

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
Факультет управління фізичною культурою та спортом
Кафедра управління фізичною культурою та спортом

Пояснювальна записка
до дипломного проекту (роботи)
_____магістр_____
(освітньо-кваліфікаційний рівень)

на тему: Залучення студентів до активного відпочинку з метою
формування рекреаційної культури

Виконав: студент 2-го курсу
магістратури, групи УФКС-122м
напряму підготовки (спеціальності)
017 «Фізична культура і спорт»
(шифр і назва напряму підготовки,
спеціальності)
Освітня програма (спеціалізація)
«Фізичне виховання» _____
Студент Черевко А. А.
(прізвище та ініціали)
Керівник Шамардіна Г.М.
(прізвище та ініціали)
Рецензент _____
(прізвище та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Кафедра _____ управління фізичною культурою та спортом _____
 Ступінь вищої освіти _____ магістр _____
 Спеціальність _____ 017 Фізична культура і спорт _____
 (шифр і назва)
 Освітня програма (спеціалізація) _____ Фізичне виховання _____
 (назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ
В.о. завідувача кафедри
управління фізичною
культурою та спортом
Василь МАЗІН

_____ 20 _____ року

З А В Д А Н Н Я
НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЕКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТУ

Черевко Андрій Андрійович
 (прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема проекту (роботи) Залучення студентів до активного відпочинку з метою формування рекреаційної культури
 керівник проекту (роботи) Шамардіна Галина Миколаївна, канд. пед., професор

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом вищого навчального закладу від № 384 від 29 березня 2023р.

2. Строк подання студентом проекту (роботи) 01.12.2023

3. Вихідні дані до проекту (роботи) Об'єкт дослідження – особливості залучення студентів до активного відпочинку з метою формування рекреаційної культури. Предмет дослідження – залучення студентів до активного відпочинку з метою формування рекреаційної культури. Мета дослідження полягає у залучення студентів до активного відпочинку з метою формування рекреаційної культури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): 1. Провести теоретичний аналіз рекреаційної культури та залучення студентів до активного відпочинку з метою формування. 2. Розглянути практичні аспекти залучення студентів до активного відпочинку.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)·
робота містить, 31 рисунок.

6. Консультанти розділів проекту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Перший	Шамардіна Г.М., професор кафедри УФКС	30.10.2021	12.11.2021
Другий	Шамардіна Г.М., професор кафедри УФКС	12.11.2021	06.06.2022
Третій	Шамардіна Г.М., професор кафедри УФКС	06.06.2022	01.12.2022

7. Дата видачі завдання 30.10.2021

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1	Огляд літератури з проблематики дослідження	12.11.2022	
2	Опрацювання і узагальнення емпіричного матеріалу з використанням методів математичної статистики	30.11.2022	
3	Робота над текстом 1-го та 2-го розділів, формулювання висновків	06.06.2023	
4	Робота над текстом 3-го розділу, формулювання висновків	01.12.2023	
5	Робота над докладом, створення презентації	10.12.2023	

Студент

_____ Черевко А.А.
(підпис) (прізвище та ініціали)

Керівник проекту (роботи)

_____ Шамардіна Г.М.
(підпис) (прізвище та ініціали)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка: 57 сторінок, 31 рисунок, список літератури з 52 найменувань, 18 додатків.

Об'єкт дослідження – особливості залучення студентів до активного відпочинку з метою формування рекреаційної культури.

Предмет дослідження – залучення студентів до активного відпочинку з метою формування рекреаційної культури.

Мета дослідження полягає в у залучення студентів до активного відпочинку з метою формування рекреаційної культури.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз рекреаційної культури та залучення студентів до активного відпочинку з метою формування.
2. Розглянути практичні аспекти залучення студентів до активного відпочинку.
3. Здійснити проведення опитувань та аналіз результатів.

Гіпотезою дослідження є припущення про те, що в умовах навчального навантаження та соціального стресу, активний відпочинок набуває важливого значення для збереження та покращення фізичного стану.

Методи дослідження:

1. Теоретичні (аналіз і синтез психолого-педагогічної та літературознавчої літератури по темі дослідження).
2. Емпіричні.

Наукова новизна і практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що: розглянуто саме умови високого навчального навантаження та соціальному стресу, що притаманні студентському житт. Саме проблема стресу може негативно впливати на якість життя та академічну продуктивність студентів. Наведені у роботі дані можуть бути корисними для науковців та спортивних педагогів.

В першому розділі описано поняття рекреаційної культури та її роль у житті студентів, вплив активного відпочинку на здоров'я та психічний стан.

В другому розділі розглянуто та вивчено науково-методичну літературу, включаючи тематичні роботи та банки питань інших дослідників. Було розроблено анонімне онлайн-опитування в Google Forms, враховуючи наукові завдання та забезпечуючи зрозумілість і точність питань. Було проведено опитування.

В третьому розділі розглянуто результати опитування та рекомендації щодо залучення студентів до активного відпочинку та формування рекреаційної культури.

У висновках проаналізовано сказане, взято до уваги умови та підґрунтя щодо подальшого розвитку рекреаційної культури серед студентської громади.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: СТРЕС, СТУДЕНТИ, АКТИВНИЙ ВІДРОЧИНОК, ФОРМУВАННЯ РЕКРЕАЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ.

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Фізична культура і спорт є засобами формування гармонійно розвиненої особистості. Вони сприяють зосередженню всіх внутрішніх сил і ресурсів організму на досягнення поставлених цілей, підвищення працездатності, формування стійкого попиту на здоровий спосіб життя.

На сьогоднішній день молодь, а саме студенти, обов'язково повинні бути залучені до активного відпочинку та процесу формування рекреаційної культури. Тому що, це є нагальною проблемою сучасності. Зростаючий рівень стресу та напруженості, пов'язаний із навчанням та виконанням інших обов'язків, часто веде до погіршення психічного та фізичного стану студентів. Однак дозвілля є ефективним інструментом для поліпшення загального самопочуття та збереження фізичного здоров'я.

Дозвілля – це концепція, яка охоплює широкий спектр питань і спрямована на те, щоб люди були активними та здоровими. *Дозвілля* – це діяльність, яку люди здійснюють після роботи (навчання), переважно за допомогою природних факторів певної місцевості, з метою відновлення фізичних сил, психічних сил, всебічного розвитку особистості.

Наукове обґрунтування актуальності дослідження полягає у тому, що студентська молодь є основною силою суспільства і їхнє здоров'я, спорт чи розваги напряму впливають на розвиток нації в цілому. Здатність до активного відпочинку та рекреації є ключовою складовою для збереження енергії та покращення роботи мозку, що, у свою чергу, сприяє підвищенню академічної продуктивності студентів.

Студентський спорт і розваги — це вид спортивної культури, що включає різноманітні види діяльності, такі як спорт, туризм, художня самодіяльність, технічна майстерність.

У науковій літературі існують чіткі класифікації та групування видів рекреаційної діяльності. Найчастіше вони базуються на меті поїздки, характері

організації дозвілля, правовому статусі, тривалості поїздки та перебування відпочиваючого в певних місцях, сезонності, характері діяльності відпочиваючого, віці, діяльності відпочиваючого, та ін. У загальному вигляді під фізичною рекреацією розуміють будь-яку форму спортивної діяльності, спрямовану на відновлення фізичних сил, витрачених у процесі фізичної або розумової діяльності.

У наукових дослідженнях Л. М. Піотровського та А. Д. Джумаєва спортивні розваги розкриваються з нових позицій щодо змісту та сутності окремих питань спортивних розваг на основі загальнокультурних концепцій.

Як важливий вид діяльності, дозвілля людини має багато специфічних особливостей, за якими поведінка людини у вільний час відрізняється від інших форм діяльності. Цей висновок не є випадковим, адже вчені Ю. Є. Рижкін та Р. Д. Таубер визначили численні специфічні особливості. Автори розглядають вільний час як період, коли людина може виражати себе, розвиватися та насолоджуватися власними інтересами.

Хоча збільшення вільного часу є неминучою тенденцією, студентська молодь використовує свій вільний час неефективно: швидкий ритм сучасного життя, відсутність достатньої фізичної активності та сидячий спосіб життя стають причинами зменшення рівня фізичної форми молоді та виникнення різних захворювань.

Отже, залучення студентів до активного відпочинку є важливим напрямком вдосконалення системи фізичної реабілітації та рекреаційної роботи серед вищих навчальних закладів.

Мета дослідження: вивчити залучення студентів до активного відпочинку з метою формування рекреаційної культури.

Завдання:

- провести теоретичний аналіз рекреаційної культури та залучення студентів до активного відпочинку;
- розглянути практичні аспекти залучення студентів до активного відпочинку;

- здійснити проведення опитувань та аналіз результатів.

Об’єкт дослідження: особливості залучення студентів до активного відпочинку з метою формування рекреаційної культури.

Предмет дослідження: залучення студентів до активного відпочинку з метою формування рекреаційної культури.

В роботі використовувалися наступні **методи дослідження:**

- теоретичні (аналіз і синтез психолого-педагогічної та літературознавчої літератури по темі дослідження);
- емпіричні.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи 57 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ РЕКРЕАЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ

1.1. Поняття рекреаційної культури та її роль у житті студентів

Як невід’ємної частини рекреаційної культури визначити точну дату зародження спортивної розваги неможливо, як невідома дата виникнення фізичної культури чи мистецтва [3]. Сьогодні рекреація стає самостійним науковим напрямом, який формується на межі географії, економіки, соціології, медицини, фізіології, екології, рекреації, теорії спорту та інших наук.

Як зазначає С. А. Боголюбова, термін “дозвілля” вперше з’явився в науковій літературі в кінці 19 століття в Сполучених Штатах. Це сталося у зв'язку з введенням нормованого робочого дня та встановленням другого вихідного дня, відомого як літні канікули. Ці зміни в організації робочого часу визначили новий аспект життя людини, що стосується вільного часу, відведеного для особистого відпочинку та розваг.

Отже, цей термін означає реставрацію, оздоровлення та особистий простір. *Рекреація* – це різноманітні форми дозвілля, яке людина проводить у приміщенні та на свіжому повітрі, у природному та урбанізованому середовищі [3].

Узагальнення теоретичних приписів сучасного змістовного визначення поняття «культура дозвілля» дозволяє запропонувати власне визначення на основі існуючих трактувань: «*Культура дозвілля* — це сукупність засвоєних норм поведінки людини, набутих у спорті». Знання та види діяльності, спрямовані на задоволення фізичних, розумових і соціальних потреб людини у вільний час засобами оздоровчої спортивної діяльності». Розглядаючи оздоровчо-рекреаційну діяльність, слід зазначити, що існує кілька шляхів розкриття її сутності: діяльність, спрямована на оптимізацію працездатності;

підтримання та відновлення життєвих сил; активне дозвілля, відпочинок і розваги у вільний час; засоби здобуття та усвідомлення цінності життя.

Сутність формування рекреаційної культури студентської молоді полягає у створенні таких умов у процесі фізичного виховання, щоб студенти стали їх основними суб'єктами та мали змогу сформулювати та реалізувати власні плани оздоровчої та розважальної діяльності. Процес формування розважальної культури студентської молоді має базуватися на взаємодії системи освіти та соціальної системи з метою забезпечувати всебічний розвиток особистості та сформувати позитивний спосіб життя усвідомлені потреби задоволення потреб студентів у зміцненні та збереженні здоров'я, руховій активності, розумному відпочинку та розвагах, творчому розвитку та спілкуванні.

Ефект рекреації полягає в тому, що люди відчують себе щасливими і задоволеними під час відпочинку, тому що організм і навколишнє середовище досягли необхідного рівня енергообміну, поліпшується фізіологія і психологія, досягається психологічна рівновага. Людина, яка відчуває на собі вплив розваг, перебуває в стані психофізіологічного комфорту, у неї збалансоване емоційне та соціокультурне почуття самооцінки, вона готова до нових навантажень. Гарний настрій і висока самооцінка базуються не тільки на внутрішніх відчуттях, а й на розумінні людиною важливості норм соціальної праці та відпочинку [1].

За словами таких авторів як М. Бердус, та М. Боген, спортивні розваги є невід'ємною частиною рекреаційної культури, специфічним змістом якої є спортивна діяльність, яка покликана задовольняти потреби людини в активному відпочинку з метою адаптації, відновлення, зміни видів діяльності, підвищення особистої фізичної та психічної форми.

