

УДК 378.091.3:796.5

DOI: <https://doi.org/10.32820/2074-8922-2020-66-115-122>

**РЕКРЕАЦІЙНА КУЛЬТУРА ЯК СКЛАДОВА
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ ЗВО**

© Грохова Г. П.

Харківський національний університет радіоелектроніки

Інформація про автора

Грохова Ганна Павлівна: ORCID: 0000-0003-3562-1272; anna0282gr@gmail.com; кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання; завідувач кафедрою фізичного виховання та спорту; Харківський національний університет радіоелектроніки; проспект Науки 14, м. Харків, 61000, Україна.

Метою підготовки майбутнього фахівця при навчанні в закладі вищої освіти є сприяння формуванню гармонійно розвиненої, творчої особистості студента, здатної орієнтуватися в складних педагогічних ситуаціях, уміти швидко приймати правильні рішення, володіти новітніми технологіями.

Водночас необхідно зауважити, що важливим чинником професійної підготовки майбутніх фахівців є стан здоров'я. Студент має піклуватися про своє здоров'я, берегти його як цінність, набуваючи навичок професійного здоров'я – інтегральної характеристики функціонального стану організму людини, що характеризує її здатність до певної професійної діяльності, із заданою ефективністю й тривалістю впродовж навчання, а також стійкість до супутніх несприятливих чинників цієї діяльності й уміням пристосовуватися до них. Головним показником професійного здоров'я майбутнього фахівця є його працездатність. На успішність професійної діяльності майбутнього фахівця значний вплив має саме фізичний стан його організму, що, у свою чергу, залежить від показників фізичного розвитку. Усе це прямо залежить від фізичної активності, здатності студентів до самостійних регулярних занять рекреаційною діяльністю, яка в структурі професійної діяльності майбутнього фахівця посідає важливе місце. Саме рекреація спрямована на використання фізичної культури як засобу зміцнення й розвитку фізичних і духовних якостей студентів, відпочинку, спілкування, форм занять. У результаті дослідження встановлено, що рекреація розглядається, як добровільна рухова активність із використанням фізичних вправ, спрямованих на підвищення працездатності, розваги та різнобічне вдосконалення особистості студентів у процесі професійної підготовки. Розроблена методика формування рекреативної культури для студентів технічних закладів вищої освіти значно підвищиться, якщо в процесі професійної підготовки реалізувати її за допомогою педагогічних умов.

Ключові слова: рекреація, культура, студент, компоненти, педагогічні умови, здоров'я, технічний, фізичні вправи, природні чинники, педагогіка, канікули.

Грохова А.П. «Рекреационная культура как составляющая физического воспитания студентов технических ЗВО».

Целью подготовки будущего специалиста при обучении в вузе высшего образования является содействие формированию гармонично развитой, творческой личности студента, способной ориентироваться в сложных педагогических ситуациях, уметь быстро принимать правильные решения, владеть новейшими технологиями.

Одновременно необходимо отметить, что важным фактором профессиональной подготовки будущих специалистов является состояние здоровья. Студент должен заботиться о своем здоровье, беречь его как ценность, приобретая навыков профессионального здоровья - интегральной характеристики функционального состояния организма человека, характеризует ее способность к определенной профессиональной деятельности, с заданной эффективностью и длительностью в течение обучения, а также устойчивость к сопутствующим неблагоприятным факторам этой деятельности и умением приспособливаться к ним. Главным показателем профессионального здоровья будущего специалиста является его работоспособность. На успешность профессиональной деятельности будущего специалиста большое влияние оказывает именно физическое состояние его организма, что, в свою очередь, зависит от показателей физического развития. Все это напрямую зависит от физической активности, способности студентов к самостоятельным регулярным занятиям рекреационной деятельностью, в структуре профессиональной деятельности будущего специалиста

занимає важке місце. Іменно рекреація направлена на використання фізическої культури як засобу зміцнення і розвитку фізических і духовних якостей студентів, відпочинку, спілкування, форм занять. В результаті дослідження встановлено, що рекреація розглядається як добровільна активна діяльність з використанням фізических вправ, направлених на підвищення працездатності, відпочинку і різностороннє вдосконалення особистості студентів в процесі професійної підготовки. Розроблена методика формування рекреативної культури для студентів технічних вищих навчальних закладів значно підвищується, якщо в процесі професійної підготовки реалізувати її з допомогою педагогічних умов.

