

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

САДОВСЬКИЙ ОЛЕКСІЙ ОЛЕКСАНДРОВИЧ

УДК 796.015.62-055.1

ФОРМУВАННЯ РЕКРЕАЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ
В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

24.00.02 – фізична культура,
фізичне виховання різних груп населення

Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання та спорту



Київ – 2017

Дисертацією є рукопис

Роботу виконано у Національному університеті фізичного виховання і спорту України, Міністерство освіти і науки України

Науковий керівник

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

Андрєєва Олена Валеріївна, Національний університет фізичного виховання і спорту України, завідувач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації

Офіційні опоненти:

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

Томенко Олександр Анатолійович, Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури;

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Білецька Вікторія Вікторівна, Київський університет імені Бориса Грінченка, завідувач кафедри спортивної підготовки

Захист відбудеться 23 червня 2017 р. о 14 год. 00 хв. на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.829.02 Національного університету фізичного виховання і спорту України (03150, Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Національного університету фізичного виховання і спорту України (03150, Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

Автореферат розіслано 22 травня 2017 р.

В.о. ученого секретаря
спеціалізованої вченої ради



Г. В. Коробейніков

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Темп сучасного життя, збільшення обсягу інформації, постійне оновлення й ускладнення освітніх технологій підвищують рівень вимог щодо підготовки майбутніх фахівців (Ю. О. Доценко, 2015; Н. В. Москаленко, Н. Л. Корж, 2016; Ю. О. Остапенко, 2016; Л. П. Пилипей, 2013; В. М. Сергієнко, 2016). Разом з цим фізіологічні можливості організму студентів уже не дозволяють надалі нарощувати обсяги навчальних навантажень, не застосовуючи сучасних засобів, спрямованих на відновлення їх здоров'я (О. В. Андрєєва, У. М. Катерина, 2014; М. В. Дудко, 2016; В. О. Кашуба, С. М. Футорний, 2015; О. В. Рудницький, 2016; О. А. Томенко, 2014). Підвищення ефективності процесу відновлення може здійснюватися шляхом оптимізації використання вільного часу, раціональної його організації, застосування рекреаційно-оздоровчих заходів, оскільки в умовах дозвілля найбільш сприятливо проходять відновлювальні процеси, які зменшують вплив інтенсивних фізичних, інтелектуальних, психічних навантажень (М. Ю. Ячнюк, 2016; J. Daniel, 2013; K. Gordon, 2015). Дозвілєвий час приваблює студентів нерегламентованістю, самостійним вибором різних форм занять, можливістю поєднувати в ньому розважальні та розвиваючі види діяльності (І. В. Шевчук, 2014). Однак потужний педагогічний і оздоровчий потенціал фізичного виховання для значної частини учнівської та студентської молоді залишається неусвідомленим, нереалізованим (О. В. Андрєєва, Н. В. Ковальова, 2013; В. В. Білецька, 2015; А. Л. Турчак, О. В. Шевченко, 2014). Зміна особистісних цінностей і орієнтацій вимагають від вищої освіти перегляду концептуальних поглядів на формування культури вільного часу, рекреаційної культури особистості. Рекреаційна культура в опрацюваннях дослідників (Г. П. Виноградов, 2015; Г. П. Грохова, 2016; С. М. Сергієнко, 2013; О. М. Степанова, 2005) розглядається як складова загальної культури, що відображає спосіб організації та змістовну наповненість вільного часу з метою всебічного розвитку особистості з використанням засобів рухової активності.

У спеціальній науковій літературі накопичено певний досвід дослідження проблеми формування культури дозвілля й вільного часу студентів: обґрунтовано комплекс соціально-педагогічних умов ефективного формування культури вільного часу студентів (С. Д. Цюлюпа, 2004); визначені концептуальні основи вільного часу як фактору формування особистості студента (С. Г. Пішун, 2005), обґрунтовані умови вдосконалення різних напрямів позааудиторної виховної роботи вищих навчальних закладів (В. Стадник, 2015). Дослідниками (А. В. Фурманов, В. А. Горовой, 2013) представлено структуру і зміст моделі фізичної рекреації студентів, виявлено комплекс організаційно-педагогічних умов формування рекреаційно-оздоровчої діяльності студентської молоді (Г. С. Синенко, 2011), теоретично обґрунтовано та розкрито сутність та структуру рекреативної культури майбутніх інженерів-педагогів у процесі професійної підготовки (Г. П. Грохова, 2016). Молодіжна рекреаційна діяльність є пріоритетною також і у дослідженнях закордонних авторів (Ch. Edginton, 2009; K. Gordon, 2015; R. Merritt, C. Kline, A. Crawford, P. P. Viren, 2016). Однак, слід констатувати, що при такій увазі до питань організації активного дозвілля молоді відсутні узагальнюючі праці з аналізом сучасного стану вільного часу студентів,

тенденцій його використання, застосування рекреаційно-оздоровчих технологій з організованими контингентами людей і здійснення заходів, спрямованих на підвищення рівня рекреаційної культури молоді (Ю. О. Павлова, Є. Н. Приступа, 2016). На думку багатьох учених (О. В. Андрєєва, 2014; Г. П. Грохова, 2016; Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня, 2010), одним зі шляхів вирішення даної проблеми є формування рекреаційної культури студентів, основу якої складають різноманітні засоби фізичної культури і спорту, що застосовуються у вільний або спеціально відведений час. Тому наукові дослідження, спрямовані на вивчення шляхів підвищення ефективності використання оздоровчо-рекреаційної рухової активності із метою оздоровлення та раціональної організації вільного часу студентської молоді, є надзвичайно актуальними. Враховуючи актуальність проблеми, її недостатню розробленість у теорії і практиці фізичного виховання вищих навчальних закладів, протиріччя між потенційними можливостями фізичного виховання у формуванні рекреаційної культури студентів і станом сучасної практики, відсутністю технології її формування, було визначено тему дисертаційного дослідження.

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

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

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати та узагальнити теоретичні засади дослідження проблеми формування рекреаційної культури студентської молоді, подані у фаховій літературі.
2. Уточнити поняття та визначити компоненти рекреаційної культури студентської молоді, розробити способи її кількісної оцінки та охарактеризувати її вихідний рівень.
3. Розробити та обґрунтувати структуру і зміст технології формування рекреаційної культури студентської молоді та визначити організаційно-методичні умови її впровадження в процес фізичного виховання студентської молоді.

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

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання студентської молоді.

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

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

Наукова новизна роботи полягає в тому, що:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

і методики фізичного виховання та кафедри здоров'я, фітнесу і рекреації НУФВСУ (2013–2016).

