

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

**АНДРЕЄВА ОЛЕНА ВАЛЕРІЇВНА**

УДК 796.011.1:061.237

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ РЕКРЕАЦІЙНОЇ  
ДІЯЛЬНОСТІ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ**

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання  
різних груп населення

Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня  
доктора наук з фізичного виховання і спорту

**Київ – 2014**



Дисертацією є рукопис.

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

**Науковий консультант**

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

**Круцевич Тетяна Юрївна**, Національний університет фізичного виховання і спорту України, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання

**Офіційні опоненти:**

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор **Москаленко Наталія Василівна**, Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, проректор з наукової діяльності;

доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент **Томенко Олександр Анатолійович**, Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури;

доктор педагогічних наук, доцент **Клопов Роман Вікторович**, Запорізький національний університет, завідувач кафедри спортивних ігор

Захист відбудеться 31 жовтня 2014 р. о 12 год. 30 хв. на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.829.02 Національного університету фізичного виховання і спорту України (03680, Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

Із дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Національного університету фізичного виховання і спорту України (03680, Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

Автореферат розіслано 30 вересня 2014 р.

В.о. ученого секретаря  
спеціалізованої вченої ради

Г. В. Коробейніков



## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність.** Трансформаційні процеси, що відбуваються в українському суспільстві, окрім деяких позитивних зрушень, позначаються негативними явищами в життєдіяльності людей – зниженням тривалості життя, скороченням рухової активності, підвищенням рівня неінфекційних хронічних захворювань, істотним зменшенням фінансової забезпеченості, втратою орієнтирів на здоровий спосіб життя, відчуженням від фізичної культури дітей, молоді та дорослих (М. В. Дутчак, 2007–2009; Н. В. Москаленко, 2010; Е. Г. Лібанова, 2012; Р. В. Клопов, 2012; Т. Ю. Круцевич, 2013; О. А. Томенко, 2013). Однією із причин погіршення ситуації зі здоров'ям населення є недостатня з боку держави фінансово-матеріальна підтримка рекреаційно-оздоровчої сфери, яка покликана відтворювати працездатність населення, що і призводить до фізичної пасивності. На тлі проблем, пов'язаних із погіршенням екологічних передумов існування, низьким рівнем життя, а також не ефективним медико-санітарним забезпеченням, зростає смертність і захворюваність населення. За тривалістю життя Україна посідає передостаннє місце серед усіх країн Європи і Центральної Азії (Е. Г. Лібанова, 2012).

Крім того, через брак освітньої культури в окремих верствах населення, мізерні матеріальні статки, а також недостатню увагу до організації дозвілля з боку місцевих органів влади, проведення вільного часу почасти супроводжується деструктивними для розвитку організму формами, котрі не лише культивують застарілі згубні звички, а й розширюють їх (В. В. Кірсанов, 2006; В. М. Платонов, 2008; Л. Я. Іващенко, О. Л. Благій, 2008; С. Б. Пангелов, 2011; О. Ю. Ажиппо, А. С. Бондар, 2013). Отже можна констатувати, що в нашій країні рекреаційно-оздоровча діяльність ще не набула широкої популярності.

Наразі для збільшення обсягу рухової активності різних соціальних категорій та якісного наповнення їх вільного часу різними цікавими і ефективними формами рекреаційної діяльності постає практична проблема активізації уваги громадськості до фізичної культури і спорту як інституцій, що забезпечують збереження і цілеспрямоване відновлення психофізичного стану, продуктивних сил суспільства (Е. Г. Буліч, І. В. Мурахов, 2005; Т. Ю. Круцевич, О. Л. Благій, 2008; М. В. Дутчак, 2009; О. А. Томенко, 2013). На думку фахівців, одним із шляхів подолання кризи, що склалася у ставленні різних верств населення до фізичної культури, є теоретико-концептуальне обґрунтування стратегії підвищення спеціально-організованої рухової активності населення, яка б усвідомлювалась людьми як їх життєва потреба. На необхідність активізації роботи в цьому напрямку орієнтують теоретиків і практиків фізичного виховання відомі зарубіжні і вітчизняні вчені N. Cavill, S. Kahlmeier, F. Racioppi (2006); М. М. Булатова (2008); М. В. Дутчак (2009); Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня (2010); Є. Н. Приступа (2010); А. М. Ludovici-Connolly (2010), Р. В. Клопов (2012). Все це передбачає теоретичне узагальнення накопиченого зарубіжного і вітчизняного досвіду використання різноманітних форм фізичної культури для усіх вікових груп населення.

Системний аналіз світового масиву наукових знань та міжнародного досвіду розвитку рекреації свідчить про певні теоретичні напрацювання у висвітленні цього процесу. На сучасному етапі розвитку суспільства розвинутих країн властива найпильніша увага до проблем організації активної рекреаційної діяльності (I. Frey,

A. Berg, 2002; O. Matsouka, et. all, 2003; K. Roberts, 2006; J. Krukr, 2007; J. Muszkieta, et. al., 2009; T. Jorgensen, L. Andersen, K. Froberg, 2009; G. Godbey, 2009; J. V. Bączek, 2011). Істотно вплинули на розвиток рекреації у цих країнах суспільні тенденції перерозподілу ресурсу часу (робочого та вільного), зміна у взаємозалежності професійно-трудової та культурно-дозвілєвої діяльності, скорочення робочого тижня, збільшення терміну відпускнуго періоду, стабілізація вихідних і святкових днів, система високих заробітних плат, зростання частки населення, зайнятої неповний робочий день, його структурне та змістовне наповнення. Розвивається сімейне дозвілля, оздоровчо-розважальний та пізнавальний туризм, активні види дозвілєвої діяльності тощо. Рекреація посідає четверте місце в світі за темпами розвитку серед інших видів діяльності (П. О. Масляк, 2008). Як свідчать дані R. V. Russell (2008), 94,5 % населення світу брали участь як мінімум в одному із видів рекреації за останні п'ять років.

Не дивлячись на те, що в зарубіжних наукових школах проблеми рекреації вивчаються значно довше, глибше та інтенсивніше, останнім часом російськими і вітчизняними авторами зроблено ряд успішних спроб дослідження фізичної рекреації як багатовимірного соціального явища. Рекреаційна діяльність стає предметом не лише природничих, спеціальних наук, а й численних гуманітарних дискурсів, в яких йдеться про мотивацію у виборі ціннісної життєвої орієнтації людей. Так, у роботах В. М. Видріна, 1995; В. Й. Бочелюка, В. В. Бочелюка, 2006; Н. М. Цимбалюка, 2003; S. N. Blair, et. al., 2001; Ю. Кротова, 2003, рекреація розглядається не лише в прикладному континуумі медико-біологічних знань, а в широкому соціальному діапазоні, що детермінують ставлення людей до власного здоров'я. Накопичений дослідницький матеріал, де інтерес до рекреації розглядається в палітрі політико-економічних, природно-географічних, соціально-психологічних та соціально-педагогічних чинників, які впливають на спосіб і стиль життя, вимагає сучасного наукового переосмислення факторів впливу більш активного залучення до фізичної рекреації різних соціальних груп населення. Незважаючи на те, що наразі вченими теоретиками систематизовано окремі аспекти наукових знань про неї, водночас питання формування цілісної концепції рекреаційної діяльності різних груп населення, взаємозв'язок і взаємозалежність розвитку її основних структурних компонентів у культурно-антропологічному концепті самозбереження людини, не було предметом спеціальних досліджень. Відсутність філософсько-інтегративного знання про рекреацію не дозволяє сформулювати цілісну наукову концепцію фізичної рекреації, що дала б змогу систематизувати загальну картину цього явища в житті людини з урахуванням цілей, мотивів і потреб її життєдіяльності у складних соціально-економічних і природничих умовах України. Постає проблема розробки важливих теоретико-методологічних проблем, пов'язаних із функціонуванням рекреаційної сфери. Насамперед, йдеться про потребу принципово нових поглядів на роль та місце фізичної рекреації в сучасному суспільстві релятивістських цінностей, на привабливі та доступні форми рекреаційно-оздоровчої діяльності, з урахуванням демографічної і матеріально-технічної ситуації. Саме з цих позицій необхідно визначати сутність рекреації, не обмежуючись лише традиційними уявленнями про неї. Незважаючи на широке застосування останніх у різних царинах суспільних

знань, вони ще й досі не здобули усталеного і загально визнаного тлумачення, що, зрештою, свідчить про недостатній рівень розвиненості наукового напрямку. Нині за такого аспекту наукових пошуків характерною рисою є очевидна неузгодженість у використанні окремих термінів і понять, що призводить до хаосу інтерпретацій, а це не сприяє ефективності практичного втілення теоретичних розвідок.

Таким чином, набуття високого рівня розвитку фізкультурно-спортивної галузі знань у цілому і рекреаційній зокрема вимагає нового методологічного підходу, який дозволив би осмислити попередній досвід і окреслити зміст нової парадигми фізичної рекреації, що відповідала б сучасним українським реаліям. Актуальність даної проблеми, її важлива соціальна значущість для підвищення рівня залучення населення до рухової активності обумовили вибір теми дослідження та визначили його мету та завдання.

**Зв'язок з науковими планами, темами.** Роботу виконано у напрямі реалізації положень «Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту в Україні», а також у відповідності до теми 2.1.18 «Формування мотивації до рухової активності як чинника здорового способу життя підлітків та юнацтва» «Зведеного плану НДР сфери фізичної культури і спорту на 2000–2005 рр.» (номер державної реєстрації 0103U003020) (автор брав участь у розробці вказаної теми як співвиконавець). Здобувачем здійснювалося керівництво темою 3.2.7. «Теоретико-методичні аспекти рекреаційної діяльності різних груп населення» «Зведеного плану НДР сфери фізичної культури і спорту на 2006–2010 рр.» (номер державної реєстрації 0106U000789). Дослідження виконувались також згідно тем: 3.9 «Вдосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу і рекреації» «Зведеного плану НДР на 2011–2015 рр.» (номер державної реєстрації 0111U001735) та держбюджетної теми Міністерства освіти і науки України на 2012–2015 рр. «Історичні, теоретико-методологічні засади формування рекреаційної діяльності різних груп населення» (номер державної реєстрації 0112U007808). Роль автора полягала в удосконаленні теоретичних основ фізичної рекреації, у розробці концепції рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення.

**Мета роботи** – визначити теоретико-методологічні основи, уточнити концептуальний апарат фізичної рекреації, науково обґрунтувати та розробити концепцію рекреаційно-оздоровчої діяльності для задоволення дозвіллевих потреб різних груп населення.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати стан досліджуваної проблеми, узагальнити вітчизняний і світовий досвід організації рекреаційної діяльності та визначити проблемне поле у галузі фізичної рекреації.
2. Уточнити та доповнити зміст понятійно-категоріального апарату рекреації та класифікацію рекреаційної діяльності.
3. Визначити структуру вільного часу та загальнокультурні інтереси різних груп населення, рекреаційні потреби та фактори, що впливають на вибір форм і видів рекреації різних груп населення.
4. Розробити теоретико-методологічні засади концепції рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення.

5. Здійснити експериментальну перевірку технології проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення як складової розробленої концепції.

6. Визначити особливості підготовки кадрів з фізичної рекреації в Україні для ефективної реалізації запропонованої концепції.

**Об'єкт дослідження** – рекреаційна діяльність різних груп населення.

**Предмет дослідження** – теоретико-методологічні основи, концептуальний апарат рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення.

**Методологія дослідження.** Реалізація поставлених в дисертаційному дослідженні завдань передбачає розробку нової концепції науково-теоретичних положень, що розкривають сутність і зміст рекреаційної діяльності різних груп населення, її компонентів, зв'язків і відношень. Побудова такої концепції рекреації як соціальної сфери життєдіяльності можлива лише за умов дотримання епістеміологічної методології, де людина розглядається як суб'єкт і об'єкт власної життєтворчості. Фізична рекреація з усім комплексом оздоровчих технологій є органічною і безпосередньою, продуктивною і прогресивною формою відтворення життя. Виходячи із цих теоретичних настанов і розробляючи в дисертації методологічні засади дослідження, ми орієнтувалися на необхідність здійснення: постановки проблем як із змістовної так і з формальної точки зору; раціонального підбору визначених засобів для вирішення вже поставлених завдань і проблем; покращання організації дослідження. Тому умовно можна говорити про декілька рівнів методології, що були використані у даній роботі: перший рівень методології стосується постановки наукових проблем, визначення методологічного напрямку дослідження. З цією метою нами було використано структурно-функціональну методологію, що включає сукупність методів і процедур, які склали дослідницький арсенал конкретної науки як вчення про них. До наступного рівня було віднесено культурно-антропологічну методологію, що включає історичні та соціологічні аспекти розвитку фізичної рекреації, висвітлює важливі педагогічні питання, пов'язані з формуванням інтересу населення до занять фізичною рекреацією, її виховною роллю і впливом на особистість і суспільство. До третього рівня методології залучали парадигмальний підхід. Цей рівень охоплює широкий спектр умов і особливостей організації і проведення дослідження і експериментів, хронологічно-проблемний принцип, вимоги до вибору процедур, що забезпечують отримання фактичного матеріалу, його первинну обробку та співвіднесення з емпіричним досвідом. Такий підхід надав можливість презентувати рекреаційну діяльність у динаміці її соціально-історичного розвитку і становлення як соціокультурного феномену, а тому в дисертаційному дослідженні було використано розроблені і широко застосовувані в теорії фізичної культури наступні соціально-гуманітарні і спеціально-прикладні наукові інструментарії: системний (Ю. К. Бабанський, М. С. Каган, В. В. Краєвський, І. Я. Лернер, Б. Ф. Ломов, М. Н. Скаткін, В. А. Ядов, В. Я. Якунін та ін.); особистісно-діяльнісний (Б. Г. Ананьєв, Л. С. Виготський, В. В. Давидов та ін.).

Теоретичні засади дослідження ґрунтуються на базових положеннях теорії і методики фізичного виховання, розкритих у роботах Т. Ю. Круцевич, Л. П. Матвєєва, В. В. Петровського, Б. М. Шияна, а також теорії, ідеї та наукові положення у галузі фізичної культури і спорту, рекреації і спорту для всіх



(Т. Ю. Круцевич, М. В. Дутчак, Є. Н. Приступа), доповнюють їх теорії, системи, концепції, напрями, що розробляються у філософській антропології, філософії спорту, соціології дозвілля, педагогіці, психології, рекреації; ідеї і теорії педагогічного моделювання і проектування (М. В. Кларін, В. В. Монахов та ін.).