Ключеві слова: рекреація, культура, студент, компоненти, педагогічні умови, здоров'я, технічний, фізическі вправи, природні фактори, педагогіка, канікули.

G. Grokhova "Recreational culture as a component of physical education of students of technical higher education institutions".

The purpose of training future specialist in higher education is to encourage the formation of harmoniously developed, creative personality of the student, able to handle complex pedagogical situations, make the right decisions quickly, and use modern technologies.

At the same time, it should be noted that an important factor of vocational training of future specialists is health. Students should take care of their health, perceive it as a value, so acquiring health-related skills is an integral characteristic of the functional state of the human body, which characterizes the ability to perform certain professional activities with a given efficiency and duration during the training period as well as to resist and adapt to unfavorable factors concomitant in these activities. The main indicator of the occupational health for the future specialist is the ability to work. The success of the professional activity for the future specialist is significantly influenced by the physical condition of the body, which depends on the indicators of physical development. All this directly depends on the physical activity, the ability of students to independently do regular recreational activities, which occupy an important place in the structure of professional activity of the future specialist. Recreation itself is aimed at using physical culture as a means of strengthening and developing physical and spiritual qualities of students, relaxation, communication, forms of training. The knowledge gained while conducting the present research allows defining recreation as voluntary physical activity which involves physical exercises aimed at enhancing performance, quality of entertainment and overall improvement of students' personality in the process of vocational training. The designed method of developing recreational culture of students of technical higher education institutions will be significantly improved if in the course of vocational training it is enhanced with corresponding pedagogical conditions.

Keywords: recreation, culture, student, components, pedagogical conditions, health, technical, physical exercises, natural factors, pedagogy, holidays.

Постанова проблеми. На успішність професійної діяльності майбутнього фахівця значний вплив має саме фізичний стан його організму, що, у свою чергу, залежить від показників фізичного розвитку. Усе це прямо залежить від фізичної активності, здатності студентів до самостійних регулярних занять фізичною та рекреативною діяльністю, яка в структурі професійної діяльності майбутнього фахівця посідає важливе місце. Саме рекреація спрямована на використання фізичного виховання, як засобу зміцнення й розвитку фізичних і духовних якостей студентів, спілкування та відпочинку, формування орієнтації на свободу вибору форм занять, можливість активізації ініціативи та самостійності [8].

Аналіз останніх досліджень. Проблемам рекреативної культури в закладах вищої освіти приділяли увагу Т. Круцевич, І.Агарова,

Н.Алексєєв, В.Зайцев, О.Каравишкіна [8,11]. Питанням формування культури дозвілля приділяли увагу провідні спеціалісти О. Бойко, С. Пішун, К. Сергієнко [3,12,13].

Водночас у педагогічній науці процес формування рекреативної культури студентів технічних ЗВО не став предметом спеціального дослідження. Такий стан наукового знання зумовлює необхідність вирішення суперечностей, що мають місце в теорії та практиці педагогіки, а саме: між вимогами, що висуваються до майбутнього фахівця як суб'єкта здійснення рекреативної діяльності, та існуючою системою його професійної підготовки в закладі вищої освіти; між необхідністю розробки й впровадження ефективних методів, засобів і форм формування рекреативної культури та переважанням у системі освіти традиційних підходів до навчання [8].

Мета статті – обґрунтувати компоненти та педагогічні умови формування рекреативної культури як складової фізичного виховання студентів технічних ЗВО.

