

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

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня магістра
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт
освітньою програмою «Фітнес та рекреація»
на тему: «ВИКОРИСТАННЯ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ У ПРОГРАМАХ
АКТИВНОГО ДОЗВІЛЛЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ»

здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
Стахова Юрія Петровича
Науковий керівник: Хрипко І. В.,
к.фіз.вих., доцент
Рецензент:
к.фіз.вих., доцент Пальчук М. Б.
Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації
(протокол № 6 від 24.11.2021 р.)
Завідувач кафедри: Андрєєва О. В.,
д.фіз.вих., професор

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	4
ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1 СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНО- ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ У ВІЛЬНИЙ ЧАС	8
1.1. Характеристика умов формування культури вільного часу студентів ...	8
1.2. Проблеми організації вільного часу студентської молоді.....	13
1.3. Загальна характеристика функцій, ознак рекреації.....	15
1.4. Характеристика засобів рекреаційно-оздоровчої діяльності студентської молоді	22
Висновки до розділу 1	28
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	29
2.1. Методи дослідження.....	29
2.1.1. Аналіз наукової та науково-методичної літератури та документальних матеріалів	29
2.1.2. Соціологічні методи дослідження.....	30
2.1.3. Педагогічні методи дослідження.....	31
2.1.4. Методи оцінки рухової активності	32
2.1.5. Методи оцінки фізичного здоров'я.....	33
2.1.6. Методи математичної статистики	34
2.2. Організація дослідження	35
РОЗДІЛ 3 ПОБУДОВА ПРОГРАМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ПІД ЧАС ДОЗВІЛЛЯ СТУДЕНТІВ ТА ОЦІНКА ЇЇ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ.....	36
3.1. Аналіз структури вільного часу і загальнокультурних інтересів студентської молоді	36
3.2. Програма оздоровчо-рекреаційних занять з використанням засобів настільного тенісу	41

3.3 Оцінка ефективності оздоровчо-рекреаційної програми з використанням засобів настільного тенісу.....	44
Висновки до розділу 3	48
ВИСНОВКИ.....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	51
ДОДАТКИ.....	59

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ЗВО – заклад вищої освіти

РА – рухова активність

САН – самопочуття, активність, настрій

ЧСС – частота серцевих скорочень

ВСТУП

Актуальність. Прискорення темпу сучасного життя молоді, необхідності засвоювати значний обсяг інформації, регулярне оновлення і ускладнення навчальних програм та технологій підвищують рівень вимог щодо рівня підготовленості та здоров'я майбутніх спеціалістів та обґрунтовують доцільність його відновлення [1]. Підвищення ефективності відновлювального процесу може здійснюватися шляхом покращення рівня рекреаційної культури, раціонального використання вільного часу, застосуванням оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час цього процесу [49].

Питаннями організації дозвілля студентської молоді займалися багато науковців. Так, О. О. Садовським [48] визначено особливості підвищення рекреаційної культури студентської молоді, І. Л. Кенсицькою [27] наголошується на необхідності впровадження в освітній процес студентів здоров'яформуючих технологій, В. О. Горовим [15] вивчалися питання оптимізації рухової активності студентів у процесі занять фізичною рекреацією. У. М. Катерина [27] розглядала особливості організації дозвіллевих занять студентів на базі навчально-оздоровчих комплексів та їх можливості у підвищенні показників фізичного стану молоді. О. В. Андреева [1–4] вивчала теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної діяльності різних груп населення, студентської молоді, зокрема.

На позитивний ефект занять настільним тенісом для організації фізичного виховання та дозвілля студентів вказують автори [8, 21, 22, 34].

Однак слід констатувати, що при такій пильній увазі до проблем організації та проведення молодіжного дозвілля, практично відсутні дослідження, у яких узагальнювалася би інформація щодо сучасного стану проблеми, зокрема, особливостей проведення вільного часу студентської молоді, необхідності урахування їх мотивів та інтересів, застосування різних

форм і засобів фізичної рекреації під час організації студентського дозвілля та потенціалу занять фізичною рекреацією у відновленні фізичного та емоційного стану студентів.

Саме цей шлях, на думку багатьох дослідників, є найбільш перспективним з точки зору впливу на стан фізичного здоров'я і рівень працездатності студентів. Тому науковий пошук, спрямований на підвищення результативності використання оздоровчо-рекреаційних занять з метою оздоровлення та раціональної організації вільного часу студентів, є доцільним та надзвичайно актуальними.

Мета дослідження – оцінити вплив програми занять з використанням засобів настільного тенісу в умовах активного дозвілля студентської молоді на показники їх фізичного стану.

Завдання дослідження.

1. Узагальнити дані фахової науково-методичної літератури з проблеми організації активного дозвілля студентської молоді з використанням засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

2. Визначити мотиви та інтереси студентів до оздоровчих занять, особливості їх рухової активності, рівня фізичного здоров'я, фізичної підготовленості.

3. Розробити програму занять з використанням засобів настільного тенісу в умовах активного дозвілля студентської молоді та оцінити її ефективність.

Об'єкт дослідження – дозвілля студентської молоді.

Предмет дослідження – оздоровчо-рекреаційні заняття з використанням засобів настільного тенісу у структурі вільного часу студентської молоді.

Методи дослідження.

Для успішного вирішення завдань даного дослідження планується використовувати такі методи:

- 1) аналіз наукової та науково-методичної літератури з питань рекреації та культурного дозвілля молоді та аналіз документальних матеріалів;
- 2) соціологічні методи досліджень (опитування, анкетування);
- 3) педагогічні методи досліджень (педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент);
- 4) методи визначення рухової активності;
- 5) методи оцінки фізичного здоров'я;
- 6) методи математичної обробки даних.

Наукова новизна результатів дослідження:

- доповнено дані про роль оздоровчих занять в процесі формування потреб молоді щодо організації активного дозвілля;
- розширено уявлення про загальнокультурні інтереси студентської молоді, особливості їх рухової активності, особливості проведення вільночасової діяльності.

Практична значущість дослідження. Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає в підвищенні рівня культури дозвілля молоді, як основи високої працездатності і належної якості здоров'я студентської молоді. Отримані в ході виконання даного дослідження результати можуть бути використані в процесі організації оздоровчо-рекреаційних заходів для студентської молоді.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, переліку умовних позначень, трьох розділів та висновків до них, загальних висновків, списку використаних джерел. Кваліфікаційну роботу викладено на 64 сторінках. Цифрові дані подані у 6 таблицях. У роботі використано 74 літературних джерела.

РОЗДІЛ 1

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ У ВІЛЬНИЙ ЧАС

1.1. Характеристика умов формування культури вільного часу студентів

У багатьох державах світу створенню умов, необхідних для збереження і зміцнення здоров'я різних категорій населення, в тому числі і осіб молодого віку, приділяється значна увага. В Україні, зокрема, була прийнята Національна стратегія з оздоровчої рухової активності населення України на період до 2025 року [37].

У національній доктрині розвитку освіти, вказується, що державні структури за підтримки громадських організацій повинні вживати необхідних заходів для захисту здоров'я населення країни, особливо учнівської молоді, сприяти залученню громадян в масовий фізкультурний рух і всіляко підтримувати прагнення людей до ведення здорового способу життя.

Як в Україні, так і в більшості країн світу стан здоров'я учнівської молоді постійно перебуває в центрі уваги провідних вчених, що працюють в сфері освіти і охорони здоров'я. Крім того, ведуться активні пошуки нових шляхів підвищення рівня фізичного здоров'я людей і поліпшення показників їх фізичної підготовленості [32].

Особлива увага приділяється питанням захисту здоров'я студентської молоді, як масовій категорії людей, від показників фізичного стану яких багато в чому можуть залежати показники ефективності праці в усіх галузях народного господарства.

Більше половини представників молоді в Україні складають студенти закладів вищої освіти [9]. Саме ці фахівці після завершення їхнього навчання гратимуть роль головних виконавців основоположних функцій в ході всіляких

технологічних процесів, від якості яких залежить рівень соціально-економічного розвитку країни [31].

На жаль, дані, отримані в результаті проведення спеціальних досліджень, свідчать про те, що більш ніж в 55% випадків стан здоров'я випускників закладів вищої освіти не дозволяє їм повністю реалізувати свій фізичний потенціал для ефективного вирішення виробничих завдань.

Головною причиною такої ситуації є те, що значна частина представників сучасної молоді з тих чи інших причин веде нераціональний спосіб життя [71]. Крім того, у багатьох випадках студенти навіть не мають достовірної інформації про те, як слід зберігати і примножувати власний ресурс професійного здоров'я, а також як необхідно вести здоровий спосіб життя [12, 17, 45].

Цю думку підтверджує результат аналізу вітчизняних і зарубіжних наукових публікацій [3, 10, 41, 58, 70]. Виявляється, що в даний час в багатьох країнах пострадянського простору (в тому числі в Україні) відсутня науково обґрунтована і реально працююча модель формування здорового способу життя молоді.

Проблема раціонального використання робочого часу фахівців різних профілів найтіснішим чином пов'язана з проблемою оптимізації дозвілля цих фахівців. Це пояснюється тим, що для повноцінного виконання відповідальних функцій людині необхідно мати можливість своєчасно і якісно поповнювати запас енергетичних і пластичних ресурсів свого організму.

Процес навчання людини основам спеціальності будь-якого профілю пов'язаний з неминучим впливом на організм студента великої кількості специфічних факторів, значна частина яких здатна негативно впливати на його стан [28]. Таким чином, в ході освоєння знань і практичних навичок, необхідних для успішної трудової діяльності (особливо при використанні програм прискореного навчання), відбувається інтенсивна «амортизація» тих систем організму людини, завдяки яким забезпечується підтримання його

здоров'я на оптимальному рівні і здійснюється пристосування його організму до реальних умов навколишнього середовища [28].

При цьому для підтримки на необхідному рівні адаптаційних процесів всередині організму людини їм витрачається достатню кількість внутрішніх ресурсів, від стану яких залежать показники здоров'я і працездатності людини.

Безумовно, потрібно своєчасне і якісне поповнення цих ресурсів, внаслідок чого стає можливим продовження активної фізичної і інтелектуальної діяльності людини [12] і повноцінне виконання ним такого характеру роботи, який визначається його професійним і функціональним призначенням. Тільки в разі повної відповідності між масштабами витрат енергетичних і пластичних ресурсів організму людини і обсягами їх поповнення може підтримуватися оптимальний стан здоров'я даної людини [12].

Вирішальне значення в справі забезпечення можливості якісного і своєчасного поповнення витрачених на навчальну або виробничу діяльність людини ресурсів його організму має правильна організація відпочинку цієї людини [66].

У багатьох випадках проблему організації повноцінного відпочинку для певних категорій людей неможливо вирішити без вивчення проблеми оптимізації дозвілля цих людей.

Вивчення проблеми організації дозвілля різних категорій населення нашої планети велося з давніх часів і триває в наші дні. Особливу важливість цей напрямок наукових досліджень [3] набув у епоху інтенсивного розвитку промисловості в багатьох країнах світу, а також в період тотальної інформатизації суспільства.

Ще мислителі Стародавньої Греції стверджували, що людина, з того моменту, як вона навчилася працювати, повинна подбати про організацію для себе повноцінного відпочинку для відновлення своїх сил [30].

Якщо фізичні та психоемоційні навантаження, пов'язані з виробничим процесом або процесом навчання, не компенсувати повноцінним відпочинком,

це неминуче призведе до поступового вичерпання життєво важливих ресурсів організму людини [30], а, внаслідок цього, до збільшення ймовірності виникнення всіляких функціональних порушень в роботі органів і систем його організму, формуванню патологічних станів і розвитку хвороб [30].