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

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається з переліку умовних позначень, вступу, п'яти розділів, практичних рекомендацій, висновків, списку використаних джерел, додатків. Дисертаційну роботу написано українською мовою, загальний текст викладено на 237 сторінках, з яких 176 сторінок основного тексту. Робота містить 33 таблиці та проілюстрована 10 рисунками. У роботі використано 252 джерела наукової і спеціальної літератури.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У **вступі** обґрунтовано актуальність досліджуваної проблеми, визначено об'єкт і предмет дослідження, сформульовано мету і завдання дисертації, розкрито наукову новизну і практичну значущість роботи, показано особистий внесок здобувача у спільно опублікованих працях, подано інформацію про апробацію основних положень, результатів роботи і впровадження їх у практику, визначено кількість публікацій.

У першому розділі **«Науково-теоретичний аналіз проблеми формування рекреаційної культури студентської молоді в процесі активного дозвілля»** автором проаналізовано та узагальнено теоретичні і прикладні аспекти формування рекреаційної культури студентської молоді в процесі фізичного виховання, досвід зарубіжних та вітчизняних фахівців з питань формування потреби студентів у підвищенні рухової активності на дозвіллі, розглянуто взаємозв'язок фізкультурної освіти та рекреаційної культури. Теоретичний аналіз наукових даних з проблеми дослідження дозволив встановити, що наявна система фізичного виховання у вищих навчальних закладах хоча й ґрунтується на певних нормативно-правових, організаційних та методологічних засадах, однак в рамках реального педагогічного процесу є недостатньо ефективною та нездатною в повній мірі реалізувати покладені на неї функції (У. М. Катерина, 2015; Н. В. Москаленко, 2016; О. А. Томенко, 2015). Однією з причин ситуації, що склалася, дослідники вбачають ігнорування молоддю активних занять у вільний час через недостатній рівень їх рекреаційної культури (В. В. Білецька, 2015; Г. И. Висовень, 2016; Ю. О. Павлова, 2016; О. М. Степанова, 2004). Як стверджують автори (С. Г. Пішун, 2005; Г. С. Синенко, 2011; С. Д. Цюлюпа, 2004), саме у вищій школі необхідно залучати студентів не тільки до регламентованих розкладом занять, а й формувати в них культуру дозвілля. Існуючі підходи до формування фізичної культури студентів є неефективними, що обумовлює необхідність розробки і впровадження якісно нових сучасних теоретичних основ і практичних підходів до проблеми збільшення рухової активності молоді (Н. Л. Корж, 2015; Т. Ю. Круцевич, О. Ю. Марченко, 2009). Підвищення рівня рекреаційної культури студентів сприятиме організації

різноманітних форм відпочинку та відновлення, створенню умов для повної самореалізації у сфері активного дозвілля (В. А. Горовой, 2013; А. П. Грохова, 2016). Результати здійсненого теоретичного аналізу засвідчують, що проблема формування рекреаційної культури студентської молоді в процесі фізичного виховання є недостатньо вивченою і потребує більш глибокого дослідження.

У другому розділі дисертації «**Методи та організація дослідження**» описано систему методів дослідження, етапність програми реалізації наукового дослідження, вихідні дані про досліджуваний контингент і базу експерименту. Теоретичний аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури проводили з метою детального вивчення особливостей організації фізичного виховання студентської молоді, формування їх культури вільного часу, дозвілля. За допомогою аналізу документальних матеріалів проаналізовано значну частину законодавчих і нормативних документів України, саме тих, що регламентують розвиток оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Метод педагогічного спостереження проводився за організацією фізичного виховання у ВНЗ з метою виявлення основних аспектів, які впливають на залучення молоді до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Педагогічний експеримент був проведений у вигляді констатувального і перетворювального. Оцінювали показники рухової активності, фізичного та психоемоційного стану студентів, мотивацію до занять з фізичного виховання, рівень сформованості знань та вмінь, рівень рекреаційної культури. Метод експертної оцінки застосовували у вигляді опитування групи експертів про необхідність та доцільність впровадження у діяльність вищих навчальних закладів технології формування рекреаційної культури студентської молоді. Отримані результати обробляли за допомогою методів математичної статистики. Дослідно-експериментальна робота проводилась протягом 2012–2016 років і охоплювала чотири етапи науково-педагогічного пошуку.

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

На другому етапі (липень 2013 – серпень 2014) був проведений констатувальний експеримент, метою якого було одержання нових теоретичних та експериментальних даних про рекреаційні потреби студентів, спрямованість і ефективність різних видів рекреаційних занять, особливості змісту рекреаційно-оздоровчих занять зі студентською молоддю, розроблення кількісної оцінки рівня рекреаційної культури студентів, обґрунтування критеріїв і показників сформованості рекреаційної культури студентів, визначення її рівнів. У дослідженнях брали участь 102 студенти Київського національного лінгвістичного університету.

Третій етап (вересень 2014 – червень 2015) мав на меті обґрунтування, розробку та впровадження технології формування рекреаційної культури студентської молоді, опрацювання організаційно-методичних умов її реалізації. Проведено перетворювальний експеримент (тривалість – один навчальний рік,

кількість студентів – 60 осіб), здійснено обробку отриманих даних за допомогою методів математичної статистики.

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

У третьому розділі дисертації **«Характеристика компонентів рекреаційної культури студентської молоді»** представлено результати констатувального експерименту. З огляду на розмаїття підходів до визначення поняття «рекреаційна культура» нами були систематизовані наявні у фаховій літературі розробки. Узагальнення теоретичних положень щодо формулювання сучасного змісту поняття «рекреаційна культура» дозволило нам на основі доповнення наявних трактувань уточнити дефініцію: «Рекреаційна культура – сукупність засвоєних форм людської поведінки, надбаних знань і видів діяльності, орієнтованих на задоволення фізичних, духовних і соціальних потреб особи у вільний час на основі використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності» та подати підходи до її оцінки. У результаті теоретичного аналізу фахової літератури встановлено, що основними компонентами рекреаційної культури є показники фізичного та психоемоційного стану, рівень теоретичних знань, рухової активності, мотиваційні пріоритети студентської молоді. Визначені показники рекреаційної культури досліджувалися нами у констатувальному експерименті. Оцінка мотивації студентів до оздоровчо-рекреаційних занять показала, що рівень мотивації дівчат – середньо виражений (загальна сума 98,47 балів), а хлопців – провідний (загальна сума 107,74 балів). Пріоритетними мотивами до занять фізичними вправами хлопців є такі: задоволення від руху (8,56 балів); позитивні емоції (8,37 балів); спілкування (8,14 балів); самовдосконалення (7,86 балів); домінування (7,63 бали); ігри та розваги (7,58 балів). Серед дівчат: задоволення від руху (8,64 балів); позитивні емоції (7,88 балів); рухова активність (7,56 балів); самовдосконалення (7,37 балів); повинності (7,29 балів); звички (7,17 балів). Аналіз ступеня задоволеності студентів якістю організації процесу фізичного виховання свідчить, що більшість опитуваних студентів, як юнаків, так і дівчат, швидше не задоволені, ніж задоволені цим процесом. Серед тих, хто зовсім не задоволений, майже п'ята частина (19,5 %) юнаків та четверта частина дівчат (26,3 %). З урахуванням відповіді «швидше не задоволені» кількість таких респондентів перевищує 50 %, що свідчить про нагальну необхідність розробки заходів, спрямованих на вдосконалення процесу організації оздоровчо-рекреаційної діяльності у вищому навчальному закладі. Аналізуючи конкретні цінності юнаків і дівчат, слід зазначити практично однакове їх значення за такими показниками як здоров'я, активне діяльне життя, матеріально забезпечене життя, суспільне визнання, наявність вірних друзів. Серед пріоритетних абстрактних цінностей студенти, як юнаки, так і дівчата, виділяють любов, розвиток, впевненість у собі, пізнання. Варто відзначити, що істотні відмінності між юнаками та дівчатами визначаються у домінуванні таких абстрактних цінностей як свобода і щастя інших. Подібність у провідних мотивах і домінуючих життєвих

