

## **Аналіз передумов розробки технології формування рекреаційної культури студентської молоді**

*Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Оптимізація використання вільного часу, раціональна його організація, застосування рекреаційних заходів суттєво підвищують ефективність процесу відновлення студентської молоді [1]. Однак потужний педагогічний та оздоровчий потенціали оздоровчо-рекреаційної рухової активності для значної частини студентів залишаються неусвідомленими, нереалізованими [7]. Зміна особистісних цінностей і орієнтацій вимагають від вищої освіти перегляду концептуальних поглядів на формування культури вільного часу, рекреаційної культури особистості.

**Аналіз досліджень цієї проблеми.** У спеціальній науковій літературі накопичено певний досвід дослідження проблеми формування культури дозвілля й вільного часу студентів, обґрунтовано комплекс соціально-педагогічних умов ефективного формування культури вільного часу студентів; визначені концептуальні основи вільного часу як фактора формування особистості студента, обґрунтовано технологію залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості в процесі фізичного виховання; розроблено технологію впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді [2; 5–9]. Дослідниками [3] представлено структуру й зміст моделі фізичної рекреації студентів, виявлено комплекс організаційно-педагогічних умов формування рекреаційно-оздоровчої діяльності студентської молоді, що враховує переваги молодих людей у виборі видів, форм, організації й змісту рекреаційно-оздоровчих занять [6]. М. Радченко [5] показує значення рекреативної культури в моделі сучасного здорової людини, розглядає теоретичні аспекти інтегративної технології, спрямовані на формування рекреативної культури студентів вищих навчальних закладів. Представлено й проаналізовано етапи її практичного впровадження та реалізації в побуті студентами в позанавчальний час. Молодіжна рекреаційна діяльність пріоритетна також і в розвідках закордонних учених. Так, проводяться дослідження, спрямовані на організацію змістовного дозвілля молоді, популяризацію здорового способу життя, створення умов для відпочинку й рекреації, самовдосконалення студентської молоді за допомогою засобів розважального й рекреаційно-оздоровчого характеру. Однак потрібно констатувати, що при такій увазі до проблем молодіжного дозвілля, до питань організації вільного часу студентської молоді, відсутні узагальнювальні роботи з аналізом сучасного стану вільного часу студентів, тенденцій його використання, застосування рекреаційно-оздоровчих технологій з організованими контингентами людей і вживання заходів, спрямованих на підвищення рівня рекреаційної культури населення. Саме цей шлях нині найбільш перспективний із погляду впливу на стан здоров'я й рівень працездатності більшості людей. Тому наукові дослідження, спрямовані на вивчення способів підвищення ефективності використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності задля оздоровлення та раціональної організації вільного часу студентської молоді є надзвичайно актуальними.

Дослідження проводили згідно з темою Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури й спорту на 2011–2015 рр. 3.1 «Вдосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання в навчальних закладах» (номер держреєстрації – 0111U001733) і теми науково-дослідної роботи Міністерства освіти і науки України на 2013–2015 рр. «Історичні, теоретико-методологічні засади формування рекреаційної діяльності різних груп населення» (номер держреєстрації – 0112U007808).

**Мета дослідження** – визначити соціально-психологічні та організаційні передумови формування рекреаційної культури студентської молоді в процесі фізичного виховання.

**Методи дослідження** – аналіз й узагальнення спеціальної науково-методичної літератури та документальних матеріалів, соціологічні, педагогічні, психодіагностичні методи дослідження, методи оцінки рухової активності, методи математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Загально-визнано, що сучасні суспільні перетворення вимагають від особистості особливої активності, динамізму, організованості, пунктуальності, дбайливого ставлення до часу як важливого життєвого ресурсу. Саме це засвідчує потребу зміни підготовки фахівців у вищому навчальному закладі за рахунок упровадження наукових ідей в організацію як навчального процесу, так і вільного часу студентів. І тут потрібно виходити з того, що кількісне збільшення вільного часу саме по собі ще не означає, що воно перетворюється в джерело розвитку творчих і фізичних сил студентів. Для цього

потрібно стимулювати саме ті потреби, які найбільш раціонально сприяють розвитку особистості. На думку багатьох учених, одним зі способів розв'язання цієї проблеми є формування рекреаційної культури студентів, основа якої – різноманітні засоби оздоровчо-рекреаційної рухової активності, що застосовуються у вільний або спеціально відведений час. Водночас аналізу соціально-психологічних та організаційних передумов формування рекреаційної культури студентської молоді приділено недостатньо уваги.