Таким чином, найкращим засобом профілактики всіляких захворювань людини, а також обов'язковою умовою, необхідною для забезпечення високого рівня її працездатності і оптимальних показників професійного довголіття, є повноцінний відпочинок, який відповідає рівню витрат енергії даної людини.

Якщо розглядати в цьому аспекті таку категорію населення країни, як студентська молодь, слід зауважити, що в організації дозвілля даного контингенту молодих людей визначальну роль відіграють об'єктивні умови, що встановилися в закладі освіти, в якому вони навчаються [1].

Сучасні дослідники диференціюють поняття вільного часу і незайнятого часу. Різниця в тлумаченні значень даних термінів полягає в тому, що під поняттям «вільний час» мають на увазі сукупність процесів життєдіяльності людини за межами рамок її трудової діяльності. У це поняття входять виконання громадських і сімейних обов'язків, які не пов'язані безпосередньо з виробничим процесом. Під поняттям «незайнятий час» мається на увазі такий проміжок часу, протягом якого людина не займається ні трудовою діяльністю або навчанням, ні іншими видами діяльності, необхідними для вирішення суспільних або сімейних проблем [3].

Тобто це саме той часовий ресурс, який можна ефективно використовувати для організації повноцінного відпочинку та відновлення стану готовності до продовження основного виду діяльності.

Детермінація резерву незайнятого часу (в умовах нашого дослідження ми для зручності можемо називати його часом дозвілля) [10], базується на трьох основних положеннях:

1) час дозвілля є тим часом, який залишається невикористаним після завершення виконання всіх виробничих, громадських і сімейних функцій даної людини;

2) зміст, а також характер всіх видів діяльності, що здійснюються людиною протягом часу його дозвілля, він визначає особисто, в залежності від своїх уподобань і бажань;

3) всі види діяльності, які людина здійснює під час її дозвілля, повинні бути спрямовані на повноцінний відпочинок цієї людини, її розваги, а також на духовне та естетичне вдосконалення [10].

Результати досліджень, проведених соціологами в різних регіонах земної кулі, свідчать про те, що в економічно розвинених державах [45] параметри дозвілля громадян детермінуються комплексом факторів, до числа яких відносяться такі:

- характер професійної діяльності суб'єкта;
- рівень освіти суб'єкта;
- умови проживання суб'єкта;
- стан здоров'я суб'єкта;
- вік і стать суб'єкта;
- економічний статус суб'єкта;
- мотиваційні чинники даного суб'єкта.

Слід зазначити, також, що параметри часу дозвілля більшості сучасних людей молодого віку залежать не тільки від економічних і соціально-демографічних чинників [28].

У визначенні стилю використання більшістю людей часу їх дозвілля важливу роль відіграють основні ціннісно-культурні чинники, характер традицій, які ці люди дотримуються, а також ступінь залученості даних суб'єктів в ті чи інші неформальні рухи.

Безумовно, надзвичайно важливе значення має не тільки загальна кількість часу, призначеного для організації дозвілля окремого суб'єкта чи

групи людей, а й якість їх проведення часу (з точки зору культурно-емоційної та етичної наповненості).

На думку багатьох дослідників [2, 15, 27, 35 та ін.], однією з головних проблем організації дозвілля молоді є невідповідність між постійно зростаючим темпом сучасного життя і умінням сучасних людей раціонально використовувати час свого дозвілля.

1.2. Проблеми організації вільного часу студентської молоді

Оскільки найголовнішою метою оптимізації процесу раціонального використання часу дозвілля людей молодого віку є формування їх потреби у веденні здорового способу життя, вивчення досвіду організації дозвілля учнівської молоді [36] є обов'язковою умовою вирішення цієї найважливішої соціальної проблеми.

Важливими категоріями, що характеризують специфіку використання вільного часу різними категоріями населення (зокрема, представниками студентської молоді) є такі категорії як «структура дозвілля» і «зміст дозвілля» [27, 47, 48]. Під поняттям «структура дозвілля» слід мати на увазі повну сукупність всіх видів діяльності, які здійснює людина в процесі реалізації свого вільного часу. Поняття «зміст дозвілля» передбачає всі форми і способи проведення часу, використовувані людиною в процесі реалізації свого вільного часу [2].

У більшості випадків зміст дозвілля конкретного суб'єкта визначається впливом соціального середовища, до якої цей суб'єкт має відношення, а також рівнем його культури, характером самосвідомості, особливими потребами, особистими інтересами та індивідуальними психологічними якостями.

Одним з чинників, що впливає на показники ефективності використання часу дозвілля сучасних представників студентської молоді, є віддаленість місця їх проживання від місць проведення дозвілля [3].

Якщо установи культурного і спортивного призначення, використання яких передбачається для організації дозвілля людей молодого віку, дислоковані на значній відстані від місць проживання або навчання організованих груп молоді, то це може певною мірою ускладнити організацію на цих об'єктах систематичних заходів оздоровчого, освітнього і виховного змісту.

Іншою істотною проблемою, що неминуче супроводжує процес оптимізації дозвіллевої діяльності студентської молоді, є хронічна нестача часового ресурсу [48, 49].

Навчальні програми, що реалізуються в більшій частині державних закладів освіти різних рівнів і категорій надзвичайно, насичені навчальними матеріалами підвищеної складності і припускають високий рівень інформаційно-інтелектуальних навантажень на студентів.

Крім того, застосовується в даний час в більшій частині навчальних закладів України [28] кредитно-модульна система організації навчального процесу, передбачає використання значного ресурсу навчального часу для самостійної підготовки студентів.

У зв'язку з цим, значну частину навчальної інформації, засвоєння якої необхідно для забезпечення повноцінної підготовки фахівців того чи іншого профілю [28], студенти повинні вивчити самостійно і підтвердити в ході семінарських занять, заліків та іспитів достатній ступінь їх засвоєння.

Безумовно, такий стиль підготовки студентів вимагає використання ними значного ресурсу навчального часу для самостійної роботи в бібліотеках або пошуку необхідного для повноцінного засвоєння теми додаткового навчального матеріалу за допомогою сучасних інформаційних систем.

Природно, що протягом всього періоду інтенсивного протікання навчального процесу (семестру) ймовірність виділення ресурсу часу, достатнього для повноцінного відпочинку студентів або їх перемикання на інші види діяльності, вельми сумнівна [28].

В цьому відношенні найбільш сприятливими періодами часу слід вважати періоди канікул між сесіями одного навчального року і особливо між курсами навчання в закладі вищої освіти.

Незважаючи на те, що тривалість зимових канікул значно менше, в порівнянні з тривалістю канікул в літній період, використання цього часу для повноцінного відпочинку і оздоровлення є пріоритетним і в більшості випадків сприяє не тільки зміцненню здоров'я студентів, а й підвищенню рівня показників успішності їх навчання [48, 49].

Нарешті, ще однією виключно важливою обставиною, що визначає можливість раціональної організації дозвілля будь-якого представника студентської молоді, є рівень його фінансової компетентності (з точки зору можливості застосування ним тих оздоровчих і відновних програм, реалізація яких вимагає використання певних фінансових коштів).

В остаточному підсумку, загальний рівень ефективності процесу використання вільного часу студентів залежить від комплексності та взаємної доповнюваності застосовуваних заходів, а також від рівня підготовленості самих студентів до найбільш сприятливого сприйняття впливу цих заходів [15]. При цьому важливе значення має не тільки фізичний вплив на організм кожного зі студентів доступних для нього в даній ситуації оздоровчих заходів, але також їх естетичний вплив і загальний психологічний ефект.

Повноцінне визначення ступеня ефективності застосованих під час дозвілля студента оздоровчих і відновлювальних заходів можна здійснити тільки на основі принципу комплексності та інтегральної оцінки їх впливу на його організм.

1.3. Загальна характеристика функцій, ознак рекреації

Згідно поширеній думці, під терміном «рекреація» (від латинського слова *recreatio*, що означає відновлення) мається на увазі особливий комплекс оздоровчих заходів, що здійснюються з метою відновлення нормального

самопочуття і працездатності здорового, але стомленого тим чи іншим видом діяльності, людини [2].

Дане поняття охоплює практично всі існуючі види активного і пасивного відпочинку від санаторно-курортного лікування до екстремального туризму [65, 66].

Рекреація – це відновлення емоційних і психологічних сил, здоров'я і працездатності людини шляхом відпочинку за межами звичної для нього обстановки (поза ним житла, на лоні природи, в туристичному поході, в ході екскурсійного туру або круїзу). Існують спеціалізовані установи, створені для проведення програм рекреації [32]. До їх числа відносяться санаторії, профілакторії, пансіонати, будинки відпочинку та інші заклади [2, 41].

Поняття «рекреація» в науковій літературі почали систематично використовувати з кінця 60-х років ХХ століття, перш за все, у сфері фізіології, медицини, соціальної гігієни та курортології [2].

У багатьох країнах світу [64, 69, 71, 72, 73] були сформовані і законодавчо затверджені особливі природні зони, призначені для систематичного здійснення широкомасштабних відновлювальних та реабілітаційних заходів, що проводяться з метою оздоровлення різних категорій населення.

Рекреація, як одна з головних форм продуктивного використання вільного часу людини, являє собою особливий суспільний, економічний і науковий феномен, який не має міжгалузевих і міждисциплінарних кордонів. Поняття «рекреація» можна сприймати як заплановану релаксаційну бездіяльність, усвідомлено здійснювану особистістю, або як систему спеціальних оздоровчих ресурсів і особливого відновного сервісу [2].

Рекреаційна діяльність передбачає використання з оздоровчою метою різноманітних природних ресурсів, сприятливих для здоров'я людини територій і ландшафтів.

Розрізняють три основні форми використання часу дозвілля з метою рекреації [2, 29, 43]:

- різноманітні види туризму;
- методи лікування й оздоровлення з використанням природних ресурсів природи;
- всі види активного і пасивного відпочинку.

У сучасному світі саме туризм сприймається як основна форма рекреаційної діяльності, яка вже зараз перетворилася на потужну самостійну галузь нематеріального виробництва, що задовольняє рекреаційні потреби населення.

Зараз спостерігається процес злиття понять «туризм» і «рекреація» в зв'язку з необхідністю розглядати рекреаційні і туристичні ресурси в комплексі, як головний засіб організації дозвілля людей.

Дозвілля – це родинна рекреації і туризму понятійна категорія, що охоплює весь вільний від роботи час людини і об'єднує туризм і рекреацію в єдиний комплекс [2].

Аналізуючи значення поняття «дозвілля», слід зазначити три основні підходи до його трактуванні [2, 10, 29, 43]:

1) тимчасовий підхід - сприйняття дозвілля як періоду часу, протягом якого людина добровільно обирає для себе той вид творчої діяльності, який найбільш сприятливо впливає на розвиток його естетичних і культурних потреб;

2) об'єктивний підхід, при якому дозвілля розглядається як заняття, протилежне стандартній роботі людини по суті його значення і змісту;

3) суб'єктивний підхід, що означає особистісне сприйняття людиною значення його вільного часу, як головного засобу, необхідного для більш повного задоволення його культурних, естетичних і інтелектуальних потреб.

Деякі автори диференціюють поняття «рекреація» і «дозвілля», розглядаючи-перше як процес оздоровлення людини засобами натуральної природи, а друге – як поняття певного проміжку часу, протягом якого здійснюється той чи інший вид діяльності.