цінностях у групах юнаків і дівчат може свідчити про відсутність яскраво вираженої гендерної поляризації в питаннях життєвого самовизначення студентської молоді. Нашими дослідженнями встановлено, що студенти не мають уявлення про ціннісну значущість рекреаційної культури, дозвілєвої сфери, її потенціал і обмежуються лише тим, що вона може бути інструментом для покращення їх здоров'я.

Дослідження добового режиму дня студентів свідчить про правильну і раціональну його організацію лише у незначній кількості опитаних. Встановлено, що тільки у 32,4 % дівчат і 38,5 % юнаків тижневий обсяг спеціально організованої рухової активності відповідає мінімально необхідному рівню. Разом з цим відзначається, що обсяг спеціально організованої рухової активності у більшості студентів надзвичайно малий (табл. 1).

Таблиця 1

Показники рівня рухової активності студентів, хв, $\bar{x} \pm S$

Стать	Рівень рухової активності				
	базовий	сидячий	малий	середній	високий
Юнаки (n = 42)	519 ± 50,5	427 ± 28,2	355 ± 30,3	105 ± 10,4	34 ± 3,7
Дівчата (n = 60)	517 ± 48,7	420 ± 31,8	349 ± 32,0	134 ± 12,5	22 ± 2,2

Більшість часу студенти витрачають на звичну рухову активність, а саме всі види рухів, спрямовані на задоволення природних потреб та навчальну діяльність. Для підвищення рухової активності студентів мають бути враховані їх пріоритети у виборі форм, видів, змісту і організації оздоровчо-рекреаційної діяльності.

Проведені дослідження рівня фізичної роботоздатності студентської молоді свідчать, що у дівчат переважає середній (45,0 %) та задовільний рівень (41,7 %), а у юнаків задовільний (52,4 %). Аналізуючи отримані в ході дослідження результати, можна зробити висновок, що у студентів переважає середній рівень фізичного здоров'я (50,0 % – у юнаків; 60,0 % – у дівчат). Серед досліджуваного контингенту взагалі немає осіб, які мали високий рівень фізичного здоров'я. Проте у 31,0 % юнаків та 11,3 % дівчат спостерігається вище за середній (безпечний) рівень фізичного здоров'я. Позитивним моментом можна вважати відсутність низького рівня здоров'я у юнаків та загалом незначний відсоток його у дівчат (6,7 %). Показники фізичного здоров'я студентів подано у таблиці 2.

Таблиця 2

Показники фізичного здоров'я студентської молоді

(за методикою Г. Л. Апанасенка, 2011), n = 102, $\bar{x} \pm S$

Показник	Юнаки (n = 42)	Дівчата (n = 60)
Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с, хв	1,45 ± 0,93	2,13 ± 0,43
Індекс маси тіла, кг × м ⁻²	23,2 ± 1,6	21,4 ± 1,43
Життєвий індекс, мл × кг ⁻¹	55,1 ± 5,9	45,2 ± 4,12
Силовий індекс, %	62,0 ± 6,86	41,9 ± 5,24
Індекс Робінсона, ум.од.	92,8 ± 9,81	89,8 ± 8,87

Показники самопочуття, активності та настрою у юнаків і дівчат свідчать про достатньо низький рівень (від $3,74 \pm 0,91$ до $4,64 \pm 0,61$ ум. од.) і не мають достовірних відмінностей ($p > 0,05$). Зниження зазначених показників пояснюється наявністю стресових факторів, збільшенням втоми в процесі навчальних занять. Урахування особливостей психоемоційного стану під час складання програм рекреаційно-оздоровчих занять сприятиме досягненню психофізіологічного комфорту, підвищить рекреаційний ефект від занять.

На підставі аналізу існуючих підходів до оцінки рівня рекреаційної культури студентської молоді ми визначили доцільність та необхідність удосконалення інтегральної оцінки рекреаційної культури через контроль показників, які всебічно характеризують її зміст. За основу нами було взято підходи, запропоновані у роботі О. А. Томенка (2012). До генерального фактору, який можна визначити як когнітивно-мотиваційний, з внеском у загальну дисперсію 19 % увійшли два взаємозв'язаних блоки змінних. Так, рівень теоретичної підготовленості ($r = 0,80$ при $p < 0,01$) має прямий статистично значущий кореляційний зв'язок з рівнем оволодіння студентами практичними вміннями, що свідчить про підвищення рівня практичних навичок з рекреаційно-оздоровчої роботи за умови озброєння студентської молоді необхідними теоретичними знаннями. Водночас, придбання практичних навичок з факторним навантаженням 0,86 безпосереднім чином залежить від таких мотивів як задоволення від руху ($r = 0,71$ при $p < 0,01$), наслідування ($r = 0,78$ при $p < 0,01$) та самооцінки фізичної підготовленості ($r = 0,77$ при $p < 0,01$). До другого фактору із внеском у загальну дисперсію 9 % увійшли такі основні компоненти як індекс Руф'є та кількість пропусків занять з факторними навантаженнями по 0,84 відповідно. У третьому факторі «Здоров'язберігаюча діяльність» з внеском у загальну дисперсію 13 % виокремилися наступні показники: рівень фізичного здоров'я ($r = 0,78$ при $p < 0,01$), який статистично значуще пов'язаний із кількістю самостійних занять фізичними вправами ($r = 0,78$ при $p < 0,01$). Показники рівня самопочуття ($r = 0,76$ при $p < 0,01$) з мотивом повинності студентів ($r = 0,75$ при $p < 0,01$) виокремилися в четвертому факторі «Психоемоційний стан» з внеском фактору в загальну дисперсію 8 %. У результаті до складу індексу було включено ті показники, що мали статистично значущий ($p < 0,01$) взаємозв'язок між собою та з більшістю інших характеристик, які входили до складу провідного фактору: рівень теоретичної підготовленості, індекс фізичного здоров'я, індекс Руф'є, самопочуття, рівень рухової активності та окремі мотиваційні показники. У процесі подальшого дослідження нами було встановлено відсотковий внесок кожного з факторів у загальну структуру рекреаційної культури студентів. Використовуючи отримані вагові коефіцієнти, нами було розраховано індекс рекреаційної культури (ІРК) кожного зі студентів за формулою:

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

де $x_{i(I)}$ – i -та шкальована змінна фактора I, тобто теоретичні знання, практичні уміння, мотивація до рухової активності; $x_{i(II)}$ – i -та шкальована змінна фактора II, тобто наслідування і кількість самостійних занять ФК; $x_{i(III)}$ – i -та шкальована змінна

фактора III, тобто самопочуття; $x_{i(IV)}$ – i -та шкальована змінна фактора IV, тобто індекс Руф'є, індекс фізичного здоров'я (ІФЗ), індекс рухової активності (ІРА) високого рівня.