Методи дослідження – теоретичні: аналіз педагогічної та науково-методичної літератури з проблематики досліджуваної теми; емпіричні: бесіди з викладачами щодо проблеми дослідження; добір оздоровчих програм стосовно доцільності їх використання для підвищення рекреативної культури студентів; аналіз навчально-методичної документації; вивчення та узагальнення досвіду роботи.

Виклад основного матеріалу. Поняття «рекреація» має різний зміст. У перекладі з латинської «rekreatio» означає повертати здоров'я, сили. Саме поняття «рекреація» пов'язане з вільним від основної діяльності часом. А це вже є дозвіллям, який людина планує за власним бажанням і потребам, мотивуючи багатьма факторами: бути здоровим; мати хороший, респектабельний вигляд; цікаво, корисно відпочити і відновити сили, розширити коло своїх знайомств. Існує два види рекреації. Інтелектуальна, яка допускає певні розумові розваги, і фізична, яка передбачає виконання фізичних вправ або інших рухових дій, пов'язаних із фізичною культурою особистості [4].

Фізична рекреація - одна з форм рекреації, її аспекти представлені практично в усіх її видах, і здійснюється вона за допомогою рухової діяльності з використанням фізичних вправ в якості основних засобів. Фізична рекреація включає більше двадцяти цільових установок і основні з них - відновлення, відпочинок, переключення на інший вид діяльності, отримання задоволення від фізичних занять, розвага. Різноманіття ознак фізичної рекреації визначає різноманітність її форм: рекреативна, фізична культура, рекреація спорту, рекреація туризму, оздоровча фізична рекреація, фізкультурно-виробнича рекреація [5].

Унаслідок цього, на відміну від інших видів фізичного виховання у фізичній рекреації відсутні чітка цільова спрямованість і науково-обґрунтовані рекомендації з використання засобів, методів, форм рекреаційних занять, параметрів навантаження для задоволення індивідуальних потреб людини в цьому виді діяльності з урахуванням статі і віку, фізичного розвитку, соціального статусу тих, хто займається. Специфічні завдання фізичної

рекреації розглядаються в контексті завдань фізичного виховання та спорту.

У наукових дослідженнях виділяють такі аспекти фізичної рекреації:

- Біологічний: вплив фізичної рекреації на оптимізацію стану організму людини.

- Соціальний: якою мірою вона сприяє інтеграції людей в певну соціальну спільність і як в процесі неї відбувається обмін соціальним досвідом.

- Психологічний: які мотиви лежать в основі рекреаційної діяльності і які психічні новоутворення виникають у людини в результаті цієї діяльності.

- Освітньо-виховний: який вплив фізична рекреація надає на формування особистості в її фізичному, інтелектуальному, моральному, творчому та професійному розвитку.

- Культурно-аксіологічні: які культурні цінності засвоює людина в процесі фізичної рекреаційної діяльності і якою мірою вона сприяє створенню нових особистісно-супільних цінностей.

- Економічний: як організовується фізична рекреація, які кошти використовуються і хто її організовує [5].

Фізична та рекреативна культури єдині у своїй гуманістичній спрямованості та орієнтовані на конкретну особистість студента і створюють необхідні передумови і умови для формування здорового способу життя [8].

Рекреативна культура студентів технічних ЗВО в процесі професійного навчання характеризується сформованим ціннісно-мотиваційним ставленням студента до свого здоров'я, формуванням здорового способу життя, оволодінням системою інтегрованих і міждисциплінарних знань, уміннями і навичками самостійної, добровільної рекреативної діяльності, спрямованих на поліпшення стану організму студента, які він самостійно втілює у своє повсякденне життя [8].

Структурними компонентами рекреативної культури студентів технічних ЗВО є: мотиваційно-ціннісний, когнітивно-процесуальний та рефлексивно-контрольний [8].