Питання організації і проведення рекреаційних заходів тільки на перший погляд може здатися досить простим. Насправді ж рішення цього питання вимагає застосування глибоких знань і великого життєвого досвіду. Залежно від того, яким чином людина реалізує свою потребу у відпочинку і відновленні життєвого ресурсу, можна судити про ступінь її морально-естетичної зрілості і про рівень її культурного розвитку в цілому [10].

Ще в період розквіту Римської імперії існувало уявлення про те, що дозвілля є обов'язковим доповненням до будь-якого виду діяльності і фактично є логічним продовженням процесу виконання будь-якого виду робіт.

В епоху античної Греції [30] уявлення про рекреації та дозвілля асоціювалися з відпочинком на лоні природи, важливими атрибутами якого обов'язково були наявність красивого луки з буйною рослинністю, струмка з прохолодною чистою водою та інших природних принад навколишнього світу, віддалених від будь-яких негараздів і мирської суєти.

Так сформувалися уявлення про головні принципи рекреації: видаленні від густонаселених місць, тісний контакт з природними факторами, усамітнення і релаксація. Саме таким принципам в наш час йдуть послідовники екологічного туризму [30].

В епоху середньовіччя рекреацію вважали часом, необхідним для відновлення психофізичної енергії людини. При цьому можливість займатися рекреацією розцінювалася як «візитна картка», що підтверджує приналежність індивідуума до привілейованих верств суспільства [30], представники якого можуть дозволити собі займатися відновлювальними заходами на відміну від представників інших громадських контингентів, майже все своє життя займаються переважно «рабським» працею.

Зовсім інше етичне обґрунтування дозвілля було запропоновано апологетами протестантської гілки християнства [30]. У ньому духовною основою існування людини проголошувалися робота і служіння Богу. Відпочинок розглядався як прояв байдкування і ліні. Саме ця релігійна доктрина стала невід'ємною частиною релігійно-етичної моралі людини в

епоху тотальної індустріалізації суспільства і в період бурхливого технічного прогресу.

Трудова етика деяких релігійних течій і в наші дні розглядає роботу в якості основного сенсу існування людини, а рекреації відводить роль лише кошти, необхідного для відновлення витрачених сил людини, що застосовується лише з метою забезпечення можливості продовжувати виконання роботи ще більш якісно.

Оригінальне трактування дозвілля, як одного із способів проведення вільного часу пропонує, також, православна гілка християнської релігії [30]. У ній канони відпочинку пов'язують з можливістю людини тимчасово усунутися духовно від мирських проблем для більш повної самовіддачі служінню Богу і спілкуванню з Вищим Розумом через систему відповідних інституцій. По суті, весь свій вільний час по-справжньому віруюча православний християнин повинен присвячувати власному духовному збагаченню, а точніше порятунку своєї душі.

Таким чином, протягом тривалого історичного періоду від Стародавньої Греції і Римської Імперії до наших днів відбувався процес формування уявлень людини про роль і значущість для нього способу використання вільного часу, тобто ролі і значущості дозвілля і рекреації [30].

Сучасні уявлення про рекреаційну діяльність відрізняються тим, що більша частина населення планети розцінює рекреаційні заходи як комплекс засобів фізичного і духовного збагачення людини [30], які сприяють досягненню ним певних успіхів в різних видах діяльності.

У деяких країнах рекреація практично перетворилася на потужний сектор економіки, який приносить самі значний прибуток державним структурам і приватним особам, які займаються організацією оздоровчо-відновлювальних заходів [41].

В даний час поняття «рекреаційно-оздоровчі заняття» асоціюється в поняттям цілісної і однорідної рекреаційною діяльністю. Цей вид діяльності є

основою для формування програм відпочинку та конструювання циклів рекреаційних занять.

За даними зарубіжних фахівців, число осіб, які займаються рекреаційно-оздоровчою діяльністю, практично подвоюється протягом кожних десяти років і в даний час загальне число таких осіб становить понад п'ятдесят тисяч [41].

Головним обґрунтуванням рекреаційної діяльності є функціональна орієнтація рекреаційної діяльності. Виділяють наступні рекреаційні функції [3]:

- лікувально-профілактична (спрямована на відновлення здоров'я людини);
- пізнавальна (орієнтована на потенціювання розвитку духовного потенціалу особистості);
- спортивна (призначена для стимулювання розвитку фізичних даних людини).

Багато з тих заходів, що відносяться до категорії рекреаційно-оздоровчої діяльності, поєднують в собі ознаки всіх трьох основних типів впливу на людину [43].

Оптимальне поєднання різних видів рекреаційно-оздоровчої діяльності приносить значно більшу користь, особливо за умови їх систематичного застосування. Сукупність таких видів діяльності і заходів визначає сутність поняття «режим рекреаційної діяльності» [35].

Багато дослідників рекреаційно-оздоровчою діяльністю називають такий вид діяльності людини, при якій основні зусилля спрямовуються на реалізацію спеціальних заходів, що сприяють розширеному відтворенню фізичних та духовних сил людини.

Без рекреаційної діяльності та рекреаційних занять неможливо уявити собі ефективну лікувально-оздоровчу програму обслуговування населення [35]. Тому сміливо можна стверджувати, що рекреаційні заняття можуть бути використані в якості основного зміст більшості туристських програм.

В даний час в науковій літературі використовуються два способи трактування поняття «рекреаційна діяльність». З одного боку, це ті види діяльності, якими займається людина під час використання свого дозвілля. А з іншого боку - це комплекс видів діяльності організаторів лікувально-профілактичного обслуговування населення за допомогою засобів рекреації [3].

У другому випадку рекреаційна діяльність розглядається як процес організації заходів оздоровчого характеру для тих категорій населення, які потребують проведення для них лікувально-профілактичних заходів з використанням засобів і методів рекреації [3].

У більшості випадків для рекреаційної діяльності характерні такі особливості її організації, як впорядкованість і періодичність. Це пояснюється тим, що для більшості людей, для яких показано застосування засобів рекреації [43, 46] з метою оздоровлення, доцільним є використання рекреаційних програм в проміжках між періодами трудової діяльності.

Деякі вчені вважають, що оздоровлення населення за допомогою застосування рекреаційних програм в останні роки набуло такої ступінь популярності і масштабності, що заслуговує виділення цієї сфери діяльності у вигляді окремого наукового напрямку [47], званого рекреалогії. Основними поняттями, якими оперує ця науки, є такі поняття:

- рекреаційні потреби людини;
- рекреаційна система суспільства;
- рекреаційна діяльність відпочиваючих;
- рекреаційна діяльність організаторів відпочинку;
- рекреаційні заняття;
- рекреаційне час;
- рекреаційний простір;
- рекреаційна система.

Ефективність роботи щодо застосування засобів рекреації з метою оздоровлення різних категорій населення значно підвищується [75,191], якщо

планування і організація рекреаційних заходів здійснюється з урахуванням індивідуальних даних потенційних споживачів, отриманих в результаті глибокого медичного обстеження.

1.4. Характеристика засобів рекреаційно-оздоровчої діяльності студентської молоді

Останнім часом здійснено ряд успішних спроб дослідження фізичної рекреації як складного соціального явища. Розкриваючи соціальну сутність фізичної рекреації, роботи природничо-наукового і суспільствознавчої циклів в чималому ступені сприяють подальшому розвитку знань про даний феномен, служать передумовою до створення теорії цього феномена [43, 46].

У найзагальнішому сенсі під фізичною рекреацією розуміються будь-які форми рухової активності, спрямовані на відновлення сил, витрачених у процесі професійної праці [3, 45-47]. Виділяються і численні ознаки, складові її основний зміст:

- ґрунтується на рухової активності;
- в якості головних засобів використовує фізичні вправи;
- здійснюється у вільний або спеціально виділений час;
- включає культурно-ціннісні аспекти;
- містить інтелектуальні та емоційні компоненти;
- здійснюється на добровільних, самодіяльних засадах;
- надає оптимізують вплив на організм людини;
- включає освітньо-виховні компоненти;
- здійснюється переважно в природних умовах;
- має певну науково-методичну базу.

Крім того, виділяються різні форми фізичної рекреації:

- рекреаційна фізична культура;
- рекреація спорту;
- рекреація туризму;

- оздоровча фізична рекреація;
- фізкультурно-виробнича рекреація.

Головна ідея концепції фізичної рекреації полягає в розгляді її як органічної частини фізичної культури, системоутворюючим фактором якої служить кінцевий результат - підтримка оптимального фізичного стану, що забезпечує нормальне функціонування людського організму [2].

У даній концепції основний акцент робиться на біологічній стороні фізичної рекреації - впливі на організм людини. Інші ж боки, такі як пізнавальна, культурологічна, комунікативна і розважальна, розглядаються як супутні до вирішення головного завдання. Розглядати фізичну рекреацію як вид фізичної культури є правомочним, так як обидва ці види діяльності мають ряд загальних ознак [43, 46].

Наявність спільних ознак дозволяє об'єднувати їх в загальну систему, яка називається теорією фізичної культури. Більш того, в самій теорії фізичної культури численні аспекти фізичної рекреації представлені фрагментарно і неповно, внаслідок чого для науки про основи фізичної рекреації потрібно власна система наукових визначень і понять.

Необхідність в терміні «фізична рекреація» виникає тоді, коли мова йде про аналіз певного елемента (в даному випадку фізичного) рекреації, для позначення якого і використовується цей термін. Рекреація як наукова дисципліна - це фундаментальне поняття, що стосується всіх її видів і форм, однією з яких і є фізична рекреація [43, 46].

Визнання фізичних вправ в якості основних засобів фізичної рекреації в наукових дослідженнях є загальноприйнятим. З цієї точки зору справедливо твердження про те, що головним системоутворюючим ознакою фізичної рекреації слід вважати її кінцевий результат, заради якого і організується дана форма рекреаційної діяльності [4].

В останні роки в багатьох країнах світу набув широкого поширення такий вид рухової активності людей молодого віку, як стрітбол [54].

Стрітбол – це отримав своє походження з баскетболу окремий специфічний вид спорту, а не просто вуличний баскетбол, як це було прийнято вважати раніше. В склад, гравці високий рівень креативності та видовищності поєднується з деякими баскетбольними правилами, переплітаючись з елементами вуличної культуурою і хіп-хопом.

Одним з видів рекреаційної діяльності людей молодого віку є гра в настільний теніс. Результати досліджень, проведених з метою визначення значущості такого виду дозвілля молоді для зміцнення здоров'я, підтверджують, що гра в настільний теніс протягом 50 хвилин є фактично кондиційну тренування організму людини в аеробній зоні енергозабезпечення.

Слід, також, відзначити, що для забезпечення умов, необхідних для занять настільним тенісом в рамках рекреаційної діяльності, не потрібно придбання дорогого інвентарю і наявності спортивного приміщення великої площі [8].

Важливим компонентом дозвільної діяльності молоді є різноманітні рухливі ігри [3, 4, 7, 8].

Рухлива гра як засіб рекреації має цілу низку якостей, серед яких найважливіше місце займає висока емоційність грають. Емоції в грі мають складний характер. Це і задоволення від м'язової роботи в грі, від відчуття бадьорості і енергії, від можливості дружнього спілкування в колективній грі, від досягнення поставленої в грі мети. Під час рухомий гри здійснюється комплексний вплив на моторику і нервово-психічну сферу індивіда.

Рухлива гра відноситься до тих проявам ігрової діяльності, в яких яскраво виражена роль рухів [43].

Для рухомий гри характерні творчі активні рухові дії, мотивовані її сюжетом (темою, ідеєю). Ці дії частково обмежуються правилами (загальноприйнятими, встановленими керівником або грають). Вони направляються на подолання різних труднощів на шляху до досягнення поставленої мети (виграти, оволодіти певними прийомами).