Далі, за визначенням В. М. Видріна, визначаємо, що *спортивна рекреація* — це процес використання фізичних вправ, ігор, розваг і природних елементів для активного відпочинку, зміни виду діяльності, відволікання від

процесів, що викликають фізичну, психічну та інтелектуальну втому, і отримання від них задоволення.

Молодь самі є творцями свого здоров'я та несуть безперечну відповідальність за його збереження та удосконалення, оскільки з раннього дитинства вони повинні вести активний спосіб життя, наполягати на фізичних вправах, фізичній активності, дотримуватися правил особистої гігієни і в цілому бажати досягти справжньої гармонії здоров'я. Зміцнення та збереження здоров'я є головним обов'язком кожного студента, і він не має права перекладати всі ці обов'язки на інших [4].

Для прикладу, студенти, які регулярно планують свій навчальний час, можуть економити 1-2 години на день. Таким чином, вони отримують додатковий особистий час, який може використовуватись на власний розсуд: для відпочинку, самоосвіти, хобі тощо. Також, молодь повинна вміти правильно чергувати свій час між заняттями та відпочинком на перервах. Після навчання в коледжі має бути 1,5-2 години відпочинку, але це не означає стан повного спокою.

Відновлення, зміцнення і збереження здоров'я студентського віку має велике соціобіологічне і соціальне значення. Велике значення у вирішенні цієї проблеми для студентів, крім занять фізичною культурою, має також фізичне виховання у вигляді масових розваг поза навчальним процесом. *Спортивна розвага* – це один із видів спортивної культури, який успішно вирішує завдання зміцнення здоров'я учнів. Спортивна розвага може організовувати комплексну діяльність учнів з урахуванням її засобів, форм і методів, щоб виховувати в них позитивне ставлення до занять фізичною культурою. здійснювати фізичні вправи та повніше розкривати функції організму здатність формувати здоровий спосіб життя та громадську діяльність [4].

Як вид рекреаційної культури спортивні розваги увійшли в життя студентської молоді різними термінами і поняттями, що характеризують різні його сторони (спортивно-масовий, оздоровчий, масовий спорт, активні розваги та ін.). У процесі вивчення природи фізичних розваг ми з'ясували, що

вони фактично охоплюють значення всіх наведених вище термінів. Однак до сьогодні вчені не дійшли єдиної думки щодо природи спортивних розваг. Спортивні розваги можуть задовольнити потреби молоді щодо занять спортом, інтересів, емоційно-позитивних розважальних мотивів, раціонального використання вільного часу.

Він задовольняє групові та індивідуальні потреби студентів у формі нерегульованої, відносно вільної форми фізичної активності, задовольняючи її суб'єктивні здібності, одночасно сприяючи нормальному життєдіяльності організму шляхом створення оптимальних фізичних умов. Студентська молодь є соціально диференційованою соціальною групою населення зі специфічними фізичними, психологічними, когнітивними, культурними та освітніми ознаками.

Отже, студентська молодь є специфічною групою, сутнісні характеристики та характеристики якої відрізняються від старших поколінь і представників вікових груп, що знаходяться в стані формування та формування. Оздоровчо-розважальний напрям у навчальному процесі коледжів і вищих навчальних закладів передбачає використання заходів для відпочинку, культурного дозвілля та інших видів спорту, організованих колективами у вихідні дні, зимові та літні канікули для відновлення та зміцнення здоров'я. Засоби в цьому напрямку можуть включати туристичні екскурсії, екскурсії, рухливі ігри різного характеру, спортивні заходи, які можуть проводитися в студентських гуртожитках, кімнатах відпочинку, оздоровчих центрах. Відпочинок, наприклад, спортивні табори та стажування – це діяльність, яку студенти у вільний час проводять у спеціально відведених місцях за межами постійного місця проживання за допомогою природних факторів для відновлення фізичних, психічних сил і всебічного розвитку особистості.

Тому удосконалення процесу управління оздоровчою спортивною діяльністю студентів і підлітків є однією з проблем, яка потребує невідкладних досліджень теорії та методики спорту. Його рішення сприятимуть зняттю

психологічної напруги в навчальному процесі, покращенню особистісних, морфологічних і функціональних показників, покращенню стану здоров'я студентів. Враховуючи вищевикладене, а також враховуючи багаторічний досвід наукової, педагогічної та практичної діяльності автора, студентам насамперед необхідна розвага як збірне поняття, що відображає переважно активну розвагу людини поза суспільством. Робота, навчання, наука, спорт та інші види діяльності найкраще розраховані саме на ці умови - в курортно-оздоровчих закладах.

1.2. Вплив активного відпочинку на здоров'я та психічний стан студентів

Збереження та зміцнення власного здоров'я є обов'язковим для успішного навчання молоді у вищих навчальних закладах. Постійне емоційне та інтелектуальне навантаження, напруга під час навчання, нервові напруження вимагають від юнаків та дівчат своєчасного відновлення фізичних сил, здоров'я, відновлення життєвих сил. Рекреаційна діяльність є одним із засобів досягнення балансу між інтенсивною навчальною діяльністю та відновленням фізичних, інтелектуальних та емоційних сил особистості. Огляд літератури показує, що наразі немає єдиної думки щодо визначення поняття «дозвілля».

Дослідження різних аспектів рекреації та рекреаційної діяльності привертають увагу фахівців із різних галузей знань, а саме: географії, біології, психології, екології, лікарів, соціологів, економістів тощо. Для пояснення поняття розваги в цій роботі скористаємося визначенням Андронova О.П., яке, на нашу думку, більш повно враховує всі аспекти цього визначення. *Дозвілля* – це концепція, яка охоплює широкий спектр питань і спрямована на те, щоб люди були активними та здоровими. *Дозвілля* – це діяльність, яку люди здійснюють після роботи (навчання), переважно за допомогою природних

факторів певної місцевості, з метою відновлення фізичних сил, психічних сил, всебічного розвитку особистості [1].

Розважальна діяльність особливо важлива в навчальних закладах. Аналіз літератури доводить, що відпочинкова діяльність у ВНЗ не досягла належного рівня. Проте, як слушно зазначається в багатьох публікаціях [2,5], рекреаційне середовище вищих навчальних закладів має великий потенціал у підготовці студентів до збереження та зміцнення здоров'я, але він не використовується належним чином [2].

Іншими словами, недостатній рівень організації оздоровчо-відпочинкової діяльності студентів коледжу. Оздоровчо-відпочинкова діяльність під час навчання у ВНЗ має більше практичний, ніж теоретичний характер. Це реалізується не тільки в рамках фізичного виховання, а й через створення, розвиток, розваги, творчість та інші форми різноманітних спортивних проєктів.

Найголовнішим і є спрямувати молодь на активну участь у видах діяльності: подорожі, велопрогулянки, альпінізм, плавання, художня самодіяльність, технічні навички, що сприяють здоровому та гармонійному розвитку.

Наприклад, однією з відмінних рис університетського відпочинку Великобританії є його переважно фізичний, активний характер, і тому його можна класифікувати як фізичний відпочинок. За визначенням В. М. Видріна, *спортивна рекреація* — це процес використання фізичних вправ, ігор, розваг і природних елементів для активного відпочинку, зміни виду діяльності, відволікання від процесів, що викликають фізичну, психічну та інтелектуальну втому, і отримання від них задоволення.

Основними функціями рекреаційної діяльності університету є оздоровча, виховна та освітня. *Розглянемо їх докладніше:*

- оздоровча - втілюється в оптимізації організму людини та її фізичного здоров'я. З метою формування, відновлення, зміцнення та збереження

здоров'я студентам слід рекомендувати активний відпочинок на природі та у відведених місцях для відпочинку;

- виховна – забезпечує формування позитивного ставлення до здорового способу життя, розвиток толерантності, командної роботи та отримання позитивних емоцій і задоволення від занять фізичними вправами.
- освітня – стосується розширення когнітивних і освітніх здібностей людини. У процесі культурно-дозвілєвої діяльності розширюються межі самоосвіти, ерудиції, знань, широко використовуються змагання з творчої та інтелектуальної діяльності, навчальні екскурсії тощо;

Оздоровчо-розважальний напрям у навчальному процесі коледжів і вищих навчальних закладів передбачає використання заходів для відпочинку, культурного дозвілля та інших видів спорту, організованих колективами у вихідні дні, зимові та літні канікули для відновлення та зміцнення здоров'я. До методів у цьому напрямку відносяться туристичні походи, короткі подорожі, різноманітні рухливі ігри, спортивні заходи на базі студентських гуртожитків, що організовуються в оздоровчих центрах, спортивно-оздоровчі табори, навчальні практики [6].

Дозвілля тісно пов'язане із соціально-культурною та рекреаційною діяльністю. Студенти, які вміють планувати свій навчальний день, можуть економити час на власний розсуд: на перерви, самостійну роботу, хобі, творчі розробки курсів та інші види діяльності, які допомагають набути соціального досвіду, зняти втому та подолати стрес. Тільки вдале поєднання навчання та розваг може надовго зберегти бадьорість, бадьорість, здоров'я та щастя учнів. Заключну роль у профілактиці асоціальної поведінки підлітків відіграє також рекреаційна діяльність.

Вона є потужним ресурсом у педагогічній діяльності, позитивно впливає на розвиток особистості та формує її соціальний досвід. Студенти віднесені до групи соціального ризику. Учні-підлітки мають певні психофізіологічні особистісні особливості: підвищена тривожність, сильна агресивність, занижена самооцінка тощо. На відміну від інших видів діяльності, участь у

розважальних заходах може допомогти виправити перелічені вище поведінкові упередження. При впливі на психофізіологічний стан у особистості формується достатня самооцінка, формується позитивна мотиваційна установка, коригуються негативні психологічні процеси, розвиваються спортивні якості, формується інтерес до систематичних занять фізкультурою і спортом.

Неодмінною умовою вибору рекреаційної діяльності є врахування особистісних особливостей студентів. Практика фізичних вправ вимагає врахування психологічного типу особистості та її схильності до того чи іншого виду фізичної діяльності, віку, статі, рівня фізичної підготовки, генетичних факторів, способу життя, умов праці та побуту, географічних і кліматичних умови. Від урахування цих факторів залежить ефективність рекреаційної діяльності на здоров'я та психологічний вплив людини та її гармонійний розвиток [4, 49].

В останні роки дозвілля, як здоровий спосіб життя, набуває все більшої популярності серед юнаків та дівчат. Окрім занять фізичною культурою у навчальному процесі, студентів залучають також до оздоровчих занять поза навчальним процесом. Ці заходи можуть включати: спортивні заходи у формі групової реабілітації (теніс, їзда на велосипеді, плавання, фітнес тощо), духовні практики, освітні поїздки, пляжний відпочинок і відпочинок для купання, а іноді й поєднання всіх форм рекреаційної діяльності. Таке поєднання може задовольнити потреби у спортивній діяльності, інтересах, мотивації емоційного активного відпочинку, раціонального використання вільного часу. Рекреаційна діяльність задовольняє колективні та індивідуальні потреби молодих людей у нерегульованих (щодо вибору форми) спортивних заняттях і задовольняє їхні суб'єктивні здібності, одночасно сприяючи нормальному функціонуванню організму шляхом створення оптимальних фізичних умов [6].

До основних передумов розвитку відносяться соціально-психологічні чинники, зокрема ціннісні орієнтації студентів, мотивація до оздоровчо-

рекреаційної діяльності, особливості діяльності та організаційні чинники, зокрема рівень участі молоді в оздоровчо-спортивній діяльності, ставлення студентів до організація занять з фізичного виховання, теорія рівня знань і практичних умінь, особливості програмного та методичного забезпечення процесу фізичного виховання в навчальних закладах тощо.

Підводячи підсумок, можна зробити висновок, що рекреаційна діяльність є однією з тих видів рекреаційної діяльності, які сприяють створенню балансу між навчанням і відпочинком, спрямовані на омолодження, захист організму, збереження і зміцнення здоров'я. Основними методами в цьому напрямку є туристичні екскурсії, короткі подорожі, різноманітні рухливі ігри, спортивні заходи, природні місця відпочинку та дозвілля. Ці прийоми та способи оздоровлення дають змогу молодим людям відпочити, оздоровитись, поспілкуватися з однолітками, отримати позитивні емоції, що добре позначиться на здоров'ї молоді.