Мотиваційно-ціннісний компонент передбачає спрямованість студента на здійснення рекреативної діяльності (сформованість у студентів усвідомлення цінностей людини, її здоров'я та здорового способу життя, інтересу до занять рекреативною діяльністю). З проблемою

потреб, інтересів і мотивів діяльності тісно пов'язане завдання формування в студента усвідомленого ставлення до свого здоров'я, здорового способу життя – одного з концептуальних положень процесу формування рекреативної культури. Рекреативна культура повинна викликати потребу й інтерес до регулярних і систематичних занять фізичною культурою, фізичного самовдосконалення.

Когнітивно-процесуальний компонент включає систему знань оздоровчої та психолого-педагогічної спрямованості (валеології, теорії та методиці фізичної культури, екології, безпеки життєдіяльності, психології, педагогіки); проєктивних, організаційних, конструктивних, рефлексивних умінь та значущих якостей особистості – рухових (гнучкість, спритність, сила, швидкість, витривалість) та вольових (цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, самостійність і дисциплінованість). Під час формування рекреативної культури студентів технічних ЗВО є рекреативна діяльність, яку здійснює студент.

Контрольно-рефлексивний компонент передбачає контроль та корекцію власної діяльності. Проведення регулярного моніторингу за рівнем досягнення студентами фізичного розвитку; мотиви і потреби студентів у рекреативній діяльності.

Необхідно зазначити, що всі компоненти взаємозв'язані, а в процесі формування необхідно домагатися їх єдності: уміння без знань неможливі, творча діяльність здійснюється на певному змістовому матеріалі знань, умінь та розвитку якостей [8].

Складний та динамічний процес формування рекреативної культури студентів технічних ЗВО вимагає реалізації певних педагогічних умов, а саме: здійснення індивідуальної корекції практичної й самостійної діяльності студентів; використання природних умов щодо організації та проведення оздоровчих самостійних занять фізичною рекреацією [8].

Здійснення індивідуальної корекції практичної й самостійної діяльності студентів на основі створення пошуку оздоровчої програми для кожного студента залежно від підготовчого періоду занять, рівня його соматичного здоров'я, фізичного розвитку, рухової підготовленості як у ході, так і для безпосереднього тренувального процесу – характеру фізичних навантажень, інтенсив-

ності, тривалості вправи, кількості повторень, включаючи оцінку поточного стану здоров'я й корекцію виконання рекреативної діяльності; здійснення індивідуальної корекції стану і можливостей організму студентів, а саме: індивідуально-диференційованого підходу до оволодіння знаннями, уміннями й навичками та організації занять із фітнес-аеробіки [8].

Реалізація індивідуального підходу до рекреативної діяльності дозволяє диференціювати педагогічні дії й створює передумови для «рухової складової» активної життєдіяльності майбутнього фахівця. Основою для диференціації студентів є інтегрований показник якості знань із професійно спрямованих навчальних дисциплін, або інтерес до більш глибокого їх засвоєння. Тому слід реалізувати означену педагогічну умову, адаптовану згідно з психологічними особливостями і специфічними завданнями, які виникають у зв'язку з профілізацією навчання й цілеспрямованою підготовкою до майбутньої професійної діяльності.

З'ясовано, що на практичних заняттях із фізичного виховання колективне навчання юнаків та дівчат за єдиною програмою для всіх не є однаково ефективним. Тут оптимальним є використання диференційованого навчання за гендерним підходом з урахуванням різного початкового рівня фізичної підготовки [8].

Педагогічна умова використання природних умов при організації та проведенні оздоровчих самостійних занять фізичною рекреацією створює найбільш сприятливі умови для занять фізичною рекреацією, що доповнюють і підсилюють ефективність дії рухів на організм студента, враховує вплив на організм цих чинників, вивчає функціональні можливості організму.

Однією з головних вимог при використанні природних умов є системне й комплексне їх застосування в поєднанні з фізичними вправами. Головним чинником використання природних умов є загартування, правильне використання якого дозволяє реалізувати механізм перенесення його ефекту, тобто виявити набутий ефект у навчальній та трудовій діяльності; створює можливості для подолання великих навантажень, а отже, підвищення працездатності; збільшує опір організму до дії радіації, перевантажень, вібрації; формує високі вольові якості [8].