Перевага рухливих ігор перед строго дозованими вправами полягає в тому, що гра завжди пов'язана з ініціативою, фантазією, творчістю, протікає емоційно, стимулює рухову активність. Крім того, в грі використовуються природні рухи здебільшого в розважальній ненав'язливій формі [43].

Рухливі ігри, як правило, не вимагають від учасників спеціальної підготовленості. Одні і ті ж рухливі ігри можуть проводитися в різноманітних умовах, з більшим чи меншим числом учасників, за різними правилами [24, 32, 43].

Найважливіший результат гри - це стан радості і емоційного підйому. Саме завдяки цьому чудовій властивості рухливі ігри, особливо з елементами змагання, в більшій мірі, ніж багато інших форм фізичного виховання, адекватні потребам організму в русі [13, 14, 22, 24].

При плануванні рекреаційних заходів важливо, також, враховувати характер і рівень мотиваційної спрямованості учнів на систематичні заняття профілактичної рекреацією.

Потреби в заняттях фізичною рекреацією різних категорій учнівської молоді відрізняються між собою і перевищують реальну активність навіть відносно потреби занять ранковою зарядкою і нетрадиційними видами спорту - боулінгом і більярдом, настільним тенісом [5].

У представників багатьох категорій молоді, що вчиться на першому місці за поширеністю знаходиться такий мотив занять фізичною рекреацією, як прагнення до самовдосконалення (в основному це стосується здоров'я та зовнішнього вигляду) [48].

Останні місця за ступенем значущості займають мотиви досягнення результату - студенти молодших курсів - $1,69 \pm 0,83$ бала і студенти старших курсів - $1,49 \pm 0,93$ бала.

Важливі, також, мотиви повинності і спрямованість на результат діяльності за винагороду. Крім того, для студентів молодших класів більше значення мають мотиви вдосконалення і спілкування, спрямовані на результат

занять фізичною рекреацією, а також на отримання задоволення від самого процесу занять [48].

В якості головних перешкод для систематичних занять фізичною рекреацією у більшості представників учнівської молоді виступають наступні фактори:

- дефіцит вільного часу;
- наявність невідкладних домашніх справ;
- стан втоми, розвинене в ході навчального процесу;
- відсутність звички займатися фізичною рекреацією.

Зазвичай найбільш тісні зв'язки спостерігаються між показниками відношення до фізичної рекреації (активністю, потребою в заняттях і задоволеністю ступенем фізичної активності) і мотивами, направленими на самовдосконалення, отримання задоволення від процесу занять і спілкування [48].

У меншій мірі показники ставлення до фізичної рекреаційної діяльності пов'язані з мотивами, направленими на досягнення результату діяльності, а також мотивами повинності і винагороди [22, 23, 48].

1.5. Характеристика настільного тенісу як засобу оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Науковці В.В Афанасьєв [12], І.В. Бурлака [31] вказують на те, що самостійні заняття настільним тенісом є однією з форм організації самостійної пізнавальної діяльності, специфіка якої полягає в тому, що робота виконується індивідуально, без допомоги викладача, але самостійні заняття повинні виконуватися відповідно до завдань викладача. Авторами, розроблена програма для самостійних занять студентів навчального відділення настільного тенісу I-III курсів навчання, кафедри фізичного виховання НТУУ "КПІ", але автори вважають, що з існуючими тенденціями до погіршення здоров'я студентів, необхідно подальше вдосконалення програми самостійних занять з настільного тенісу [12, 31].

Ряд авторів В.А. Темченко, О.В. Ковтун [185, 186], розглядають питання розробки критеріїв оцінювання успішності студентів, що займаються настільним тенісом при секційної форми організації навчального процесу з дисципліни "Фізичне виховання" в умовах кредитно-модульної системи [185, 186].

В закладах вищої освіти Харкова та Львова як зазначають Г.А. Коник, В.А. Темченко, Т.Є Усова; В.А., Темченко, Р.Р. Сіренко, однією із форм організації фізичного виховання студентів у спортивно орієнтованих групах, з ігрових видів спорту є настільний теніс.

У роботі О. А. Іванченко [86] обґрунтована програма позаакадемічних занять настільним тенісом зі студентами технічних вузів. При цьому автором:

- визначено структуру і зміст ігрової діяльності студентів технічних вузів у процесі позаакадемічних занять настільним тенісом;
- систематизовані по спрямованості і величині навантаження техніко-тактичні вправи, виконувані студентами в процесі занять настільним тенісом;
- встановлено характер впливу регулярних занять настільним тенісом на стан кардіо-респіраторної системи, нервово-м'язового апарата, рухового, вестибулярного і зорового аналізаторів, а також на розвиток окремих психічних якостей що займаються [86].

Таким чином, необхідно відмітити, що засобами настільного тенісу можна успішно вирішувати завдання щодо розвитку необхідних моральних і вольових якостей, що має важливе виховне значення. Заняття настільним тенісом є ефективним засобом розвитку координаційних здібностей, швидкісно-силових здібностей, гнучкості і загальної витривалості. А також, що ігрова діяльність сприяє зміцненню нервової системи, рухового апарата, поліпшенню обміну речовин і діяльності всіх систем організму, позитивно впливає на психічні і рухові функції студентської молоді, що робить цей вид спорту цінним засобом самовдосконалення. На основі вивчення низки робіт науковців ми прийшли до висновку, що засоби настільного тенісу можуть бути

використані в системі навчальних занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти України, оскільки регулярні заняття настільним тенісом сприяють всебічному фізичному розвитку, зміцненню здоров'я, сприяють збільшенню працездатності та розвитку координації.

Висновки до розділу 1

Аналіз даних, отриманих в ході вивчення вітчизняних і закордонних джерел наукової інформації, дозволяє зробити наступні висновки:

1. Надзвичайно складно запропонувати універсальні наукові визначення понять «рекреація», «дозвілля» і «туризм» з огляду на те, що їх семантичне наповнення змінюється в залежності від контексту і завдань конкретних досліджень.

2. Формування основних понять і принципів рекреаційної діяльності відбувалося протягом тривалого історичного періоду, протягом якого вони неодноразово зазнавали суттєвих змін.

3. У наш час рекреація розцінюється як унікальний засіб відновно-оздоровчого впливу на людину з метою корекції його фізичного та психоемоційного стану, а також підвищення ефективності його праці і забезпечення професійного довголіття.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження.

- 1) аналіз наукової та науково-методичної літератури та документальних матеріалів;
- 2) соціологічні методи досліджень (опитування, інтерв'ювання, анкетування);
- 3) педагогічні методи досліджень (педагогічне спостереження, тестування, педагогічний експеримент);
- 4) методи визначення рухової активності;
- 5) методи оцінки фізичного здоров'я;
- 6) методи математичної обробки даних.

2.1.1. Аналіз наукової та науково-методичної літератури та документальних матеріалів

У процесі наукового дослідження був проведений аналіз фундаментальних та сучасних джерел спеціальної науково-методичної літератури вітчизняних та зарубіжних авторів. Критичний аналіз робіт українських та зарубіжних вчених передбачав систематизацію наукової літератури, розгляд невирішених проблем, аналіз наявних наукових здобутків через призму наявних концепцій або теорій і проблем практики, розгляд об'єкта дослідження в різних галузях науки, співставлення різних ідей та підходів тощо.

Аналіз наукової та науково-методичної літератури здійснювався для оцінки стану розробленості проблеми фізичної рекреації студентської молоді. Були вивчені джерела з питань теоретичних основ фізичної рекреації, надана

характеристика умов формування культури дозвілля студентської молоді, основних засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Всього було опрацьовано 74 джерела сучасної фахової наукової та науково-методичної літератури.

2.1.2. Соціологічні методи дослідження

Для вирішення завдань дослідження використовувався метод анкетування. У анкетуванні брали участь студенти закладів вищої освіти (юнаки, які навчалися на 1-2 курсі).

Включені до анкети запитання та відповіді на них респондентів дали змогу встановити: особливості мотивів та інтересів студентів до видів рухової активності, підходи до проведення вільночасової діяльності, особливості навчання студентської молоді, загальнокультурні інтереси тощо.

Заключний блок питань стосувався відомостей про респондентів, зокрема з'ясовувалась їх освіта, місце проживання, наявність вільного часу тощо.

Для оцінки психоемоційного стану застосовували Методика «САН». Цей бланковий тест, використовувався нами для оперативної оцінки самопочуття, активності і настрою (по перших буквах цих функціональних станів і названий опитувальник). Слід згадати, що при аналізі функціонального стану важливі не тільки значення окремих його показників, але і їх співвідношення. Річ у тому, що у людини що відпочила оцінки активності, настрої і самопочуття зазвичай приблизно рівні. А у міру наростання втоми співвідношення між ними змінюється за рахунок відносного зниження самопочуття і активності в порівнянні з настроєм. Середній бал шкал, що свідчить про сприятливий стан випробовуваного, знаходиться в області оцінки 5 і вище. Оцінки 4 і нижче вказують на зниження самопочуття, активності, настрою. Низький рівень даних показників вказує на те, що випробовуваний зазнає труднощі в адаптації і потребує допомоги (Додаток А).

2.1.3. Педагогічні методи дослідження

Педагогічні методи досліджень включали: педагогічне спостереження і педагогічний експеримент.

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

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

Педагогічне тестування

Педагогічне тестування передбачало оцінювання рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості; тестування технічної підготовленості. Тестування загальної фізичної підготовленості здійснювалося відповідно до вимог щорічного оцінювання фізичної підготовленості (Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» від 09.12.2015 р. №1045 та Наказ Міністерства молоді та спорту України «Про затвердження

тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» від 15.12.2016 р. №4665). Оскільки у дослідженнях брали участь студенти 18–20 років, оцінювання проводилося з використанням таких тестів, як нахил тулуба вперед з положення сидячи, підтягування на перекладині, згинання і розгинання рук в упорі лежачи або стрибок у довжину з місця, біг на 100 м, човниковий біг 4x9 м, рівномірний біг 3000 м юнаки, 2000 м дівчата. Оцінювання показників здійснювалося відповідно до рекомендованих нормативів.

Педагогічний експеримент. Педагогічний експеримент проводився з метою оцінки ефективності запропонованої програми на основі використання засобів рекреаційних ігор для організації вільночасової діяльності студентської молоді. Тривалість експерименту склала один навчальний рік. Оцінювалися показники фізичного стану, психоемоційного стану, рухової активності, кількість та регулярність відвідувань, мотивація до рекреаційних занять.

2.1.4. Методи оцінки рухової активності

Визначення добової рухової активності різного характеру проводилося за допомогою методики Фремінгемського дослідження, на основі хронометражу різного рівня рухової діяльності відвідувачів протягом доби.

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

Види діяльності підрозділяються, відповідно до інтенсивності виконання, на:

- базовий рівень: сон, відпочинок лежачи;
- сидячий: прийом їжі, перегляд телепередач, читання, малювання, настільні і комп'ютерні ігри;

- малий рівень: гігієнічні процедури, стояння з невеликою рухливістю, пересування на всіх видах транспорту, професійна діяльність;
- середній рівень: прогулянки, пересування пішки, праця в домашніх умовах, ранкова гігієнічна гімнастика;
- високий рівень: спеціально організовані заняття фізичними вправами, інтенсивні ігри, біг, катання на велосипеді і т.д.