1.3. Мотивація студентів для участі в рекреаційних програмах

З метою вдосконалення рухових здібностей молоді слід враховувати при виборі зміст, форму, вид організації здоров'язберігаючої рекреаційної діяльності.

Для вивчення проблеми формування культури дозвілля надзвичайно важлива мотиваційна діяльність студентів, для стимулювання якої людина повинна визначити потрібний їй об'єкт або уявити його у вигляді деякого суб'єктивного образу, який є метою, яку необхідно досягти. Тому ми і вивчали мотивацію студентів.

Центральне місце в соціально значущих мотиваціях займають види діяльності, які забезпечують самовдосконалення особистості. До основних мотивів участі в рекреаційній діяльності *ми відносимо:*

- прагненням до самореалізації в певній діяльності (бажання продемонструвати свої можливості на практиці);

- мотиви, пов'язані насамперед з рекреаційною спрямованістю (бажання до самовдосконалення, реалізація в наполегливій праці, навчанні тощо);
- бажання змістовно та цікаво проводити вільний час (мотивація пов'язана переважно з реалізацією комунікативних інтересів);
- змагальний дух (прагнення до визнання, успіху);
- мотиви, пов'язані з бажанням людини перенести елементи творчості в сферу дозвілля;
- мотиви, пов'язані з бажанням бути схожим на інших (мода, наслідування).
- бажання залишатись у формі.

Спираючись на дослідження науковців, на нашу думку привабливими мотивами для молоді, можуть стати спортивна анімація або туризм.

Якщо розпочати зі спортивної анімації, то як відзначив М.В. Нікітський, термін "*анімація*" розкривається як одухотворення або натхнення, що здійснює активізацію життєвих сил та безперечно включення у діяльність. *Спортивна анімація* - це комплекс активних програм, які розроблені з використанням різноманітних засобів та елементів різних видів спорту для стимулювання участі та зацікавленості.

Узагальнення теоретичного матеріалу показує, що анімація є одним із найперспективніших видів масової роботи завдяки своїй багатогранності та здатності задовольняти широкий спектр потреб, інтересів і вимог людей. Основна мотивація будь-якої анімації (в тому числі і спортивної) - пожвавити процес дозвілля, актуалізувати поведінку і думку людей, залучити якомога більше людей до корисних розваг, забезпечуючи при цьому максимум позитивних емоцій і сприяючи відновленню втрачених станів і самовдосконаленню. Крім того, анімація спрямована на загальний розвиток особистості (соціальний, психічний, фізичний), підвищення її внутрішнього потенціалу, який необхідний для подолання негативних проявів і сприяє особистісному прогресу [8].

Спортивна анімація включає не тільки розважальні заходи, а й різноманітні спортивні ігри, вправи та змагання, що робить програму цікавою, сприяє формуванню культури розваг і зміцненню здоров'я.

Освітлюючи позитивний внесок спортивної анімації у зміцнення здоров'я та розваги студентської молоді, варто врахувати, що ці цінності можуть бути посилені в контексті величезних масштабів сучасного туризму, який, визначає вагому роль у формуванні фізичного та психологічного благополуччя.

Дослідниками встановлено, що активні подорожі позитивно впливають на показники функціонального стану студентської молоді, підвищують працездатність і опірність організму несприятливим факторам зовнішнього середовища. У своїй роботі С.В. Дмитрук відзначав, що величезні масштаби сучасного туризму та його активні види потреби суспільства в умовах науково-технічної революції - це не тільки соціальні потреби, а й біологічні та психологічні. Задоволення цих потреб усуває або зменшує негативні наслідки сучасного міського життя, а саме: нервово-емоційні перевантаження, надмірне та нераціональне харчування, підвищення працездатності населення та зниження рівня «хвороб цивілізації» [26, 30].

Туристичний відпочинок і розваги максимально сприяють повноцінному відпочинку молоді, відновлюють фізичні та психічні сили, організовують активне дозвілля та рекреаційні заходи в активному туризмі, забезпечують яскраві заняття, змінюють враження, позитивні емоційні настрої, знімають напругу та втому [30]. Туристичні подорожі та піші прогулянки пов'язані з безпосереднім контактом з природою і можуть перенести мешканців міста в нові ландшафти та клімат. Цей тісний зв'язок з природою під час походу виховує здатність спостерігати та насолоджуватися красою природи, яка має цінну психологічну цінність і може збагатити дух.

У зв'язку з цим велике значення має виховання почуття колективізму, допитливості, патріотизму, бажання долати перешкоди та інших цінних моральних якостей, які відіграють вирішальну роль у профілактиці нервово-

психічних захворювань і розладів. Поліпшення показників у нейропсихологічній сфері спостерігалось практично у всіх людей, які регулярно брали участь у походах. Найбільшою особливістю цього виду рекреаційної діяльності є виховання оптимізму, врівноваженості, витримки, впевненості у власних силах, зменшення симптомів підвищеної збудливості нервової системи та втоми [5].

Науковцями зазначено, що починаючи з другого курсу поступово знижується ЧСС у спокої та підвищується середній амбулаторний артеріальний тиск, що свідчить про розвиток адаптаційного потенціалу, спостерігається накопичення функціонального резерву у вигляді збільшення життєвої ємності, дихального об'єму, і максимальна вентиляція; зменшується кількість жиру. Гриньова розкрила вплив різних видів спортивного туризму на функціональний стан, спортивні якості, здоров'я та загальний фізичний стан молоді. У дослідженнях наведені дані, які свідчать про те, що під час занять спортивно-оздоровчим туризмом суттєво оптимізується функціональний стан серцево-судинної системи, що проявляється насамперед у нормалізації типу реакції на кількісне фізичне навантаження в різних функціональних пробах [6,20].

Тож, завдяки зміні навколишнього середовища, та й у міру зміни повсякденного життя людини, її одноманітних умов життя забезпечують перетворення нервово-емоційної сфери на нові об'єкти зовнішнього середовища, відволікаючи людину від виснажливих, а часом і негативних наслідків повсякденного життя. Результати багаторічних досліджень впливу оздоровчо-спортивного туризму доводять, що вони позитивно впливають на процеси росту і розвитку організму, поліпшення функції серцево-дихальної системи, рухливість неврологічних процесів і фізичне здоров'я.

1.4. Фактори, що обмежують залучення студентів до активного відпочинку

Аналіз рухової активності досліджуваних респондентів показує, що в цілому рівень фізичної активності студентів низький.

Тож, переходячи до аналізу факторів, які обмежують фізичну активність серед молоді, визначили, що основні перешкоди, що не дають змогу займатися рекреаційною діяльністю пов'язані з навчанням (виконання самостійної роботи, брак часу), є перешкодами для фізичної активності. Сучасна студентська молодь зацікавлена у заняттях спортом у вільний час, якщо останній передбачає відпочинок з однолітками в місцях відпочинку (парки, нічні клуби, розважальні центри). Великий вплив на формування загального ставлення студентів до фізичної культури мають бази відпочинку. Опитування американських студентів показало, що студенти, які часто відвідують бази відпочинку у вільний час, активно займаються спортом у коледжі, тоді як студенти, які не відвідують бази відпочинку, взагалі не цікавляться навчальним процесом і діяльністю вищих навчальних закладів.

Додатково, виявлено, що студенти, які не відвідують бази відпочинку, частіше мають шкідливі звички та ведуть менш активний спосіб життя.

Звичайно, що у формуванні здорового способу життя молоді залишаються очевидні недоліки. Дослідження наукової літератури показує, що рівень рекреаційної грамотності молоді, на жаль, майже відсутній, це вказує на одну з основних прогалин у просвітницькій діяльності та недосконалі пропагандистські та популяризаційні заходи в системі освіти, недолуга профілактична робота в системі охорони здоров'я, відсутність інших державних і соціальних інститутів (ЗМІ, позашкільних молодіжних центрів, молодіжні соціальні служби, громадські організації) знання та інформація, які необхідно надавати, обмежені фінансові ресурси, асоціальний спосіб життя батьків [7].

Тому основними завданнями виховання щодо збереження і розвитку здоров'я студентської молоді, є забезпечення їх особистої безпеки: підвищення рівня рухової активності; підвищення якості організації занять з фізичної, культурної та фізичної культури; профілактика захворювань і

шкідливих звичок; підвищити якість навчання, що відповідає гігієнічним вимогам; оволодіти елементарними знаннями з фізичної підготовки; навчитися дотримуватись оптимального оздоровчого режиму, навчання, відпочинку та харчування протягом дня; забезпечити наукову організацію розумної навчально-трудої діяльності; покращити спілкування. культура; Підвищення культури статевої поведінки; навчання методам саморозвитку важливих особистісних якостей (волі, рішучості, активності, самодисципліни) і основ психологічної саморегуляції; психологічна підготовка до вирішення різноманітних ситуацій, які можуть виникнути в процесі діяльності. життя; забезпечення повноцінного сну є ключовою умовою для запобігання фізичної та розумової втоми; забезпечення загального та гармонійного розвитку тіла, розуму, культури та духу людини.

У свою чергу, ці поставлені завдання мають безпосередній вплив на вільний час студентів, який, як визначає автор [6; 16], може визначити подальший розвиток їхньої життєдіяльності. Ненормована поведінка у вільний час, така як несвоєчасне харчування, недосипання та неправильне використання часу при виконанні домашніх завдань, породжує проблеми здоров'я, які доповнюються шкідливими звичками. Такий негативний вплив може визначити загальний стан здоров'я молоді та, в подальшому, впливати на їхнє фізичне та психічне благополуччя.

1.5. Роль університетських спільнот у формуванні рекреаційної культури

Актуальність цього напрямку, як правило, залежить від таких питань: організації педагогічно доцільного використання вільного часу студентів та підготовки їх до активного дозвілля, розуміння студентським колективом важливості правильної організації часу та досвід його використання, поточна активність студентів свідчить про поточну відсутність.

Якщо говорити загалом про структуру дозвілля студентів, то можна сказати, що вона в основному визначається двома чинниками: з одного боку, власною особистістю людини, її схильностями, уміннями, навичками, особисте дозвілля. З іншого боку, характер навколишнього соціокультурного середовища. Остання заохочує або гальмує, спрямовує або забороняє діяльність людини, відкриваючи одні можливості і закриваючи інші. При цьому, чим сильніше на людину впливає середовище вільного часу, тим легше їй відпочити.

Охорона та зміцнення здоров'я студентської молоді є важливим напрямом державної політики України у сфері спорту, про що свідчать відповідні нормативно-правові документи. Водночас результати численних досліджень авторитетних фахівців доводять, що рівень фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів є низьким і погіршується протягом усього навчання у вищих навчальних закладах. Це є закономірним наслідком недостатньої рухової активності в умовах високого інтелектуального навантаження. Безперечно, правильно організований вільний час відіграє важливу роль у житті молоді, що безпосередньо впливає на сферу виховання. У цьому випадку найбільш сприятливі рекреаційні та репродуктивні процеси, які знімають інтенсивне фізичне, інтелектуальне та духовне навантаження.

Пасивні студенти не реагують на позитивний вплив і вважають будь-яке завдання непотрібним, нецікавим і марним. Подолання пасивності передбачає певну послідовність у зміні негативних настанов і формуванні нових форм поведінки. Педагогічно обґрунтований комплекс виховних впливів, спрямованих на зміну негативних форм поведінки студентів, зміну негативних стереотипів їх поведінки. Подолання негативного ставлення до спортивної діяльності передбачає зміну співвідношення результативно-практичної та виховної функцій у вихованні.

Основним проявом негативного ставлення до фізичного виховання в більшості випадків є відсутність студентів на заняттях без причин, іноді навіть з довідкою від лікаря. Аналіз невиправданих пропусків навчання показує

найбільш характерні моменти: заняття поза основною навчальною діяльністю, а саме: науково-технічна, творча, самодіяльність тощо. Багато студентів вважають себе достатньо здоровими і сильними та не вважають за потрібне відвідувати заняття з фізичної культури. Вони не можуть отримати багато практики, тому що не бачать свої недоліки. Для деяких основною причиною невідвідування занять є страх займатися спортом і страх втоми від тренувань.

Як зазначають дослідники, студентам бракує системних знань, недостатньо розвинена уява та інтелект, обмежений світогляд – це далеко не повна проблема, яку важко виправити через недоліки університетської освіти. Цей негатив, у свою чергу, може відображатися на особистості студентів та їх вільному часі, який часто не є систематичним, а зводиться до форм розваг і має випадковий характер.