**Методи дослідження.** Вибір методів дослідження визначався необхідністю системного вивчення різних аспектів предмета дослідження, отримання достовірних даних, коректної математичної обробки матеріалів дослідження. Відповідно до завдань наукового пошуку використано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження, серед яких:

– теоретичні: аналіз і систематизація філософської, психолого-педагогічної та науково-методичної літератури, спеціальної літератури з фізичної культури, рекреації й інформаційних ресурсів мережі Інтернет для з'ясування понятійного апарату дослідження та визначення сутності й структури фізичної рекреації; нормативних і програмно-методичних документів у сфері фізичного виховання, освіти і культури для з'ясування стану науково-методичного забезпечення професійної підготовки фахівців у галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини; компаративний метод з метою зіставлення та аналізу зарубіжного й вітчизняного досвіду з досліджуваної проблеми; абстрагування, логіко-теоретичний аналіз, історичний аналіз, контент-аналіз теоретичних і методичних робіт (монографій, навчальних посібників, методичних матеріалів), системний підхід, прогнозування. Теоретичне прогнозування використовували для визначення ймовірності зміни явищ, що вивчаються. Це дало можливість виявити перспективи подальшого розвитку рекреаційної діяльності різних груп населення;

– емпіричні: аналіз і синтез, спостереження, опитування, експертна оцінка спеціалістами з рекреації та оздоровчої фізичної культури, анкетування контингенту, який займається рекреаційною діяльністю, педагогічний експеримент, методи визначення рухової активності, моделювання, вивчення й узагальнення досвіду функціонування загальноосвітніх, вищих навчальних закладів, фізкультурно-оздоровчих клубів; педагогічне спостереження, анкетування, педагогічний експеримент для перевірки ефективності розробленої технології проектування рекреаційної діяльності різних груп населення;

– статистичні: статистичний аналіз результатів педагогічного експерименту для кількісної та якісної обробки експериментальних даних.

Широта проблеми, що вивчається, і різноманіття поставлених завдань зумовило різну організацію досліджень і експериментів. Їх загальною рисою було попереднє планування. У дослідженнях брали участь особи різних вікових категорій. В основі поділу на вікові групи лежали межі, передбачені фізіологічною віковою класифікацією. Загалом у дослідженнях брали участь школярі, студенти, особи зрілого віку у кількості 1150 осіб.

**Наукова новизна роботи.** У результаті дослідження автором:

- уперше обґрунтовано концепцію рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення, що включає теоретичну і практичну складову. В основу теоретичної складової концепції покладено діалектичний, особистісний, аксіологічний, діяльнісний, синергетичний, соціально-культурний, системний підходи, що лягло в основу мети, завдань, принципів і умов їх реалізації. Практична складова включала

технологію проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності;

- уперше розроблено, теоретично обґрунтовано і перевірено технологію проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення як складової розробленої концепції, що передбачає експериментально обґрунтовані форми, засоби і методи рекреаційно-оздоровчої діяльності; враховує принципи проектування, педагогічні умови ефективної реалізації її змісту в навчальних закладах, дитячих таборах відпочинку, фізкультурно-оздоровчих клубах та інших компонентів технології;

- виявлено характерні ознаки понятійно-категоріального апарату фізичної рекреації як системно-цілісної лексичної системи, особливості його формування та розвитку, обґрунтовано необхідність та визначено шляхи його вдосконалення, сформульовано дефініції «фізична рекреація» та «рекреаційна діяльність»;

- уперше здійснено систематизацію рекреаційних потреб населення та мотивів до рекреаційно-оздоровчих занять за провідною спрямованістю діяльності (оздоровчі, освітньо-культурні, адаптаційно-відновлювальні, соціальні, розважальні, особистісні, фізкультурно-спортивні, екстремальні, домашньо-сімейні); встановлено соціально-психологічні фактори, що впливають на вибір форм і видів рекреації різних груп населення та на їх ефективність;

- вдосконалено та конкретизовано мету і завдання, структуру та зміст, навчально-методичне забезпечення системи підготовки та підвищення кваліфікації фахівців з фізичної рекреації в Україні для реалізації запропонованої концепції рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення;

- розширено наукові дані про структуру вільного часу (визначено пріоритетні типи його проведення: раціонально-діяльнісний, раціонально-споживацький, пасивно-споглядальний, нераціональний) та загальнокультурні інтереси різних груп населення; визначено чинники (зовнішні та внутрішні), які впливають на формування мотивації до рекреаційно-оздоровчих занять та детермінують рекреаційно-оздоровчу активність населення (вік, стать, місце проживання, соціальний статус, рівень освіти, рівень доходів, склад сім'ї, реклама, мода, захоплення), з'ясовано їх значення на різних етапах вікового розвитку;

- набула подальшого розвитку та частково вдосконалена класифікація рекреаційної діяльності на основі систематизації та доповнення її класифікаційних ознак, яка відрізняється від наявних ступенем розробки та багаторівневою структурою;

- на основі цілісного наукового аналізу розширено уявлення про основні періоди становлення і розвитку знань про фізичну рекреацію; виявлено характерні особливості сутності, змісту, структури фізичної рекреації на різних історичних етапах.

**Практична значущість** дисертаційної роботи полягає у можливості широкого застосування її теоретичних положень і методичних розробок у процесі організації занять рекреаційної спрямованості різних груп населення. Фактичний матеріал, представлений у роботі, і зроблені на його основі узагальнення і висновки мають значення для вдосконалення навчального плану підготовки фахівців за напрямками «Здоров'я людини» та «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах, а також для подальшого вивчення різних аспектів рекреаційної діяльності.

Сформульовані у дисертації висновки та пропозиції стали підґрунтям для запровадження навчальних дисциплін «Рекреаційні технології», «Характеристика сфери фізичного виховання», «Рекреація у фізичній культурі різних груп населення» та вдосконалення навчальної дисципліни «Загальна теорія спорту для всіх» в Національному університеті фізичного виховання і спорту України; а також подані у вигляді підрозділів навчальних посібників для студентів вищих навчальних закладів, навчальних програм, програм навчально-методичних семінарів слухачів факультетів підвищення кваліфікації, викладачів фізичного виховання вищих навчальних закладів України, курсів лекцій і практичних занять для студентів Національного університету фізичного виховання і спорту України, про що свідчать акти впровадження.

Основні положення та результати дослідження впроваджено в навчальний процес професійної підготовки майбутніх фахівців з організації дозвілля Національного університету фізичного виховання і спорту України (акти впровадження від 20.10.2009; 16.11.2009; 1.10.2010; 28.08.2012; 15.11.2013; 17.11.2013), Чернівецького національного університету імені Ю. Федьковича (акт впровадження від 1.12.2011); в процес позакласної роботи з фізичного виховання загальноосвітніх навчальних закладів м. Києва № 130 (акт впровадження від 11.10.2012), № 236 (акт впровадження від 3.11.2012); рекреаційно-оздоровчу діяльність фізкультурно-оздоровчого боулінг-клубу «Вітамін – 2» (акт впровадження від 6.11.2009) та фізкультурно-оздоровчого боулінг-клубу «Бруклін» (акт впровадження від 22.02.2011); рекреаційно-оздоровчу діяльність дитячого літнього оздоровчого табору «Лунка» (акт впровадження від 11.07.2011).

**Особистий вклад здобувача** у спільно опубліковані наукові праці полягає у визначенні пріоритетів в організації, формуванні напрямів досліджень, аналізі, обговоренні фактичного матеріалу і теоретичному узагальненні. Внесок співавторів визначається участю в організації досліджень окремих наукових напрямів, допомогою в обробці матеріалів, їх частковому обговоренні та участю в дискусіях і круглих столах.

Кандидатська дисертація на тему «Програмування фізкультурно-оздоровчих занять дівчат 12–13 років» захищена у 2002 році. Матеріали кандидатської дисертації в тексті докторської дисертації не використовуються.

**Апробація роботи.** За матеріалами дисертації зроблено понад 30 доповідей на міжнародних та всеукраїнських наукових форумах: конгресах конференціях, семінарах, круглих столах. Матеріали роботи та результати дослідження оприлюднені:

на міжнародному рівні – на наукових конгресах «Олімпійський спорт і спорт для всіх» (Київ, Україна, 2005, 2010; Гданськ, Польща, 2006; Мінськ, Республіка Білорусь, 2007; Москва, Російська Федерація, 2008; Алмати, Казахстан, 2009; Кишинів, Республіка Молдова, 2011; Софія, Болгарія, 2012; Пекін, Китай, 2013); XVII Міжнародному конгресі Європейського коледжу спортивної науки (Брюгге, Бельгія, 2012); континентальному семінарі МОК «Олімпійська освіта: виховання, здоровий спосіб життя, соціальна адаптація» (Київ, Україна, 2007); на Міжнародному науково-практичному семінарі «Здоров'я людини, фітнес і спорт для всіх» (Київ, Україна, 2007), на XVI Міжнародному конгресі з фізичного виховання і

спорту (Комотіні, Греція, 2008), на VI Міжнародному науковому конгресі Спортивної академії Чорногорії (Херцег Нови, Чорногорія, 2010); на міжнародній науково-практичній конференції «Иновационные технологии в сфере туризма, рекреации и экскурсоведения» (Мінськ, Республіка Білорусь, 2011); на міжнародній науково-практичній конференції з проблем фізичної культури і спорту держав-учасників співдружності незалежних держав (Мінськ, Республіка Білорусь, 2012); на III Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту» (Київ, Україна, 2011); на I–VI Міжнародних наукових конференціях молодих учених (Київ, Україна, 2008–2013); на I–IV Міжнародних науково-практичних конференціях «Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму» (Запоріжжя, Україна, 2009 – 2013); на Міжнародній науково-практичній конференції «Здоров'я і рухова активність: соціально-економічні та медичні аспекти» (Київ, Україна, 2013); на XIII Міжнародній науково-практичній конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я» (Харків, Україна, 2013);

на всеукраїнських науково-практичних конференціях «Молода спортивна наука України» (Львів, 2008; 2014); «Здоров'я у житті та спорті: фактори ризику та зберігаючі технології» (Київ, 2007); «Актуальні проблеми фізичної культури і спорту» (Дніпропетровськ, 2004, 2007, 2008, 2009, 2011, 2013); всеукраїнських науково-практичних конференціях «Економічні та психологічні аспекти туризму і краєзнавства» (Переяслав-Хмельницький, 2003 – 2014); IV та VII Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю «Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення» (Львів, 2004, 2010); науково-практичних конференціях та круглих столах кафедри теорії і методики фізичного виховання (2004—2013) і Науково-дослідного інституту НУФВСУ (2005–2006, 2013).

**Публікації.** Основні положення дисертаційної роботи викладено у монографії «Фізична рекреація різних груп населення» (2014), 78 працях за темою дисертації, з яких 42 – статті у фахових виданнях України та вісім у періодичних виданнях інших держав, у 16 публікаціях апробаційного характеру та у 12 публікаціях, які додатково відображують результати дослідження.

**Структура та обсяг дисертації.** Дисертація складається із вступу, семи розділів, висновків, додатків та списку використаних літературних джерел. Загальний обсяг дисертаційної роботи становить 466 сторінок друкованого тексту, серед них 370 сторінок основного тексту, цифровий матеріал ілюстровано 40 таблицями і 15 рисунками.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У вступі обґрунтовано актуальність обраної теми, вказано на зв'язок роботи з науковими планами, темами; визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, основні методологічні засади дослідження, розкрито наукову новизну та практичну значущість одержаних результатів, а також визначено особистий внесок здобувача у спільно опубліковані наукові праці, подано інформацію про апробацію і впровадження результатів дослідження, окреслено етапи дослідження і визначено

кількість публікацій автора за темою дисертації.

У першому розділі «Теоретичні основи дослідження фізичної рекреації як наукова проблема» автором висвітлено методологічну проблематику, яка існує в загальному наукознавстві і ще не здобула активного застосування у фізкультурно-спортивній галузі знань. Кризи, що періодично відбуваються в науці, викликані розвитком теоретико-пізнавального й практично-діяльнісного культурно-цивілізаційного розвитку. Злам у ставленні різних категорій населення до фізичної культури став закономірним наслідком змін умов входження людини в навколишній світ. Проведено аналіз історичних передумов становлення і розвитку рекреації в світі та Україні, здійснено спробу теоретичного узагальнення окремих положень щодо аналізу мотиваційних теорій у сфері фізичної рекреації, теоретичних і організаційних основ дозвілля і рекреації в зарубіжних країнах та представлено можливість застосування їх досвіду у практиці рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення України, що характеризує парадигмальний підхід, широко розповсюджений у сучасних різнопрофільних наукових дослідженнях.

Огляд історичних передумов виникнення й розвитку знань про фізичну рекреацію показує, що джерела цих знань досить різноманітні, вони виникали в багатьох сферах життєдіяльності людей і на різних етапах історичного розвитку мали неоднаковий рівень пріоритетності (Н. Є. Пангелова, С. Б. Пангелов, 2013; Н. В. Москаленко, 2014). На початковому етапі розвитку знань про фізичну рекреацію, який зазвичай називають донауковим, ці знання носили пізнавально-описовий характер. На цьому ж етапі визначалася і соціально-психологічна проблематика, що виникла на основі релігійної філософії. На подальших етапах з формуванням наукових знань про будову людського організму, фізичне здоров'я людини, способи його збереження фізична рекреація стала виступати як прикладна дисципліна, що забезпечує конкретні запити практики. Головну увагу приділяли її біологічним ознакам (адаптаційно-відновлювальним, компенсаторним). Разом із нагромадженням уривчастих відомостей і результатів практики, розвитку наукових знань про людину, формується певне уявлення про специфічну соціально зумовлену форму рухової активності людини, що є життєво необхідною потребою, яка одержала назву «фізична рекреація».

Сучасний розвиток наукових знань про фізичну рекреацію показує, що її предметні границі незмірно розширюються, вона наповнюється новим змістом, збагачується новими функціями і розглядається як багатомірний феномен, як складова об'єктивної реальності, процес, спосіб і результат перетворення природно-заданої й соціальної сутності людини (М. Г. Бердус, 2003; Ю. Є. Рижкін, 2005; В. І. Стафійчук, 2008; В. В. Величко, 2013). Наразі фізичну рекреацію розглядають із позицій кількох методологічних підходів – як діяльність, спрямовану на відпочинок та організацію дозвілля; як засіб відновлення сил, витрачених у процесі праці; як засіб набуття і реалізації життєвих цінностей. У процесі аналізу основних методологічних напрямів закономірним є висновок про те, що всі вони не мають між собою протиріч, а доповнюють один одного.