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

Для визначення кількісного значення різних по інтенсивності видів рухової активності використовувались вагові коефіцієнти фізичної активності (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Вагові коефіцієнти індексу фізичної активності

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

2.1.5. Методи оцінки фізичного здоров'я

Експрес-оцінювання соматичного здоров'я студентів наведено в табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Експрес-оцінювання рівня соматичного здоров'я студентів (юнаки)

(за Г. Л. Апанасенко, 2011)

Показники	Значення показників рівня здоров'я				
	низький	нижчий за середній	середній	вищий за середній	високий

ІМТ, ум. од.	≤18,9	19,0-20,0	20,1-25,0	25,1-28,0	≥28,1
Бали	(-2)	(-1)	(0)	(-1)	(-2)
Життєвий індекс, <i>мл кг⁻¹</i>	≤50	51-55	56–60	61–65	≥66
Бали	(-1)	(0)	(1)	(2)	(3)
Силовий індекс, %	≤60	61-65	66–70	71-80	≥81
Бали	(-1)	(0)	(1)	(2)	(3)
Індекс Робінсона, <i>ум. од.</i>	≥111	95-110	85-94	70-84	≤69
Бали	(-2)	(-1)	(0)	(3)	(5)
Час відновлення після 20 присідань за 30 с	≥3	2-3	1,30-1,59	1,00-1,29	≤59
Бали	(-2)	(1)	(3)	(5)	(7)
Загальна оцінка здоров'я, сума балів	≤3	4-6	7-11	12-15	16-18

2.1.6. Методи математичної статистики

Результати досліджень були піддані математичній обробці з використанням статистичних методів описової статистики. Дані, отримані в результаті анкетування, оброблені статистичним методом визначення показників відносної частки. Він передбачає проведення аналізу результатів дослідження з метою визначення процентного співвідношення між частинами і цілим. Для розрахунку використовували формулу 2.1:

$$P_{\%} = \frac{m}{n} \times 100\% \quad (2.1),$$

де, $P_{\%}$ – показник відносної частки; m – число респондентів, що вибрали той чи інший варіант відповіді; n – кількість вибірки.

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

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводили на базі Національного технічного університету України «КПІ» у декілька етапів.

На першому етапі (вересень 2020 – грудень 2020) дослідження було обґрунтовано обраний напрямок досліджень, визначено проблеми на основі аналізу літератури та практичної роботи: розглядали особливості організації вільночасової діяльності студентської молоді, теоретико-методичні основи рекреаційно-оздоровчих занять, підходи до формування культури дозвілля студентської молоді та засоби фізичної рекреації, які використовуються у програмах рухової активності студентів під час дозвілля. Проаналізовано наукову та методичну літературу з метою детального аналізу наукових праць, що дозволило оцінити стан проблеми, визначити мету і завдання дослідження. Уточнено об'єкт та предмет дослідження, розроблено програму. Розроблено анкету та проведено анкетування. У анкетування взяли участь 30 студентів.

На другому етапі (січень 2021 – червень 2021) було розроблено програму досліджень, було складено анкету та проведено опитування студентів, розроблено програму рекреаційно-оздоровчих занять. У дослідженні брали участь 20 юнаків 1-2 курсу Національного технічного університету «КПІ», які виявили бажання брати участь у оздоровчо-рекреаційних заняттях з використанням засобів настільного тенісу.

На третьому етапі (вересень 2021 – листопад 2021) були проаналізовані та узагальнені отримані експериментальні дані, сформульовані висновки. Оформлено кваліфікаційну роботу, підготовлено її до захисту.

РОЗДІЛ 3

ПОБУДОВА ПРОГРАМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ПІД ЧАС ДОЗВІЛЛЯ СТУДЕНТІВ ТА ОЦІНКА ЇЇ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ

3.1. Аналіз структури вільного часу і загальнокультурних інтересів студентської молоді

Оцінка рухової активності студентів проводилася на основі аналізу результатів дослідження за Фремінгемською методикою. За результатами оцінювання рухової активності встановлено, що тільки незначна кількість студентів має раціональний руховий режим.

В результаті опитування встановлено, що тільки у третини юнаків тижневий, обсяг спеціально організованої рухової активності відповідає мінімально необхідному рівню (8–10 годин на тиждень).

Дані, отримані у ході дослідження свідчать про те, що обсяг рухової активності студентської молоді характеризується вираженою гіпокінезією в режимі навчального дня.

Більшість опитаних не займається рекреаційно-оздоровчою діяльністю у вільний час. В той же час студенти не заперечують її позитивної спрямованості на покращення самопочуття та соціальної значущості.

Для характеристики рекреаційних занять у вільний час необхідно було проаналізувати інтереси студентів. Нами було виділено два аспекти:

Перший аспект передбачає виділення в діяльності, здійснюваній у вільний час за такими інтересами:

- провідний активний чи пасивний спортивний інтерес;
- безпроблемне проведення вільного часу (читання, прогулянки, прослуховування музики);
- традиційне сімейне життя (робота в будинку);

- активність, спрямована на отримання освіти та професії;
- орієнтація на рекреаційні ігри.

Другий аспект передбачав поділ інтересів на чотири мотиваційні сфери:

- рекреація, здоров'я;
- спілкування, комунікації, партнерство;
- забави, розваги, естетичне задоволення;
- культура, освіта та навчання.

Низький рівень значущості для здоров'я студентів чинників, пов'язаних з руховою активністю, послужили причиною поглибленого вивчення думки студентів про організацію фізичного виховання, про характер попередньої рухової активності і т.п.

На момент проведення анкетування 36,6 % студентів відповіли ствердно на питання про свої заняття фізичною культурою. Більшість же студентів – 50 % декларативно відзначили про нерегулярність занять. Незначна кількість студентів (10 %) відповіли, що зовсім не займаються фізичною культурою. Наведені дані опитування студентів носять суб'єктивний характер, проте дозволяють намітити загальні контури ступеня включеності студентів до занять руховою активністю.

Більш детальний аналіз структури рухової активності студентів дозволив визначити, що тільки 20 % студентів регулярно виконують ранкову гігієнічну гімнастику, 10 % студентів застосовують фізкультурні паузи в період навчання і роботи. Незначна частина студентів (36,6%) бере участь у всіх рекреаційно-оздоровчих заходах, які пропонуються закладом освіти, і з нетерпінням чекають їх. Тільки для 20 % респондентів самостійні заняття фізичними вправами у період дозвілля стали звичкою, і респонденти приділяють їм увагу, навіть, у канікулярний період.

У вихідні дні, надані студентам для відпочинку і відновлення сил після навчально-трудої діяльності, рухова активність студентів знижується по відношенню до середньодобової за рахунок великих витрат часу на сон (10–11 годин), самообслуговування, виконання навчальних занять (2,5–4 години),

проведення вільного часу в умовах малої рухливості (кіно, театр, концерти, телевізор, спілкування у соціальних мережах тощо) і вкрай обмеженого використання оздоровчо-рекреаційних заходів

Бюджет вільного часу студентів упродовж навчального тижня, загалом у більшості студентів, не перевищує 3-4 годин, а у вихідні дні – 6–7 годин. Отримані нами результати зі структури вільного часу узгоджуються з вітчизняними та зарубіжними дослідженнями [48, 49, 54, 59, 61], де у ході опитування було виявлено, що 9,3 % відсотка студентів мають менше ніж 1 годину вільного часу на добу, 14,7 % – більш ніж 3–4 години, 34 % – 1–2 години та 42 % – 3–4 години на добу. Основними видами під час дозвілля є перегляд телепередач, заняття спортом та подорожі. Заняттю спортом під час дозвілля надають перевагу 40 % опитуваних студентів. 11 % з них займаються фізичною активністю на регулярній основі. Європейськими дослідниками [68] було виявлено, що студенти, які займаються руховою активністю 1 – 2 години на добу проводять значно менше часу перед екранами телевізора у порівнянні з їх однолітками, котрі не займаються спортом. 92% опитуваних європейських студентів подорожують щонайменше раз у рік.

Аналіз рухової активності досліджуваного контингенту свідчить, загалом, про низький її рівень. Результати наших досліджень корелюють з даними отриманими європейськими дослідниками [68], які свідчать про те, що основними мотивами до занять руховою активністю є: задоволення, бажання бути у формі, дух суперництва, інтерес. Стримуючими факторами до занять фізичною активністю були фактори пов'язані з навчанням (виконання домашніх завдань, відсутність часу). Сучасна студентська молодь зацікавлена в участі у руховій активності під час дозвілля, якщо остання передбачає відпочинок у компанії однолітків у місцях відпочинку (парки, нічні клуби, рекреаційні центри). Рекреаційні центри мають великий вплив на формування загального відношення студентів до фізичної культури загалом. Опитування американських студентів показало, що студенти, які регулярно відвідують рекреаційний центр у вільний від навчання час, активно беруть участь у

спортивній діяльності університету, в той час як студенти, які не відвідують рекреаційний центр, зовсім не зацікавлені в навчальному процесі та діяльності у вищому навчальному закладі. Крім цього останні більш схильні до шкідливих для здоров'я звичок (куріння, вживання алкоголю тощо) та ведуть пасивний спосіб життя.

Були дослідженні фактори, які впливають на рішення студентів не займатися фізичною діяльністю у вільний час. Так, було визначено, що такі бар'єри можуть бути як зовнішніми, так і внутрішніми. Серед зовнішніх факторів виокремили нехватку часу та відсутність суспільної підтримки. Відсутність студентського часу на фізичну діяльність під час дозвілля пов'язана з навантаженням під час навчання та необхідністю додатково працювати в позаурочний час. Під «відсутністю суспільної підтримки» розуміють відсутність заохочення до занять фізичною діяльністю з боку батьків та друзів.

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

Подальший аналіз результатів указує на те, що молоді особи відчують сильну потребу у встановленні суспільних контактів, що реалізується через рекреаційні заходи у складі неформальних та організованих груп. Найбільша кількість бажаючих проводити вільний час із приятелями та колегами спостерігається у студентському (64,5 %) та шкільному віці (32,2 %). Водночас значна кількість молодих людей проводить активне дозвілля на самоті, що, очевидно, зумовлено психоемоційною втомою.

Сьогодні більшістю закладів вищої освіти пропонується певне коло видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності, які часто не відповідають інтересам студентів, що підтверджує результати досліджень [27], які вказують що більшість студентів досить низько оцінюють відповідність занять їх інтересам (інтегральна оцінка 2,85 з 5) та узгоджується з думками експертів,

які вважають необхідним розширення видів рухової активності, що пропонуються студентам. Однак визначення за особистістю права на вільний вибір виду рекреаційної діяльності, з урахуванням індивідуальних інтересів, поєднується з необхідністю враховувати реальні умови функціонування цих закладів. Нажаль недостатня кваліфікація педагогів, низький рівень матеріально-технічного забезпечення не дозволяють повною мірою використовувати широкий спектр засобів фізичної рекреації.

Аналіз відповідей студентів щодо питання «Яким видом рухової активності із поданого переліку Ви хотіли б займатися?» подано в табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Розподіл відповідей студентів щодо вибору видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності (n = 30), %

Вид рухової активності	Кількість студентів, %
Легка атлетика	10
Баскетбол	31,7
Настільний теніс	46,7
Волейбол	20,0
Футбол	35,0
Бадмінтон	23,3
Силовий фітнес	26,7
Плавання	13,3
Інше	23,3

Результати анкетування засвідчують, що студенти бажають займатись різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Більшість респондентів віддають перевагу одразу декільком видам рухової активності. Найпопулярнішими серед студентської молоді є використання рухової активності з елементами спортивних та рекреаційних ігор, а саме баскетбол,

настільний теніс, волейбол, футбол, бадмінтон. Настільному тенісу віддали перевагу 46,7%, що становить найбільший відсоток серед відповідей опитаних студентів.