Перелік причин негативного ставлення до фізичної культури показує, скільки повинен знати фахівець з фізичної культури, щоб отримати повну й об'єктивну характеристику людини. Тому для визначення рівня ставлення студентів вчителі можуть проводити інтерв'ю зі студентами або заповнення анкети, що містить питання щодо ставлення до фізичного виховання.

Реалізація цих методів краще при використанні таких прийомів: діалог на прикладах; навчальні вимоги; створення ситуацій і комплексних методів впливу. Особливо слід відзначити вплив різних виховних методів, наприклад, вплив виховання на фізично пасивних осіб, а також вплив методів пропаганди, використання фактів медичних досліджень і даних спеціальних тестів, позитивний вплив на показники здоров'я. на таких людей. Слід враховувати, що в деяких випадках студенти фізично пасивні через зайнятість навчанням, а в деяких - через різні відхилення у здоров'ї. Нерідко виникає розбіжність між бажанням і реальними можливостями людини до того чи іншого виду рухової активності. Зокрема, це пояснює причини невідвідування уроків фізкультури та бажання спокійного життя.

Тому участь фізично пасивних учнів у заняттях фізичною культурою залежить головним чином від комплексного вивчення особистості та

визначення ступеня їх детренованості. Основними методами роботи є виховна соціально-психологічна просвітницька спрямованість навчально-тренувального процесу та пропаганда спортивної культури та здорового способу життя. Без прояву вольового зусилля неможливе досягнення бажаної мети - формування мотиваційних елементів (потреб, мотивів, бажань та інтересів). Фізична культура значною мірою сприяє розвитку сили волі та зміцненню здоров'я. Будь-яка цілеспрямована діяльність завжди пов'язана із зусиллям волі.

Студенти, як активні учасники збереження здоров'я на національному, соціальному та індивідуальному рівнях, повинні оволодіти знаннями про здоровий спосіб життя, оскільки ці знання є невід'ємною складовою професійної підготовки майбутніх спеціалістів. З цього питання напрацьовано великий теоретичний матеріал, але в той же час не розроблено системи реалізації активної участі студентів у фізичних навантаженнях. Актуальним і доцільним для розгляду є питання формування інтересу студентів до раціональної організації вільного часу. Якщо цю проблему не вирішити, то неможливо буде дозволити молоді цілеспрямовано обирати спосіб активного відпочинку, а також сформувати звичку до систематичних занять фізичними вправами [5,19].

Розглядаючи природу вільного часу, її слід пов'язувати з такими характеристиками, як добровільність вибору, гнучкість, спонтанність і самовизначення. Вільний час студентів обмежений багатьма факторами: віком, статтю, традиціями, фінансовими можливостями, видом дозвілля, станом здоров'я.

Можливість у вільний час змінювати ролі та перемикатися з однієї діяльності на іншу підвищує її значимість у житті людини. Здатність кожної людини бути гнучким залежить від сімейного, університетського та соціального життєвого досвіду, а також від професійної діяльності. Актуальність цього напряму, як правило, залежить від *таких питань*:

- організації педагогічно доцільного використання вільного часу студентів та підготовки їх до активного дозвілля;
- розуміння студентським колективом важливості правильної організації часу та досвід його використання;
- поточна активність студентів.

Це головне завдання фахівців фізичної культури та університетських спільнот полягає в організації педагогічного процесу та наданні цінної інформації. Також вони відповідають за формування стійкого інтересу студентів, досягаючи цього шляхом залучення до різноманітних видів активного відпочинку.

Важливо створювати умови для повноцінного розвитку особистості. Це включає не лише фізичний аспект, але й соціальний та психологічний. Надання студентам можливості виявити свій потенціал сприяє процесу покращення загального стану здоров'я та самовдосконалення.

Поступовий розвиток стійкого елементу особистості є ключовим результатом правильно організованого фізичного виховання. Це включає в себе формування таких рис, як трудова дисципліна, відповідальність, комунікативні навички та вміння працювати в команді, розвиток розумових спроможностей. Фахівці фізичної культури мають відповідальність не лише за фізичне навчання, а й за виховання повноцінної особистості, готової до викликів та досягнення успіху у всіх сферах життя [19, 25].

РОЗДІЛ 2

ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Мета та завдання дослідження

Метою нашого дослідження було розкрити сутність впливу рекреаційної діяльності на сучасну молодь, охарактеризувати основні елементи рекреаційної сфери; дослідити особливості використання рухової активності в умовах навчального процесу; розробити банк питань та провести анкетування серед студентів. Провести аналіз зібраних даних. Визначити вплив навчальних закладів на формування рекреаційною культури у студентів.

Згідно мети, були сформовані завдання дослідження, а саме:

- провести теоретичний аналіз рекреаційної культури та залучення студентів до активного відпочинку;
- розглянути практичні аспекти залучення студентів до активного відпочинку;
- здійснити проведення опитувань та аналіз результатів.

2.2. Методи дослідження

Згідно мети та завдань нашого дослідження були сформовані методи:

- Аналіз літературних джерел
- Анкетування

Аналіз літературних джерел. Нами було проаналізовано 52 літературних джерел. Аналіз та вивчення науково-методичної літератури був присвячений досвіду університетів щодо залучення студентів до фізичної активності та ролі університетських адміністрацій та студентських організацій у формуванні рекреаційної культури.

Анкетування. Нашим дослідженням ми хотіли визначити рівень залучення та обізнаності студентів у темі рекреаційної культури. Для

досягнення цієї мети було вирішено використовувати метод анкетування. Цей метод збору інформації дозволяє отримати дані про явища та процеси, які не піддаються безпосередньому спостереженню, такі як мотиви, інтереси, схильності, життєві плани, структура відносин у навчальних та спортивних колективах та інші.

Вибір цього методу обумовлений тим, що він надає можливість систематично збирати і аналізувати широкий спектр інформації, яка є ключовою для розуміння різних аспектів студентського життя та їхнього взаємодії з рекреаційною культурою. Анкетування дозволяє глибше вникнути в мотивації студентів, їхні уподобання та взаємодії, що є важливими аспектами для розвитку та вдосконалення рекреаційних програм.

Таким чином, враховуючи поставлені цілі дослідження, ми визнаємо, що метод анкетування є пріоритетним серед інших, оскільки він надає можливість отримати глибоке розуміння студентської спільноти та сприятиме подальшому розвитку рекреаційної культури у навчальному середовищі.

Нами було обране групове анкетування як метод дослідження. Групове анкетування передбачає опитування одночасно групи людей, що робить його ефективним засобом збору великої кількості інформації за мінімальний часовий проміжок. Такий підхід дозволяє економити час і ресурси, забезпечуючи при цьому широкий обсяг даних.

Зокрема, групове анкетування стає ідеальним методом, коли необхідно оцінити відповіді та думки великої кількості учасників одночасно, таких як студентські групи або спортивні колективи. Цей підхід не лише дозволяє зберегти час, але і створює сприятливі умови для об'єктивного зіставлення відповідей та тренує взаємодію між учасниками групи.

Також, це анкетування є заочним у вигляді онлайн опитування в Google формі. Завдяки цьому респонденти надають відповіді на запитання анкети без прямого присутності дослідника. Цей метод може бути корисним у випадках, коли необхідно отримати відповіді в зручний для респондентів час, або коли дистанція або інші обставини ускладнюють проведення прямого інтерв'ю.

Враховуючи ці різновиди анкетування, ми плануємо максимально ефективно та об'єктивно зібрати інформацію для нашого дослідження в галузі рекреаційної культури серед студентів.

2.3. Організація дослідження

Дослідження було проведено в Державному професійно-технічному навчальному закладі "Західно-Дніпровський центр професійно-технічної освіти" серед двох груп студентів: 7КК-23 і 3КК-21, які навчаються за спеціальністю "Кухар-кондитер". Загальна кількість учасників становила 49 осіб, і їхній вік склав 16 років. З цієї кількості 35 осіб прийняли участь у дослідженні, із них 8 хлопців та 27 дівчат.

Перший етап дослідження включав в себе аналіз науково-методичної літератури, що стосується теми дослідження, та розгляд організації та проведення опитувань інших дослідників, а також аналіз їх банків питань.

На *другому етапі* проводиться розробка опитування. Був створений банк питань, який відповідає науковому завданню. Особлива увага була приділена забезпеченню зрозумілості та точності формулювань. Опитувальник було підготовлено за допомогою анонімного онлайн-опитування у Google Forms.

Третій етап включав в себе проведення самого опитування.

Четвертий етап дослідження передбачав збір та аналіз даних, отриманих в результаті опитування.

Студентам був виділений час для проходження опитування у період з 23.10.23 по 25.10.23. Кожен учасник міг пройти опитування лише один раз, при цьому час на проходження опитування був необмежений.

РОЗДІЛ 3

ПРОВЕДЕННЯ ОПИТУВАНЬ ТА АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ

3.1 Аналіз результатів опитувань та обробка даних

Опитування відбувалось за допомогою анонімного онлайн анкетування у Google формі. Загалом було поставлено 31 питання до якого приєдналося 35 респондентів, з них 8 хлопців та 27 дівчат (рис.3.1).

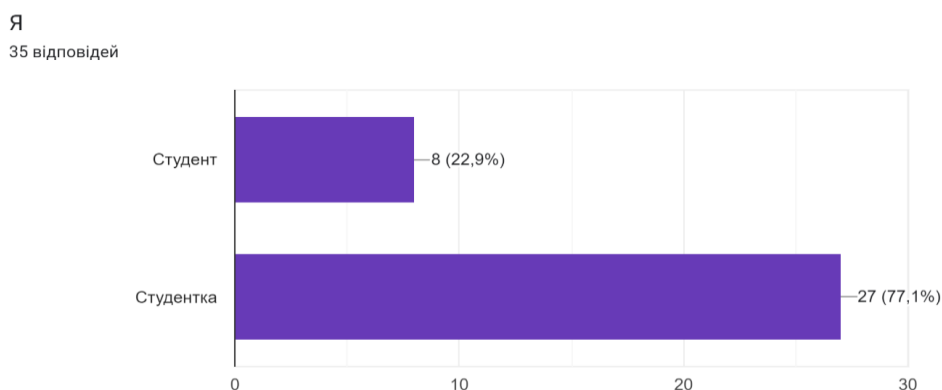


Рис. 3.1. Кількість опитуваних

Спочатку ми перевірили рівень *участі студентів у рекреаційних програмах та подіях*, де оцінили типи та форми активного відпочинку, які є популярними серед студентської аудиторії.

4. Яке Ваше улюблене місце для рекреації?

35 відповідей

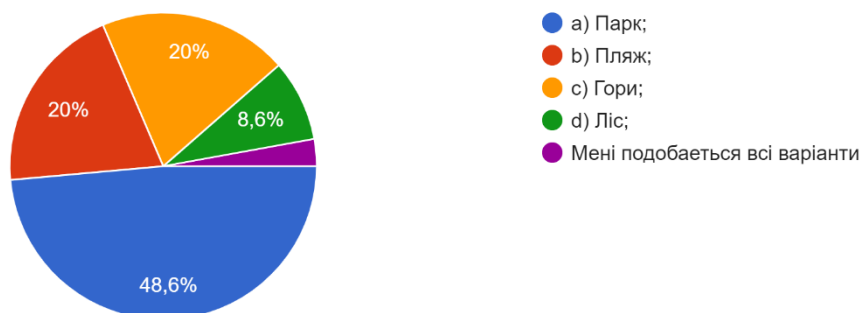


Рис. 3.2. Яке Ваше улюблене місце для рекреації?

24. Якщо Ваш викладач запропонує Вам вступити в одну із секцій навчального закладу? Чи погодитись Ви?

35 відповідей

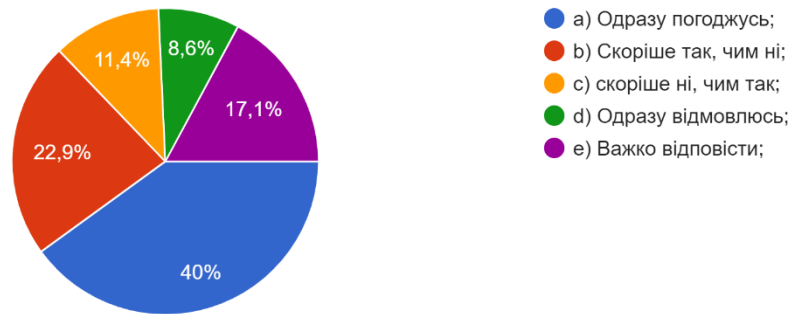


Рис. 3.3. Якщо Ваш викладач запропонує Вам вступити в одну із секцій навчального закладу? Чи погодитись Ви?