Внаслідок виконаних розрахунків було встановлено, що ІРК обстежених студентів варіювався у діапазоні від 0,253 до 1,756 ум.од. і у середньому складав $\bar{x}=1,247$ ум.од. ($S = 0,301$ ум.од.). У ході дослідження ми знайшли співвідношення між якісною оцінкою рівня рекреаційної культури студентів та її кількісним вираженням. При цьому середнім рівнем вважалися ті показники, що знаходяться в діапазоні $\bar{x} \pm S$. Було встановлено, що діапазон значень ІРК, який відповідає середньому рівню рекреаційної культури, знаходиться у межах від 0,945 до 1,548.

Для використання в умовах навчального процесу з фізичного виховання студентської молоді нами було розроблено експрес-індекс оцінки рекреаційної культури, до складу якого були включені найбільш зручні для підрахунку і використання показники, що можуть бути визначені шляхом анкетування або без застосування спеціального приладдя: рівень теоретичної підготовленості, індекс рухової активності високого рівня, рівень фізичної роботоздатності (за пробою Руф'є), самопочуття і рівень мотивації до застосування засобів рухової активності, який прямо характеризує аксіологічну складову рекреаційної культури. Отримана наступна регресійна модель:

$$ІРК_E = -0,49 + 0,057x_1 + 0,014x_2 - 0,021x_3 + 0,088x_4 + 0,063x_5$$

де x_i – зазначені вище показники, по чергово включені в ІРК_Е; ІРК_Е – значення експрес-індексу оцінки рівня рекреаційної культури студентів; x_1 – рівень теоретичної підготовленості (РТП); x_2 – індекс рухової активності високого рівня (ІРА_{ВР}); x_3 – індекс Руф'є (ІР); x_4 – самопочуття (С); x_5 – рівень мотивації до рухової активності (ІМ_{РА}).

За результатами регресійного аналізу встановлено, що отримана модель на 86 % описує взаємозв'язок між ІРК та показниками, які увійшли до її складу, і є статистично значущою на рівні $p < 0,01$. Отже, отримане рівняння можна застосовувати для прогнозування оцінки рекреаційної культури студентів. Доведено, що частки студентів, розподілених за ІРК_Е, статистично значуще не відрізнялися ($p > 0,05$) від часток студентів, розподілених за ІРК. Так, частка студентів з середнім рівнем рекреаційної культури складала за ІРК_Е 68,6 % ($n = 70$), а за ІРК – 64,7 % ($n = 66$), що вказує на доцільність використання експрес-оцінки ІРК_Е без втрати інформативності. Встановлено статистично значущий взаємозв'язок ($r = 0,92$ при $p < 0,05$) між ІРК_Е та ІРК обстежених, що свідчить про надійність запропонованого нами експрес-індексу. Для подальшої оцінки ефективності формування рекреаційної культури студентської молоді ми розробили узагальнену шкалу оцінки рівня рекреаційної культури студентської молоді, де за модельні характеристики нами були прийняті граничні значення середнього та високого рівня рекреаційної культури учасників констатувального експерименту (табл. 3).

Розроблену нами шкалу ми використали в процесі перетворювального педагогічного експерименту з метою встановлення ефективності запропонованої технології.

Шкала оцінки рівня рекреаційної культури студентської молоді

Рівень рекреаційної культури	Кількісна оцінка рівня рекреаційної культури	Оцінка в балах
Низький	менше ніж 1,3	2
Середній	від 1,3 до 1,49	3
Достатній	від 1,5 до 1,7	4
Високий	більше ніж 1,7	5

У четвертому розділі «**Обґрунтування технології формування рекреаційної культури студентської молоді**» викладено теоретичне обґрунтування технології формування рекреаційної культури в процесі фізичного виховання в умовах вищого навчального закладу. Визначено передумови розробки технології: соціально-психологічні, педагогічні та організаційні. Для оцінки актуальності та доцільності створення технології формування рекреаційної культури студентської молоді проведено експертне оцінювання, яке містило питання щодо проблем та перспектив підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентів у період активного дозвілля, а також основних етапів розробки технології, основних засобів реалізації та критеріїв ефективності її впровадження. У якості експертів залучалися особи, які мали науковий ступінь та звання, належний стаж роботи за фахом. Залучені до експертизи особи відповідали таким характеристикам, як креативність, передбачуваність, незалежність, всеобізнаність. Встановлено, що 58,7 % експертів вважають, що наразі рівень рекреаційної культури студентської молоді є недостатньо сформованим, а 42,9 % – несформованим взагалі. Варто вказати, що традиційні заходи щодо формування рекреаційної культури студентської молоді у ВНЗ 64,3 % експертів вважають частково адекватними, в той час як 35,7 % з них переконані у необхідності внесення масштабних змін у процес формування рекреаційної культури студентської молоді впродовж їх фізичного виховання. Обираючи найбільш ефективні види рухової активності, які слід включати до програми рекреаційно-оздоровчих занять, експерти звернули увагу на спортивні та рекреаційні ігри (8,36; 3,05), анімаційні програми (7,93; 0,47). На нашу думку, така позиція експертів пов'язана, перш за все, з необхідністю впливу на основні компоненти рекреаційної культури студентської молоді, до яких належать показники рухової активності, психоемоційного та фізичного стану, рівень теоретичних знань, мотиваційно-ціннісний компонент.

Аналіз чинників, які заважають формуванню рекреаційної культури студентської молоді у ВНЗ у процесі їх фізичного виховання, дозволив встановити, що з-поміж основних причин існуючої негативної тенденції експерти вказують на невміння молоді раціонально організувати свій вільний час (10,77; 2,46), відсутність урахування на практиці мотивів та інтересів студентів до видів рухової активності, недостатній рівень залучення студентів до фізкультурно-спортивних занять у вільний час (10,6; 1,45) та несформовані ціннісні орієнтації на здоров'я (9,77; 2,22). При цьому критеріями ефективності технології формування

рекреаційної культури студентської молоді експерти визначили збільшення рівня рухової активності (9,0; 2,16), підвищення ступеня задоволення (8,64; 1,15) і покращення психоемоційного стану (7,64; 1,28).

На основі отриманих у констатувальному експерименті даних, визначених передумов, експертного оцінювання доцільності створення технології розроблено, обґрунтовано та запроваджено структуру та зміст технології формування рекреаційної культури студентської молоді, яка містить мету, завдання, принципи, етапи реалізації, програму з використанням засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності, форми організації, засоби, критерії ефективності (рис. 1).