Встановлено, що через зміни соціально-економічних умов проблема організації рекреаційних занять та відношення населення до них вивчена

недостатньо (Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня, 2010). В літературі найбільш повно висвітлено особливості організації рекреаційної діяльності в історичному аспекті (Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, С. Б. Пангелов, 2013; Н. В. Москаленко, 2014). Аналіз динаміки організаційних форм проведення вільного часу населення свідчить про те, що в їх функціонуванні простежується відсутність спадкоємності, наукового обґрунтування напрямків та форм діяльності, спостерігається стереотипність, відсутність орієнтації на рекреаційні інтереси та потреби різних верств населення. Проте у зазначений період було започатковано та впроваджено широкий спектр життєздатних, перспективних інноваційних форм рекреаційної діяльності (Ю. М. Ключко із спіавт., 2008). На жаль, ці позитивні ініціативи не знайшли достатньої управлінської підтримки та законодавчо-нормативного обґрунтування, хоча могли б стати основою інноватизації та реформування галузі фізичної рекреації (А. В. Мерзляк, Н. В. Яцук, 2011).

Наявні дані сучасних досліджень відрізняються непослідовністю, суперечливістю, недостатнім висвітленням питань про переваги різних категорій населення у запитах до оздоровчих технологій, що свідчить про нерозвиненість культурно-антропологічної методології стосовно теорії фізичної рекреації. Культурно-антропологічна методологія – це аналіз положення в певному соціумі людини з конкретним політико-економічним устроєм, а тому зміст рекреації, її технології визначаються багатьма соціально-культурними чинниками, в тому числі економічним спадом, комерціалізацією рекреаційної сфери, руйнуванням традиційних виробничих структур. На рекреаційний вибір населення суттєво вплинув спад життєвого рівня, коли залишаються незадоволеними первинні потреби людини, а духовні інтереси підвищення освітнього рівня, творча діяльність, культурний відпочинок стають надвисокими і нереалізованими (В. В. Величко, 2013). За таких умов суттєво змінюється традиційний характер рекреаційної діяльності населення.

Розглянуті питання не вичерпують усіх проблем рекреаційної діяльності. До сьогодні не узагальнено провідний міжнародний досвід з питань залучення населення до рекреаційно-оздоровчих занять, не обґрунтовано технологію проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності в наукових дослідженнях з рекреаційної діяльності. На жаль, ще не достатньо використовується екзистенційно-антропологічна методологія, яка передбачає вивчення персоналістичного інтересу суб'єктів вибору рекреаційної діяльності як засобу самоствердження, самоідентифікації. Такий підхід передбачає застосування соціологічних, психологічних, педагогічних методів дослідження. Це б дало змогу вивчати і формувати потреби різних груп населення в самоорганізації свого вільного часу залежно від об'єктивних можливостей їх задоволення, а також атрактивності різних видів рекреаційних занять. Рекреаційні проекти мають передбачити обсяг знань, вмінь і навичок, якими мають володіти не однорідні за соціальним і матеріально-фінансовим статусом різноманітні професійні й вікові групи населення, а також ті категорії, які потребують профілактичної допомоги.

У підсумку в розглянутих теоретико-методологічних засадах фізичної рекреації підкреслюється, що спосіб мислення, його форми, орієнтовні цілі, висхідні принципи дослідження складають методологію пізнавальної діяльності. Зміна епох призводить до зміни способу мислення (М. М. Ібрагімов, 2013). Наукова

методологія постійно збагачується досягненням різнобічних наук про світ і людину в ньому, а тому не може бути канонізованою в будь-якій формі. Творчість – основна компонента наукової методології, котра зосереджується в спеціальній теорії пізнання – епістемології. Стосовно рекреаційної діяльності епістемологія, як соціальна теорія пізнання, передбачає використання різноманітної методології в єдиному інтегративно-парадигмальному підході, що дає цілісне бачення об'єкту дослідження – рекреації – на кожному конкретному етапі розвитку культурно-цивілізаційного процесу.

**В другому розділі «Методи і організація дослідження»** описано та обґрунтовано систему методів дослідження, що взаємно доповнюють один одного, адекватних об'єкту, предмету, меті та завданням дослідження.

Реалізація поставлених завдань передбачає розробку концепції науково-теоретичних положень, що розкривають сутність і зміст рекреаційної діяльності різних груп населення, її компонентів, зв'язків і відношень. Окремі розділи дисертаційного дослідження побудовані за хронологічно-проблемним принципом і поруч з історико-соціологічними аспектами розвитку фізичної рекреації висвітлюють важливі педагогічні питання, пов'язані з формуванням інтересу населення до занять фізичною рекреацією, її виховною роллю і впливом на особистість і суспільство. Науково-методичне обґрунтування і організація дослідження здійснювалися на загальнонаукових і методологічних принципах, що характеризують цілісність наукових досліджень і практичного впровадження: системності – вивчення об'єкта як системи, розкриття його цілісності і створення інтегральної теоретичної моделі; детермінізму – об'єктивного взаємозв'язку і взаємообумовленості явищ природи і суспільства, які вивчаються; єдності теоретичного і емпіричного матеріалу.

Теоретична інтерпретація первинного матеріалу включала аналіз, синтез, абстрагування, узагальнення, пояснення тощо. Методологічною основою нашого дослідження був системний підхід, в якому основні проблеми розглядалися в розвитку, взаємозв'язку і взаємозумовленості, вчення про комплексний вплив на людину єдиної системи рекреації, що забезпечує розширене відтворення психофізичного стану, інтелектуальних і продуктивних сил. Такий підхід надав можливість представити рекреаційну діяльність в динаміці її розвитку і становлення.

Для досягнення поставленої мети і визначених завдань були використані такі методи дослідження: теоретичні (абстрагування, логіко-теоретичний аналіз, історичний аналіз, контент-аналіз теоретичних і методичних праць (монографій, навчальних посібників, методичних матеріалів), системний підхід, прогнозування. Емпіричні дослідження: аналіз і синтез, спостереження, опитування, експертна оцінка спеціалістів з фітнесу та рекреації, анкетування контингенту, який займається рекреаційною діяльністю, педагогічний експеримент, методи визначення рухової активності, методи математичної статистики. Для оцінки рівня рухової активності ми використали методіку, розроблену вченими Фремінгемського державного університету штату Массачусетс (США). За цією методикою здійснювали хронометраж добової рухової активності осіб, результати якого фіксували в окремих картках. Крім того, використовували анкетування за методикою, запропонованою

IHRSA у модифікації С. В. Начинської, Т. М. Парфенової (2005).

Дослідження розпочато у 2002 році й було проведено у кілька етапів:

– перший етап (2002–2005 роки) присвячений теоретичному аналізу ступеня розробленості проблеми проектування рекреаційної діяльності різних груп населення шляхом вивчення літературних джерел вітчизняних і зарубіжних авторів, законодавчої бази організації рекреаційної та фізкультурно-оздоровчої діяльності, було визначено об'єкт, предмет, мету, завдання досліджень, обґрунтовано методи досліджень та їх обсяг; на цьому етапі формувалася понятійний апарат дослідження;

– другий етап досліджень (2006–2008 роки) присвячений аналізу понятійного апарату й концептуальних підходів до об'єкта і предмета досліджень, вивченню досвіду організації рекреаційної діяльності, розробці анкет та визначенню мотивів та інтересів різних груп населення до рекреаційної діяльності, проведенню досліджень соматичного здоров'я, рухової активності, теоретичної підготовленості та іншим складовим фізичного стану досліджуваного контингенту.;

– на третьому етапі (2009–2011 роки) було обґрунтовано та розроблено концепцію рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення, проведено обґрунтування етапів та змісту технології проектування рекреаційної діяльності, впровадження результатів у практику роботи загальноосвітніх начальних закладів, дитячих таборів відпочинку, фізкультурно-оздоровчих клубів на підставі аналізу та узагальнення теоретичних та експериментальних досліджень.

Розв'язання поставлених експериментальних завдань здійснювалося на базі Науково-дослідного інституту Національного університету фізичного виховання і спорту України (лабораторія теоретико-методичних основ фізичного виховання школярів та молоді), в умовах навчального та позанавчального процесу в загальноосвітніх школах м. Києва (Києво-Печерський лицей «Лідер» № 171, спільно з аспірантом М. Чернявським), ЗОШ № № 196, 296 (спільно з аспіранткою Н. Ковальновою) і лицей № 5 (м. Чернівці), дитячого оздоровчого табору «Лунка» (Чернівецька область) (спільно з аспіранткою А. Гакман), фізкультурно-оздоровчих клубів м. Києва «Вітамін», «Бруклін» (спільно з аспірантом К. Пацалюком), вищих навчальних закладах: Національний університет державної податкової служби України (спільно з аспіранткою У. Катериною), Київський національний лінгвістичний університет (спільно з аспірантом О. Садовським);

– на четвертому етапі (2012–2014 роки) здійснено обробку отриманих матеріалів, їх аналіз та інтерпретацію, сформульовано основні висновки й рекомендації, структурно і стилістично оформлено текст дисертації. Підготовлено монографію, в якій висвітлено результати теоретичного пошуку і дослідно-експериментальної роботи.

**У третьому розділі дисертації «Детермінанти фізичної рекреації: понятійне середовище, класифікація, проблемне поле»** подано розроблені дисертантом поняття, організаційні схеми і алгоритми діяльності, що забезпечують розв'язання практичних завдань дослідження. Узагальнюючи дані спеціальної літератури та власні дослідження, ми встановили основні фактори, що окреслюють підходи до трактування понятійного апарату, класифікаційних ознак, проблемного поля фізичної рекреації.

Теоретично важливим для дослідження стало визначення проблемного поля рекреаційно-оздоровчої діяльності. Необхідність виділення проблеми дослідження



фізичної рекреації у самостійну галузь наукових досліджень зумовлена кількома основними причинами. Перша з них пов'язана з підвищеними вимогами до стану власного здоров'я людини, зростанням її соціальної активності, освітнього та культурного рівнів. Друга – з виділенням власної проблематики фізичної рекреації, її специфічних видових ознак, що дозволило чітко встановити її предметну царину, тематику проведення конкретних наукових досліджень. Третя причина зумовлена намаганням відійти від описового пізнання фізичної рекреації до виділення нових, ще не досліджених фактів, науково осмислити теоретичні і практичні проблеми, які не можуть бути поставлені і вирішені для опису раніше відомих явищ, понятійним апаратом, що використовувався.

Немає підстав говорити, що проблеми організації рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення не були раніше предметом вивчення, але до цього часу методологічною основою переважної більшості цих досліджень був аналітичний підхід з акцентом на окремих особистих проблемах без урахування особливостей змісту і структури цілісної системи активної рекреаційної діяльності в її широкому розумінні. Це пояснюється тим, що основні складові технології проектування рекреаційної діяльності досліджено і подано нерівномірно. Взаємозв'язок поміж ними в основному відсутній або являє собою логічні висновки, а не науково обґрунтовану систему. Дослідники цієї проблеми цікавилися окремими елементами технології рекреаційної діяльності як автономного і структурованого процесу. Наше дослідження включає аналіз технології проектування рекреаційної діяльності різних груп населення, виявлення у рамках її структур всіх складових взаємодії, а також особливостей функціонування і розвитку.

Окреслено такі основні проблеми активної рекреаційної діяльності, нерозробленість понятійно-категорійного апарату фізичної рекреації; недосконала класифікація рекреаційної діяльності; відсутність урахування мотиваційно-ціннісних орієнтацій різних груп населення в процесі організації рекреаційно-оздоровчих занять; відсутність урахування особливостей структури вільного часу та загальнокультурних інтересів різних груп населення; відсутність обґрунтованої технології проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення тощо.

Сфера рекреації вирізняється динамізмом, розмаїтістю форм і напрямків діяльності, спрямована на максимальне задоволення різноманітних дозвіллевих інтересів населення, вона постійно розвивається, водночас відсутній усталений категорійно-понятійний апарат. Тому нами було подано характеристику дефініцій «фізична рекреація», «рекреаційна діяльність».

Вивчення стану питання показало, що дослідниками фізична рекреація розглядається як відпочинок і діяльність у процесі проведення дозвілля (Є. Н. Приступа, 2010 та ін.), як засіб відновлення сил, витрачених у процесі трудової діяльності (Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня, 2010), як засіб надбання та реалізації життєвих цінностей (Ю. Є. Рижкін, 2005). Кожний з вище означених підходів не суперечить один одному, а доповнює його, більше уваги приділяючи лише характеристиці поняття «фізична рекреація». Узагальнення теоретичних положень щодо визначення сучасного змісту поняття «фізична рекреація» як діяльності, що містить різні форми рухової активності й спрямована на активний

відпочинок; відновлення сил, витрачених у процесі професійної праці; збереження й зміцнення здоров'я; розвага й одержання задоволення від процесу занять, виводить поняття фізичної рекреації за межі організованого відпочинку та змістовного дозвілля. Кінцевий результат її функціонування виражається в оптимізації фізичного, психічного й соціального стану людини (рис. 1).



Рис. 1. Тракткування поняття «фізична рекреація» у спеціальній науковій літературі

Означене дозволило сформулювати власне визначення терміну *фізичної рекреації* як добровільної, нерегламентованої, рухової активності у вільний час, спрямованої на відновлення розумових і фізичних сил, пов'язаної з отриманням задоволення від процесу використання фізичних вправ, природних факторів. А також дати пояснення поняттю «*рекреаційно-оздоровча діяльність*», як процесу взаємодії людини з довкіллям, завдяки чому вона досягає свідомо поставленої мети, яка виникла внаслідок появи потреби в активному відпочинку, отриманні задоволення, оздоровленні, відновленні фізичних та духовних сил у вільний або спеціально визначений час, що стимулює рухову та соціальну активність і створює оптимальні умови для творчого самовираження особистості.