28. Чи відвідуєте Ви спортивні секції за межами навчального закладу?

35 відповідей

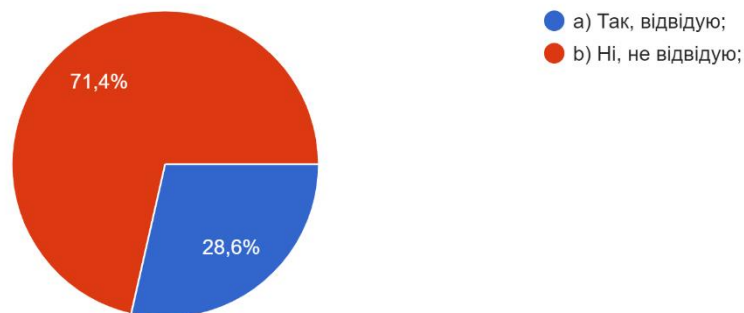


Рис. 3.4. Чи відвідуєте Ви спортивні секції за межами навчального закладу?

Отже, з дослідження випливає, що популярність різних форм активного відпочинку варіюється. Найчастіше зустрічається серед респондентів вибір парку як місце для рекреації (48,6 %). Також, можемо підсумувати що для студентів відмічається висока зацікавленість до спортивних секцій, що є наявні в навчальному закладі, хоча (71,4 %) вказали що не відвідують спортивні секції поза навчальним закладом.

Далі, ми визначили фактори, які мотивують або гальмують студентів у залученні до активного відпочинку:

3. Що, на Вашу думку, найбільше приваблює Вас у рекреаційній діяльності?

34 відповіді

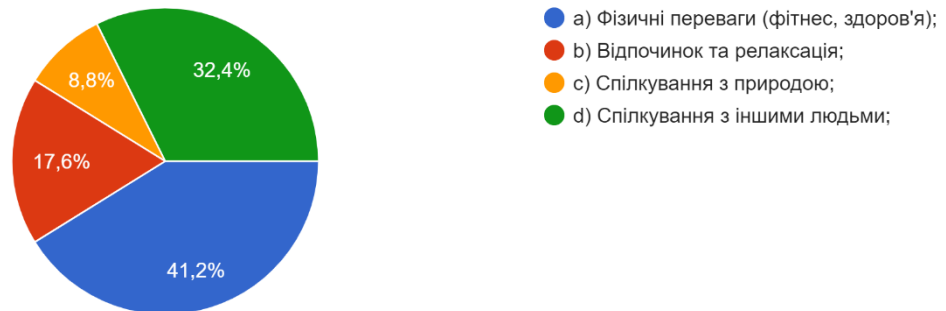


Рис. 3.5. Що, на Вашу думку, найбільше приваблює Вас у рекреаційній діяльності?

10. Як впливає Ваша фізична активність на Вашу мотивацію та творчість при виконанні будь якого виду роботи?

35 відповідей

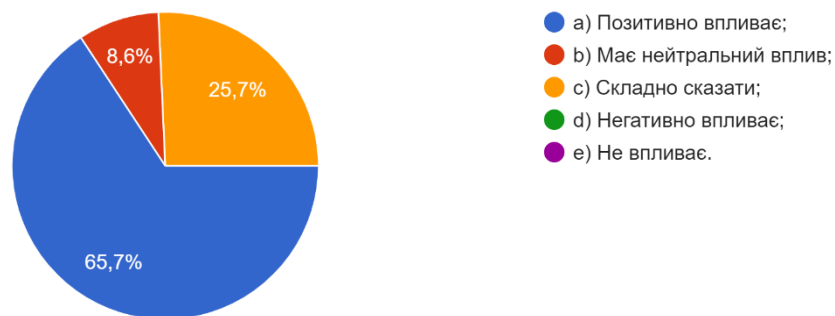


Рис. 3.6. Як впливає Ваша фізична активність на Вашу мотивацію та творчість при виконанні будь якого виду роботи?

14. Чи розумієте Ви важливість занять фізичною культурою та ведення здорового образу життя для Вашого організму?

35 відповідей

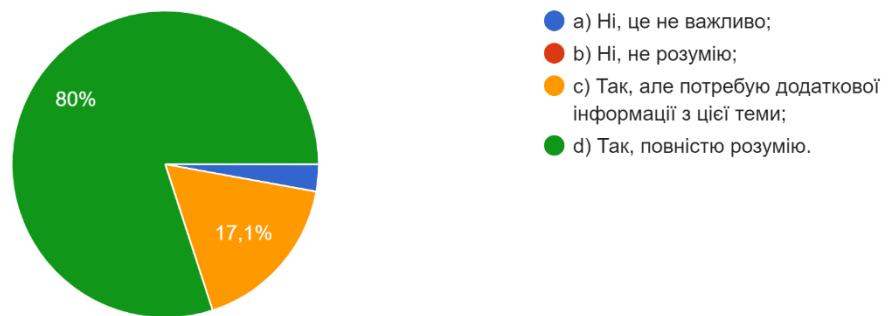


Рис. 3.7. Чи розумієте Ви важливість занять фізичною культурою та ведення здорового образу життя для Вашого організму?

15. Чи вважаєте Ви фізичну активність важливою для збереження фізичного та психічного здоров'я у складних умовах війни?

35 відповідей

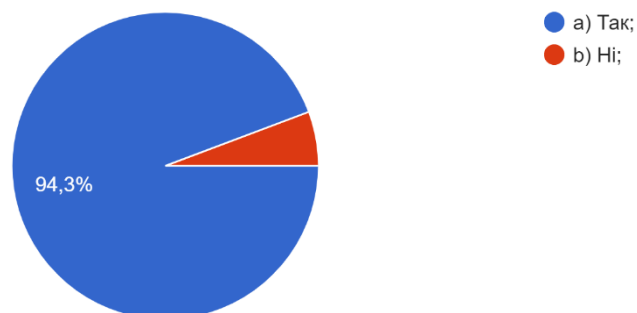


Рис. 3.8. Чи вважаєте Ви фізичну активність важливою для збереження фізичного та психічного здоров'я у складних умовах війни?

26. Чи залучалися б Ви до занять фізичною культурою з більшою активністю, якщо б заняття були більш різноманітні? (сюжетно-рольові ігри; ...чені фільму, серіалу, мультфільму, аніме і т.д.)

35 відповідей

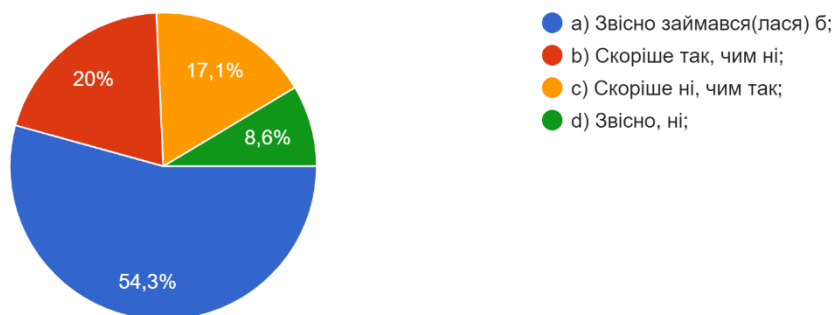


Рис. 3.9. Чи залучалися б Ви до занять фізичною культурою з більшою активністю, якщо б заняття були більш різноманітні? (сюжетно-рольові ігри; заняття з залученням інноваційних технологій; присвячені фільму, серіалу, мультфільму, аніме і т.д.)

Дослідження підтвердило, що головними мотиваційними факторами серед молоді є бажання покращення та зміцнення власного здоров'я (94,3%). Крім того, усвідомлення важливості фізичної активності в умовах війни як засобу боротьби зі стресом (94,3%) та підвищення продуктивності в роботі, вчасності в професійній діяльності (65,7).

Більшість студентів висловили зацікавленість у активному відпочинку та проявили готовність брати участь у різноманітних рекреаційних заходах, таких як заняття з конкретною тематикою, наприклад: сюжетно-рольові ігри, заходи із залученням інноваційних технологій, а також події, присвячені фільмам, серіалам, мультфільмам, аніме і т. д. (54,3%).

23. Які чинники обмежують Вас у зайняттях фізичною культурою або спортом? (Оберіть всі відповіді, що відповідають)

35 відповідей

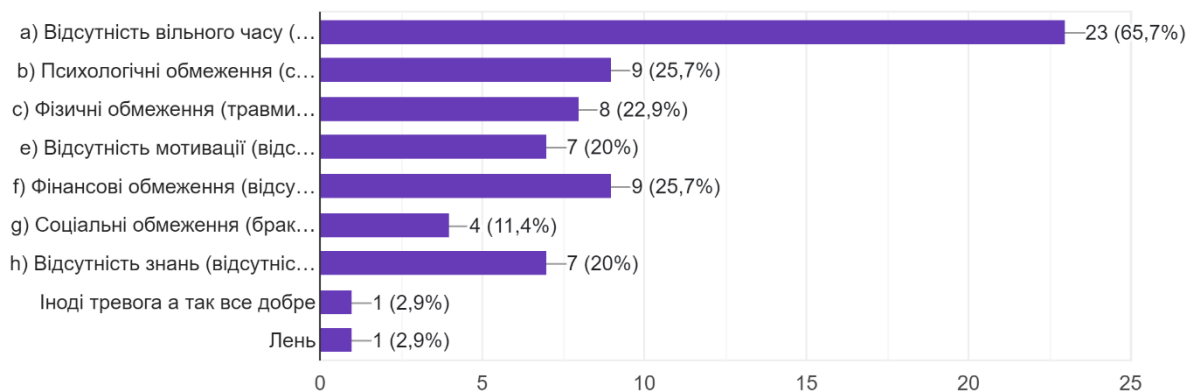


Рис. 3.10. Які чинники обмежують Вас у зайняттях фізичною культурою або спортом? (Оберіть всі відповіді, що відповідають)

Однак, за результатами дослідження виявлено, що (65,7%) респондентів відзначили недостатність вільного часу як основний фактор, що ускладнює їхню можливість брати участь у рекреаційних програмах. Отже, важливо розглядати можливості для збільшення доступності та гнучкості графіків заходів, щоб врахувати зайнятість молоді в інших сферах життя.

З іншого боку, фінансові обмеження, відзначені (25,7%) респондентів, також є важливим аспектом. Забезпечення фінансової доступності рекреаційних програм може включати в себе розробку програм із знижками, партнерства з місцевими організаціями або залучення спонсорів для зменшення фінансових бар'єрів для молоді. Такий підхід може сприяти більш широкому залученню молоді до активного та здорового способу життя через участь у різноманітних рекреаційних заходах.

Оцінили ефективність поточних рекреаційних програм та подій на основі отриманих відгуків студентів:

8. Чи вистачає Вам занять фізичною культурою у Вашому навчальному закладі?

35 відповідей

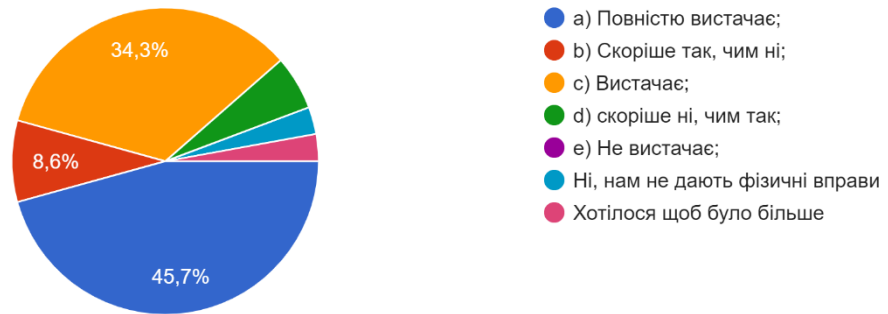


Рис. 3.12. Чи вистачає Вам занять фізичною культурою у Вашому навчальному закладі?

21. Чи цікаво Вам на заняттях фізичної культурою в Вашому навчальному закладі?