Метою та основними завданнями технології є формування рекреаційної культури студентської молоді, залучення студентів до оздоровчо-рекреаційної рухової активності, підвищення рівня знань у галузі здоров'я формування, покращення показників фізичного та психоемоційного стану. Нами в основу розробки технології покладено основні принципи фізичного виховання, оздоровчо-рекреаційної діяльності. У дослідженнях встановлено, що формування рекреаційної культури студентів вищого навчального закладу буде ефективним, якщо в дозвілєвій діяльності молоді реалізується комплекс організаційно-методичних та педагогічних умов, що включають: актуалізацію потреби студентів у оздоровчо-рекреаційній руховій активності, орієнтацію студентів на самореалізацію; діагностичний підхід до визначення здібностей студентів; розвиток індивідуальних схильностей і здібностей студентів у конкретних видах дозвілєвої діяльності, формування досвіду рекреаційної діяльності, втілення навичок реалізації цієї діяльності. Практичною складовою технології є програма з використанням засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Розроблена технологія включала три етапи впровадження: підготовчий, основний і заключний. Підготовчий етап тривав протягом першого – другого місяців навчального року. Був спрямований на формування інтересу до занять, ознайомлення з основними елементами техніки традиційних та інноваційних засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності; сприяння організації дозвілля студентів, підвищення рівня теоретичних знань; ознайомлення з основами техніки безпеки та виконання вправ. На підготовчому етапі застосовували первинний контроль для оцінки вихідного рівня студентів, що включав оцінку компонентів рекреаційної культури. Основний етап (листопад – квітень) був спрямований на покращення показників фізичного та психоемоційного стану; формування знань про вплив фізичних вправ на організм; підвищення рівня рухової активності; формування позитивного ставлення до занять; сприяння раціональній організації фізкультурно-оздоровчої та рекреаційної діяльності студентів у вільний час; створення умов для розвитку особистості, формування позитивного ставлення, стійкого інтересу та потреби в систематичних заняттях фізичним вихованням; сприяння раціональній організації дозвілля за рахунок участі студентів у оздоровчо-рекреаційній програмі. Зважаючи на різноманіття підходів до організації рекреаційної діяльності, нами запропоновані атрактивні, доступні для використання в практиці вищих навчальних закладів засоби оздоровчо-рекреаційної рухової активності, які враховують особливості студентського контингенту, їх режиму навчальної та

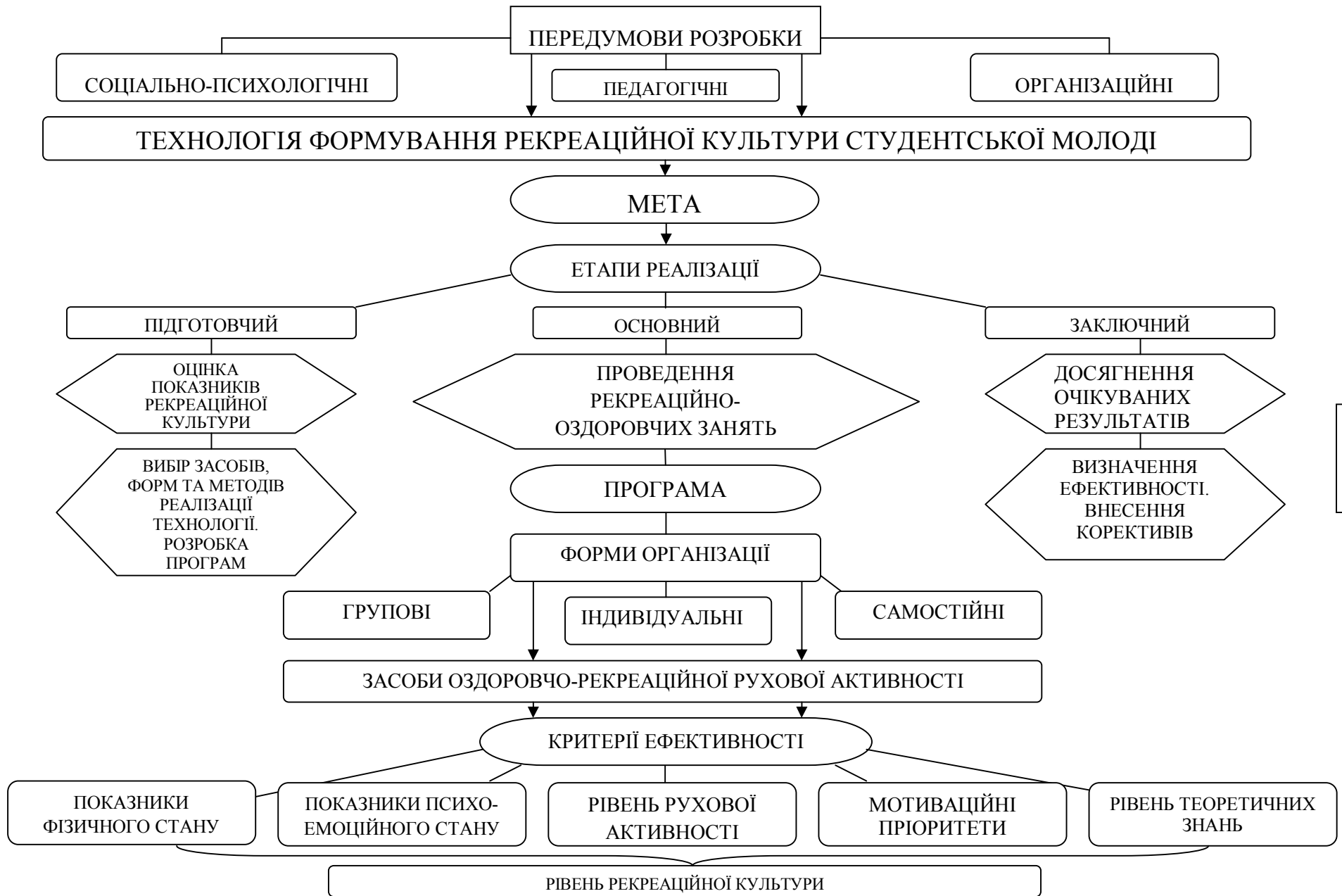


Рис. 1. Структура технології формування рекреаційної культури студентської молоді

вільночасової діяльності, матеріально-технічне та кадрове забезпечення. Розроблена програма передбачала використання таких активних компонентів як спортивно-оздоровчі, розважальні, конкурсно-ігрові, пізнавальні та туристично-оздоровчі заходи. В основу розробки програми покладено використання таких форм організації як: спортивні свята і змагання, фестивалі, спартакіади, різноманітні конкурси, флеш-моби та анімаційні програми (рухливі ігри та розваги, «активізації»). Для підвищення рівня теоретичної підготовленості студентів пропонувалося використовувати логічні («інтелектуальні») та рольові ігри, вікторини, квести, брейн-ринги.