До соціально-психологічних передумов відносимо ціннісні орієнтації студентів, їхню мотивацію до оздоровчо-рекреаційних занять, особливості вільночасової діяльності, до організаційних – рівень залучення молоді до оздоровчо-рекреаційної рухової активності, ставлення студентів до організації занять із фізичного виховання, рівень теоретичних знань і практичних умінь, особливості програмно-методичного забезпечення процесу фізичного виховання в навчальному закладі тощо.

Аналіз попередніх результатів дослідження дав підставу встановити, що дозвіллева діяльність студентів має специфічні особливості, які варто враховувати під час формування рекреаційної культури молоді. По-перше, дозвілля студентської молоді значно відрізняється за такими показниками: наявність матеріальних умов, сім'ї, вік (курс навчання), наявність додаткової роботи. По-друге, дозвілля фіксує, а багато в чому й закладає в молоді такі навички та вміння, які потім цілком визначатимуть їхню позицію щодо вільного часу. Саме на цьому етапі життя людини виробляється індивідуальний стиль дозвілля та відпочинку, накопичується перший досвід організації вільного часу, виникає прихильність до тих чи інших занять.

Серед соціально-психологічних передумов формування рекреаційної культури потрібно звернути увагу на ціннісні орієнтації студентської молоді, на які суттєво впливає комерціалізація громадських відносин, споживча форма дії, культивована засобами масової інформації. Наше дослідження закріплює маневреність ціннісних установок молодого покоління, певну їх неорганічність і подвійність.

Аналізуючи конкретні цінності юнаків і дівчат, потрібно зазначити, практично однаково їх значення за такими показниками, як здоров'я, активне діяльнісне життя, матеріально забезпечене життя, суспільне визнання, наявність хороших і вірних друзів. На перше місце студенти поставили «здоров'я», що можна пояснити тим, що сучасний випускник, отримавши вищу освіту, при працевлаштуванні й в організації подальшої життєдіяльності може розраховувати лише на власні сили. Здоров'я в цьому випадку є складовою частиною конкурентоспроможності особистості на ринку праці.

Істотні відмінності спостерігають серед таких цінностей, як цікава робота, продуктивне життя, задоволення, щасливе сімейне життя. Можливо, сфера сімейного життя не приваблива для студентів-юнаків унаслідок їхнього віку. Багато студентів не беруть участі в житті своєї власної сім'ї, дехто має проблеми в родині. Крім того, більшість студентів висловили небажання створювати сім'ю, поки не закінчать навчання та не почнуть самостійно заробляти. Серед пріоритетних абстрактних цінностей і юнаки, і дівчата виділяють любов, розвиток, упевненість у собі, життєву мудрість та пізнання. Істотні відмінності між юнаками й дівчатами визначаються серед домінування таких абстрактних цінностей, як свобода та щастя інших.

Визначаючи цінності професійної самореалізації та особистого життя студентів, потрібно відзначити загалом невисокий їх ранг у структурі ціннісних орієнтацій студентської молоді гуманітарного ВНЗ. Простежено достовірні відмінності між юнаками та дівчатами серед таких цінностей, пов'язаних із професійною самореалізацією (цікава робота, суспільне визнання, продуктивне життя). При цьому студенти високо ранжують ті з них, що пов'язані з особистим життям, зокрема любов, наявність хороших і вірних друзів. Щодо інструментальних цінностей між юнаками та дівчатами виявлено подібності за освіченістю (широта знань, висока загальна культура); чесністю (правдивість, щирість). В ієрархії інструментальних цінностей юнаки на перші за значимістю місця ставлять відповідальність, освіченість, чесність, акуратність, вихованість, самоконтроль, незалежність, тверду волю, життєрадісність, а дівчата – освіченість, життєрадісність, відповідальність, вихованість, чесність, незалежність, широту поглядів, акуратність, раціоналізм. У цілому найбільш високий ранг значимості в ієрархії інструментальних цінностей юнаків та дівчат мають освіченість, відповідальність, вихованість, чесність, самоконтроль.