Оскільки рекреаційна діяльність має дуже високі темпи зростання і, відповідно, змін, тому її класифікація, подана у наукових працях, не претендує на незмінну актуальність, але з точки зору розуміння і усвідомлення основних тенденцій і закономірностей розвитку рекреаційного процесу, що й було враховано під час узагальнення класифікації рекреаційної діяльності, доповнення її основних видів та підвидів, і розширенні наявних. Існуючі підходи до класифікації рекреаційних занять вже застаріли і відрізняються обмеженістю напрямів, що

аналізуються. В основному вони стосуються інших сфер діяльності (О. Семаген, 2009; В. Величко, 2013). Види рекреаційних занять у вільний час різноманітні за змістом, типологічними особливостями, різняться за формою проведення і організації. Існуючі у минулому, а також сучасні типи, види і форми рекреаційних занять досить складно охарактеризувати вичерпно, оскільки вони мають майже безмежний спектр проявів. До того ж різновиди рекреаційних занять постійно збагачуються за рахунок виникнення нових видів і форм. У ході аналізу зазвичай використовують окремі підходи і схеми, що дозволяє класифікувати найбільш освоєні різновиди рекреаційної діяльності. Нами було проаналізовано доступні в спеціальній літературі джерела, що дало змогу узагальнити наявний досвід з цього питання, а також розглянути закономірності, які лежать в основі підходів до класифікації різних видів діяльності. Поданий матеріал свідчить про відсутність уніфікованих поглядів на поділ видів рекреаційної діяльності і зумовлює необхідність теоретичного обґрунтування класифікації рекреаційної діяльності різних груп населення (рис. 2).



Рис. 2. Класифікація рекреаційної діяльності. Курсивом відмічено доповнені та вперше запропоновані для класифікації види рекреаційної діяльності

В основі класифікації – виокремлення видів і підвидів рекреаційної діяльності за різними ознаками. Для детального розгляду рекреаційної діяльності у поданій класифікації:

– виокремлено ознаки «за наявністю або відсутністю активності людини», «залежно від взаємозв'язку між видами рекреаційної діяльності», «за змістовним наповненням», «за характером діяльності», «за провідним мотивом діяльності», «за місцем проведення», «за характером розміщення» і «за кількістю учасників» тощо та відповідних щодо них видів рекреаційної діяльності;

– узагальнено види рекреаційної діяльності «за характером організації» до двох: організований та неорганізований, а вже їхній поділ на груповий та індивідуальний розглядається за ознакою «фінансові можливості»;

– залежно від умов проведення виділено аква, сніжно-льодовий, спелео, повітряний види рекреаційної діяльності;

– за структурними та змістовними елементами активності у вільний час виділено рекреаційно-хобістичний вид рекреаційної діяльності;

– за цільовою спрямованістю здійснено поділ на соціальний, біологічний, психологічний, кліматичний, оздоровчий, продуктивний, розважальний, культурно-пізнавальний, екстремальний види рекреаційної діяльності;

– за ознакою «мета туристичної подорожі» виділено екскурсійний вид рекреаційно-туристичної діяльності з багатоплановим (оглядовим) і тематичним підвидами, бо вони підпорядковуються пізнавальній та навчально-освітній меті. За тією самою ознакою «шоп-туризм» віднесено до одного з чотирьох підвидів ділового виду рекреаційно-туристичної діяльності; ліцензоване мисливство, ліцензоване рибальство, спортивні ігри та змагання охоплено спортивним видом рекреаційно-туристичної діяльності; релігійний вид рекреаційно-туристичної діяльності поділено на паломництво, пізнавальні поїздки, наукові поїздки. Також за ознакою «мета туристичної подорожі», окрім виокремлених більшістю дослідників екскурсійного, ділового, родинного, спортивного і релігійного видів рекреаційно-туристичної діяльності, подано ще й такі види рекреаційно-туристичної діяльності, як пригодницький, соціальний, екологічний, індустріальний, військовий, курортно-лікувальний, культурно-розважальний;

– за ознакою «ступінь ризику для життя» – полювання, джампінг, рафтинг, дайвінг, сноубординг, вейкбордінг, фрирайд, польоти на повітряних кулях та дельтапланах, прогулянки гірськими дорогами на квадроциклах;

– за ознакою «провідний мотив діяльності» (оздоровчий, освітньо-культурний, адаптаційно-відновлювальний, соціальний, розважальний, особистісний (самореалізація), фізкультурно-спортивний, екстремальний, домашньо-сімейний).

Слід зауважити, що подана класифікація рекреаційної діяльності не може претендувати на певну завершеність, оскільки одночасно зі зміною вимог, що висуваються до обсягу і якості рекреаційно-оздоровчих послуг, та появою нових форм рекреаційної діяльності завдяки поступальному розвитку суспільства вона постійно буде знаходитися в процесі вдосконалення, завжди потребуватиме перегляду підходів до систематики її ієрархічних складників.

Подальше вдосконалення фізичної рекреації, незважаючи на великий емпіричний матеріал, вимагає якісно нової форми організації наукового знання.

**У четвертому розділі «Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності різних вікових груп населення»** подано інформацію щодо факторів, які впливають на структуру і обсяг вільного часу, загальнокультурні інтереси, особливості рухової активності різних груп населення.

По-перше, труднощі аналізу емпіричних даних полягають у тому, що багато праць радянського періоду застаріли, відповідно втратили свою актуальність, оскільки змінилися соціально-економічні умови життя. Питання про ставлення населення до занять фізичною рекреацією в нових економічних умовах вивчено ще

недостатньо. По-друге, специфікою досліджень, присвячених вивченню рухової активності й потреб у ній, є статистичний аналіз даних, які, у свою чергу, вирізняються суперечливістю. Немає точної відповіді на запитання про загальну кількість осіб, які займаються фізичною рекреацією в Україні. Розбіжності у трактуванні даних пов'язані з відсутністю єдиної методики одержання й обробки матеріалу, а також з різною інтерпретацією респондентами поняття «заняття фізичною рекреацією». По-третє, автори аналізують дані за територіальним принципом. Дослідження носять досить обмежений характер (наприклад, досліджується активність або потреба в заняттях певної соціальної групи). По-четверте, проблема дослідження ставлення різних груп населення до занять фізичною рекреацією вивчена досить слабо. Найчастіше автори досліджують лише якийсь один компонент: або мотиви занять, або ступінь рекреаційної активності, або потреби в заняттях, або задоволеність ступенем своєї рухової активності, не розглядаючи проблему ставлення до фізичної рекреації в цілому, що підтверджує актуальність її дослідження.

На додаткову увагу заслуговують соціально-психологічні фактори, що впливають на вибір форм і видів рекреації різних вікових груп населення та необхідність узагальнення підходів стосовно подібності й відмінності в організації рекреаційної діяльності різних груп населення, а також особливості проведення та тривалість вільного часу різних груп населення, які є неоднорідними. На основі отриманих даних можна визначити, що саме якнайліпше відповідатиме різноманітним рекреаційним очікуванням осіб, які займаються, і планувати стратегію розвитку активної рекреаційної діяльності в Україні.

Не зважаючи на те, що деякі питання, що розглядалися у дисертаційному дослідженні були наслідком теоретичного аналізу літератури і сучасної практики, в авторефераті, в основному, відображені положення, що витікають із власних досліджень автора.

Власні дослідження полягали у вивченні розвитку рекреаційно-оздоровчих інтересів і потреб різних груп населення, дозвілєвих бажань особистості та об'єктивних можливостей їх задоволення, обсягу знань, вмінь і навичок різних соціальних і вікових груп населення в самоорганізації свого вільного часу, атрактивності різних видів рекреаційних занять, організації рекреації з різними соціально-демографічними групами населення.

Нашими дослідженнями встановлено, що в Україні, як і в інших країнах світу, останніми роками розвивається культура активного проведення дозвілля. При цьому рекреаційні заняття проводять переважно поза приміщенням. Це особливо важливо в умовах України: по-перше, це пов'язано з матеріально-технічними та соціально-економічними умовами, по-друге, з наявними рекреаційними зонами.

За результатами даного опитування найбільш популярними серед населення видами рекреації на свіжому повітрі є пішохідні прогулянки, відвідування водних об'єктів із сім'єю або друзями, продуктивна рекреація. У видах рекреації на свіжому повітрі бере участь велика кількість респондентів, в основному, це люди зрілого віку. При цьому частка чоловіків майже в усіх видах рекреаційних занять вища за частку жінок. Дозвілєвий потенціал у пенсіонерів, жінок із дорослими дітьми, самотніх людей значно перевищує в них дозвілєву наповненість.

У процесі досліджень, пов'язаних із вивченням сфери рекреації і дозвілля, суттєвим показником є кратність участі особи в цих видах рекреації. Дехто (17 %) бере участь тільки в одному виді рекреації раз на рік, наприклад під час відпустки, інші – кілька разів на тиждень (9 %) або навіть щоденно (0,4 %).

Рівень освіти і доходів також впливають на участь у рекреаційних заняттях. Серед учасників такого виду занять відсоток осіб з вищою освітою значно вищий, порівняно з особами з середньою або середньою спеціальною освітою. Така сама тенденція відмічається із збільшенням членів сім'ї (до чотирьох осіб). У багатьох видах рекреації кількість учасників збільшується пропорційно до розміру сім'ї та рівня освіченості, що є найпоказовішим. Також необхідно відмітити, що із збільшенням доходів (вище середнього рівня) частка учасників активних рекреаційних занять зменшується.

Для розробки найсприятливішої політики управління і розвитку сфери рекреації вкрай важливе урахування різноманітних змін у видах рекреаційних занять. Це дає змогу чітко визначити, які види найпопулярніші серед населення, які мають найменшу популярність, які сьогодні слід розвивати, а які – ні.

Аналіз тенденцій розвитку рекреації на сучасному етапі дозволив констатувати, що в Україні сформовано досить ефективну систему організації дозвілля, яка, хоча й далека від ідеальної, має низку позитивних аспектів, що заслуговують на увагу та широке використання.

Нами досліджено фактори, що впливають на вибір рекреаційних занять українцями. Серед них основними є: індустріалізація та урбанізація, розвиток освіти, підвищення доходів населення і збільшення кількості вільного часу на відпочинок, збільшення реклами, створення «івент-агенств», фізкультурно-оздоровчих клубів. Серед численних чинників підвищення популярності фізичної рекреації в Україні також слід зазначити розширення матеріально-технічної бази і створення спеціалізованої індустрії дозвілля і рекреації, подальший розвиток засобів масової інформації, піклування про здоров'я, підвищення цін на медичне обслуговування.

В результаті проведених досліджень було встановлено спільні та відмінні риси в мотиваційній сфері та способах проведення вільного часу рекреаційної діяльності різних груп населення, а також, що більшість респондентів проводять вільний час із родиною (табл. 1). Ці дані свідчать про наявність стійкої потреби в культивуванні й підтримці сімейних зв'язків через систему рекреаційно-оздоровчих заходів. З віком знижується кількість респондентів, які надають перевагу проведенню дозвілля з приятелями та колегами. На чергових двох місцях (при вірогідно нижчих значеннях) розміщуються респонденти, які надають перевагу проведенню дозвілля у самодіяльних та організованих групах.

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

очевидно, зумовлено психоемоційною втомою.

Таблиця 1

**Форми проведення вільного часу, яким надають перевагу особи різного віку,  
n=1150**

Форми проведення вільного часу	Кількість відповідей, %					
	школярі	студенти	особи першого періоду зрілого віку		особи другого періоду зрілого віку	
			жінки	чоловіки	жінки	чоловіки
Із сім'єю	82,8	63,6	60,9	55,7	15,3	19,6
Із знайомими та друзями	32,2	64,5	21,3	7,8	8,2	7,2
У самодіяльній групі	32,2	18,5	11,9	6,8	15,2	24,8
В організованій групі	61,0	66,3	63,2	32,7	41,3	51,7
Самостійно	6,3	8,9	43,1	47,9	54,0	57,9

Із віком зростає відсоток людей, які проводять дозвілля на самоті, тобто частіше уникають контактів як зі знайомими, так і з членами родини. Це вказує на деяку самоізоляцію від зовнішнього світу. Так у другому зрілому віці 54,0 % жінок та 57,9 % чоловіків уникають проведення активного дозвілля в групах.

Відомо, що сучасний ритм життя вкрай негативно впливає на психофізичний стан людини у будь-якому віці, що вимагає відновлення організму. Проте спектр мотивів щодо рекреаційно-оздоровчих занять може бути доволі широким.

З огляду на це ми об'єднали основні мотиви рекреаційно-оздоровчих занять у групи за провідною спрямованістю діяльності: оздоровчі (піклування про здоров'я, оздоровчі процедури); освітньо-культурні (контакт із природою, пізнання культури, відвідування гуртків, участь у художній самодіяльності, читання книг, вивчення іноземних мов, екскурсії та ін.); адаптаційно-відновлювальні (регенерація сил, втеча від повсякдення, пасивний відпочинок, відпочинок на природі, виїзд за місто); соціальні (суспільні контакти, спілкування, зустрічі з друзями); розважальні (хобі, відвідування дискотек); особистісні (самовдосконалення, намагання виділитися, самоствердитися, досягнути якомога більшого); фізкультурно-спортивні (заняття фізичними вправами, заняття у фітнес-клубах, самостійні рекреаційно-оздоровчі заняття, прогулянки); екстремальні (прагнення пригод, заняття екстремальними видами рекреації); домашньо-сімейні (проведення часу з родиною, покупки, перегляд телепередач, прийом гостей вдома, хатня робота, праця на присадибній ділянці, відвідування родичів). У результаті дослідження визначено пріоритетні мотиви суб'єктів у рекреаційно-оздоровчій діяльності, досліджено ієрархію мотивів. Встановлено, що більшість школярів пріоритетними вважають такі групи мотивів, як розважальні, фізкультурно-спортивні, екстремальні, домашньо-сімейні. Водночас особи студентського віку обирають соціальні, освітньо-культурні, розважальні, особистісні групи мотивів. Для кожного другого опитаного зрілого віку найважливішим мотивом участі у рекреаційно-оздоровчих заняттях є адаптаційно-

відновлювальний. Це однозначно вказує на надто інтенсивний ритм сьогоденного життя. У цьому випадку простежується потреба звузити сферу спілкування до рівня сім'ї й компенсувати дефіцит рухової активності, який зумовлений урбанізованим середовищем.

Відповідно до наявності в структурі вільного часу занять, різних за спрямованістю та впливом на розвиток особистості, в ході роботи були виявлені наступні типи його використання: раціонально-діяльнісний, раціонально-споживацький, пасивно-споглядальний, нераціональний (рис. 3).