Заключний етап (травень – червень) проводився з метою визначення ефективності запропонованої технології, внесення коректив у разі необхідності. Його завданнями були: формування стійкого інтересу та потреби в систематичних заняттях; підтримання на належному рівні показників фізичного стану організму; підтримання належного рівня рухової активності. Критеріями ефективності запропонованої технології були зміни в основних компонентах рекреаційної культури: сформованість теоретичних знань та практичних умінь щодо здоров'яформування; підвищення показників фізичного та психоемоційного стану; збільшення обсягу рухової активності; наявність мотивації та стійкого інтересу до занять фізичними вправами. Визначення ефективності розробленої технології формування рекреаційної культури здійснювалося в процесі педагогічного експерименту (тривалість один навчальний рік). В експерименті взяли участь студенти 2 курсу Київського національного лінгвістичного університету, які згідно з попередніми дослідженнями виявили бажання брати участь у дослідженнях (усього 60 осіб). У результаті дослідження встановлено, що впроваджена технологія змістила акценти в розумінні цінностей фізичної культури. Свідченням результативності проведеної роботи є зменшення кількості студентів, загальний рівень сформованості ціннісних орієнтацій яких охарактеризовано як задовільний, з 34 % до 14 %, незадовільний – з 19 % до 8 %. Спостерігалась також позитивна динаміка зниження частоти захворюваності: студентів, які хворіли більше трьох разів на рік, в кінці експерименту виявлено не було. Відбулися зміни у ступені задоволеності студентів організацією фізичного виховання у ВНЗ: збільшилася кількість студентів, які задоволені повністю та швидше задоволені, за рахунок збільшення кількості пропонованих засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності для проведення активного дозвілля студентської молоді. Кількість «невизначених» зменшилася до 5,0 %, незадоволених – на 20,0 %.

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

показниках високого та вище середнього рівня рухової активності. Як показали виконані розрахунки, в учасників експерименту статистично значущі ($p < 0,01$) зміни відбулися за всіма досліджуваними показниками рекреаційної культури. При цьому рівень теоретичних знань зріс на 64,2 %, ІРА високого рівня – на 14,3 %, індекс Руф'є зменшився. Отже, фізична роботоздатність зросла на 15,6 %, рівень мотивації до рухової активності збільшився на 17,8 %, а рівень самопочуття підвищився на 20,7 % (табл. 4).

Таблиця 4

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

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

Після експерименту відбулося збільшення кількості студентів з середнім рівнем РК на 27,5 %, з достатнім – на 9,8 % і з високим – на 19,6 %. Вочевидь, таким змінам сприяло застосування технології формування рекреаційної культури студентської молоді у процесі навчання студентів у ВНЗ. Отже, результати дослідження свідчать про ефективність запропонованої технології формування рекреаційної культури студентської молоді, що дає підставу для її практичного впровадження в систему фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.

У п'ятому розділі «**Аналіз та узагальнення результатів дослідження**» представлено три групи даних: ті, які підтверджують, доповнюють наявні розробки та абсолютно нові результати з проблеми дослідження, які окреслюють ступінь вирішення завдань дисертаційної роботи. Так, у результаті дослідження автором: розширено результати дослідження (О. В. Андрєєва, 2014; Т. Ю. Круцевич, 2010; К. Г. Пацалюк, 2012) про соціально-психологічні фактори, що впливають на вибір різних форм і видів рекреації та на їх ефективність; розширено результати дослідження (О. В. Андрєєва, 2015; У. М. Катерина, 2016; Самер К. І. Хадер, 2016; І. Ю. Соверда, 2015 та ін.) про структуру вільного часу та загальнокультурні інтереси студентів, визначено кількісні та якісні характеристики використання вільного часу студентської молоді, визначено структуру зовнішніх і внутрішніх чинників, які впливають на формування рекреаційної культури; з урахуванням сучасного етапу розвитку галузевих наукових знань та на основі комплексного аналізу понятійно-категоріального апарату рекреації (О. В. Андрєєва, 2014; В. В. Білецька, Ю. О. Усачов, 2014; А. П. Грохова, 2016; В. П. Зайцев, 2011;

І. Олійник, 2013; Є. Н. Приступа та ін., 2010) уточнено трактування поняття «рекреаційна культура»; дістали подальшого розвитку дані (Д. М. Анікеєв, 2012; Т. А. Базилук, 2013; Н. В. Петренко, 2015; О. А. Томенко, 2012; С. М. Футорний, 2015; Н. О. Хлус, 2015; Л. Р. Щур, 2015; М. Ю. Ячнюк, 2012) про обсяг рухової активності студентів, особливості їх психоемоційного стану, положення про роль, функції та особливості фізичного виховання в процесі формування рекреаційної культури студентської молоді.

До нових даних, отриманих автором у процесі проведення дослідження, узагальнення та інтерпретації цих результатів, належать теоретичне обґрунтування технології формування рекреаційної культури студентів, обґрунтування та розробка алгоритму кількісної оцінки рекреаційної культури студентської молоді у вигляді індексу, що містить урахування вагових коефіцієнтів його складових; уточнено показники оцінки її сформованості, визначено рівні рекреаційної культури студентів та обґрунтовано спосіб експрес-оцінки рекреаційної культури молоді.

ВИСНОВКИ

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

2. Узагальнення теоретичних положень щодо сучасного трактування змісту поняття «рекреаційна культура» дозволило на основі доповнення наявних розробок уточнити визначення: «Рекреаційна культура – сукупність засвоєних форм людської поведінки, надбаних знань і видів діяльності, орієнтованих на задоволення фізичних, духовних і соціальних потреб людей у вільний час на основі використання засобів оздоровчо-рекреаційної активності». Уточнено компоненти рекреаційної культури студентської молоді: показники фізичного та психоемоційного стану, рівень теоретичних знань та практичних умінь, рухової активності, мотиваційні пріоритети студентської молоді.

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

4. Основний контингент студентської молоді має низький рівень теоретичних знань з питань здоров'яформування; обмежені уявлення про значення рекреації для відновлення здоров'я, роботоздатності, поліпшення психоемоційного стану, а також для розвитку особистості; недостатній рівень рухової активності: тільки у 32,4 % дівчат і 38,5 % юнаків тижневий обсяг спеціально організованої рухової активності відповідає мінімально необхідному рівню, 2,0 % респондентів регулярно беруть участь у всіх рекреаційно-оздоровчих заходах, пропорованих навчальним закладом, а 4,2 % студентів за будь-яких обставин намагаються регулярно займатися фізичною культурою. Рухова активність студентів у період навчальних занять становить 56 % – 65 % від її величини в період канікул, а під час екзаменів – 39 % – 46 %. Тому можна обґрунтовано констатувати наявність дефіциту рухової активності у студентів протягом більшої частини навчального року, що позначається на їх фізичному здоров'ї – серед досліджуваного контингенту взагалі немає осіб, які мали високий рівень, тільки у 11,3 % дівчат та у 31,0 % юнаків спостерігається вище за середній рівень фізичного здоров'я. Проведені дослідження рівня фізичної роботоздатності студентської молоді свідчать, що у дівчат переважає середній (45,0 %) та задовільний рівень (41,7 %), а у юнаків задовільний (52,4 %).

