрібне 60,1
44. Чи порадили б Ви зайнятися спортом своїм дітям?
1. безперечно ні 0,6
 2. можливо, порадив би -
 3. порадив би у певних ситуаціях 6,1
 4. порадив би обов'язково 88,8
45. Чи вважаєте Ви, що знаєтеся на спорті?
1. Так не вважаю 44,2
 2. Загалом вважаю 8,1
 3. Розбираюся, але не у всіх видах спорту 43,7
 4. розбираюся у всіх видах спорту 2,6
46. Декілька питань про Ваші схильності та звички: якщо ви

беретеся за щось, то завжди доводите до кінця?

5. Безперечно ні

6. Мабуть, так

7. Мабуть, ні

8. Безперечно, так

47. Ви завжди реагуєте спокійно на різкі чи невдалі зауваження колег на свою адресу?

9. ні

10. мабуть, ні

11. так

12. мабуть, так

48. Ви завжди виконуєте свої обіцянки?

1. Безперечно ні

2. Мабуть, так

3. Так

4. Безумовно так

49. Ви часто говорите і дієте під впливом хвилинного напруги будови?

1. Дуже часто.

2. Досить часто.

3. Досить рідко.

4. майже ніколи.

50. Ви могли б назвати себе цілеспрямованою людиною?

1. Ні, напевно не міг би

2. Швидше за все не міг би.

3. Мабуть, міг би

4. Так, безперечно міг би

51. Ви багато звикли робити поспіхом, коли стискають терміни?

1. Безумовно так

2. Мабуть, так

3. Мабуть, ні

4. Безперечно ні.

52. Ви сумніваєтеся у своїх силах та здібностях?

1. Так, часто

2. Іноді

3. Рідко

4. Практично ніколи

53. Ви легко захоплюєтеся новою справою, але можете швидко охолонути?

1. Це безумовно так.

2. Мабуть, так

3. Мабуть це не так.

4. Це, безумовно не так.

54. Вам здається, що Ви ще не знайшли себе

1. Саме так воно і є.
2. Швидше за все, це так
3. З цим я навряд чи погоджусь
4. Я з цим точно не згоден

55. Зазвичай Вас важко вивести із себе

1. Безперечно ні
2. Мабуть, так
3. Так
4. Безперечно так.

56. Наскільки Ви задоволені своїм матеріальним становищем?

1. Абсолютно незадоволений
2. Здебільшого задоволений
3. Здебільшого задоволений
4. Цілком задоволений

57. Наскільки ви задоволені вашим життям?

1. Абсолютно незадоволений
2. Здебільшого незадоволений
2. Здебільшого задоволений
4. Цілком задоволений

ЩИРО ДЯКУЮ!