Зважаючи на відповідний інтерес студентів, нами була розроблена оздоровчо-рекреаційних програма занять з використанням засобів настільного тенісу.

3.2. Програма оздоровчо-рекреаційних занять з використанням засобів настільного тенісу

Настільний теніс відносять до найпопулярніших спортивно-рекреаційних ігор. Це масовий, видовищний вид рухової активності, який розвиває у гравця не тільки фізичні, але й розумові здібності, має заспокійливий ефект і покращує настрій. Можливість різнопланового підходу до організації занять настільним тенісом – важливий аспект його популярності. Для настільного тенісу характерна ціла низка ігрових елементів, виконання яких вимагає належного рівня фізичної підготовленості. На відміну від більшості ігрових видів рухової активності, настільний теніс не потребує складної організації і матеріально-технічного оснащення: грати в настільний теніс можна як у закритих приміщеннях, так і на відкритих територіях, спортивний інвентар доступний, основні правила гри – теж.

Проведений нами аналіз результатів анкетування студентської молоді дав змогу встановити, що більшість студентів мають досвід гри у настільний теніс. На це ствердно відповіли більше ніж 75,0 % опитаних студентів. Практичний досвід вони набули під час навчання в школі, відпочинку у літніх оздоровчих таборах, у позашкільних закладах освіти тощо. Позитивно ставляться до організації секційних занять настільним тенісом 70,0% студентів. Аналіз відповідей студентів дозволив з'ясувати основні підстави для відвідування оздоровчо-рекреаційних занять з використанням засобів настільного тенісу: зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної

підготовленості; активний відпочинок та розваги; бажання отримати емоційне задоволення від гри і спілкування. Цей факт свідчить про необхідність розробки і впровадження в практику програм занять, що мають виражений оздоровчо-рекреаційний ефект та формують позитивний емоційний стан студентів. За даними літератури нами з'ясовано, що у більшості закладів вищої освіти культивуються секційні заняття настільним тенісом, що свідчить про масштаб популярності даного виду рухової активності.

На основі вивчення наявного досвіду нами була розроблена програма оздоровчо-рекреаційних занять з використанням засобів настільного тенісу. Запропонована програма включала теоретичний та практичний матеріал, основи загальної та спеціальної фізичної підготовки, технічну та тактичну підготовку. Кількість занять складала 2 рази на тиждень, тривалістю 60 хвилин. Занять були організовані на базі спортивного комплексу Національного технічного університету України «КПІ». Перелік тематичного планування занять подано у табл. 3.2.

Таблиця 3.2

Тематичне планування занять

№ теми	Назва теми	Кількість годин
1	Вступне заняття з настільного тенісу, техніка безпеки, інструктаж, огляд розвитку настільного тенісу. Гігієна та лікарський контроль.	0,5
2	Правила гри. Вивчення елементів столу та ракетки.	1,5
3	Вивчення площин обертання м'яча.	1
4	Вивчення хвату ракетки	1
5	Вивчення випадів. Пересування гравця приставними кроками	1
6	Удосконалення випадів, хваток, пересування	1
7	Навчання подачі	1
8	Навчання техніки подачі прямим ударом, вдосконалення площин обертання м'яча	1
9	Гра-подача	1
10	Навчання подачі «Маятник».	1

11	Навчальна гра з елементами подач.	1
12	Навчання подачі «Віяло», вдосконалення техніки подачі «Маятник», змагання в групах. вивченими елементами.	1
13	Навчання техніки «зрізання» м'яча	1
14	Удосконалення техніки зрізання в грі. Гра з застосуванням зрізок.	1
15	Змагання	2
	Всього	16
16	Навчальна гра з раніше вивченими елементами.	1
17	Удосконалення техніки руху ногами, руками в грі, техніка подач, накату в грі.	2
18	Вдосконалення техніки постановки руки у грі, відстані до столу, висота відскоку м'яча	2
19	Вивчення обертання м'яча в «накаті».	2
20	Навчання техніки «накату» зліва, справа.	2
21	Навчальна гра з удосконалення вивчених елементів у грі теніс.	2
22	Вивчення техніки обертання м'яча і рух руки в елементі «підставка»	1
23	Вивчення техніки виконання «підставки» справа	1
24	Вивчення техніки виконання «підставки» зліва	1
25	Заняття з удосконалення техніки елемента «підставка» зліва, справа	2
26	Удосконалення у групах з якості елементів у грі.	2
27	Удосконалення елемента «підрізування» справа, ліворуч у відпрацьовуванні на столі.	1
28	Змагання	2
	Всього	20

Загальна фізична підготовка включала вправи на розвиток швидкісних, силових якостей, гнучкості, загальної витривалості. Розділ спеціальна фізична підготовка спрямований на вдосконалення координаційних здібностей та спеціальної гнучкості, спеціальних швидкісних здібностей, спеціальних швидкісно-силових здібностей, спеціальної витривалості.

Підрозділ основи технічної підготовки містив такі теми: стійка тенісиста і хват ракетки, основні способи пересування тенісиста, виконання технічних прийомів (підрізка зліва, справа, накати та контрудари справа та зліва, подачі.

Розучені в процесі оздоровчо-рекреаційних заняття техніко-тактичні комбінації закріплюють у двосторонній грі на рахунок, тому ігровій підготовці відведено суттєву частину загального тренувального час.

Програмою також передбачено участь у аматорських змаганнях, інструкторську та суддівську практику (організація, проведення змагань та методика суддівства змагань), тестування (виконання контрольних нормативів).

За критерії ефективності оздоровчо-рекреаційних занять було обрано зміни у показниках фізичного здоров'я, фізичної підготовленості, рухової активності, психоемоційного стану.

3.3 Оцінка ефективності оздоровчо-рекреаційної програми з використанням засобів настільного тенісу

Оцінка ефективності розробленої оздоровчо-рекреаційної програми занять на основі використання засобів настільного тенісу для студентів проводилася у процесі перетворювального педагогічного експерименту тривалість якого склала 4,5 місяців. В результаті впровадження програми занять відбулися такі зміни у показниках фізичного здоров'я досліджуваного контингенту (табл. 3.3). Достовірні відмінності спостерігалися за показниками кистьової динамометрії (силовий індекс), життєвий індекс та за показником відновлювання ЧСС після 20 присідань за 30 с. За іншими показниками фізичного здоров'я відмічалася тенденція до покращення, проте достовірних змін не відбулося. Ймовірно це пов'язано з недостатньою кратністю рекомендованих занять.

Таблиця 3.3

Зміни у показниках фізичного здоров'я у студентів до та після експерименту (юнаки, n = 20)

Показники	До експерименту		Після експерименту	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Індекс маси тіла, кг·м ⁻²	22,34	1,69	22,18	1,29
Життєвий індекс, мл·кг ⁻¹	46,18	1,26	48,36*	1,38
Силовий індекс, сила кисті, %	58,04	9,74	66,08*	7,03
Індекс Робінсона, ум.од.	90,42	15,93	86,99	9,27
Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с, хв	1,64	0,27	1,48*	0,24

Примітка. * – відмінності достовірні при порівнянні результатів до та після експерименту на рівні $p < 0,05$.

Оцінювання фізичної підготовленості студентів до та після експерименту дозволило визначити зміни у розвитку рухових якостей, що відбулися під дією розробленої програми. За результатами тестування фізичної підготовленості юнаків встановлено, що за період дії програми відбулися позитивні зміни практично за всіма показниками, проте достовірними серед них були результати бігу на 100 м, результати човникового бігу 4×9, стрибок у довжину з місця та піднімання тулуба в сід за одну хвилину (табл. 3.4).

На нашу думку, достовірними були зміни саме за тими показниками, які є ключовими при грі в настільний теніс.

Таблиця 3.4

Результати тестування фізичної підготовленості у студентів до та після експерименту (n = 20)

Показники	До експерименту		Після експерименту	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Біг 100 м, с	14,79	0,49	13,95*	0,34
Човниковий біг 4×9, с	10,77	0,58	9,79*	0,33
Стрибок у довжину з місця, см	224,90	8,03	232,10*	9,11
Біг 3000 м, хв,	13,72	0,46	13,54	0,45
Підтягування на перекладині, разів	13,40	3,02	15,60	2,60
Піднімання в сід за 1 хв, разів	42,85	3,84	48,80*	4,92
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	13,05	2,16	13,06	1,18

Примітка. * – відмінності достовірні при порівнянні результатів до та після експерименту на рівні $p < 0,05$

Крім того відбулися зміни і у показниках рухової активності досліджуваного контингенту та психоемоційному стані. Індекс фізичної активності збільшився до 36,6 балів за рахунок змін за показниками середнього та високого рівнів та зменшення сидячого рівня рухової активності (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

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

Рівень рухової активності										
базовий		сидячий		малий		середній		високий		ІРА
хв	бали	хв	бали	хв.	бали	хв.	бали	хв.	бали	бали
До експерименту										

517	8,62±1,2	420	8±0,6	349	9±1,3	134	5±0,2	22	1,9±0,9	32,2±1,4	
Після експерименту											
518	8,65±1,6	368	6±0,5	355*	9±1,7	145*	8±0,2	54*	4,9±0,3	36,6±1,7	

Примітка. * – відмінності достовірні при порівнянні результатів до та після експерименту на рівні $p < 0,05$

Про результативність запропонованої програми свідчать також позитивні зміни у показниках емоційного стану студентів. Після експерименту спостерігалася позитивна динаміка за показниками самопочуття, активності та настрою. А також зменшився розкид між показникам, що також позитивно характеризує досліджувані показники (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Показники емоційного стану студентів до і після педагогічного експерименту, бали (n= 20)

Досліджувані показники	До експерименту		Після експерименту	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Самопочуття	4,6	0,72	5,8*	0,08
Активність	4,5	0,63	6,0*	0,03
Настрій	5,3	0,41	6,1*	0,21

Примітка. * – відмінності достовірні при порівнянні результатів до та після експерименту на рівні $p < 0,05$

Отримані результати свідчать про ефективність запропонованої оздоровчо-рекреаційної програми на основі засобів настільного тенісу для студентів у вільний час. Освоєні навички вони можуть в подальшому використовувати для організації самостійних занять на дозвіллі.

Висновки до розділу 3

За результатами дослідження встановлено особливості з структури вільного часу і загальнокультурних інтересів студентської молоді, визначено пріоритетні види рухової активності студентів.

Розроблено програму оздоровчо-рекреаційних занять на основі використання засобів настільного тенісу. Програма включала теоретичну та практичну складову, містить основи технічної та тактичної підготовки, інструкторську та суддівську практику. Впровадження програми відбувалося впродовж 4,5 місяців. Результативність програми визначалася за такими критеріями: зміни у показниках фізичного здоров'я, загальної фізичної підготовленості, динаміка показників рівня рухової активності та емоційного стану.

За визначеними критеріями у більшості випадків спостерігалася позитивна динаміка, а за окремими (емоційний стан, середній та високий рівні рухової активності, окремі показники фізичного здоров'я та фізичної підготовленості) відбулися достовірні зміни.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз даних фахової літератури з проблеми дослідження дозволив встановити, що використання засобів фізичної рекреації у організованих оздоровчо-рекреаційних програмах студентів суттєво впливає на рівень залучення молоді до регулярної рухової активності, покращення якості дозвілєвої діяльності. Так, дослідниками звертається увага на можливості та доцільності використання елементів спортивних ігор у рекреаційних програмах студентської молоді, зокрема, на використання засобів настільного тенісу.