35 відповідей

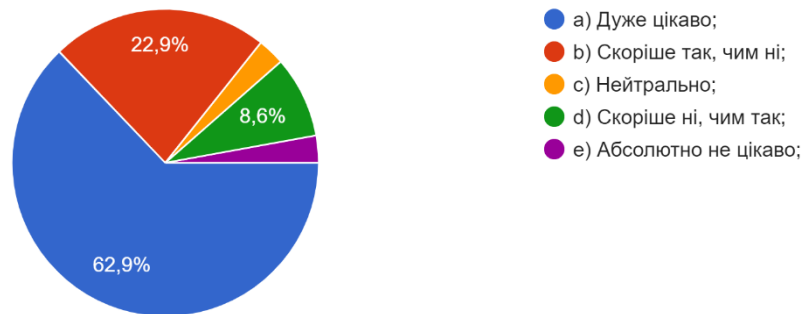


Рис. 3.13. Чи цікаво Вам на заняттях фізичної культурою в Вашому навчальному закладі?

29. Як часто Ви дивитись спортивні ігри та змагання; фільми, серіали, мультфільми, аніме зі спортивною тематикою?

35 відповідей

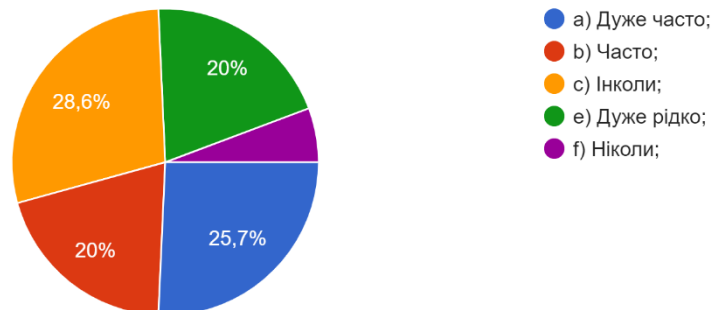


Рис. 3.14. Як часто Ви дивитись спортивні ігри та змагання; фільми, серіали, мультфільми, аніме зі спортивною тематикою?

В умовах навчального процесу опитування показало, що переважній кількості студентів вистачає занять із фізичного виховання (80%).

Більша половина студентів висловили задоволення від участі у рекреаційних програмах та заходах (62,9%). Їхні відгуки свідчать про позитивний вплив таких заходів на їхнє фізичне та психологічне самопочуття.

На питання стосовно перегляду студентами спортивних програм, таких як: спортивні ігри та змагання, фільми, серіали, мультфільми, аніме. Відповіді були неоднозначними: дуже часто (25,7%); часто (20%); інколи (28,6%); дуже рідко (20%); ніколи (6,3%).

Визначили найбільш необхідні та корисні аспекти рекреаційних заходів під час дистанційного навчання у час війни за обраними варіантами студентів:

30. Які заходи Ви вважаєте необхідними для покращення фізичного виховання під час дистанційного навчання у часи війни? (Оберіть всі відповіді, що відповідають)

35 відповідей

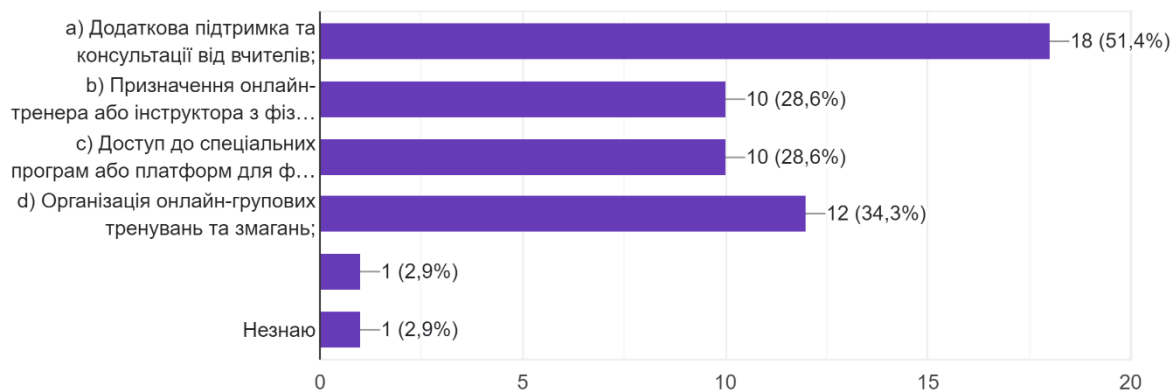


Рис. 3.15. Які заходи Ви вважаєте необхідними для покращення фізичного виховання під час дистанційного навчання у часи війни? (Оберіть всі відповіді, що відповідають)

Серед найбільш привабливих аспектів студентами вказано додаткова підтримка та консультації від вчителів (51,4%), та організація групових-онлайн тренувань і змагань (34,3%).

Більше результатів тестування наведено у додатку А.

Основним висновком нашого дослідження є те, що існує значна зацікавленість серед студентів у більш активному відпочинку та участі в рекреаційних програмах. Велика частина студентського контингенту прагне покращити своє фізичне та психологічне здоров'я через спорт та фізичну активність.

Проте дослідження також показало, що існують певні перешкоди, які обмежують участь студентів у рекреаційних програмах. До таких перешкод можна віднести недостатню інформованість студентів про наявність рекреаційних можливостей на місці навчання, а також фінансові та часові обмеження.

В цілому, наше дослідження підтвердило важливість рекреаційної культури для студентського життя та навчання. Рекомендації, наведені в цих висновках, мають на меті сприяти покращенню умов та можливостей для

активного відпочинку студентів та формування позитивної рекреаційної культури на нашому навчальному закладі.

Ця робота служить поштовхом для подальших досліджень у сфері рекреаційної культури та активного відпочинку студентів.

Завершуючи свої висновки, я хочу висловити вдячність усім, хто взяв участь у цьому дослідженні, а також усім тим, хто підтримував та надавав корисні поради під час проведення моєї практики.

3.2. Висновки та рекомендації щодо залучення студентів до активного відпочинку та формування рекреаційної культури

Організація вільного часу студентів надзвичайно складна і суперечлива. Велика кількість неструктурованого та неконтрольованого вільного часу серед молоді часто призводить до соціальних проблем. По-перше, молодь має можливість самостійно обирати дозволя, але часто не готова до свідомого вибору діяльності, яка сприяє загальному формуванню особистості. По-друге, студенти прагнуть бути незалежними у виборі використання вільного часу і обмежені певним колом соціальних ролей. По-третє, студентам зазвичай здається, що відпочинок – це просто вид розваги.

Тому організація дозволя студентської молоді є складною і суперечливою. Існує протиріччя між потребою студентів використовувати свій вільний час як поле для самореалізації, повноцінного спілкування, активного прояву самостійності та неможливістю самореалізуватися у вільний час через серйозні організаційні недоліки та недостатню креативність. Розумно організовувати свій вільний час з урахуванням умов і середовища навчання. Найрізноманітнішим соціальним рівнем для деяких справ сучасної студентської молоді є дозволя, де можна проявити свою самостійність, здатність приймати рішення, управлінські здібності, організаторські здібності та вміння бути організованим.

Дозвілля – це не лише спілкування, а й певною мірою соціальна гра, і відсутність навичок може призвести до того, що людина думає, що у неї немає обов'язків у майбутньому. Обсяг рекреаційних послуг для молоді здебільшого обмежується сімейними формами, неорганізованими групами у дворі, пабами та так званими комп'ютерними центрами, формами діяльності, які часто культурно, розумово та фізично деструктивні. Самодіяльними колективами та спортивними гуртками охоплено близько 15% молоді. Крім того, ці форми діяльності складають мізерну частку в структурі вільного часу [5].

Немає системної рекреаційної політики, не сформовано нових здорових розваг, які б адаптувалися до вимог часу та тенденцій суспільного розвитку. Незважаючи на велику кількість планових та нормативних документів, відсутній механізм реального виконання та контролю за раніше прийнятими рішеннями, відстає матеріально-технічна база, недостатня мотивація роботи фахівців фізкультури, змісту програмних матеріалів ще не досягнуто. Розроблені новітні технології спортивної діяльності в освітньому процесі мають низький рівень використання планування рекреаційної діяльності, внаслідок чого робота молоді стає нудною. Планування спортивних, культурно-масових заходів приймає формальний та уніфікований підхід, тим самим знижуючи ефективність участі молодих людей у здорових розвагах і спортивних заходах під час дозвілля.

Спроби вирішити цю проблему на основі традиційних теорій і методів фізичного виховання не досягли значних результатів. Очевидно, що відсутність очікуваних результатів пов'язана з не гнучкістю стандартизованої системи методів. Організація та методи проведення. За таких умов природним і логічним стає пошук ефективних шляхів забезпечення організованої спортивної діяльності студентів та молоді, зміцнення їх здоров'я та працездатності, створення умов для підвищення якості життя, раціональної організації дозвілля. Аналіз світового досвіду та результати багатьох наукових досліджень показують, що ефективним шляхом підвищення рівня рухової

активності всіх груп населення України є вдосконалення системи здорового дозвілля.

В останні роки теоретиками спорту розкрито великий науковий потенціал пропозицій щодо прийомів і методів навчання, реалізація яких спрямована на активізацію залучення учнівської молоді до спортивної діяльності у вільний час, особливо в оздоровчо-рекреаційному напрямку. Оздоровчо-рекреаційна діяльність спрямована на зміцнення здоров'я, відновлення та заповнення вільного часу за допомогою специфічних форм і способів руху, включаючи елементи розваги та цікавості. Проте, як показують дослідження О.В.Андрєєвої, ще не повною мірою розкрито ті значні переваги та можливості оздоровчо-рекреаційної діяльності студентів, які сприяють підвищенню загального рівня розумових здібностей, фізичної підготовленості, спортивної діяльності та розвитку особистості. [4]

Актуальність даного напрямку залежить від таких питань: організація педагогічно доцільного використання вільного часу студентів та їх підготовка до активного дозвілля, розуміння студентською групою важливості правильної організації часу та наявності досвіду з використання часу, поточна діяльність студентів свідчить про брак цього досвіду та часу. Отримані дослідниками дані показали, що респондент студентського віку не обрав варіант відповіді в якому зазначалось, що студент проводить свій вільний час займаючись рекреаційною діяльністю, а це означає, що дозвілля для нього «зовсім не важливе» [2, 3].

Сучасні дослідження також підтверджують тенденцію до «одомашнення» вільного часу, тобто формування у молоді стереотипів поведінки у вільний час. Характеризується поодинокістю, монотонністю, відірваністю від активних форм участі проведення дозвілля в житті та спрямованістю на розваги. «Приручення» дозвілля під тенденцію до споживання вільного часу має негативні наслідки: по-перше, зменшується можливість громадського впливу на структуру та зміст вільного часу, по-друге, гальмується розвиток прогресивних форм дозвілля молоді, тобто

витрати на найбільш активні, зменшується частка часу, що витрачається на діяльність, яка є найбільш креативною та найбільш сприятливою для розвитку людини, а також кількість дозвілля молоді, переважно пасивних видів споживання, таких як перегляд телепрограм, сидіння за комп'ютером або телефоном (соціальні мережі, відеоігри і т. д.) [1, 2].

У наш час у більшості закладів освіти та культури культивуються певні види розваг та видовищної діяльності, які часто не відповідають інтересам студентів, що підтверджує дані досліджень, які показують, що більшість студентів досить низько оцінюють пропонувані види діяльності у відповідність своїм інтересам. Низький (загальний бал 2,85 із 5), що узгоджується з поглядами фахівців, які вважають необхідність розширення видів спортивної діяльності, доступних студентам [2]. Проте врахування особистих інтересів необхідно поєднувати з урахуванням реальних умов, за яких ці заклади функціонують, при визначенні права осіб на вільний вибір виду рекреаційної діяльності. На жаль, недостатня кваліфікація фахівців фізичної культури та низький рівень матеріально-технічного забезпечення для повноцінного використання різноманітних засобів спорту та розваг. Аналіз даних, наведених у спеціальній літературі, показує, що існують різні підходи до участі молоді в оздоровчій та рекреаційній діяльності. О. В. Андрєєва, О. О. Садовський теоретично обґрунтували прийоми формування рекреаційної культури молоді з метою ефективного виконання завдання із залучення підлітків до регулярних рекреаційно-оздоровчих програм та розробили організаційно-методичну систему її реалізації в умовах вищих навчальних закладів, систематизація розважальних потреб студентів [5].