Оцінка мотивації студентів до оздоровчо-рекреаційних занять показала, що рівень мотивації дівчат – середньовиражений (загальна сума – 98,47 бала), а хлопців – провідний (загальна сума – 107,74 бала) (табл. 1). Згідно з методикою обробки результатів дослідження, до провідних належать мотиви, сума яких складає вісім і більше балів, середньовираженими є мотиви, сума яких – 5–7 балів, малозначущими – сума яких становить менше п'яти балів. При детальній оцінці пріоритетних мотивів до занять помітна їх різниця між хлопцями й дівчатами. Провідними мотивами занять фізичними вправами хлопців є такі, як задоволення від руху (8,56 бала); позитивні емоції (8,37 бала); спілкування (8,14 бала); самовдосконалення (7,86 бала); домінування (7,63 бала), ігри та розваги (7,58 бала),

серед дівчат – задоволення від руху (8,64 бала); позитивні емоції (7,88 бала); рухова активність (7,56 бала), самовдосконалення (7,37 бала); повинності (7,29 бала), звички (7,17 бала). Тобто основні відповіді студентів перебували в межах 4–5 балів, що відповідає якісним відповідям «скоріше “так”, ніж “ні”» та «повністю погоджуюся».

Таблиця 1

### Оцінка мотивації студентів до оздоровчо-рекреаційних занять

Мотив	Сума балів	
	юнаки	дівчата
Самозбереження здоров'я	7,49	6,81
Самовдосконалення	7,86	7,37
Рухова активність	7,60	7,56
Повинності (внутрішній аспект)	7,30	7,29
Оцінка оточуючих (зовнішній аспект)	4,70	4,54
Набуття практичних навичок	6,23	5,58
Спілкування	8,14	6,78
Домінування	7,63	6,19
Фізкультурно-спортивні інтереси	7,00	5,98
Суперництво	7,51	5,32
Задоволення від руху	8,56	8,64
Ігри й розвага	7,58	6,86
Наслідування	5,05	4,49
Звички	6,72	7,17
Позитивні емоції	8,37	7,88
Загальна сума балів	107,74	98,47

Відмінності в мотивах занять хлопців і дівчат проявлялися також у переважанні мотивів суперництва в хлопців – 7,51 бала, дівчат – 5,32 бала; самозбереження здоров'я в хлопців – 7,49 бала, дівчат – 6,81 бала; набуття практичних навичок у хлопців – 6,23 бала, дівчат – 5,58 бала.

Незначущими мотивами для цих студентів є наслідування (дівчата – 4,49 бала) та оцінка оточуючих (зовнішній аспект) (дівчата – 4,54 бала, хлопці – 4,70 бала). Серед дівчат виражених мотивів (сума балів – понад 8) практично не виявлено (окрім задоволення від руху).

Визначені пріоритетні класи мотивів потрібно враховувати під час організації оздоровчо-рекреаційних занять зі студентами.

Формування культури рекреаційної поведінки породжує специфічні завдання й проблеми: дослідження соціокультурних стереотипів, соціокультурних бар'єрів, способів їх подолання, типів і стилів рекреаційної поведінки. Оцінюючи рухову активність респондентів, насамперед, звертали увагу на обсяг рухової активності. У результаті опитування встановлено, що лише в 32,4 % дівчат і 38,5 % юнаків тижневий, обсяг спеціально організованої рухової активності відповідає мінімально необхідному рівню (8–10 год на тиждень). Отже, отримані дані свідчать про те, що руховий режим студентів характеризується вираженою гіподинамією в режимі навчального дня, рекреаційно-оздоровча діяльність поки ще не стала для студентів нормальною потребою, але абсолютна більшість студентів не заперечують її позитивної спрямованості та соціальної значущості. Лише 4,6 % дівчат і 19,2 % юнаків декларують, що регулярно виконують ранкову гігієнічну гімнастику, 23,3 % дівчат та 38,4 % юнаків регулярно відвідують організовані заняття з фізичного виховання в режимі навчального часу, 2,8 % студенток і 11,5 % юнаків застосовують фізкультурні паузи в період навчання й роботи. 2,0 %; респондентів регулярно беруть участь у всіх рекреаційно-оздоровчих заходах, пропонує навчальним закладом, і з нетерпінням чекають їх, а 4,2 % у будь-яких обставинах намагаються регулярно займатися фізичною культурою. Лише для 18,7 % респондентів самостійні заняття фізичними вправами стали звичкою, їм приділяється час навіть у канікулярний період.

Результати проведеної оцінки свідчать про те, що більшість студентів не мають практичних умінь з організації самостійних занять фізичними вправами. Майже на всі питання більшість респондентів обрала варіант відповіді «думаю, що зможу, проте раніше це виконувати не доводилося» (62,79 % – хлопців, 49,15 % – дівчат). Рівень теоретичних знань з основних питань здоров'язбереження також є недостатнім.