Значною групою різноманітних засобів є гігієнічні чинники, що умовно поділяються на

дві підгрупи. До першої підгрупи належать засоби, що забезпечують життєдіяльність студента поза процесом фізичного виховання, а саме: норми особистої й суспільної гігієни, побуту, навчання, праці, харчування, відпочинку, тобто умови для повноцінних занять рекреацією. До другої групи входять засоби, які включаються до процесу рекреативної діяльності, а саме: оптимізація режиму навантажень і відпочинку відповідно до гігієнічних норм, забезпечення раціонального харчування, створення зовнішніх умов для занять фізичними вправами (чистота повітря, достатня освітленість, штучна аеронізація, справність інвентарю, зручність одягу тощо) і відновлення після них (баня, душ, масаж тощо) [6].

За допомогою фізичних вправ у поєднанні із загартовуванням можливо розвинути (що має зараз велике профілактичне значення) опірність організму деяким неспецифічним впливам (радіації, закачуванню, вібрації, перенавантаженню та ін..) [8].

Такий підхід ґрунтується на давніх біологічних засобах захисту власного здоров'я, стимуляції захисних сил організму, що забезпечуються резервом його життєдіяльності та якістю біологічної організації функції людини. У процесі еволюції в організмі людини, що пристосовується до впливів зовнішнього середовища, виробились різноманітні регуляторні механізми, пов'язані з впливом кліматичних факторів. У протидії з такими жорсткими умовами зовнішнього середовища ці механізми допомогли людині вижити та забезпечити її розквіт. Використання оздоровчих сил природи з метою стимулювання життєдіяльності організму є природним, біологічно обґрунтованим оздоровчим та лікувальним засобом, відомим ще з античних часів як на Заході, так і на Сході [8].

Фактори навколишнього середовища на відміну від багатьох інших впливів є природними подразниками. У процесі еволюції в організмі людини, що пристосовується до впливів зовнішнього середовища, виробились різні регуляторні механізми, пов'язані з цими явищами.

Так, у відповідь на дію холодного фактору виникла потужна терморегуляторна система, що компенсує втрату тепла підсиленою тепло-продукцією (хімічна терморегуляція) та підтримує тепловий баланс

організму, запобігаючи його переохолодженню й виникненню різних захворювань.

Вплив сонячної радіації, зокрема її ультрафіолетової частини, сприяв розвитку гуморального, тобто здійсненого через кров, механізму регуляції ряду функцій, пов'язаних із виробленням біологічно активної речовини гістаміну. Лише завдяки взаємодії з навколишнім середовищем, постійно споживаючи кисень із повітря, піддаючись дії сонячної радіації, що впливає на різні біохімічні процеси організму, поглинаючи із навколишнього середовища необхідні речовини, людина може нормально існувати й розвиватись [8].

Отже, використання факторів зовнішнього середовища з метою стимуляції життєдіяльності організму є біологічно й методично-обґрунтованим впливом. Фактори зовнішнього середовища мають дуже складний фізико-хімічний склад, що включає температуру, тиск, вологість, рух повітря, електричне та магнітне поле, променеву енергію, хімічні речовини, що виділяють у повітря рослини та інші параметри. Завдяки такій складній структурі, фактори зовнішнього середовища впливають на всі рецепторні закінчення та на організм у цілому.

Покращення функціонального стану організму та рівня його біологічної організації можливе також за рахунок передачі організму енергії зовнішнього середовища методами рефлекторних впливів. Різні види масажу, рефлексотерапія тощо, – є частиною оздоровчо-природних засобів фізичного виховання.

Вплив сухоповітряної та парної бань дозволяють розглядати їх як потужні екологічні впливи, своєрідні концентрати кліматичних та фізичних впливів зовнішнього середовища [8].

Інформаційні впливи на організм та виражений оздоровчий ефект збільшуються в поєднанні з водними процедурами (купання, обливання), що відповідають можливостям організму.