Розширено поняття психосоціальних факторів, що впливають на вибір різноманітних форм і видів розваг та їх ефективність, з урахуванням структури вільного часу студентів та загальнокультурних інтересів, кількісних та якісних характеристик використання вільного часу студентами визначаються залежно від їх позанавчального часу, що впливає на формування зовнішніх і

внутрішніх чинників. Визначити культуру дозвілля, удосконалити нормативи та показники формування культури відпочинку студентів.

У свою чергу поширення культурних цінностей у молодіжному середовищі, сприяє розвитку естетичних уявлень підростаючого покоління, виховує у них почуття патріотизму, а отже, впливає на розвиток культури. Реалізація особистого творчого потенціалу дозволяє молодим людям знайти застосування всім здібностям і навичкам в активному відпочинку. Тому можна з упевненістю сказати, що неформальне спілкування або комунікативна функція організації студентів полягає в тому, щоб організувати молодь для обговорення загальних питань і вільного обміну думок щодо будь-яких подій, інтересів, захоплень, оцінок.

Власюк Р. розробив та експериментально підтвердив методики залучення студентів до спортивної діяльності оздоровчого спрямування. Доведено, що використання студентами сучасних інформаційних засобів сприяє підвищенню мотивації до занять спортом оздоровчої спрямованості. Було запропоновано та застосовано розважально-оздоровчі методи на заняттях, а також різноманітні форми стрітбол-оздоровчої та спортивної діяльності студентів після навчання, що дозволило підвищити ефективність навчання. Процес фізичного виховання у вищих навчальних закладах відповідає інтересам сучасної молоді в соціально-економічних умовах життя, що змінилися, і в цілому покращує рівень здоров'я студентів [17].

С. В. Дмитрук запропонував методику розробки та реалізації багатофункціональних ігрових туристичних проектів за принципом модульності, визначив зміст і послідовність основних модулів і блоків, розробив її науково-методичне забезпечення та підтвердив, що в туристичних іграх основні принципи організації туристських ігор [30]. О. Л. Благлієм та М. Ю. Ячнюковим теоретично розроблено та експериментально підтверджено технологію впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентів і підлітків з метою підвищення спортивного рівня, покращення

показників фізичного та психоемоційного стану, раціональної організації занять спортом студентів [11].

Отже, на основі вищесказаного можна сміливо стверджувати, що комплекс різноманітних сучасних потреб молоді як специфічної соціальної групи може бути реалізований у відпочинковій туристичній діяльності. Також, у наукових працях О. Благій та М. Ячнюк розглянули функції культурно-оздоровчої діяльності в туризмі, характерні для молоді. Функція пізнання підлітками навколишнього світу пріоритетною метою ставить поширення інформації та організацію пізнавальної діяльності підлітків, комплексу різноманітних соціально-гуманітарних знань. Жага до знань завжди була невід'ємною частиною молодості [11].

Науковці визначили педагогічні умови ефективної організації занять активним туризмом у рекреаційній діяльності студентської молоді, виявили чинники, що впливають на формування позитивних мотивацій молоді щодо підвищення фізичної підготовленості за допомогою активного туризму. Навіть, для прикладу можна взяти молодь з особливими потребами. Наприклад, дослідження С.В. Дмитрука, А. С. Оріховської, О. В. Андрєєвої стосуються наукового обґрунтування та розробки фізкультурно-оздоровчих програм для молоді з вадами слуху з урахуванням структури їх оздоровчо-рекреаційних потреб. [4, 6, 30, 51]

Обсяг фізичних вправ, потреба свідомо займатися фізичною культурою безпосередньо характеризує компонент культури дозвілля. На основі розробленого алгоритму оцінювання визначено показники рівня сформованості розважальної культури студентської молоді. Факти довели, що більшість студентів мають низький рівень культури розваг. Незважаючи на велику кількість наукових досягнень у сфері оздоровчо-рекреаційної спортивної діяльності, проблема формування культури дозвілля під час позакласних занять фізичною культурою молоді ще не вирішена. На сьогоднішній день технологічні підходи до різних видів діяльності також вважаються одними з найактуальніших у сфері розваг та здоров'я [6, 15, 25].

Виявлено чинники (соціально-педагогічні, особистісні та біологічні), необхідні для підвищення рівня участі в оздоровчих та оздоровчих спортивних заходах серед студентів з порушенням слуху. Аналіз зарубіжних методик організації оздоровчої та рекреаційної діяльності показує, що у спеціальній літературі описано велику кількість видів спорту, які можна використовувати під час рекреаційної діяльності, представлено варіанти дозвілля та проведення такого дозвілля на природі, підкреслюється важливість індустрії розваг. історичні, психологічні та соціальні аспекти та описано шляхи розвитку рекреаційної діяльності для населення різного віку: запропоновано методи самовдосконалення учнівської та підліткової молоді з використанням розваг, розваг та засобів оздоровлення [10,11].

Аналіз показує, що в країні та за кордоном існують багаті традиції педагогічної практики з організації здорового відпочинку учнівської та підліткової молоді. Важливою особливістю цього виду діяльності є те, що вона проводиться відповідно до побажань і вибору студентів і тому має більш ефективний вплив на участь молоді у спортивних заходах, ніж обов'язкові курси. Проте, якщо приділяти постійну увагу організації позааудиторних занять з фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у вільний від навчання час, стає можливим розробити інноваційні технології, які використовують існуючі та привабливі види спорту для залучення студентів до оздоровчої та оздоровчої діяльності. Діяльність, визначення умов її оптимальної реалізації у вільний час потребують детального вивчення у світлі сучасних тенденцій розвитку.

Аналіз спеціалізованої науково-методичної літератури з досліджуваного питання засвідчує наявність великої кількості публікацій, які свідчать про актуальність і доцільність розробки та впровадження оздоровчо-рекреаційних технологій, які зумовлені потребами соціально заангажованої студентської молоді. у фізичній активності підлітків, відсутність системного, науково-методичного забезпечення процесу підвищення рівня здоров'я.

ВИСНОВКИ

Проаналізувавши сказане в курсовій роботі, можна зробити наступні висновки. Таким чином, в умовах високого навчального навантаження та соціального стресу, які традиційно притаманні студентському життю, активний відпочинок набуває важливого значення для збереження та покращення фізичного і психічного здоров'я. Особливо важливою є проблема стресу, що може негативно впливати на якість життя та академічну продуктивність студентів.

Виявленням мотивів, інтересів, та участі студентів у рекреаційній діяльності, а також їхньої взаємодії у навчальних та спортивних контекстах. Задля створення підґрунтя для рекомендацій щодо подальшого розвитку рекреаційної культури серед студентської громади. Саме для цього й була обрана тема дипломної роботи.

Робота складається з трьох розділів. В **першому розділі** описуємо *поняття рекреаційної культури та її роль у житті студентів, вплив активного відпочинку на здоров'я та психічний стан*. Таким чином, ми з'ясували що рекреаційна діяльність є однією з тих видів діяльності, які сприяють створенню балансу між навчанням і відпочинком, спрямовані на омолодження, захист організму, збереження і зміцнення здоров'я, отримання позитивних емоцій, що добре позначаються на здоров'ї молоді. Основними методами в цьому напрямку є туристичні екскурсії, короткі подорожі, різноманітні рухливі ігри, спортивні заходи, природні місця відпочинку та дозвілля.

Також були виявлені провідні мотиви участі студентів в рекреаційних програмах:

- бажання проводити вільний час змістовно та цікаво;
- духовне збагачення через спілкування з цікавими людьми;
- прагнення перенести елементи творчості в сферу дозвілля.

Але існують фактори, що обмежують залучення до активного відпочинку. Наприклад, навчання, яке впливає на брак часу, велике навантаження під час самостійної роботи або формування шкідливих звичок, таких як куріння та вживання алкоголю тощо. Недостатня кількість знань для організації дозвілля та робочого процесу. Опираючись на це, бачимо, що ці фактори й ведуть до пасивного способу життя молоді.

Зрозуміло, що не менш важливу роль відіграють університетські спільноти у формуванні рекреаційної культури студентів, які знімають інтенсивне фізичне, інтелектуальне та духовне навантаження.

У другому розділі встановлюємо мету дослідження, а саме: розкриття сутності впливу рекреаційної діяльності на сучасну молодь. Ми охарактеризували основні елементи рекреаційної сфери, дослідили особливості використання рухової активності в умовах навчального процесу та розробили банк питань для проведення анкетування серед студентів.

Після збору даних ми провели їх аналіз, визначили вплив навчальних закладів на формування рекреаційної культури у студентів і сформулювали завдання для подальших кроків: провести теоретичний аналіз рекреаційної культури та залучення студентів до активного відпочинку, розглянути практичні аспекти залучення студентів до активного відпочинку і здійснити проведення опитувань та аналіз результатів.

Далі, відповідно до мети та завдань нашого дослідження в обов'язковому порядку були розроблені *методи*, що допоможуть нам здійснити належний аналіз та отримати необхідні дані. Зазначені методи включають:

- ***Аналіз наукових джерел***, що дозволить систематизувати інформацію та отримати наукове підґрунтя для дослідження.
- ***Анкетування***, що стане ефективним інструментом для збору відповідей та думок учасників дослідження, дозволяючи систематизувати отримані дані та встановити регулярності в їхніх відповідях.

Вибір анкетування обумовлений можливістю систематично збирати і аналізувати широкий спектр інформації, яка є ключовою для розуміння різних

аспектів студентського життя та їхньої взаємодії з рекреаційною культурою. Цей метод дозволяє глибше вникнути в мотивації студентів, їхні уподобання та взаємодії, що є важливими аспектами для розвитку та вдосконалення рекреаційних програм.

Щодо *організації дослідження*, то його було проведено в Державному професійно-технічному навчальному закладі "Західно-Дніпровський центр професійно-технічної освіти" серед двох груп студентів: 7КК-23 і 3КК-21, які навчаються за спеціальністю "Кухар-кондитер". Загальна кількість учасників становила 49 осіб, і їхній вік склав 16 років. З цієї кількості 35 осіб прийняли участь у дослідженні, із них 8 хлопців та 27 дівчат.

Дослідження розпочалось з **першого етапу**, тобто з аналізу відповідної науково-методичної літератури, включаючи тематичні роботи та банки питань інших дослідників. На **другому етапі** було розроблено опитування за допомогою анонімного онлайн-опитування в Google Forms, враховуючи наукові завдання та забезпечуючи зрозумілість і точність питань. **Третій етап** включав проведення опитування. **Четвертий етап** передбачав збір і аналіз даних, яких ми отримали в результаті опитування.

Студентам був виділений період для проходження опитування з 23.10.23 по 25.10.23, з можливістю проходження лише одного разу, і без обмежень часу на сам процес опитування.

В **останньому розділі** ми описуємо аналіз результатів проведення онлайн-опитування серед студентів в Google Forms, питання і результати якого представлено у практичній частині роботи.

Було проведено емпіричне дослідження щодо визначення специфіки ставлення до власного здоров'я.

Основним висновком нашого дослідження є те, що існує значна зацікавленість серед студентів у більш активному відпочинку та участі в рекреаційних програмах. Велика частина студентського контингенту прагне покращити своє фізичне та психологічне здоров'я через спорт та фізичну активність.

Проте дослідження також показало, що існують певні перешкоди, які обмежують участь студентів у рекреаційних програмах. До таких перешкод можна віднести недостатню інформованість студентів про наявність рекреаційних можливостей на місці навчання, а також фінансові та часові обмеження.

В цілому, наше дослідження підтвердило важливість рекреаційної культури для студентського життя та навчання. Рекомендації, наведені в цих висновках, мають на меті сприяти покращенню умов та можливостей для активного відпочинку студентів та формування позитивної рекреаційної культури на нашому навчальному закладі.

Ця робота служить поштовхом для подальших досліджень у сфері рекреаційної культури та активного відпочинку студентів.