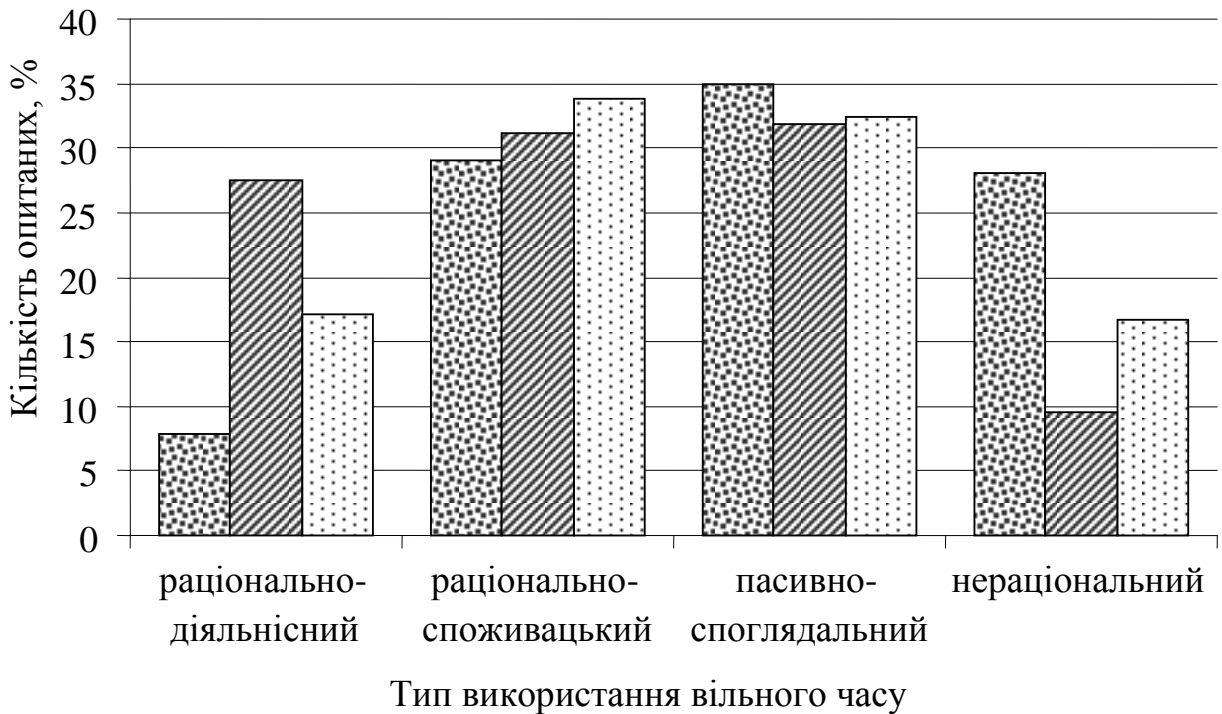


Рис. 3. Використання вільного часу особами різного віку, n=1150

■ – школярі; ▨ – студенти; □ – особи зрілого віку.

Встановлено, що серед усіх категорій респондентів переважає пасивно-споглядальний тип його використання.

Зазначені тенденції домінації пасивних форм рекреації над активними у майбутньому, на думку вчених (Є. Н. Приступа, 2010, С. Б. Пангелов, 2011), збережуться і одночасно поглиблюватимуться такі закономірності людської життєдіяльності у сучасному постіндустріальному, глобалізаційному та інформаційному суспільстві:

- збільшиться відсоток використання рекреаційних форм з низькою інтенсивністю психофізичної активності;
- надалі спостерігатиметься ступеневе зменшення форм фізичної рекреації на користь її культурно-інтелектуальних різновидів;
- відмова від рекреаційних занять у приміщеннях на користь рекреаційних занять на відкритому повітрі;
- відмова від організованих форм рекреації і збільшення відсотка самодіяльних форм рекреаційних занять, побудованих на неформальних людських



стосунках, більш камеральних та приватних;

– суттєве збільшення різноманітності, збагачення форм проведення вільного часу, завдяки інтенсивному розвитку «індустрії дозвілля і розваг».

Встановлено, що у більшості респондентів низький рівень рухової активності та слабкий інтерес до участі в рекреаційних та фізкультурно-оздоровчих програмах. Більшість випробуваних мають виражену гіпокінезію, незважаючи на повсякденну рухову активність, якою вони займаються.

Отримані у ході дослідження дані щодо особливостей рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення виступили об'єктивними передумовами розробки концепції рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення. Умовно їх можна об'єднати за трьома групами факторів: соціальні, біологічні та особистісні.

**У п'ятому розділі «Обґрунтування концепції рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення»** подано основні положення концепції рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення: передумови та концептуальні підходи розробки концепції, концептуальні засади рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення (мета, завдання, принципи, організаційні та соціально-педагогічні умови), технологію проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності, критерії відповідності, етапи, компоненти та критерії ефективності технології (рис. 4).

У процесі розробки концепції враховувалися основні пріоритети розвитку України у сфері фізичної культури та спорту, охорони здоров'я, освіти, які передбачають удосконалення системи кадрового, матеріально-технічного, науково-методичного та інформаційного забезпечення розвитку фізичної культури і спорту, підвищення рівня рухової активності, формування позитивної мотивації до занять фізичними вправами, розроблення та впровадження новітніх технологій мінімізації факторів ризику захворювань та створення сприятливого для здоров'я середовища на основі даних наукових досліджень; розроблення стратегії з питань формування усвідомленого та відповідального ставлення населення до власного здоров'я та особистої безпеки; проведення сучасних інноваційних наукових розробок з обов'язковим створенням ефективної системи впровадження їх результатів у практику; проведення наукових досліджень із збереження та зміцнення здоров'я населення, первинної профілактики захворювань, вивчення негативного впливу факторів ризику і соціальних детермінант здоров'я та шляхів їх мінімізації; впровадження високих соціальних стандартів життя; пріоритет інтересів людини як критерій оцінки ефективності рекреаційної діяльності; збереження традиційних для України видів рухової активності; забезпечення повноцінного фізичного розвитку школярів та студентської молоді; вільний доступ широких верств суспільства до рекреаційно-оздоровчих програм; підтримка сучасних форм активної рекреаційної діяльності тощо.

Розробляючи основи концепції рекреаційної діяльності, ми виходили з того, що концепція (від лат. *conceptio* – розуміння, система, трактування будь-яких явищ, основна точка зору, ідея, провідний задум, конструктивний принцип різних видів діяльності) – це ідейний й змістовно-цілісний, аргументований, послідовний і завершений виклад оригінальної наукової теорії або версії у розгорнутому вигляді.

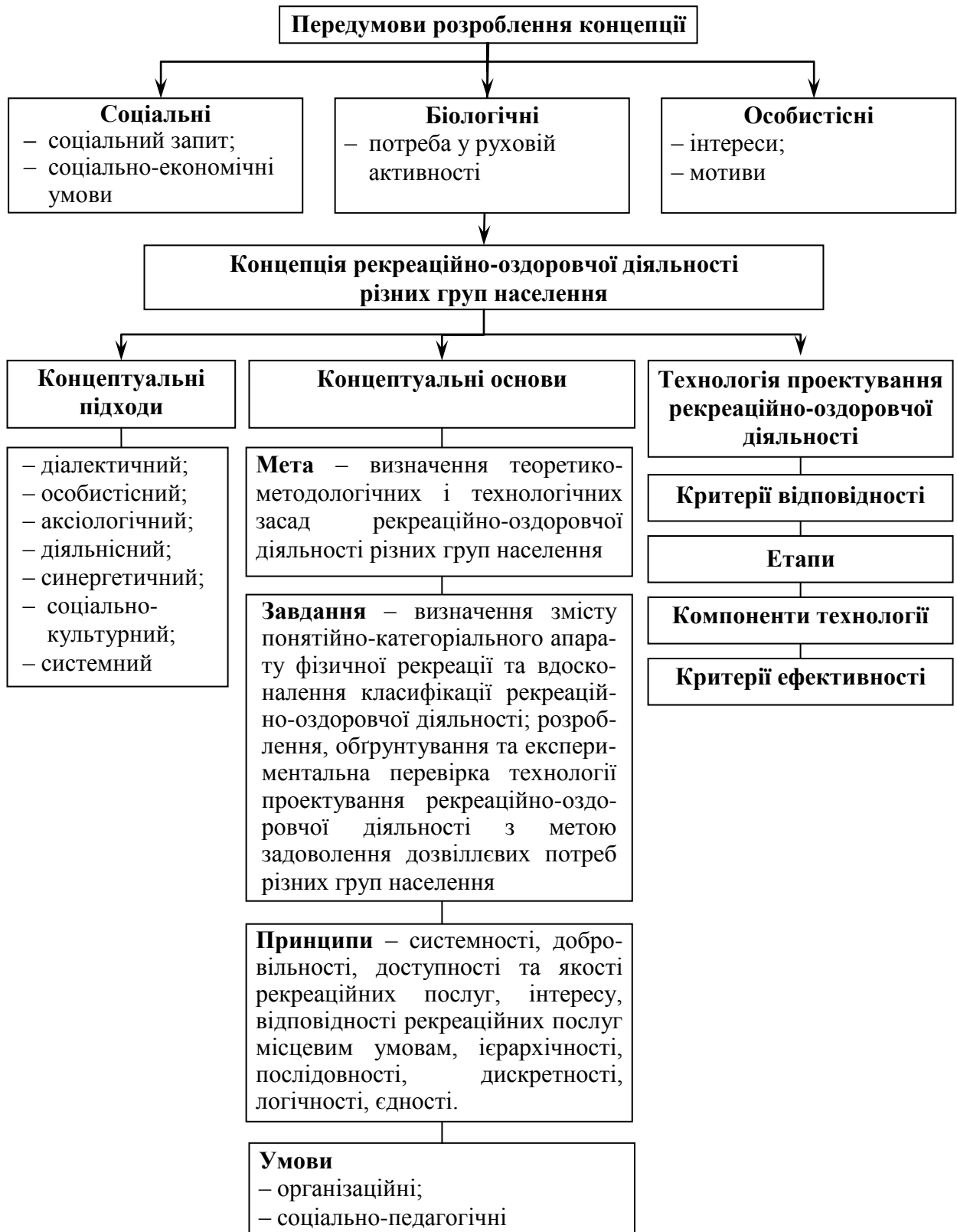


Рис. 4. Концепція рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення

Зазначені вимоги були деталізовані у таких положеннях:

- актуальність – зорієнтованість на вирішення найважливіших проблем організації рекреаційної діяльності різних груп населення;
- прогностичність – відображення у запланованих діях не тільки існуючих, а й майбутніх вимог до організації рекреаційної діяльності, тобто здатність відповідати вимогам і умовам, що змінюються і в яких ця діяльність буде реалізовуватися;

- раціональність – вибір таких цілей і способів досягнення, які дозволяють отримати максимальний результат;
- цілісність – забезпечення повноти дій, які є необхідними для досягнення мети, а також – узгодженість зв'язків між діями;
- контрольованість – можливість оперативно визначити кінцеві й проміжні цілі (очікувані результати), тобто окреслити їх таким чином, аби мати змогу перевірити реально отримані результати на відповідність цілям (А. Д. Жарков, 2009; Н. Є. Пангелова, 2013).

Розробляючи концепцію рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення, ми враховували концептуальні підходи. Основу концепції формує синтез різних підходів при домінуванні соціально-культурного підходу. До першої групи підходів входили ті, що зумовлюють філософську й змістовну сторони концепції: діалектичний, особистісний, аксіологічний, діяльнісний. До другої – підходи, що визначають процесуальні особливості побудови: синергетичний і соціально-культурний. У дослідженні концептуальних підходів до рекреаційної діяльності, ми виходили з концепції єдності біологічного й соціального. До третьої – системний підхід. Застосування системної методології у фізичній рекреації різних груп населення сприяє оптимізації дослідницьких підходів, забезпечуючи їм необхідну всебічність, послідовність, планомірність.

У роботі обґрунтовано концептуальні основи активної рекреаційної діяльності, що містять мету, завдання, основні та спеціальні принципи, організаційні та соціально-педагогічні умови оптимізації рекреаційно-оздоровчої діяльності.

Основною метою рекреаційно-оздоровчої діяльності є задоволення потреб населення в рекреаційній активності, створення сприятливих умов для активного дозвілля й відпочинку різних груп населення; формування мотивації до регулярних занять фізичними вправами, сприяння розвитку здорової, гармонійної особистості.

Загальними завданнями рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення були такі: стимулювання рекреаційної активності різних груп населення, створення стійких мотиваційних настанов на збереження та зміцнення здоров'я; підвищення рівня рухової активності різних груп населення; покращання психоемоційного стану, підвищення рівня фізичного стану.

Вивчення спеціальної науково-методичної літератури та її логічний аналіз дозволив окреслити та адаптувати до сучасного процесу фізичної рекреації різних груп населення загальні та спеціальні принципи. Розробляючи концепції рекреаційно-оздоровчої діяльності ми використовували принципи теорії і методики фізичного виховання, оздоровчої фізичної культури, культурно-дозвілєвої діяльності, основними з яких є:

- системність як цілеспрямована, системна організація рекреаційної діяльності з метою раціонального використання вільного часу, розвитку соціальної активності та особистої ініціативи людини, відволікання її від асоціальної поведінки;
- добровільність як певна незалежність дозвілля, відсутність регламентації з боку держави та інших структур, вільний вибір людиною дозвілєвих занять;
- доступність та якість рекреаційних послуг як задоволення потреб і запитів клієнтів фізкультурно-оздоровчого клубу, систематичне вивчення їхніх бажань, прогнозування розвитку дозвілєвої сфери;

– відповідність дозвіллєвих послуг місцевим умовам – соціально-демографічним, економічним, культурно-освітнім, політичним, практичній діяльності людини;

– принцип інтересу (зацікавленість) враховує інтереси особистості, їх задоволення, формує духовні цінності та пробуджує нові потреби і запити людини;

– принцип ієрархічності: потреби, цілі, цінності завжди вибудовуються (або можуть бути вибудовані) у певній ієрархії, мають стійкий (нехай у певних тимчасових межах) порядок переваг;

– послідовність: на зміну вдоволеної потреби або досягнутої мети приходить інша; більш «високі» потреби виникають після задоволення більш «низьких», тощо;

– принцип дискретності: завжди можна об'єктивно зафіксувати межі певних етапів у процесі задоволення потреб або досягнення цілей і цінностей;

– логічність: попередній етап задоволення або досягнення потреби повинен логічно не суперечити сьогоденню;

– порівняння: завжди можна сказати, яка із двох потреб (цілей) «сильніша», «вища», тощо;

– принцип рівності усіх суб'єктів рекреаційної діяльності;

– принцип єдності змістовних, методичних і організаційних аспектів рекреаційної діяльності, що припускає їх поєднання й взаємозв'язок у процесі формування властивостей особистості;

– принцип міждисциплінарного зв'язку фізичної рекреації як виду фізичної культури із профільними дисциплінами навчального плану підготовки майбутніх фахівців;

– принцип пролонгації навичок різних груп населення (школярів, студентів) в організації фізичної рекреації та звичок до самостійної дозвіллєвої рухової активності й ведення здорового способу життя у подальшому (після закінчення навчання).