Студенти наголошують, що більш привабливими для них є заняття в позанавчальний (вільний) час, рекреаційно-оздоровчої або спортивної спрямованості, оскільки там створено умови для спілкування з цікавими людьми, однодумцями, наявний позитивний психоемоційний клімат, є можливість обирати заняття з урахуванням власних уподобань до видів рухової активності (55,8 %).

Більшість опитаних вважають, що зміст занять повинен включати різні види рухової активності ігрової та розважальної спрямованості (47,1 %). Частина студентів бажає займатися фізичними вправами у вихідні дні й під час канікул (38,2 %). Вони із задоволенням брали би участь у спортивних і рекреаційно-оздоровчих заходах у вільний час, проте наголошують, щоб заняття під час канікул не переривалися, їх хтось повинен обов'язково контролювати. Тобто не сформовано внут-

рішні стимули. У процесі анкетування нами визначено також цільову спрямованість занять фізичними вправами у вільний час, яка полягає в можливості підвищити показники психоемоційного стану (самопочуття, активність, настрій), відчути почуття радості й задоволення, підвищити рівень знань рекреаційно-оздоровчої спрямованості, сприяти вихованню волі, характеру, самодисципліни (55,8 %).

Зазначені передумови дають підставу розробити структуру та зміст технології формування рекреаційної культури студентської молоді в процесі фізичного виховання, обґрунтувати критерії й показники сформованості рекреаційної культури студентів, визначити її рівень.

**Висновки.** У дослідженнях встановлено, що формування рекреаційної культури студентів вищого навчального закладу буде ефективним, якщо в дозвілєвій діяльності молоді реалізується комплекс соціально-психологічних та організаційно-педагогічних умов, що включають актуалізацію потреби студентів в оздоровчо-рекреаційній руховій активності, їх орієнтацію на самореалізацію; діагностичний підхід до визначення здібностей студентів; розвиток індивідуальних схильностей і здібностей студентів у конкретних видах дозвілєвої діяльності, формування досвіду рекреаційної діяльності, утілення навичок її реалізації. У результаті встановлено, що основний контингент молоді має низьку рухову активність, обмежені уявлення про значення рекреації у відновленні здоров'я, працездатності, покращення психоемоційного стану, а також для розвитку особистості. Більшість опитаних проводить вільний час нераціонально, не володіє знаннями, необхідними для організації й проведення занять рекреаційно-оздоровчої спрямованості.

**Перспективи подальших досліджень** у цьому напрямі спрямовуватимуться на розробку структури та змісту технології формування рекреаційної культури студентської молоді, обґрунтування організаційно-методичної системи її реалізації в процесі фізичного виховання й оцінку ефективності запропонованої технології в умовах вищого навчального закладу.

#### *Джерела та література*

1. 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.
2. Бессонова А. С. Досуг как неотъемлемая сфера жизни современного молодого человека / А. С. Бессонова // Проблемы современной науки и образования. – 2015. – №6 (36). – С. 10–11 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://sci-article.ru/stat.php?i=1450340119>
3. Горовой В. А. Структурно-функциональная модель и методика организации физической рекреации студентов / В. А. Горовой // Мир спорта. – 2010. – № 4. – С. 68–75.
4. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>
5. Радченко М. Теоретичні аспекти інтегративної технології формування фізичної культури студентів / М. Радченко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – № 4 (20). – С. 177–180.
6. Синенко Г. С. Формирование у студентов потребности в рекреативно-оздоровительных занятиях / Г. С. Синенко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 3. – С. 21–24.
7. Цюлюпа С. Д. Педагогічні умови формування культури вільного часу студентів : автореф. дис. ... канд. пед. наук. : 13.00.06 / С. Д. Цюлюпа ; КНУКіМ. – К., 2004. – 20 с.
8. Юрчишин Ю. В. Технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Ю. В. Юрчишин ; НУФВСУ. – К., 2012. – 20 с.
9. Ячнюк М. Ю. Технологія впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді : автореф. дис. .... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / М. Ю. Ячнюк ; НУФВСУ. – К., 2016. – 20 с.