2. За результатами соціологічного дослідження визначено пріоритетні види рухової активності студентів. Більшість респондентів віддають перевагу одразу декільком видам рухової активності. Найпопулярнішими серед студентської молоді є використання рухової активності з елементами спортивних та рекреаційних ігор, а саме баскетбол, настільний теніс, волейбол, футбол, бадмінтон. Настільному тенісу віддали перевагу 46,7%, що становить найбільший відсоток серед відповідей опитаних студентів.

3. Більшість опитаних студентів не залучається до оздоровчо-рекреаційної діяльності у вільний час. Проте студенти не заперечують її позитивної спрямованості на покращення фізичного та емоційного стану. В результаті дослідження визначено особливості проведення вільночасової діяльності студентів. Встановлено, що провідними інтересами є безпроблемне проведення вільного часу, традиційне сімейне життя, активність, спрямована на отримання освіти та професії, активне дозвілля (орієнтація на рекреаційні ігри).

4. Здійснений нами аналіз результатів анкетування студентської молоді дозволив встановити, що більша частина студентів мають досвід гри у настільний теніс (75,0 % опитаних студентів). Позитивно ставляться до організації рекреаційних занять настільним тенісом 70,0% студентів. Аналіз

відповідей студентів дозволив з'ясувати основні підстави для відвідування оздоровчо-рекреаційних занять з використанням засобів настільного тенісу: зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості; активний відпочинок та розваги; бажання отримати емоційне задоволення від гри і спілкування. Цей факт свідчить про необхідність розробки і впровадження в практику програм занять, що мають виражений оздоровчо-рекреаційний ефект та формують позитивний емоційний стан студентів.

5. Визначено показники фізичного здоров'я, загальної та спеціальної працездатності студентів, які залучилися до занять настільним тенісом. Це стало підґрунтям розробки оздоровчо-рекреаційної програми занять. Запропонована програма включала теоретичний та практичний матеріал, основи загальної та спеціальної фізичної підготовки, технічну та тактичну підготовку. Кількість занять складала 2 рази на тиждень, тривалістю 60 хвилин. Загальна кількість годин склала 36 годин (4,5 місяців). Занять були організовані на базі спортивного комплексу НТТУ «КПІ».

6. Результативність програми визначалася за такими критеріями: зміни у показниках фізичного здоров'я, фізичної підготовленості, динаміка показників рівня рухової активності та емоційного стану. За визначеними критеріями у більшості випадків спостерігалася позитивна динаміка, а за окремими (емоційний стан, середній та високий рівні рухової активності, окремі показники фізичного здоров'я та фізичної підготовленості) відбулися достовірні зміни. Отримані результати свідчать про ефективність розробленої програми для організації активного дозвілля, покращення показників фізичного та емоційного стану студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева Е. В. Условия активизации внеучебной деятельности по физическому воспитанию в ВУЗе / Е. В. Андреева, У. Н. Катерина // *Știința culturii fizice*. – Кишинів. – 2014. – №18/2. – Р. 64 – 70.
2. Андреева О. В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення /О.В.Андреева // *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. – 2015. – №2. – С. 7–16.
3. Андреева О. В. Фізична рекреація різних груп населення. К.: Поліграфсервіс, 2014. 280 с.
4. Андреева О. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 1. С. 4–9.
5. Афанасьєв ВВ, Щербаченко ВК. Оцінка фізичного стану студентів навчального відділення настільного тенісу НТУУ. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія. №1. Харків: ХДАДМ (ХХІІІ); 2009. 160 с.
6. Бар-Ор О., Роуланд Т. Двигательная активность и здоровье детей. К.: Олимп. л-ра, 2009. 528 с.
7. Барчукова ГВ, Богушас ВМ, Матьцин ОВ. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студентов высших учебных заведений. Москва: Академия; 2006. 528 с.
8. Безверхня ГВ, Пензай С. Науково-методичні основи використання засобів настільного тенісу у фізичному вихованні студентів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010;2:104–6
9. Белецька І. В. Особливості молодіжного дозвілля на сучасному етапі /І.В. Белецька // *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка* № 22 (257), Ч. VIII, 2012. – С. 220–229.

10. Бочелюк В. Й., Бочелюк В. В. Дозвілєзнавство. Навч. посібник. К.: Центр навч. л-ри, 2006. 208 с.
11. Булатова М. М., Андрєєва О. В., Благій О. Л. Фітнес-програми та сучасні рекреаційно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. В кн. Теорія та методика фізичного виховання. К.: Олімп. л-ра, 2017. Т. 2. С. 415–439
12. Булич Э. Г., Муравов И. В. Здоровье человека. К.: Олимп. л-ра, 2005. 271 с.
13. Глоба ТА. Особливості програми занять для розвитку координаційних здібностей з використанням засобів настільного тенісу у студентів. Науковий Часопис національного педагогічного університету імені МП. Драгоманова. 2016;3К2(71)16:94–8.
14. Глоба ТА. Спортивно-орієнтовані технології організації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. В: Рибалко ЛМ, редактор. Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії та перспективи: матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. [Інтернет]; 2017 Лист 9; Полтава. Полтава: ПолНТУ ім. Юрія Кондратюка; 2017. с. 209–10.
15. Горовой В. А. Физическая рекреация студентов. Методические рекомендации. Мозырь: МГПУ, 2018. 158 с.
16. Гришко ЛГ, укладач. Настільний теніс: навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Київ; 2000. 86 с.
17. Дутчак М, Круцевич Т, Трачук С. Концептуальні напрями вдосконалення системи фізичного виховання школярів і студентів для впровадження здорового способу життя. Спортивний вісник Придніпров'я. 2010;2:116–9.
18. Дутчак МВ. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015;2:44–52.
19. Жданова О., Чеховська Л. Основи управління сферою фізичної культури і спорту : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2017. 244 с.

20. Жуков СМ, Кузьміна МІ. Види популярних спортивних ігор у вищих навчальних закладах. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. ТГ.Шевченка. 2016;112(1):137–9.
21. Завадська НВ, Гришко ЛГ. Настільний теніс у системі фізичного виховання студенток технічних закладів вищої освіти. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020;8(128): 69-71.
22. Захаріна ЄА, Глоба ТА. Переваги використання настільного тенісу у секційній роботі студентів з фізичного виховання. Науковий часопис НПУ імені МП. Драгоманова. 2018;3(97)18:224–8.
23. Захаріна ЄА, Глоба ТА. Секційна модель організації фізичного виховання студентів закладів вищої освіти (на прикладі настільного тенісу). Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, Фізичне виховання і спорт. 2017;(27):42–6.
24. Иванченко ОА. Организация и содержание внеакадемических занятий настольным теннисом со студентами технических вузов [автореферат] Краснодар; 2006. 20 с.
25. Иващенко Л. Я., Благий А. Л., Усачев Ю. А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. К.: Наук. світ, 2008. 198 с.
26. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. СПб. : Питер, 2002. 512 с.
27. Катерина У. Обґрунтування ефективності впровадження навчально-оздоровчих комплексів в процес фізичного виховання студентів / Уляна Катерина // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – 2016. – Вип. 1. – С. 66–71.
28. Кенсицька І. Модель формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання / Ірина Кенсицька // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2017. – № 4. – С. 69–76.
29. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. К.: Олімп. л-ра, 2010. 240 с.

30. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Пангелов С. Б. Історія розвитку фізичної рекреації. Навч. посібник. К.: Академвидав, 2013. 160 с.
31. Круцевич ТЮ, Андрєєва ОВ, Благій ОЛ. Проблеми організації рекреаційно-оздоровчих занять в структурі дозвільної діяльності студентської молоді. В: Гуманітар. вісн. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т ім. ГС. Сковороди»: наук.-теорет. зб. Переяслав-Хмельницький; 2012. с. 100–16.
32. Круцевич ТЮ, Андрєєва ОВ, Благій ОЛ. Рекреативні заняття як чинник формування дозвільної культури. Спортивний вісник Придніпров'я. 2008;1:3–8.
33. Круцевич ТЮ, Воробйов МІ, Безверхня ГВ. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література; 2011. 224 с.
34. Кучеренко ГВ, Подолєнко ОІ. Настільний теніс в системі фізичного виховання студентів педагогічного вуза. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали І міжнар. інтернет-конференції, присвяченої 70-річчю факультету фізичного виховання, (м. Одеса, 11-12 жовтня 2017 р.) / за ред. : О. Я. Чебикін, П. Б. Джуринський [та ін.]. – Одеса : Букаєв Вадим Вікторович, 2017.162-5.
35. Манучарян С.В. Физическая рекреация и физкультурно-оздоровительный досуг: проблема и теоретический взгляд / С.В.Манучарян, В.П.Зайцев, С.И.Крамской // Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях: 1 международная научная конференция (25 ноября 2008 года)/ ред. С.С.Ермаков; Харьковская ГАДИ. – Белгород; Красноярск; Харьков, 2008. – С. 69-74.
36. Мякиченко Е. Б., Нечаев В. И., Дидур М. Д., Ионова Л. Л., Алимова О. В. Диагностика состояния клиентов в фитнес/велнес-клубе. М. : ТВТ Дивизион, 2009. 248с.

37. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». [Інтернет]. Доступно: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/42/20160>
38. Оріховська А. Передумови впровадження програми фізичної рекреації в дозвілєву діяльність студентської молоді з вадами слуху в умовах вищих навчальних закладів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017;3:86–92.
39. Основы персональной тренировки. Под. ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля; пер. с англ. И. Андреев. К.: Олимп. л-ра, 2012. 724 с.
40. Пафенбергер Р., Ольсен Э. Здоровый образ жизни. К.: Олимп. л-ра, 1999. 319 с.
41. Петрова І. В. Дозвілля в зарубіжних країнах : підручник. К.: Кондор, 2008. 408 с.
42. Починкин А. В. Сейранов С. Г. Экономика физической культуры и спорта. М. : Советский спорт, 2011. 328 с.
43. Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.]. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Л. : ЛДУФК, 2010. 447 с.
44. Приступа Є.Н. Концепція вільного часу людини як важливої категорії рекреації / Є. Н. Приступа // Спорт. наука України. – 2008. – № 5 (20). – С. 9-22.
45. Рыжкин Ю. Е. Физическая рекреация в сфере досуга человека [Текст] / Ю. Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. - 2002. - №05. - С. 17-19.
46. Рыжкин Ю.Е. К вопросу о понятии «физическая рекреация» / Ю.Е.Рыжкин // Теория и практика физической культуры. –2001. –№4. –С. 55–57.
47. Рыжкин Ю.Е. Физическая рекреация и здоровье человека / Ю.Е.Рыжкин. –СПб.:СПБРГПУ им. А.И. Герцена, 2003. –96 с.

48. Садовський ОО. Формування рекреаційної культури студентської молоді в процесі фізичного виховання [дисертація]. Київ; 2017. 237 с.

49. Синенко Г. С. Формирование у студентов потребности в рекреативно-оздоровительных занятиях [Текст] / Г. С. Синенко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2011. - №03. - С. 21-24. - Бібліогр. в

50. Столяров В. И. Теория и методология современного физического воспитания: состояние разработки и авторская концепция : моногр.. К.: Олимп. лит., 2015. 704 с.

51. Столяров В. И. Философия спорта и телесности человека. М. : Университетская книга, 2011. 766 с.

52. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности : сб. материалов ВОЗ / сост. Е. В. Имас, М. В. Дутчак, С. В. Трачук. К.: Олимп. л-ра, 2013. 528 с.

53. Стратегія розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді до 2025 року. [Інтернет]; [цитовано 2010 Вер 3]. Доступно: <http://studsport.com.ua/normatyvno-pravova-baza/>

54. Темченко В.А., Ковтун Е.В., Мальцева Т.Н. Применение игровых видов спорта в спортивно-ориентированном физическом воспитании студентов. Спортивные игры. 2016. № 2. С. 54–57.