Природні (кліматичні) фактори, природні вправи, рефлексотерапія, загартування наповнюють організм потоками інформаційних впливів, забезпечують інтеграцію функцій, покращують його біологічну організацію, підвищуючи об'єктивну основу здоров'я – життєздатність.

Проведення занять в умовах зовнішнього середовища з його сприятливим

впливом на емоційний стан людини обумовлює зацікавленість особи, пробуджує позитивні емоції, сприяє формуванню здорового естетичного сприйняття [8].

Сьогодні освіта й виховання підростаючих поколінь стоять перед складними проблемами, які важко вирішувати тільки силами ЗВО та сім'ї. В умовах нестабільності суспільства виникає гостра необхідність доповнення традиційної освітньої системи установами нового типу, які забезпечували б безперервність освітнього процесу та ефективність виховних зусиль. До них слід віднести й мережу студентських заміських таборів, які виконують як оздоровчі, так і різнобічні освітні та виховні функції.

До особливих чинників відносять і «педагогіку канікул», що містить уявлення про сукупність педагогічних умов, які забезпечують свободу самовизначення й саморозвитку особистості в цікавій для неї діяльності, зокрема дозвілєвій, і створюють можливості набуття життєво важливого соціального практичного досвіду в студентській спільноті за межами дому та ЗВО. Характерним є те, що «педагогіка канікул» передбачає «активний» відпочинок, у ході якого вирішуються певні завдання саме оздоровчої спрямованості. Інтенсивне розповсюдження «педагогіки канікул» обумовлене зростаючою потребою у вдосконаленні форм і методів організації повноцінного відпочинку й оздоровлення студентів у літній період зокрема. Адже літній відпочинок, канікули, традиційно розглядається як період рекреації, час вільної життєдіяльності студента, безпосередньо пов'язаний із його інтересами і його життєвим досвідом, можливістю формування його рекреативної культури. А тому все більш різноманітними в рекреаційному плані стають програми заміських таборів та туристських походів.

Метою цього напряму є гармонійний розвиток особистості студента, формування його високої рекреативної культури, креативного мислення, формування гуманного характеру міжособистісних стосунків між студентами [8].

Усе більш різноманітними стають програми заміських таборів та туристичних походів у рекреаційному плані.

Виробленням основних програм, що забезпечують організацію рекреативної діяльності і літнього відпочинку студентів, покликані займатися різні соціальні служби.

Туристичні походи є одним із найбільш поширених видів активного відпочинку. Це пояснюється тим, що туризм відрізняється різноманітністю засобів для відновлення і розвитку фізичних і духовних сил людини та здатний задовольнити запити людей різного віку та професій.

У формуванні досвіду етичної поведінки молоді особлива увага надається процесу розвитку загальнолюдських цінностей. Зокрема, можна виділити як пріоритетні цінності такі:

1. «Людина як цінність». Основним моментом цієї загальнолюдської цінності виступає особа у всьому багатстві її проявів, гідна пошани й ухвалення її індивідуальності, а також зразок, приклад життя людини, на якого прагне бути схожою молодь - ідеал.

2. «Знання як цінність». Оскільки сучасне суспільство орієнтоване, головним чином, на успішність у професійній діяльності й досягненні успіху в усіх сферах життя, знання є однією із значущих цінностей, тому що тільки воно забезпечує реалізацію власних здібностей.

3. «Праця як цінність». Педагогами велика увага приділяється трудовому навчанню студентів як специфічному способу придбання практичних знань, умінь, навичок і досвіду. Крім того, трудова діяльність виступає важливим і необхідним засобом творчого розвитку й самореалізації.

4. «Вітчизна як цінність». Особлива увага в патріотичному вихованні надається формуванню в студентів поваги, шанобливого ставлення й любові до історії вітчизни, традицій і культури своєї країни.

5. «Сім'я як цінність». У системі цінностей недоторканність і незалежність сім'ї мають важливе значення. У сімейному вихованні підкреслюється значення шанобливого ставлення членів сім'ї один до одного, взаємної підтримки, відчуття відповідальності за благополуччя сім'ї.