5. Отримані дані покладено в основу обґрунтування та розробки алгоритму кількісної оцінки рекреаційної культури студентської молоді, у вигляді індексу, що містить урахування вагових коефіцієнтів його складових; уточнено показники оцінки її сформованості, відповідно до критеріїв та показників визначено рівні рекреаційної культури студентів: високий, належний (достатній), середній і низький; розроблено та обґрунтовано спосіб експрес-оцінки рекреаційної культури студентської молоді. До складу індексу було включено ті показники, які мали вірогідний прямий взаємозв'язок між собою та з більшістю інших характеристик фізичної культури особистості, входили до складу провідного фактору: рівень теоретичної підготовленості; індекс Руф'є; рівень рухової активності; рівень

фізичного здоров'я; психоемоційного стану; мотиваційні фактори. Про надійність розробленого індексу свідчить статистично значущий зв'язок між ІРК та ІРК_Е ($r = 0,83$ при $p < 0,01$). На основі розробленого способу оцінки рекреаційної культури встановлено, що високий рівень рекреаційної культури виявили у 3,9 % студентів, достатній – 17,6 %, середній – 13,8 %, низький – 64,7 %, що є підставою для створення умов, здатних підвищити рівень рекреаційної культури студентської молоді. До таких заходів експерти віднесли розробку технології формування рекреаційної культури студентської молоді, доцільність та необхідність якої стверджує більшість експертів.

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

7. Результати проведеного педагогічного експерименту довели ефективність застосування технології формування рекреаційної культури студентської молоді з огляду позитивного впливу на показники фізичного стану, теоретичної підготовленості, обсягу рухової активності, організацію корисного дозвілля та активного відпочинку, рівня рекреаційної культури. Відбулися зміни в ступені задоволеності студентів організацією оздоровчо-рекреаційної діяльності у вищому навчальному закладі. Так, встановлено, що збільшилася кількість студентів, які задоволені повністю (58,6 %) та швидше задоволені, ніж не задоволені (25,0 %). Залучення студентів до оздоровчо-рекреаційних занять в процесі активного дозвілля сприяло покращенню ($p < 0,05$) показників фізичного стану, що підтверджується результатами оцінки рівня фізичного здоров'я, роботоздатності, зменшення кількості захворювань у досліджуваних студентів. Аналіз структури рухової активності студентів до та після експерименту свідчить про позитивну динаміку ($p < 0,01$) обсягу часу спеціально-організованої рухової активності середнього та високого рівня та зниження витрат часу на малий рівень рухової активності з 33,9 % до 24,9 %. Зменшилась кількість студентів, які мали низький рівень здоров'я, на 12,0 %. До експерименту високому рівню не відповідав жоден, тоді як після експерименту 6,0 % юнаків та 3,0 % дівчат віднесено до даного рівня. Рівень теоретичної підготовленості студентів вплинув на формування мотивації до занять фізичними вправами. Так, студенти змінили своє ставлення до фізичної культури, цінностей здоров'я. В учасників експерименту статистично значущі ($p < 0,01$) зміни відбулися за всіма досліджуваними показниками рекреаційної культури. При цьому рівень теоретичних знань зріс на 64,2 %, ІРА високого рівня – на 14,3 %, індекс

Руф'є зменшився на 15,6 %, рівень мотивації до рухової активності збільшився на 17,8 %, а рівень самопочуття підвищився на 20,7 %.

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

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Андреева О. Оцінка ставлення студентів до організації процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах / Олена Андреева, Олексій Садовський // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – 2014. – № 15. – С. 31–35. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні дослідження та формулюванні висновків.*

2. Андреева Е. В. Система ценностных ориентаций как основа формирования рекреационной культуры студентов / Е. В. Андреева, А. А. Садовский // Теория и методика физической культуры. – Алматы, 2015. – № 2. – С. 51–59. Фахове зарубіжне видання. *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні дослідження ціннісних орієнтацій студентської молоді та формулюванні висновків.*

3. Садовський О. Аналіз передумов розробки технології формування рекреаційної культури студентської молоді / Олексій Садовський, Олена Андреева // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – 2015. – № 20. – С. 39–44. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні дослідження та формулюванні висновків.*

4. Андреева О. Рухова активність як складова рекреаційної культури студентів / Олена Андреева, Олексій Садовський // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2016. – № 1. – С. 19–22. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні дослідження та формулюванні висновків.*

5. Садовський О. Дослідження бюджету вільного часу та рекреаційної активності студентів / Олексій Садовський // Науковий часопис національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Сер. 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2016. – Вип. 6 (76) 16. – С. 103–106. Фахове видання України.

6. Садовський О. Складові моделі рекреаційної культури студентської молоді / Олексій Садовський, Вікторія Кириченко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – 2016. – Вип. 1. – С. 154–158. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні дослідження та формулюванні висновків.*

Опубліковані праці апробаційного характеру

1. Садовский А. Формирование рекреационной культуры студентов в процессе физического воспитания / Алексей Садовский, Елена Андреева // Олимпийский спорт и спорт для всех : материалы XVIII Междунар. конгр. – Алматы, 2014. – Т. 3.

– С. 458–460. Особистий внесок здобувача полягає у проведенні дослідження та формулюванні висновків.

2. Садовський О. О. Філософсько-світоглядна парадигма у формуванні рекреаційної культури студентської молоді / О. О. Садовський // Дні науки філософського факультету – 2014 : матеріали міжнар. наук. конф., 15–16 квіт. 2014 р. – К. : ВПЦ «Київський університет». – 2014. – Ч. 4. – С. 58–60.

3. Андреева О. В. Організація вільного часу студентської молоді / О. В. Андреева, У. М. Катерина, О. О. Садовський // Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини у сучасному суспільстві : матеріали наук.-практ. конф., 24–25 квіт. 2015 р. – Чернівці, 2015. – С. 54–57. Особистий внесок здобувача полягає у проведенні дослідження та формулюванні висновків.

4. Садовський О. О. До питання формування рекреаційної культури студентської молоді [Електронний ресурс] / О. О. Садовський // Молодь та олімпійський рух : зб. тез доп. VIII Міжнар. наук. конф., 10–11 верес. 2015 р. – К., 2015. – С. 270–271.

5. Садовський О. О. Формування ціннісних орієнтацій студентської молоді у процесі рекреаційної діяльності [Електронний ресурс] / О. О. Садовський // Молодь та олімпійський рух : зб. тез доп. IX Міжнар. наук. конф., 12–13 жовт. 2016 р. – К., 2016. – С. 168–169.