#### *Анотація*

*У статті визначено та охарактеризовано соціально-психологічні та організаційно-педагогічні передумови розробки технології формування рекреаційної культури студентської молоді в процесі фізичного виховання. Використано такі методи дослідження: аналіз й узагальнення спеціальної науково-методичної літератури й документальних матеріалів, соціологічні, педагогічні, психодіагностичні методи дослідження, методи оцінки рухової активності, методи математичної статистики. До соціально-психологічних передумов відносимо ціннісні орієнтації студентів, їх мотивацію до оздоровчо-рекреаційних занять, особливості вільно-часової діяльності, до організаційно-педагогічних – рівень залучення молоді до оздоровчо-рекреаційної рухової активності, ставлення студентів до організації занять із фізичного виховання, рівень теоретичних знань і практичних умінь, особливості програмно-методичного забезпечення процесу фізичного виховання в навчальному закладі. У результаті дослідження встановлено, що основний контингент студентської молоді має низьку рухову активність, обмежені уявлення про значення рекреації у відновленні здоров'я, працездатності, покращення психоемоційного стану, а також для розвитку особистості. Більшість студентів проводить вільний час нераціонально, не володіє знаннями, необхідними для організації й проведення занять рекреаційно-оздоровчої спрямованості. Зазначені передумови дають підставу розробити структуру та зміст технології формування рекреаційної культури студентської молоді в процесі фізичного виховання, обґрунтувати критерії й показники сформованості рекреаційної культури студентів, визначити її рівень.*

**Ключові слова:** студенти, рекреаційна культура, передумови, технологія.

**Алексей Садовский, Елена Андреева. Анализ предпосылок разработки технологии формирования рекреационной культуры студенческой молодежи.** В статье определены и охарактеризованы социально-психологические и организационно-педагогические предпосылки разработки технологии формирования рекреационной культуры студенческой молодежи в процессе физического воспитания. Используются такие методы исследования: анализ и обобщение специальной научно-методической литературы и документальных материалов, социологические, педагогические, психодиагностические методы исследования, методы оценки двигательной активности, методы математической статистики. К социально-психологическим предпосылкам относим ценностные ориентации студентов, их мотивацию к оздоровительно-рекреационным занятиям, особенности деятельности в свободное время, к организационно-педагогическим – уровень привлечения молодежи к оздоровительно-рекреационной двигательной активности, отношение студентов к организации занятий по физическому воспитанию, уровень теоретических знаний и практических умений, особенности программно-методического обеспечения процесса физического воспитания в учебном заведении. В результате исследования установлено, что основной контингент студенческой молодежи имеет низкую двигательную активность, ограниченные представления о значении рекреации в восстановлении здоровья, работоспособности, улучшении психоэмоционального состояния, а также для развития личности. Большинство студентов проводит свободное время нерационально, не обладает знаниями, необходимыми для организации и проведения занятий рекреационно-оздоровительной направленности. Указанные предпосылки позволяют разработать структуру и содержание технологии формирования рекреационной культуры студенческой молодежи в процессе физического воспитания, обосновать критерии и показатели сформированности рекреационной культуры студентов, определить ее уровень.

**Ключевые слова:** студенты, рекреационная культура, предпосылки, технология.

**Oleksii Sadovskiy, Olena Andrieieva. Analysis of Preconditions to Develop the Technology for Creating a Recreational Culture in Student Youth.** In this article are represented sociopsychological and organizational-pedagogical factors which should be taken into consideration while working on the technologies of the students' recreational culture development in the frame of physical education. Sociological, pedagogical, psychodiagnostic methods are used to investigate the topic of this article. What is more, methods of mathematical statistics and motor activity assessment were used. Some scientific-methodological literature was analyzed and generalized. Value systems of the students, their motivation to participate in recreational activities and peculiarities of the leisure time activity represent sociopsychological factors. Organizational-pedagogical factors are determined by the level of the students' recreational motor activity, their attitude towards physical education classes, by the level of their theoretical knowledge and practical skills and by the peculiarities of methodological organization of the physical education at the educational institutions.

As a result of the investigation it has been found out that the majority of modern students has low level of the motor activity. They have a little idea of how recreational activity influences capability and health restoration, improves psychological state of mind and develops personality. Most of students spend their free time irrationally, don't possess any necessary knowledge to organize and manage the recreational and health-improving classes. The mentioned factors may be used to design the structure and the content of the technologies used for students' recreational culture development in the course of physical education. Furthermore, they may be applied to provide rational for criteria due to which assessment of the students' culture may be done.

**Key words:** students, recreational culture, factors, technologies.