Охарактеризовані вище принципи у нашому дослідженні застосовувались у тісному взаємозв'язку, створюючи цілісну єдність і систему. Реалізація одного принципу пов'язувалась із реалізацією інших.

Крім того концепція включала реалізацію організаційних та соціально-педагогічних умов, спрямованих на оптимізацію рекреаційної діяльності, що будувалися на основі:

- формування і розвитку стійкої мотивації до занять фізичними вправами;
- формування потреби за допомогою фізичних вправ, які найбільше подобаються;
- виключення стресових ситуацій під час занять фізичними вправами;
- використання багатоваріантних форм, засобів і методів в процесі занять;
- складання гнучкого графіка проведення занять із пріоритетним використанням рекреаційно-оздоровчої діяльності з урахуванням психофізичного стану тих, хто займається;
- особистісно-орієнтованого підходу;
- використання широкого комплексу вправ, спрямованих на гармонійний розвиток усіх людей із урахуванням морфофункціональних і психофізичних особливостей розвитку організму в онтогенезі;

- діагностики рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості;
- наявності об'єктивних можливостей для забезпечення занять рекреаційної спрямованості.

Узагальнюючи дані різних авторів, наведемо перелік критеріїв, яким повинна задовольняти технологія проектування рекреаційної діяльності (В. М. Монахов, 1995; Т. І. Мантула, 2008):

- наукової обґрунтованості;
- професійної компетентності суб'єктів педагогічного процесу;
- системності й структурності. Рекреаційна діяльність повинна являти собою цілісний і послідовний процес, елементи якого взаємозалежні, взаємозумовлені;
- економічності й ефективності – гарантованого досягнення запланованих результатів рекреаційної діяльності при оптимальному рівні ресурсного забезпечення;
- керованості – можливості внесення необхідних змін, варіювання засобами й методами тренування, параметрами навантаження й відпочинку з метою поточної й етапної корекції процесу й досягнутих результатів занять;
- відтворюваності – можливості тиражування (повторного відтворення) технології проектування іншими суб'єктами педагогічної діяльності.

Враховуючи викладені вище теоретичне обґрунтування та практичний досвід, ми запропонували технологію проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення, що передбачає декілька етапів: підготовчий, основний та завершальний.

Загальна мета та завдання, критерії відповідності, етапи, компоненти, критерії ефективності (рис. 5).

Метою технології проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності є розробка, обґрунтування та впровадження рекреаційно-оздоровчих програм, спрямованих на організацію вільного часу людини, її відпочинку з метою відновлення духовних та фізичних сил; вирішення педагогічних завдань, соціалізація особистості, підготовка її до нових цінностей, розвиток її індивідуальності та творчих потенцій.

Процес проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності є складним і багаторівневим за своєю структурою, де реалізуються зв'язки між його етапами. За визначенням учених, процес проектування є основним способом здійснення (реалізації) інноваційної діяльності, фактором її ефективності та продуктивності. Проектна діяльність дає змогу прогнозувати інноваційний процес на якісно новому рівні, оцінити його переваги та недоліки, внести корективи.

Основною метою експерименту було визначення доцільності впровадження та ефективності розробленої технології проектування з урахуванням особливостей контингенту. Ефективність розробленої технології перевірялась в умовах загально-освітніх навчальних закладів – на контингенті дітей молодшого та старшого шкільного віку, дитячих оздоровчих таборів – на контингенті дітей середнього шкільного віку, фізкультурно-оздоровчих клубів – на контингенті осіб зрілого віку.

Так розроблена технологія проектування знайшла своє практичне застосування, з модифікацією окремих структурних компонентів залежно від об'єкту впровадження у процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку (М. В. Чернявський, 2011), практику роботи літніх оздоровчих таборів з дітьми

середнього шкільного віку (11–14 років) (А. В. Гакман, 2012), процес позаурочної фізкультурно-оздоровчої та рекреаційної діяльності школярів старших класів (Н. В. Ковальова, 2013), процес фізкультурно-оздоровчої та рекреаційної діяльності осіб зрілого віку (на прикладі фізкультурно-оздоровчих боулінг-клубів) (К. Г. Пацалюк, 2012).



Рис. 5. Загальна структура технології проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення

Формуючий експеримент, проведений сумісно з аспірантами М. В. Чернявським, Н. В. Ковальновою, А. В. Гакман, К. Г. Пацалюком, підтвердив ефективність розробленої технології, про що свідчать кращі (на рівні  $p < 0,05$ ) кількісні зміни досліджуваних показників, отримані за використання традиційного змісту фізкультурно-оздоровчої та рекреаційної діяльності, що проявляються у:

- у дітей молодшого шкільного віку достовірно покращилися показники психофізіологічного стану нервової системи: значно підвищився відсоток дітей з високим рівнем обсягу уваги – на 16 % (з 33 % до 49 %), переважає відсоток дітей з «високим» рівнем саморегуляції (лише по 2 % хлопчаків показали «низьку» та «несформовану» саморегуляцію). Результати оцінки емоційного стану дітей

молодшого шкільного віку демонструють вірогідне покращання самопочуття та настрою учасників основної групи в процесі занять, сприятливий стан активності випробуваних молодших школярів. Спостерігалось покращання адаптації до умов навчання в школі. Запропонована технологія сприяє ефективному відновленню після навчальних занять, підвищенню загартованості дітей, що проявлялося у нормалізації показників термометрії;

- у дітей середнього шкільного віку достовірно покращилися показники психоемоційного стану, рухової активності, рівня сформованості знань і умінь ( $p < 0,05$ ), про що свідчать результати оцінки емоційного стану, що проявилось у підвищенні настрою, активності та самопочуття (показники становили у середньому 5,5–6,2 ум.од.). Підвищився рівень сформованості рекреаційно-оздоровчих умінь підлітків. Наприкінці дослідження достатній рівень мали 75 % учасників експериментальної групи. Результати рухової активності демонструють підвищення спеціально організованої рухової активності середнього (до 15 % часу доби) і високого (до 10 % часу доби) рівнів. Спрямованість мотивів змінилася із зовнішньої мотивації на внутрішню, а саме: у них з'явилось бажання самостійно займатися рекреаційною діяльністю для покращання стану здоров'я (100 %), у 94,4 % підлітків спостерігалось підвищення рівня рухової активності, у 77,7 % покращилося відновлення після навчальних занять. У респондентів експериментальної групи наприкінці дослідження спостерігається прояв інтересу до багатьох різноманітних видів рекреаційної діяльності. Отримані дані свідчать про тенденцію до покращання рівня фізичного здоров'я контингенту експериментальної групи за більшістю параметрів (за критерієм знаків визначено, що зрушення у типовому напрямі є статистично достовірним);

- у дітей старшого шкільного віку ефективність розробленої технології характеризується підвищенням обсягу спеціально-організованої рухової активності – у хлопців експериментальної групи високий рівень рухової активності збільшився на 3,2 % ( $p < 0,05$ ) і становив 10,8 % часу доби порівняно з 7,6 % юнаків контрольної групи; у дівчат експериментальної групи високий рівень рухової активності становив 7,6 %, а у контрольній – 5,9 %. Позитивною є динаміка показників психоемоційного стану у школярів експериментальної групи. Збільшилася кількість школярів експериментальної групи, які брали участь у різноманітних заходах у позаурочний час. У школярів даної групи відмічено підвищення рівня здоров'я, що проявилось у зменшенні кількості дітей з низьким (у середньому на 14 %) і нижче середнього рівнями (у середньому на 2 %) фізичного здоров'я;

- у осіб зрілого віку ефективність проявляється у збільшенні рухового режиму до п'яти годин на день у «положенні в русі», підвищенні індексу добової рухової активності з  $(x \pm S)$   $35,80 \pm 1,17$  до  $40,30 \pm 1,24$  балів у чоловіків і з  $33,87 \pm 1,90$  до  $36,31 \pm 1,43$  балів у жінок; у змінах показників психоемоційного стану: як у чоловіків, так і у жінок підвищилася оцінка показників самопочуття, активності і настрою та зменшилася різниця між цими показниками; покращанні показників розумової працездатності протягом доби після експерименту спостерігається у всіх, хто брав участь у дослідженнях. У результаті дослідження встановлено достовірні зміни у показниках розумової працездатності чоловіків, що проявляються у покращенні показників на 19 %; у жінок – на 21 %.

Узагальнення отриманих даних засвідчує ефективність реалізації та виразну спрямованість розробленої технології на покращання показників психоемоційного стану, рухової активності, формування мотивації до занять, підвищення рівня теоретичних знань, покращання показників фізичного стану, збільшення кількості осіб, які займаються активною рекреаційною діяльністю.

У шостому розділі «Система підготовки та підвищення кваліфікації фахівців із фізичної рекреації» досліджено ретроспективу та сучасний стан підготовки фахівців сфери фізичної рекреації.

Для успішного впровадження розробленої концепції та її складової технології проектування рекреаційної діяльності різних груп населення важливу роль відіграє підготовка кваліфікованих фахівців, оскільки в Україні склалася принципово нова політична, економічна й соціальна ситуація, що потребує наукового обґрунтування теоретичних та методичних засад ступеневої підготовки фахівців для сфери фізичної рекреації. Як показав аналіз спеціальної наукової літератури, окремі підходи до підготовки національних педагогічних кадрів перебувають у центрі уваги фахівців. Різні аспекти підготовки фахівців з активної рекреаційно-оздоровчої діяльності висвітлено в працях вітчизняних вчених О. Л. Благій (2007–2013), М. М. Василенко (2013), М. В. Дутчака (2009–2013), В. В. Левицького (2005–2011), а також зарубіжних авторів В. Н. Зверева, С. О. Гоніянц (2009) та ін. Аналіз питання підготовки майбутніх фахівців з фізичної рекреації в Україні в другій половині ХХ століття показав, що наразі не існує єдиного підходу до визначення етапів розвитку даного процесу. Підготовка майбутніх фахівців з оздоровчої фізичної культури і рекреації за радянських часів характеризується певними науковими пошуками, але її зміст був зумовлений суспільними і політичними вимогами. Після проголошення незалежності України розпочався пошук шляхів розбудови національної освіти, зокрема введення багаторівневої вищої освіти, досліджувалися напрацювання зарубіжних шкіл підготовки фахівців рекреаційної сфери, здійснювалася розробка й апробація державних освітніх стандартів. Парадигма освіти в сфері фітнесу і рекреації останніми десятиліттями суттєво змінилася в усьому світі, що пояснюється орієнтацією на принципово нове розуміння сутності фізичної рекреації та її ролі в освітній системі. Постала нагальна потреба в перегляді змісту та методів відповідно до сучасних вимог, що вимагає подальшого глибокого дослідження. Необхідно відзначити наявність істотних відмінностей у підготовці фітнес-тренера та організатора рекреаційної діяльності. Отримані дані стали основою для планування стратегії розвитку рекреаційної діяльності на Україні.

Характеризуючи систему підготовки кадрів слід зазначити, що на сьогоднішній день така професія існує тільки в рамках соціальної педагогіки, необхідно доповнити класифікатор професій з визначенням переліку його загальних і професійних компетентностей, що можливо буде перспективною подальших досліджень.

У сьомому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» охарактеризовано повноту вирішення завдань дослідження. В процесі нашого дослідження отримано три групи даних:

– ті, які підтверджують наявні положення про низький рівень залучення населення до рухової активності (М. В. Дутчак, 2009; D. R. Brown, G. W. Heath,



S. L. Martin, 2010); про організацію дозвілля осіб різного віку, які, незважаючи на достатні параметри вільного часу для задоволення своїх рекреаційних потреб, мають невисокий рівень рекреаційної активності (Є. Н. Приступа, А. Жепка, В. Лара, 2007; О. М. Жданова, 2010; О. А. Томенко, 2013); про чинники, що впливають на участь у рекреаційних заняттях (К. Г. Пацалюк, 2009); про низький рівень рухової активності більшості респондентів (Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня, 2010); про актуальність використання рекреаційних занять із метою задоволення емоційно-психологічних, пізнавальних потреб осіб зрілого віку (А. Є. Клеменко, 2003; Ю. Є. Рижкін, 2005); про високу популярність рекреаційних ігор (В. О. Нагорна, 2008). Отримані статистичні дані свідчать, що сьогодні рівень залучення населення до рухової активності в Україні помітно відстає від світового та неадекватний новим умовам, а це, в свою чергу, призводить до високого рівня захворюваності;

- доповнено теоретичні відомості про стан нормативного і програмно-методичного забезпечення діяльності фізкультурно-оздоровчих клубів (Ю. П. Мічуда, 2007); доповнено і розширено дані про зміст, форми рекреаційної діяльності в умовах фізкультурно-оздоровчих клубів та технологію складання рекреаційно-оздоровчих програм закладу дозвілля (R. V. Russell, L. M. Jamieson, 2008; K. Redmond, A. Foran, S. Dwyer, 2010; A. R. Hurd, D. M. Anderson, 2011);

- розширено уявлення про соціально-педагогічні чинники, що впливають на вибір спрямованості рекреаційно-оздоровчих занять населення та на їхню ефективність (D. K. Belz, V. D. Highstreet, N. L. Rapp, 2008; Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня, 2010; Р. В. Клопов, 2013; О. А. Томенко, 2013);

- підтверджено дані досліджень про те, що фізична рекреація є частиною фізичної культури суспільства, може розглядатись як окремий напрям фізкультурної діяльності і, водночас, як складова системи фізичного виховання різних груп населення. Фізична рекреація має специфічні функції, ознаки, суспільну значущість, цільову спрямованість, засоби та організаційні форми (О. Д. Джумаєв, 1986; В. М. Видрін, 1996; Г. П. Віноградов, 1998; І. В. Зорін, 2002; Г. М. Бердус, 2003; Ю. Ф. Курамшин, 2004; Ю. Є. Рижкін, 2005; О. М. Жданова, 2008; М. В. Дутчак, 2010; Т. Ю. Круцевич, 2010; Є. Н. Приступа, 2010; Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, С. Б. Пангелов, 2013);

- дістали подальшого розвитку наукові дані щодо соціальної спрямованості, характерних рис, засобів фізичної культури на різних етапах розвитку суспільства (Л. Кун, 1982; В. В. Столбов, 1989; С. І. Гуськов, В. М. Платонов, 1994; Є. Н. Приступа, Я. В. Тимчак, Л. О. Мазур, 1997; Б. Р. Голощанов, 2002; С. М. Філь, О. М. Худолій, Г. М. Малка, 2003; А. В. Цьось, 2005; Н. В. Москаленко, 2013).