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

Опубліковані праці, що додатково відображають наукові результати дисертації

1. Вплив сучасних форм занять та індивідуальний підхід до студентів на заняттях з фізичного виховання у вищих навчальних закладах / О. А. Медзик, О. О. Садовський, В. Ф. Дяченко, Л. М. Печура // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали XII Всеукр. наук.-практ. конф. молодих учених з міжнар. участю : у 2-х т. – Суми, 2012. – Т. 1. – С. 153–156. Особистий внесок здобувача полягає у проведенні дослідження та формулюванні висновків.

2. Вплив пілатесу на рівень фізичного розвитку студентів вищих навчальних закладів / В. Ф. Дяченко, О. А. Медзик, Л. М. Печура, О. О. Садовський // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів : матеріали XIII Міжнар. наук.-практ. конф. молодих учених : у 2-х т. – Суми, 2013. – Т. 1. – С. 74–77. Особистий внесок здобувача полягає у проведенні дослідження та формулюванні висновків.

АНОТАЦІЇ

Садовський О. О. Формування рекреаційної культури студентської молоді в процесі фізичного виховання. – На правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне

виховання різних груп населення. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2017.

Дисертаційна робота присвячена обґрунтуванню і розробці технології формування рекреаційної культури студентів для ефективнішого вирішення завдань залучення молоді до регулярних рекреаційно-оздоровчих занять. Обґрунтовано та розроблено алгоритм кількісної оцінки рекреаційної культури студентської молоді; уточнено показники оцінки її сформованості, відповідно до критеріїв та показників визначено рівні рекреаційної культури студентів: високий, належний (достатній), середній і низький; розроблено та обґрунтовано спосіб експрес-оцінки рекреаційної культури студентської молоді. Практичною складовою технології є програма з використанням засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Встановлено, що студенти, які займалися за розробленою програмою, мають покращення показників рекреаційної культури.

Ключові слова: рекреаційна культура, студенти, фізичне виховання, вільний час, дозвілля, оздоровчо-рекреаційна рухова активність.

Садовский А. А. Формирование рекреационной культуры студенческой молодежи в процессе физического воспитания. – На правах рукописи.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 – физическая культура, физическое воспитание разных групп населения. – Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, 2017.

Диссертация посвящена обоснованию и разработке технологии формирования рекреационной культуры студентов для эффективного решения задач привлечения молодежи к регулярным рекреационно-оздоровительным программам. Для решения задач исследования применялся комплекс взаимодополняющих методов исследования: теоретический анализ и обобщение данных специальной литературы и документальных материалов; социологические методы исследования; психодиагностические методы; метод экспертной оценки; методы оценки двигательной активности; педагогические методы исследования; физиологические методы исследования; метод выкопировки из медицинских карт; методы математической статистики. В результате исследования разработано и обосновано содержание и эффективность способов количественной оценки рекреационной культуры студенческой молодежи. Представлен алгоритм разработки углубленной и экспрес-оценки уровня рекреационной культуры. Определены и охарактеризованы уровни рекреационной культуры студенческой молодежи. Осуществлена систематизация рекреационных потребностей студенческой молодежи, расширено представление о социально-психологических факторах, влияющих на выбор различных форм и видов рекреации и на их эффективность.

Расширено представление о структуре свободного времени и общекультурных интересах студентов, определены количественные и качественные характеристики использования свободного времени студенческой молодежи, определена структура внешних и внутренних факторов, влияющих на формирование рекреационной культуры.

С учетом современного этапа развития отраслевых научных знаний и на основе комплексного анализа понятийно-категориального аппарата рекреации уточнено определение понятия «рекреационная культура» как составляющей общей культуры, включая совокупность усвоенных форм человеческого поведения, приобретенных знаний и видов деятельности, ориентированных на удовлетворение физических, духовных и социальных потребностей людей в свободное время на основе использования средств оздоровительно-рекреационной двигательной активности. Получили дальнейшее развитие данные об объеме двигательной активности студентов, особенностях их психоэмоционального состояния, о роли, функциях физического воспитания в процессе формирования рекреационной культуры студенческой молодежи.

Теоретически обоснована технология формирования рекреационной культуры студентов для эффективного решения задач привлечения молодежи к регулярным занятиям физическими упражнениями, учитывающая социально-психологические, педагогические и организационные предпосылки разработки и предусматривающая функциональное взаимодействие таких структурных элементов: цели, задач, принципов, этапов внедрения, практической реализации критериев эффективности; разработаны организационно-методические условия ее реализации в условиях высшего учебного заведения. Практической составляющей технологии является программа с использованием средств оздоровительно-рекреационной двигательной активности. Установлено, что студенты, которые занимались по разработанной программе, имеют улучшение основных компонентов рекреационной культуры. У участников эксперимента статистически значимые ($p < 0,01$) изменения произошли по всем исследуемым показателям рекреационной культуры. При этом уровень теоретических знаний вырос на 64,2 %, индекс двигательной активности высокого уровня – на 14,3 %, индекс Руфье уменьшился, что свидетельствует об увеличении уровня физической работоспособности на 15,6 %, уровень мотивации к двигательной активности увеличился на 17,8 %, а уровень самочувствия повысился на 20,7 %. Результаты исследования внедрены в процесс физического воспитания студентов высших учебных заведений Украины (Киевского национального лингвистического университета, Национального университета физического воспитания и спорта Украины, Национального педагогического университета имени М. П. Драгоманова, Классического частного университета).

Ключевые слова: рекреационная культура, студенты, физическое воспитание, свободное время, досуг, оздоровительно-рекреационная двигательная активность.

Sadovskiy O. O. Formation of the recreational culture of students in the course of physical education. – With the rights of a manuscript.

Dissertation for the academic degree of Candidate of sciences in physical education and sport in speciality 24.00.02 – physical culture, physical education of different population groups. – National University of Physical Education and Sport of Ukraine, Kyiv, 2017.

The dissertation work deals with the substantiation and development of a technology for the formation of recreational culture of students to efficiently address the issue of engagement of youth into regular recreational activities. An algorithm for quantitative evaluation of the recreational culture of students was substantiated and developed; indices for evaluation its maturity were clarified and the levels of students' recreational culture were determined according to the criteria and indices: the high, the appropriate (sufficient), the moderate, and the low; and the method for the express-analysis of students recreational culture was developed and justified. The practical part of the technology is a program that includes the means of health-enhancing physical activity. It was found that the students who were engaged in the developed program show the improvement in the indices of recreational culture.

Keywords: recreational culture, students, physical education, leisure, entertainment, health-enhancing physical activity.

Підписано до друку 19.05.2017 р. Формат 60x90/16.
Ум. друк. арк. 0,9. Обл.-вид. арк. 0,9.
Тираж 100. Зам. 50.

«Видавництво “Науковий світ”»[®]
Свідоцтво ДК № 249 від 16.11.2000 р.
м. Київ, вул. Казимира Малевича (Боженка), 23, оф. 414.
200-87-15, 050-525-88-77
E-mail: nsvit23@ukr.net
Сайт: nsvit.cc.ua