Висновки: Таким чином, розроблена нами методика формування рекреативної культури студентів технічних ЗВО за допомогою використання педагогічних умов дозволяє ефективно формувати стійку мотивацію до дисципліни фізичне виховання.

Здійснення індивідуальної корекції практичної й самостійної діяльності студентів на основі створення пошуку оздоровчої програми для кожного студента в залежності від підготовчого періоду занять, рівня його соматичного здоров'я, фізичного розвитку, рухової підготовленості як у ході, так і для безпосереднього тренувального процесу –

характеру фізичних навантажень, інтенсивності, тривалості вправи, кількості повторень, включаючи: оцінку поточного стану й корекцію виконання рекреативної діяльності; здійснення індивідуальної корекції стану й можливостей організму студентів, зокрема індивідуально-диференційованого підходу до оволодіння знаннями, уміннями й навичками та організації занять із фітнес-аеробіки.

Список використаних джерел

1. Андреева О. В. Фізична рекреація різних груп населення / О. В. Андреева. – Київ : Поліграфсервіс, 2014. – 280 с.
2. Благій О. Технологія впровадження засобів туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді / О. Благій // Молодіжний науковий вісник Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2015. – Вип. 3. – С. 34–38.
3. Бойко О. П. Культура дозвілля у суспільстві ризику : моногр. /О. П. Бойко. – Суми : ДВНЗ “УАБС НБУ”, 2011. – 285 с.
4. Бондар А. С. Менеджмент рекреаційно-оздоровчої роботи / А. С. Бондар. – Харків, 2010. – 176 с.
5. Виноградов Г. П. Физическая рекреация: учебник / Г. П. Виноградов // М. : Академия, 2015. – 240 с.
6. Галкин Ю. П. Проблемы физической рекреации и неспециального физкультурного образования работников промышленного производства: дис. ...д-ра пед. наук : 13.00 / Ю. П. Галкин. – СПб, 1996. – 359 с.
7. Гониянц С. А. Физическая рекреация и «спорт для всех»: основные проблемы и перспективы исследования / С. А. Гониянц // Олімпійський спорт для всіх: Тези доповідей ІХ міжнародного наукового конгресу. – Київ : НУФВСУ, 2005. – С. 673.
8. Грохова Г. П. Формування рекреативної культури майбутніх інженерів-педагогів у процесі професійної підготовки : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Г. П. Грохова. – Харків, 2010. – 158 с.
9. Зайцев В. П. Ролевые действия студентов по оздоровлению человека в учебном процессе / В. П. Зайцев. – Белгород : изд-во. БелГТАСМ, 2002. – 96 с.
10. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – Київ : Олімп. л-ра, 2010. – 370 с.
11. Проблема формування рекреаційної культури студентської молоді в умовах активного дозвілля / Т. Ю. Круцевич, О. В. Андреева, О. Л. Благій [та ін.] // Молодий вчений. – 2018. – № 4.2 (56.2). – С. 175–179.
12. Пішун С. Г. Формування культури дозвілля студентів вищих навчальних закладів в умовах роботи студентського клубу : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / С. Г. Пішун. – Суми, 2005. – 254 с.
13. Сергієнко С. М. Виховання культури дозвілля підлітків у позаурочній та позашкільній

Педагогічна умова використання природних умов при організації та проведенні оздоровчих самостійних занять фізичною рекреацією створює найбільш сприятливі умови для занять фізичною рекреацією, що доповнюють і підсилюють ефективність дії рухів на організм студента, враховує вплив на організм цих чинників, вивчає функціональні можливості організму.

діяльності засобами педагогічної анімації: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 / С. М. Сергієнко. – Київ, 2013. – 20 с.

14. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: практ. посібник / Ю. В. Суббота. – Київ : КНЕУ, 2007. – 164 с.