У результаті дослідження автором уперше теоретично обґрунтовано концепцію рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення для ефективнішого вирішення завдань залучення населення до регулярних рекреаційно-оздоровчих програм, що базується на методології системного підходу, в якому основні проблеми розглядалися в розвитку, взаємозв'язку і взаємозумовленості, вчення про комплексний вплив на людину єдиної системи рекреації, що забезпечує розширене відтворення психофізичного стану, інтелектуальних і продуктивних сил; здійснено систематизацію рекреаційних потреб населення, розширено уявлення про соціально-психологічні фактори, котрі впливають на вибір різних форм і видів

рекреації різних соціально-демографічних груп населення та на їхню ефективність; про структуру вільного часу та загальнокультурні інтереси різних груп населення, визначено структуру зовнішніх і внутрішніх чинників, які впливають на формування мотивації до рекреаційно-оздоровчих занять, з'ясовано їх значення на кожному етапі вікового розвитку; узагальнено значний масив наукових знань і передового світового досвіду, та адаптовано його до специфічних умов України, і на цій основі науково обґрунтовано організаційно-педагогічні умови залучення населення до рухової активності; уточнено сутність понять «фізична рекреація», «система фізичної рекреації», «активна рекреаційно-оздоровча діяльність», «рекреаційний ефект» у контексті сучасних досягнень теорії і методики фізичного виховання, загальної теорії спорту для всіх, теорії дозвіллезнавства; вдосконалено та конкретизовано мету і завдання, структуру і зміст, навчально-методичне забезпечення системи підготовки та підвищення кваліфікації фахівців з фізичної рекреації в Україні в галузі знань «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»; систематизовано ознаки та вдосконалено класифікацію активної рекреаційної діяльності, що відрізняється від наявних ступенем розробки та багаторівневою структурою; на основі цілісного наукового аналізу розширено уявлення про основні періоди становлення і розвитку знань про фізичну рекреацію; виявлено характерні особливості сутності, змісту, структури фізичної рекреації в різні історичні періоди; подальшого розвитку набули тенденції та закономірності становлення фізичної рекреації; розкрито соціальну природу і організаційну структуру рекреаційної діяльності, її мету, завдання і функції, особливості, специфіку і тенденції розвитку на сучасному етапі й у найближчому майбутньому, характеристика рекреаційних систем (умов рекреаційної діяльності) та їх взаємодія; доповнено і розширено дані про зміст, форми рекреаційної діяльності в умовах фізкультурно-оздоровчих клубів та алгоритм складання рекреаційно-оздоровчих програм закладу дозвілля; розширено уявлення про критерії ефективності рекреаційно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання школярів та осіб зрілого віку.

Проведене дослідження дозволило розробити ряд нових наукових положень та дійти висновків, які у сукупності вирішують важливу наукову проблему – розробку теоретико-методологічних засад рекреаційної діяльності з різним контингентом для задоволення дозвіллевих потреб різних груп населення. У дисертації сформовано новий науковий напрям, що передбачає широке розкриття можливостей фізичної рекреації стосовно підвищення рівня рухової активності та зміцнення здоров'я населення. Переосмислення суті фізичної рекреації дозволило конкретизувати концептуальні парадигми проблеми фізичної рекреації, намітити конкретні шляхи її практичного впровадження. Отримані дані розкривають можливості та перспективи використання рекреаційно-оздоровчої діяльності в Україні.

## **ВИСНОВКИ**

1. Теоретичний аналіз наукових робіт зарубіжних та вітчизняних учених показав, що у багатьох країнах здійснюються систематичні фундаментальні та прикладні дослідження з питань рекреаційної діяльності вказаної тематики. З позицій сучасної методології вивчення складних систем та даних теоретичного аналізу рекреаційну діяльність доцільно розглядати як складноорганізовану

систему. Проведений аналіз історичного досвіду та сучасної проблематики рекреаційної діяльності свідчить, що в її розвитку можна виділити кілька періодів, пов'язаних із формуванням інших суспільних інститутів і системою цінностей суспільства. Встановлено, що на сучасному етапі рекреаційна діяльність ще не справляє належного ефекту. Значною мірою це зумовлено незавершеністю розробок концептуальних ідей і положень формування змісту, організації, нормативного та кадрового забезпечення такої діяльності; недостатньою систематизацією чинників, що визначають спрямованість рекреаційних заходів. У зазначених умовах актуальним є обґрунтування й реалізація концепції рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення, що має велике практичне і наукове значення.

2. З урахуванням сучасного етапу розвитку галузевих наукових знань та на основі комплексного аналізу понятійно-категоріального апарату рекреації були визначені такі дефініції:

– «фізична рекреація» – добровільна, нерегламентована рухова активність у вільний час, спрямована на відновлення розумових і фізичних сил, пов'язана з отриманням задоволення від процесу використання фізичних вправ, природних факторів;

– «рекреаційна діяльність» – процес взаємодії людини з довкіллям, завдяки чому вона досягає свідомо поставленої мети, яка виникла внаслідок появи потреби в активному відпочинку, отриманні задоволення, оздоровленні, відновленні фізичних та духовних сил у вільний або спеціально визначений час, що стимулює рухову та соціальну активність і створює оптимальні умови для творчого самовираження особистості. Застосування зазначених термінів дозволяє більш чітко виражати сутність закономірностей розвитку фізичної рекреації, а також механізмів їх прояву в практиці рекреаційно-оздоровчої діяльності, формування та реалізації державної політики у цій сфері, оцінки її ефективності тощо.

3. Удосконалено класифікацію рекреаційної діяльності на основі систематизації та доповнення її класифікаційних ознак. Виокремлено ознаки «наявність рухової активності людини», «взаємозв'язок між видами рекреаційної діяльності», «провідний мотив діяльності», «змістовна наповнюваність», «умови проведення», «ступінь ризику для життя» тощо та відповідні їм види рекреаційної діяльності. В наведеній класифікації на основі використання 22 ознак виділено 90 видів та підвидів рекреаційної діяльності.

4. Більшість респондентів-представників різних груп населення за останній рік брали участь не менше ніж в одному з видів рекреаційних занять. Основними мотивами суб'єктів рекреаційно-оздоровчої діяльності є: оздоровчі, освітньо-культурні, адаптаційно-відновлювальні, соціальні, розважальні, особистісні, фізкультурно-спортивні, екстремальні, домашньо-сімейні. Пріоритет надається таким видам рекреаційної діяльності, що не потребують значних затрат, обладнання, спеціальних навичок. На рекреаційну практику різних соціально-демографічних груп населення впливають освіта, професійна приналежність, соціальне оточення, вік і стать, місце проживання, часові межі рекреаційних занять. Спостерігається соціальна диференціація різних категорій населення, що беруть участь в рекреаційній діяльності.

У представників усіх вікових категорій помітне виразне переважання нерегулярної рекреаційної діяльності над систематичною, а також пасивно-споглядального типу використання вільного часу (31,8 – 35,0 % часу доби). Більшість респондентів (> 70 %) мають низький і нижче середнього рівень рухової активності, що свідчить про необхідність підвищення її обсягу та формування інтересу до рекреаційно-оздоровчих занять.

5. Для підвищення ефективності залучення населення до занять руховою активністю та задоволення їх рекреаційних потреб розроблено концепцію рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення, що є системою поглядів на теоретико-методологічні та технологічні засади вказаної діяльності, і складається з теоретичної і практичної складової. Теоретична складова концепції містить діалектичний, особистісний, аксіологічний, діяльнісний, синергетичний, соціально-культурний, системний підходи, що покладено в основу мети, завдань, принципів і умов її реалізації. Практична складова включає в себе технологію проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності, що передбачала експериментально обґрунтовані форми, засоби і методи рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення; враховує принципи проектування, педагогічні умови ефективної реалізації її змісту в навчальних закладах, оздоровчих таборах відпочинку, фізкультурно-оздоровчих клубах.

6. Формувальний експеримент, тривалість якого становила від чотирьох до дев'яти місяців залежно від категорії досліджуваних, підтвердив ефективність розробленої технології проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення, про що свідчать кращі (на рівні  $p < 0,05$ ) кількісні зміни досліджуваних показників порівняно із тими, що спостерігалися за використанням традиційного змісту фізкультурно-оздоровчої та рекреаційної діяльності.

7. Результати оцінки емоційного стану школярів демонструють вірогідне покращання (на рівні  $p < 0,05$ ) самопочуття та настрою учасників експериментальної групи в процесі занять, сприятливий стан активності випробуваних. У дітей молодшого шкільного віку спостерігалось покращання адаптації до умов навчання в школі. Запропонована технологія сприяє ефективному відновленню після навчальних занять, підвищенню загартованості дітей, що проявилось у нормалізації показників термометрії.

У дітей середнього шкільного віку достовірно ( $p < 0,05$ ) покращилися показники рухової активності (підвищення спеціально організованої рухової активності середнього (до 15 % часу доби) і високого (до 10 % часу доби) рівнів), рівня сформованості знань і умінь (наприкінці дослідження достатній рівень мали – 75 % учасників основної групи), емоційного стану (показники якого становили у середньому 5,5–6,2 ум.од.). Спостерігалася тенденція до покращання рівня фізичного здоров'я досліджуваних експериментальної групи за більшістю параметрів (за критерієм знаків визначено, що зрушення у типовому напрямі є статистично достовірним).

У дітей старшого шкільного віку ефективність розробленої технології характеризується підвищенням обсягу спеціально організованої рухової активності. У хлопців експериментальної групи високий рівень рухової активності становив 10,8 % часу доби порівняно з 7,6 % у юнаків контрольної групи; у дівчат

експериментальної групи високий рівень рухової активності становив 7,6 %, а у контрольній – 5,9 %. У школярів відмічено підвищення рівня здоров'я, що проявилось у зниженні кількості дітей з низьким (у середньому на 14 %) і нижче середнього рівнями (у середньому на 2 %) фізичного здоров'я.

8. Ефективність запропонованих підходів у осіб зрілого віку проявляється у збільшенні рухового режиму до п'яти годин на день у «положенні в русі», підвищенні індексу добової рухової активності з  $35,80 \pm 1,17$  до  $40,30 \pm 1,24$  балів у чоловіків і з  $33,87 \pm 1,90$  до  $36,31 \pm 1,43$  балів у жінок; у змінах показників психоемоційного стану: як у чоловіків, так і у жінок підвищилася оцінка показників самопочуття, активності і настрою та зменшилася різниця між цими показниками до 0,43 у чоловіків та до 0,17 у жінок. У результаті дослідження встановлено достовірні зміни у показниках розумової працездатності чоловіків, що проявляються у покращанні показників на 19 %; у жінок – на 21 %. Відвідувачі фізкультурно-оздоровчого клубу позитивно оцінили зміни у рекреаційних заходах.

9. З метою реалізації запропонованої концепції рекреаційної оздоровчої діяльності різних груп населення доцільним є формування кадрового забезпечення управління цим процесом, що передбачає підготовку фахівців цього напрямку. На основі ретроспективного аналізу зарубіжного і вітчизняного досвіду та сучасного стану підготовки фахівців рекреаційно-оздоровчої сфери запропоновано підходи до удосконалення системи підготовки означених спеціалістів, що включають відповідне наукове обґрунтування, формування концептуальних засад, змістовного компоненту підготовки та нормативних засад її організації, об'єктивні можливості та умови покращання системи підвищення кваліфікації кадрів.

10. Узагальнення отриманих даних засвідчує ефективність реалізації та виразну спрямованість розробленої технології на покращання показників фізичного та психоемоційного стану, рухової активності, формування мотивації до занять, підвищення рівня теоретичних знань, збільшення кількості осіб, які займаються рекреаційно-оздоровчою діяльністю. Отримані дані розкривають можливості та перспективи використання рекреаційно-оздоровчої діяльності в Україні для зростання чисельності населення, залученого до рухової активності з метою задоволення дозвіллевих потреб.

## СПИСОК НАУКОВИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

### *Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації*

1. Андреева О. В. Фізична рекреація різних груп населення: [монографія]. / О. В. Андреева. – К. : Поліграфсервіс, 2014. – 280 с.
2. Андреева О. Стан та напрями удосконалення системи підготовки кадрів з рекреації та оздоровчої фізичної культури / Олена Андреева, Олександра Благій, Людмила Фандікова // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2002. – № 2–3. – С. 24–27. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*
3. Андреева О. Особливості фізичної рекреації різних груп населення / Олена Андреева // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 10–14.

4. Андреева О. Аналіз мотиваційних теорій у сфері оздоровчої фізичної культури та рекреації / Олена Андреева // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2004. – № 2. – С. 81–85.

5. Андреева О. Соціально-психологічні фактори, що впливають на вибір різних форм і видів рекреації / Олена Андреева // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2004. – № 6. – С. 33–37.

6. Андреева О. Оцінка перспективності розвитку окремих видів фізичної рекреації в умовах мегаполісу / Олена Андреева, Максим Чернявський // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. – 2004. – № 15. – С. 49–55. *Особистим внеском автора є аналіз і теоретичне узагальнення матеріалу, здійснення досліджень та обробки результатів.*

7. Андреева О. Спрямованість рекреаційно-оздоровчих занять молодших школярів / Олена Андреева // Молода спорт. наука України : зб. наук. пр. – Л. : ЛДІФК, 2005. – Т. 4, вип. 9. – С. 307–311.

8. Андреева О. Проблеми та перспективи впровадження рекреаційно-оздоровчих занять в загальноосвітніх школах. / Олена Андреева, Максим Чернявський // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2005. – № 4. – С. 34–37. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

9. Андреева О. Рекреативні заняття з дітьми і підлітками / Олена Андреева // Наук. часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. – Сер. № 15: Фізичне виховання і спорт : зб. наук. пр. – К., 2005. – Вип. 2. – С. 18–23.

10. Андреева О. Організація рекреаційної діяльності осіб зрілого віку / Олена Андреева, Костянтин Пацалюк // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2006. – № 2. – С. 26–30. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

11. Kashuba V. The trends in recreational activity of different groups of Ukrainians / V. Kashuba, O. Andreeva // Research yearbook: Studies in Physical education and sport. – 2006. – Vol. 12, № 1. – P. 145–147. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків (Наукове періодичне видання Польщі, включене до міжнародних наукометричних баз: IndexCopernicus, SPORTdiscus).*

12. Андреева О. Класифікація рекреаційних занять / Олена Андреева, Костянтин Пацалюк // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2007. – № 2. – С. 21–24. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

13. Андреева О. Рекреативно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів / Олена Андреева, Максим Чернявський // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2007. – № 3. – С. 30–34. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

14. Кашуба В. Про використання можливостей інформаційних технологій у фізичній рекреації / Віталій Кашуба, Олена Андреева // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2008. – № 1. – С. 114–118. *(Видання включено до міжнародної*

наукометричної бази: *IndexCopernicus*). Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.