Підводячи підсумок, Загальною метою нашого дослідження було визначення ефективних шляхів стимулювання участі студентів у рекреаційних програмах та формування позитивної рекреаційної культури серед них. На основі отриманих даних та висновків ми рекомендуємо наступні заходи:

1. **Інформаційна кампанія:** Проведення інформаційних заходів, які розповсюджують інформацію про наявність рекреаційних програм та заходів серед студентської громади. Це допоможе підвищити свідомість студентів про доступні можливості.
2. **Зниження фінансових бар'єрів:** Розгляд можливостей зниження вартості участі у рекреаційних програмах, наприклад, через створення студентських знижок або безкоштовних заходів.
3. **Гнучкий графік:** Розгляд можливостей для створення гнучких графіків для студентів, щоб вони мали можливість об'єднувати активний відпочинок з навчанням та іншими обов'язками.
4. **Співпраця та взаємодія:** Пошук співпраці з університетськими групами та студентськими організаціями для спільної організації рекреаційних подій та програм.

5. **Оцінка та вдосконалення програм:** Постійний моніторинг та оцінка рекреаційних програм для вдосконалення їхньої якості та відповідності потребам студентів.
6. **Підтримка соціальних взаємин:** Забезпечення можливостей для спілкування та взаємодії між студентами під час рекреаційних подій для покращення соціальних взаємин та підтримки спільноти.
7. **Залучення викладачів та персоналу:** Залучення викладачів та університетського персоналу до активного відпочинку та рекреаційних програм для створення позитивного прикладу та мотивації студентів.
8. **Підтримка фізичного та психічного здоров'я:** Забезпечення доступу до інформації про користь активного відпочинку для фізичного та психічного здоров'я студентів.

На кінець, ми хочемо висловити вдячність усім, хто взяв участь у цьому дослідженні, а також усім тим, хто підтримував та надавав корисні поради під час проведення моєї практики.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамов В. Рухова активність і здоров'я. Оцінка рівня здоров'я дітей шкільного віку / В. Абрамов, Ю. Борисов // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: збірник наукових праць. – Рівне: РВЦ Міжнародного університету «РЕГГ» імені академіка Степана Дем'янчука, 2003. – Ч. 1. – С. 122-126.
2. Ажиппо О. Ю. Розвиток фізичних якостей з одночасним засвоєнням техніки лижних ходів на уроках з лижної підготовки у школярів середніх та старших класів / О. Ю. Ажиппо, Д. В. Водоп'янов // Теорія та методика фізичного виховання. – 2010. – № 11(73). – С. 15–18.
3. Аксьонова О. П. Школа розумного руху : програма фізичного виховання в системі “ДНЗ – ПОЧАТКОВА ШКОЛА” / О. П. Аксьонова. — Запоріжжя : ЗАППО, 2010. — 62 с.
4. Андрєєва О. В. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять дівчат 12–13 років : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. В. Андрєєва ; Національний університет фізичного виховання і спорту України. – К., 2004. – 17 с.
5. Андрєєва О., Садовський О. Структура та зміст технології формування рекреаційної культури студентської молоді. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017. № 4. С. 53–59
6. Андрєєва О.В. Фізична рекреація різних груп населення: монографія. Київ. Поліграфсервіс, 2014. 280 с.

7. Базовий компонент дошкільної освіти (нова редакція) / наук. кер. : А. М. Богуш, дійсний член НАПН України, проф, д-р пед. наук; авт. кол-в : А. М. Богуш, Г. В. Беленька, О. Л. Богініч, Н. В. Гавриш, О. П. Долинна, Т. С. Ільченко, О. В. Коваленко, Г. М. Лисенко, М. А. Машовець, О. В. Низковська, Т. В. Панасюк, Т. О. Пироженко, Т. І. Поніманська, О. Д. Сидельникова, А. С. Шевчук, Л. Ю. Якименко. — К., 2012. — Спецвип. журн. “Вихователь-методист дошкільного закладу”. — 30 с.
8. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні / гол. ред. Н. О. Андрусич. Київ: Дошкільне виховання, 1999. 68 с.
9. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11 класів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Г. В. Безверхня ; Львівський держ. ін-т фізичної культури. – Л., 2004. – 21 с.
10. Бірюльов Ю.О. Мистецтво львівської сецесії. 2-ге вид., змінене. Львів: Центр Європи, 2016. 184 с.
11. Благій О., Ячнюк М. Технологія впровадження засобів туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Луцьк, 2015. Вип. 3. С. 34–38.
12. Бойко Ю. В. Пластик-шоу-класик (або з чого починати засвоювати цю технологію у дошкільному навчальному закладі) : Вип. 1 / Ю. В. Бойко. — Вінниця : ТОВ “Нілан-ЛТД”, 2013. — 36 с. : іл.
13. Борейко М. М. Оптимізація фізичного виховання дітей 7-8 років засобами легкої атлетики : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / М. М. Борейко ; Львівський держ. ін-т фізичної культури. – Л., 2002. – 22 с.
14. Вільчковський Е. С. Методика фізичного виховання в дитячому садку. Київ: Рад. шк., 1979. 142 с.

15. Вільчковський Е. С. Організація рухового режиму у дошкільних навчальних закладах : навч.-метод. посіб. / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко. — Тернопіль : Мандрівець, 2008. — 128 с.
16. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Е. С. Вільчковський. — Львів : ВНТЛ, 1998. — 335 с
17. Власюк Р. Формування у студентів потреби в здоровому способі життя засобами фізичної культури. Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді: матеріали регіонального наук.-практ. семінару. Тернопіль : Вид-во ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2009. С. 199-201.
18. Волкова Н. П. Педагогіка. Київ: Академія, 2001. 576 с.
19. Востриков В. А. Цінності соціуму і фізичної культури як феномени становлення особистості. Науковий огляд. Реферативний журнал. 2016. № 2. С. 31-41.
20. Гігієна дітей та підлітків: підр. / за ред. член-кор. АПН Укр. д-ра мед. наук проф. В. І. Березія. — К. : Видавничий дім «Асканія», 2008. — 304 с.
21. Глоба Г. В. Інноваційна система фізичного виховання школярів з використанням аеробних технологій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Г. В. Глоба; Харківська державна академія фізичної культури. — Харків, 2007. — 22 с.
22. Головченко О. І. Особливості впливу фізичного виховання на формування особистості учнів середнього шкільного віку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. І. Головченко ; Харківська державна академія фізичної культури. — Харків, 2011. — 20 с.
23. Гончаренко М. В. Проблеми естетичного виховання. Київ: Мистецтво, 1976. 223 с.
24. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. К., 1999. 452 с.

- 25.Горащук В.П. Культура здоров'я – новий сучасний напрям формування здорового покоління / В.П. Горащук // Проблеми освіти: наук.-метод. зб. – К.: Інститут інноваційних технологій і змісту освіти, 2006. – Вип. 48. – С. 184-189.
- 26.Грицай Н. Б. Методика позакласної роботи з біології. Дистанційний курс : навч. посіб. Рівне: Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, 2010. 164 с.
- 27.Грицай Н. Б. Методика позакласної роботи з біології: Курс лекцій: Навчальний посібник для студентів. Рівне: МЕНУ ім. академіка Степана Дем'янчука, 2005. 108 с.
- 28.Дані центру медичної статистики МОЗ України, 2013 р. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.moz.gov.ua/ua/portal/oth_stat.html
- 29.Дитина: програма виховання дітей дошкільного віку / наук. кер. автор. кол. Проскура О. В. Київ: Освіта, 1993. 270 с.
30. Дмитрук С.В. Розвиток креативності студентів в умовах дозвілля засобами туристських ігор: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.06 «Теорія і методика управління освітою» / КНУКІМ. Київ, 2007. 20 с.
- 31.Єфименко М. М. Денна гімнастика пробудження / М. М. Єфименко // Дошкільне виховання. — 2014. — № 4. — С. 8–11.
- 32.Єфименко М. М. Казкова гімнастика / М. М. Єфименко. — Харків : Ранок, 2007. — 64 с.
- 33.Єфименко М. М. Кумедні фізкультурники / М. М. Єфименко // Дошкільне виховання. — 2014. — № 2. — С. 17–19.
- 34.Єфименко М. М. Нові підходи до класифікації рухових порушень у дітей / М. М. Єфименко // Зб. наук. праць Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка / за ред. О. В. Гаврилова, В. І. Співака. — Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2012. — Вип. XIX, у 2 ч., ч. 2. — С. 281–290. — (Сер. : Соціальнопедагогічна).
- 35.Єфименко М. М. Ранкова гімнастика пробудження / М. М. Єфименко // Дошкільне виховання. — 2013. — № 11. — С. 10–13.

36. Закон України «Про дошкільну освіту» Київ: Ред. журналу «Дошкільне виховання», 2001. 55 с.
37. Закон України «Про позашкільну освіту» від 22.06.2000р. № 1841 – III-зі змінами
38. Зузяк Т.П., Марущак О.В., Шинін О.С., Савлук В.М. Інтегративна природа декоративно-ужиткового мистецтва як чинник збереження художніх традицій народних ремесел і промислів. Perspectives of world science and education. Abstracts of the 3rd International scientific and practical conference. CPN Publishing Group. Osaka, Japan. 2019. Pp. 172-180.
39. Малятко: програма виховання дітей дошкільного віку. Київ, 1999. 286 с.
40. Марущак О., Савлук В., Свята М. Формування творчих здібностей майбутніх учителів трудового навчання та технологій засобами декоративно-ужиткового мистецтва. Science, research, development. Pedagogy: матеріали міжнародної науково-практичної конференції, (27.02.2019- 28.02.2019, London / Лондон. Warszawa, 2019. Вип. 14. С. 55-59.
41. Марущак О.В., Зузяк Т.П. Зміст поняття художньо-естетичної компетентності педагога в галузі декоративно-ужиткового мистецтва. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми: зб. наук. пр. Київ-Вінниця: ТОВ фірма «Планер», 2019. Вип. 53. С. 185-189.
42. Марущак О.В., Магдич Я.І. Інтеграційний підхід у навчанні майбутніх учителів трудового навчання та технологій як умова збереження традицій декоративно-ужиткового мистецтва. Актуальні проблеми підготовки вчителя трудового навчання та технологій: теорія, досвід, проблеми: зб. наук. пр. Вінниця: ПП Балюк І.Б., 2019. Вип. II. С. 19-22.
43. Марущак О.В., Магдич Я.І. Розвиток проектного мислення майбутніх учителів трудового навчання та технологій як засіб формування професійних компетенцій. Графічна підготовка як складова професійної

- освіти вчителя трудового навчання і технологій: зб. наук. пр. Вінниця: ТОВ «Меркьюрі Поділля», 2018. Вип. I. С. 31-33.
44. Марущак О.В., Педоренко Е.Ю., Саула Ю.В., Слободянюк Н.А. Художньо-естетична культура як чинник формування у майбутніх педагогів закладів професійної (професійно-технічної) освіти професійної компетентності. Scientific achievements of modern society. Abstracts of the 6th International scientific and practical conference. Cognum Publishing House. Liverpool, United Kingdom. 2020. Pp. 906- 915. URL: <http://sci-conf.com.ua>.
45. Марущак О.В., Романенко Т.М., Шевченко М.О. Декоративно-ужиткове мистецтво як елемент підготовки майбутніх учителів трудового навчання та технологій до естетичного виховання учнівської молоді. Актуальні проблеми підготовки вчителя трудового навчання та технологій середньої школи: теорія, досвід, проблеми: зб. наук. пр. Вінниця: ТОВ «Меркьюрі Поділля», 2018. Вип. 1. С. 204-207.
46. Методичні рекомендації для організації самостійної роботи студентів з шкільного курсу біології та методики його викладання / Т.Є. Христова, В.Д. Мелаш, П.Д. Незнаєв. Мелітополь: РВЦ «Наука і педагогіка», 2000. 46 с.
47. Національна доктрина розвитку освіти від 24.04-1.05.2002. Освіта. 2002. № 26. С. 2–4.
48. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»: URL: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/17627>.
49. Ніфака Я. М. Економічне та фізичне виховання учнів в процесі продуктивної праці. Методичні рекомендації. Луцьк : СНУ ім. Лесі Українки, 2013. 160 с.
50. Нога О.П. Іван Левинський. Художник, архітектор, промисловець, педагог, громадський діяч. Львів: Основа, 1993. 78 с.
51. Оріховська А. С., Андрєєва О. В. Оцінка доцільності розробки та впровадження програми занять фізичної рекреації студентів із вадами слуху: експертний аналіз. Молодіжний науковий вісник

Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.
Луцьк, 20157. Вип. 26. С. 31–37

- 52.Сметаніна Т. М. Активізація пізнавальної діяльності учнів на заняттях з біології. Біологія. 2008. №25 (73). С. 12–15.