55. Темченко В.А., Ковтун Е.В. Оценивание успеваемости студентов, занимающихся настольным теннисом. Физическое воспитание студентов. 2011. Т. 2. С. 97–99.

56. Уилмор Дж. Х. Костилл Д. Л. Физиология спорта и двигательной активности. К.: Олимп. л-ра, 1997. – 504 с.

57. Уэйнберг Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры. К.: Олимп. л-ра, 1998. С. 43–78, 201–207.

58. Фізична рекреація [Текст] : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Є. Н. Приступа, О.

М. Жданова, М. М. Линець та ін. - Львів : ЛДУФК, 2010. - 448 с. - (Спорт для всіх). - Лист МОНУ №1/11-2434 від 25.03.2010. - ISBN 978-966-2328-06-6

59. Фурманов А. Г. Физическая рекреация. Активный отдых, спорт для всех, оздоровление, туризм: учебное пособие для студентов вузов по специальности «Туризм и гостеприимств» / А. Г. Фурманов. – Минск: МЕТ, «2009. – 496 с.: ил

60. Фурманов, А.Г. Физическая рекреация: учеб.пособие для студ. вузов / А.Г. Фурманов. –Минск:МЕТ, 2009. –495 с.

61. Фурманов,А.Г. Физическая рекреация: виды, формы и средства активного досуга / А.Г.Фурманов // Современные экологические проблемы устойчивого развития Полесского региона и сопредельных территорий: наука, образование, культура:материалы IIIМеждунар. науч.-практ. конф., Мозырь, 25–27 сентября 2007 г.:в 3 ч. / МГПУ им.И.П.Шамякина; редкол.: В.В.Валетов [и др.]. –Мозырь, 2007. –Ч.1. –С. 26–28

62. Хоули Э. Т. Френкс Б. Д. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. К.: Олимп. л-ра, 2004. 375 с.

63. Цюлюпа С. Д. Педагогічні умови формування культури вільного часу студентів: автореф. дис. ...канд. пед. наук.: 13.00.06/ С. Д. Цюлюпа; КНУКіМ. – Київ, 2004. – 20 с.

64. Щерба Г.І. Сучасні особливості організації дозвілля і відпочинку молоді в Україні: соціологічний аспект / Г.І. Щерба, Р.В. Яремкевич – режим доступу

<http://ea.donntu.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/17768/4/sherba.pdf>

65. Ячнюк МЮ. Технологія впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді [автореферат]. Київ; 2016. 20 с.

66. Ячнюк, М. Теоретичні основи залучення студентської молоді до рекреаційної діяльності [Текст] / М. Ячнюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць Волинського національного університету ім. Л. Українки / уклад. А. В. Цьось,

С. П. Козіброцький ; МОНМСУ, Волинський НУ ім. Л. Українки. - Луцьк : Волинський НУ ім. Л. Українки, 2012. - № 2(18). - С. 210-212.

67. Barcelona R. J., Wels M. S., Bunning S. A. Recreational sport, program design, delivery and management. Human Kinetics Publishers, 2016. 304 p.

68. Be Active, Be Healthy: A Plan for Getting the Nation Moving. London : Crown copyright, 2009. 72 p.

69. Canadian Physical Activity and Sedentary Behavior Guidelines Handbook. Ottawa: Canadian Society for Exercise Physiology, 2012. 29 p.

70. Daniel J. Elkins. Original Research The Contribution of Constraint Negotiation to the Leisure Satisfaction of College Students in Campus Recreational Sports /Daniel J. Elkins, Brent A. Beggs, Erica Choutka // Recreational sport journal. – Volume 31, Issue 2, October

71. Global recommendations on physical activity for health. – Geneva, World Health, 2010. – 60 p.

72. Gordon K. Getting active outdoors: A study of Demography, motivation, participation and provision in outdoor sport and recreation in England, June 2015 / K. Gordon. – режим доступа: <https://www.sportengland.org/media/871842/outdoors-participation-report-v2-lr-spreads.pdf>

73. Jacobs P. NSCA's Essentials of Training Special Populations. Human Kinetics, 2017. 528 p.

74. Motivational factors for outdoor activity participation in the U.S. in 2013. <http://www.statista.com/statistics/190448/motivation-for-outdoor-activities-by-age-in-the-us-2009/>

ДОДАТКИ

Мета методики САН: Експрес-оцінка самопочуття, активності і настрою.

Опис методики САН. Опитувальник складається з 30 пар протилежних характеристик, за якими досліджуваного просять оцінити свій стан. Кожна пара являє собою шкалу, на якій випробуваний зазначає ступінь вираженості тієї чи іншої характеристики свого стану.

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

Типовий бланк методики сан

1. Самопочуття добре	3 2 1 0 1 2 3	Погане
2. Почуваюся сильним	3 2 1 0 1 2 3	Слабкий
3. Пасивний	3 2 1 0 1 2 3	Активний
4. Малорухливий	3 2 1 0 1 2 3	Рухливий
5. Веселий	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
6. Хороший настрій	3 2 1 0 1 2 3	Поганий
7. Працездатний	3 2 1 0 1 2 3	Малопрацездатний
8. Повний сил	3 2 1 0 1 2 3	Знесилений
9. Повільний	3 2 1 0 1 2 3	Швидкий
10. Бездіяльний	3 2 1 0 1 2 3	Діяльний
11. Щасливий	3 2 1 0 1 2 3	Нещасний
12. Життєрадісний	3 2 1 0 1 2 3	Смутний
13. Напружений	3 2 1 0 1 2 3	Розслаблений
14. Здоровий	3 2 1 0 1 2 3	Хворий
15. Безучасний	3 2 1 0 1 2 3	Захоплений
16. Байдужий	3 2 1 0 1 2 3	Схвильований
17. Сповнений віри	3 2 1 0 1 2 3	Зневірений
18. Радісний	3 2 1 0 1 2 3	Засмучений
19. Добре відпочив	3 2 1 0 1 2 3	Стомлений
20. Свіжий	3 2 1 0 1 2 3	Знесилений
21. Сонний	3 2 1 0 1 2 3	Збуджений
22. Бажання відпочити	3 2 1 0 1 2 3	Працювати

23. Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Схвильований
24. Оптимістичний	3 2 1 0 1 2 3	Песимістичний
25. Витривалий	3 2 1 0 1 2 3	Маловитривалий
26. Бадьорий	3 2 1 0 1 2 3	Млявий
27. Розмірковувати важко	3 2 1 0 1 2 3	Легко
28. Неуважний	3 2 1 0 1 2 3	Уважний
29. Сповнений надій	3 2 1 0 1 2 3	Розчарований
30. Задоволений	3 2 1 0 1 2 3	Незадоволений

Обробка даних методики САН. При підрахунку крайня ступінь вираженості негативного полюса пари оцінюється в 1 бал, а крайня ступінь вираженості позитивного полюса пари - в 7 балів. При цьому потрібно враховувати, що полюси шкал постійно змінюються, але позитивні стани завжди отримують високі бали, а негативні - низькі. Отримані бали групуються відповідно до ключа в три категорії, і підраховується кількість балів по кожній з них.

Самопочуття - сума балів за шкалами: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активність - сума балів за шкалами: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настрій - сума балів за шкалами: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Отримані результати по кожній категорії діляться на 10. Середній бал шкали дорівнює 4. Оцінки, що перевищують 4 бали, свідчать про сприятливий стан досліджуваного, нижче 4 - про несприятливий стан. Нормальні оцінки стану розташовуються в діапазоні 5,0 - 5,5 балів. Слід врахувати, що при аналізі функціонального стану важливі не тільки значення окремих показників, але і їх співвідношення.

ШАНОВНИЙ СТУДЕНТЕ!

З метою підвищення рівня залученості студентів до рухової активності НУФВСУ проводить анкетування студентів денної форми навчання. Просимо Вас відповісти на запитання цієї анкети. Просимо позначити один варіант відповіді (X) або підкреслити обраний варіант, або дописати свою відповідь, залежно від Вашої думки. Заздалегідь висловлюємо Вам вдячність.

- 1. Чи подобається Вам дисципліна «Фізичне виховання» у вашому ЗВО?**
 - Так.
 - Ні.
- 2. Яке Ви ставитесь до дисципліни «Фізичне виховання»?**
 - Позитивне.
 - Негативне.
 - Байдуже.
- 3. На яких курсах навчання у Вашому ЗВО проводяться навчальні заняття з дисципліни «Фізичне виховання»?**
 - 1-му курсі.
 - 2-му курсі.
 - 3-му курсі.
 - 4-му курсі.
 - 5-му курсі.
- 4. Що Вас не задовольняє на заняттях з фізичного виховання?**
 - Не задовольняє спрямованість заняття
 - Відсутність видів вправ, які подобаються
 - Не цікаво
 - Мало ігор

Інше (вкажіть) _____
- 5. Яким видом спорту із поданого переліку Ви хотіли б займатися?**
 - Легка атлетика
 - Баскетбол
 - Настільний теніс
 - Волейбол
 - Футбол
 - Бадмінтон
 - Гімнастика
 - Плавання

Інше (вкажіть) _____
- 6. Якому виду спорту з циклу «спортивні ігри» Ви віддасте перевагу?**
 - Футболу
 - Волейболу
 - Настільному тенісу
 - Баскетболу
 - Бадмінтону

Інше (вкажіть) _____
- 7. Які фізичні якості, на Ваш погляд, більше необхідно розвивати у студентів на заняттях з фізичного виховання?**
 - Витривалість
 - Гнучкість
 - Координацію
 - Швидкість
 - Силу
- 8. Чи займаєтесь Ви будь яким видом спорту або руховою активністю у вільний від навчання час?**

- Так
- Ні

9. Якщо займаєтесь, то скільки раз на тиждень?

- 1
- 2
- 3
- 4 і більше

10. Що Вас спонукає до занять спортом або руховою активністю?

- Дають поради викладачі, батьки
- Дають поради друзі
- Реклама у засобах масових інформацій
- Пізнавальні передачі на телебаченні про здоров'я
- Публікації в журналах

Інше (вказіть) _____

11. Якщо Ви не займаєтесь спортом або руховою активністю, то якому виду діяльності Ви надаєте перевагу?

- Читаю книги
- Дивлюсь телевізор
- Сиджу за комп'ютером
- Спілкуюсь з друзями

Інше (вказіть) _____

12. Назвіть причини, які заважають Вам займатись спортом чи руховою активністю?

- Брак коштів на оплату занять
- Відсутність вільного часу
- Не маю бажання
- Відсутність спортивного клубу (спортивної секції) біля місця проживання

Інше (вказіть) _____

13. Чи є у Вас досвід гри у настільний теніс?

- Так
- Ні

14. Якщо маєте досвід гри в настільний теніс, то де Ви його отримали?

- У дворі з друзями
- У дитячому таборі
- У школі
- У спортивній секції
- З батьками на відпочинку

Інше (вказіть) _____

15. Як Ви ставитесь до того, щоб заняття з настільного тенісу були включені до програми оздоровчо-рекреаційних занять у вільний час на базі закладу вищої освіти?

- Позитивно
- Негативно
- Байдуже

16. Ваша стать?

- Чоловіча
- Жіноча

17. Ваш вік?

- 17 років
- 18 років
- 19 років
- 20 років
- 21 рік
- 22 роки і більше.

22. Як Ви оцінюєте Ваш стан здоров'я?

- Відмінно

- Добре
- Задовільно
- Погано

23. Місце навчання (вказітьЗВО)_____

25. Курс_____

Дякуємо за участь в анкетуванні!