References

1. Andriieieva, OV 2014, *Fizychna rekreatsiia riznykh hrup naseleennia*, [Physical recreation of different population groups] Polihrafservis, Kyiv.
2. Blahii, O 2015, ‘*Tekhnolohiia vprovadzhenia zasobiv turyzmu v rekreatsiinu diialnist studentskoi molodi*’, [Technology of introduction of tourism facilities in recreational activities of student youth] *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoievropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky*, Lutsk, iss. 3, pp. 34-38.
3. Boiko, OP 2011, *Kultura dozvillia u suspilstvi ryzyku*, [Leisure culture in a risk society] Derzhavnyi vyshchyi navchalnyi zaklad Ukrainka akademiia bankivskoi spravy Natsionalnoho banku Ukrainy, Sumy.
4. Bondar, AS 2010, *Menedzhment rekreatsiino-ozdorovchoi roboty*, [Management of recreational and health work] Kharkiv.
5. Vinogradov, GP, NP 2015, *Fizicheskaja rekreacija*, [Physical recreation] Akademiya, Moskva.
6. Galkin, JuP 1996, ‘*Problemy fizicheskoi rekreacii i nespecialnogo fizkulturnogo obrazovanija robotnikov promyshlennogo proizvodstva*’ [Problems of physical recreation and non-specialized physical education of industrial workers], Doc.ped.n. thesis, Sankt-Peterburg.
7. Gonijanc, SA 2005, ‘*Fizicheskaja rekreacija i «sport dlja vseh»: osnovnye problemy i perspektivy issledovanija*’ [Physical recreation and "sport for all": the main problems and prospects of research], *Olimpijskyi sport dlia vsikh*, Natsionalnyi universytet fizychnoho vykhovannia i sportu Ukrainy, Kyiv, pp. 673.
8. Hrokhova, NP 2010, ‘*Formuvannia rekreatyvnoi kultury maibutnix inzheneriv-pedahohiv u protsesi profesiinoi pidhotovky*’ [Creating a Recreational Culture of Future Educational Engineers in Vocational Training], Kand.ped.n. thesis, Kharkiv.
9. Zajcev, VP 2002, ‘*Rolevyje dejstvija studentov po ozdorovleniju cheloveka v uchebno-m processe*’ [Role-playing actions of students to improve human health in the educational process], Izdatelstvo Belgorodskoj gosudarstvennoj tehnologicheskoi akademii stroitel'nyh materialov, Belgorod.

10. Krutsevych, TYu & Bezverkhnia, HV 2010, *Rekreatsiia u fizychnii kulturi riznykh hrup naselennia*, [Recreation in physical culture of different population groups] Olimpiiska literatura, Kyiv.

11. Krutsevych, TYu, Andrieieva, OV, Blahii, OL & Sadovskyi, OO 2018, 'Problema formuvannia rekreatsiinoi kultury studentskoi molodi v umovakh aktyvnoho dozvillia'[The problem of forming the recreational culture of student youth in the conditions of active leisure], *Molodyi vchenyi*, no.

4.2 (56.2), pp. 175-179.

12. Pishun, SH 2005, 'Formuvannia kultury dozvillia studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv v umovakh roboty studentskoho klubu'[Formation of

leisure culture of students of higher educational establishments in conditions of work of student club], *Kand.ped.n. thesis*, Sumy.

13. Serhienko, SM 2013, 'Vykhovannia kultury dozvillia pidlitkiv u pozaurochnii ta pozashkilnii diialnosti zasobamy pedahohichnoi animatsii'[Educating the Culture of Leisure Teens in Extra-curricular and Extra-curricular Activities by Educational Animation], *Kand.ped.n. abstract*, Kyiv.

14. Subbota, YuV 2007, *Ozdorovchi rukhovi prohramy samostiinykh zaniat fizychnoiu kulturoiu i sportom*, [Wellness motor programs of independent exercise in physical culture and sports] Kyivskiyi natsionalnyi ekonomichnyi universytet, Kyiv.

Стаття надійшла до редакції 05.03.2020 р.