15. Круцевич Т. Ю. Рекреативні заняття як чинник формування дозвільної культури / Т. Ю. Круцевич, О. В. Андреева, О. Л. Благій // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2008. – № 1. – С. 3–8. Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.

16. Андреева О. Чинники, що детермінують рекреаційну активність осіб зрілого віку / Олена Андреева, Костянтин Пацалюк // Слобожан. наук.-спорт. вісн. – 2008. – № 9. – С. 47–52. Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.

17. Круцевич Т. Ю. Ретроспектива підготовки фахівців з рекреації в Україні / Т. Ю. Круцевич, О. В. Андреева, О. Л. Благій // Спорт. медицина. – 2009. – № 1–2. – С. 3–7. Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.

18. Андреева О. Характеристика базових категорій фізичної рекреації / Олена Андреева // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. – 2009. – № 9. – С. 7–11. (Видання включено до міжнародної наукометричної бази: *IndexCopernicus*).

19. Андреева О. Історичні передумови становлення та розвитку знань про фізичну рекреацію / Олена Андреева // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2009. – № 3. – С. 81–85.

20. Андреева О. Аналіз зарубіжних концепцій розвитку рекреації / Олена Андреева // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2009. – № 4. – С. 85–89.

21. Андреева О. Оцінка доцільності впровадження рекреаційно-оздоровчих технологій в процес фізичного виховання молодших школярів / Олена Андреева, Максим Чернявський // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2009. – № 2–3. – С. 17–20.

22. Андреева Е. В. Эффективность применения рекреационных технологий в процессе физического воспитания школьников / Е. В. Андреева, А. Л. Благій, М. В. Чернявский // Теория и методика физ. культуры. – Алматы, 2009. – № 2. – С. 114–117. Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків. (Видання включено до переліку видань ВАК МОН Республіки Казахстан).

23. Андреева О. Досвід організації рекреаційної діяльності в зарубіжних клубах / Олена Андреева, Костянтин Пацалюк // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2010. – № 1. – С. 51–55. Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.

24. Андреева О. В. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності школярів у вільний час / О. В. Андреева, Н. В. Ковальова // Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Сер. 15: Фізичне виховання і спорт : зб. наук. пр. – 2010. – Вип. 7. – С. 8–13. Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.

25. Андреева О. Обґрунтування технології рекреаційної діяльності фізкультурно-оздоровчого клубу / Олена Андреева, Костянтин Пацалюк // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Сер. 15: Фізичне виховання і спорт : зб. наук.

пр. – 2010. – Вип. 11. – С. 171–175. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

26. Андрєєва О. В. Ефективність впровадження моделі організації рекреаційно-оздоровчої діяльності фізкультурно-оздоровчого клубу / О. В. Андрєєва, К. Г. Пацалюк // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2011. – № 1. – С. 51–56. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

27. Андрєєва О. В. Аспекти організації рекреаційної діяльності фізкультурно-оздоровчих об'єднань / О. Андрєєва, К. Пацалюк // Спорт. вісник Придніпров'я. – 2011. – № 2. – С. 151–156. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

28. Андрєєва О. В. Пріоритетні напрями наукових досліджень сфери фізичної рекреації / О. В. Андрєєва, В. О. Кашуба // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2011. – № 3. – С. 31–35. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

29. Андрєєва О. Технологія розробки рекреаційно-оздоровчих програм у літньому оздоровчому таборі / Олена Андрєєва, Анна Гакман // Слобожанський наук.-спорт. вісн. – 2011. – № 4. – С. 216–220. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

30. Андрєєва О. Руховий режим дітей у літньому оздоровчому таборі / Олена Андрєєва, Анна Гакман // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2011. – № 4. – С. 35–42. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

31. Андрєєва О. Аналіз сучасних концептуальних моделей фізичної рекреації / Олена Андрєєва // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2012. – № 1. – С. 42–47.

32. Андрєєва О. Технологія проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників / Олена Андрєєва, Наталія Ковальова // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2012. – № 2. – С. 29–34. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми та формулюванні висновків.*

33. Андрєєва О. Соціально-педагогічні умови організації рекреаційної діяльності боулінг-клубів / Олена Андрєєва, Костянтин Пацалюк // Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2012. – С. 223–229. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми та формулюванні висновків.*

34. Кашуба В. А. Анализ использования здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи / В. А. Кашуба, С. М. Футорный, Е. В. Андреева // Теория и методика физ. культуры. – 2012. – № 1. – С. 73–81. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми та формулюванні висновків.* (Видання включено до переліку видань ВАК МОН Республіки Казахстан).

35. Скрининг показателей физического здоровья студентов в процессе физического воспитания / В. А. Кашуба, С. М. Футорный, Е. В. Андреева, А. В. Рудницкий // Теория и методика физ. культуры. – 2012. – № 4. – С. 65–4. (Видання включено до переліку видань ВАК МОН Республіки Казахстан).



*Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми та формулюванні висновків.*

36. Кашуба В.О. Оцінювання та аналіз складових здорового способу життя студентської молоді / В. О. Кашуба, С. М. Футорний, О. В. Андрєєва // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. – 2012. – № 7. – С. 59–65. *Особистим внеском здобувача є постановка мети і завдань, проведення досліджень, узагальнення матеріалу та формулювання висновків.* (Видання включено до міжнародних наукометричних баз: Academic Journals Database, DOAJ (Directory of Open Access Journals), Elektronische Zeitschriftenbibliothek, Index Copernicus, Google Scholar, Ulrich's periodicals Directory, російська електронна бібліотека (РІНЦ)).

37. Кашуба В.А. Современные подходы к здоровьесбережению студентов в процессе физического воспитания / В. А. Кашуба, С. М. Футорный, Е. В. Андреева // Физ. воспитание студентов. – 2012. – № 5. – С. 50–58. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми та формулюванні висновків.* (Видання включено до міжнародних наукометричних баз: Academic Journals Database, CAB International (CAB Direct), DOAJ (Directory of Open Access Journals), Index Copernicus, Google Scholar, Ulrich's periodicals Directory, російська електронна бібліотека (РІНЦ)).

38. Андрєєва О. Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності дітей віком 11–14 років в умовах дитячого табору відпочинку / Олена Андрєєва, Анна Гакман // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2012. – № 4. – С. 40–47. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми та формулюванні висновків.*

39. Андрєєва О. Основні ознаки, функції фізичної рекреації у контексті залучення населення до рухової активності / Олена Андрєєва, Олена Лазарева // Фіз. культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. Він. держ. пед. ун-ту ім. М. Коцюбинського. – 2012. – № 14. – С. 150–156. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми та формулюванні висновків.*

40. Андрєєва О. Характеристика чинників, що лімітують впровадження позакласної роботи з фізичного виховання у старшій школі / Олена Андрєєва, Наталія Ковальова // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2013. – № 2. – С. 45–53. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми та формулюванні висновків* (Видання включено до міжнародних наукометричних баз: IndexCopernicus, російська електронна бібліотека (РІНЦ)).

41. Андрєєва О. Характеристика рекреаційної діяльності фізкультурно-оздоровчих клубів та чинники, що обумовлюють її розвиток / Олена Андрєєва, Костянтин Пацалюк // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Сер. 15: Фізичне виховання і спорт : зб. наук. пр. – 2013. – № 3. – С. 4–8. *Особистий внесок автора полягає у визначенні проблеми, що досліджується, систематизації наукових даних.*

42. Андрєєва О. Дослідження проблемного поля фізичної рекреації / Олена Андрєєва // Фіз. культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Він. держ. пед. ун-ту ім. М. Коцюбинського. – 2013. – № 15. – С. 439–443.

43. Круцевич Т. Ю. Теоретичні основи дослідження фізичної рекреації як наукова проблема / Т. Ю. Круцевич, О. В. Андрєєва // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2013. – № 1. – С. 5–13. *Особистий внесок автора полягає в узагальненні наукових даних, постановці проблеми та інтерпретації результатів дослідження.*

44. Андреева О. Концептуальні та прикладні аспекти технологізації проектувальної діяльності в сфері фізичної рекреації / О. Андреева // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2013. – № 1. – С. 35–40 (Видання включено до міжнародних наукометричних баз: Index Copernicus, російська електронна бібліотека (РІНЦ)).

45. Футорный С. М. К вопросу о качестве жизни и практико-деятельностных компонентах, обеспечивающих здоровье студентов / С. М. Футорный, Е. В. Андреева // Теория и методика физ. культуры. – 2013. – № 1. – С. 50–65. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми та формулюванні висновків* (Видання включено до переліку видань ВАК МОН Республіки Казахстан).

46. Андреева Е. Разработка программ рекреационных занятий для лиц первого зрелого возраста с использованием средств фристайла / Елена Андреева, Марина Клименко // Фан Спортга. – 2013. – № 2. – С. 30–38. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми та формулюванні висновків* (Видання включено до переліку видань ВАК МОН Республіки Узбекистан).

47. Андреева Е. Свободное время и общекультурные интересы, как условия развития рекреационной деятельности разных групп населения / Е. Андреева // Stiinta culturii fizice. – Chisinau : USEFS, 2013. – 14/2. – Р. 91–101. (Видання включено до переліку видань ВАК МОН Республіки Молдова).

48. Андреева Е. Рекреационные игры в структуре досуговой деятельности лиц зрелого возраста / Елена Андреева, Александра Благий // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2013. – № 2. – С. 37–41. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми та формулюванні висновків*.

49. Благий О. Вплив анімаційних програм на психоемоційний стан дітей шкільного віку / О. Благий, О. Андреева // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2013. – № 3. – С. 32–36. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми та формулюванні висновків*. (Видання включено до міжнародних наукометричних баз: Index Copernicus, російська електронна бібліотека (РІНЦ)).

50. Андреева О. Підходи до оцінки рівня здоров'я та адаптаційних можливостей школярів молодших класів / Олена Андреева, Ольга Саїнчук // Педагогіка, психологія, мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. – 2014. – № 2. – С. 3–8. (Видання включено до міжнародних наукометричних баз: Academic Journals Database, DOAJ (Directory of Open Access Journals), Elektronische Zeitschriftenbibliothek, Index Copernicus, Google Scholar, Ulrich's periodicals Directory, російська електронна бібліотека (РІНЦ)).

#### ***Опубліковані праці апробаційного характеру***

51. Андреева Е. Теоретико-методические основы рекреационных занятий с различным контингентом / Елена Андреева // Материалы VIII междунар. конгр. «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». – Алма-Аты, 2004. – С. 4–5.

52. Андреева О. В. Аспекти підготовки кадрів з рекреаційно-туристської діяльності / О. В. Андреева, О. Л. Благий // Матеріали IV наук.-практ. конф. «Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення». – Львів : ЛДІФК, 2004. – С. 244–245. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків*.

53. Андреева Е. В. Рекреационные занятия в физическом воспитании школьников / Е. В. Андреева, М. В. Чернявский // Спорт и здоровье: II междунар. конгресс : тези докл. – СПб., 2005. – С. 9–10. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

54. Андреева О. Особливості дозвілля різних груп населення / Олена Андреева // Матеріали IX Міжнар. конгр. «Олімпійський спорт і спорт для всіх». – К., 2005. – С. 536.

55. Андреева Е. В. Анализ подходов к систематизации рекреационной деятельности / Е. В. Андреева, А. Л. Благий // Материалы VII Междунар. конгр. «Современный олимпийский и параолимпийский спорт и спорт для всех». – М., 2008. – Т. 2. – С. 259. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

56. Андреева О. В. Складові розробки рекреаційно-оздоровчої технології молодших школярів / О. В. Андреева, М. В. Чернявський // Міжнар. наук.-практ. конфер. «Актуальні проблеми фіз. виховання, спорту та туризму». – Запоріжжя, 2009. – С. 21–22. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

57. Андреева О. Мотиваційні пріоритети школярів у виборі рекреаційних занять / О. Андреева, А. Гакман // Міжнар. наук.-практ. конфер. «Актуальні проблеми фіз. виховання, спорту та туризму». – Запоріжжя, 2010. – С. 13–14. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

58. Андреева О. Організація рекреаційної діяльності в умовах фізкультурно-оздоровчих клубів / О. Андреева, К. Пацалюк // Матеріали XIV Міжнар. конгр. «Олімпійський спорт і спорт для всіх». – К., 2010. – С. 592. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

59. Пацалюк К. Напрями анімаційної діяльності роботи фізкультурно-оздоровчих клубів / К. Пацалюк, О. Андреева // Матеріали XIV Міжнар. конгр. «Олімпійський спорт і спорт для всіх». – К., 2010. – С. 632. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми та формулюванні висновків.*

60. Андреева О. Аналіз системи підготовки фахівців з рекреаційно-оздоровчої діяльності / О. Андреева, О. Благий // Матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю «Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення». – Львів, 2010 – С. 361–366. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

61. Андреева О. В. Структура та особливості рекреаційної діяльності учнівської молоді / О. В. Андреева, Н. В. Ковальова // Актуальні проблеми фіз. виховання, реабілітації, спорту та туризму: III Міжнар. наук.-практ. конф. – Запоріжжя : КПУ, 2011. – С. 19–20. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми та формулюванні висновків.*

62. Благий О. Л. Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді / О. Л. Благий, О. В. Андреева // Актуальні проблеми фіз. виховання, реабілітації, спорту та туризму: III Міжнар. наук.-практ. конф. –

Запоріжжя : КПУ, 2011. – С. 27–28. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми та формулюванні висновків.*

63. Андреева Е. В. Рекреационно-оздоровительные технологии в физическом воспитании школьников / Е. В. Андреева, А. Л. Благий, М. В. Чернявский // Материалы междунар. научно-практ. конф. «Инновационные технологии в сфере туризма, гостеприимства, рекреации и экскурсоведения». – Минск, 2011. – С. 3–5. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

64. Андреева О. Детермінанти фізичної рекреації: понятійне середовище / Олена Андреева // Актуальні проблеми фіз. виховання, реабілітації, спорту та туризму : IV Міжнар. наук.-практ. конф. – Запоріжжя : КПУ, 2012. – С. 18–20.

65. Андреева Е.В. Разработка и внедрение технологии рекреационной деятельности боулинг-клубов / Е. В. Андреева, К. Г. Пацалюк // Материалы междунар. научно-практ. конф. по проблемам физ. культуры и спорта государств – участников содружества независимых государств. – Минск, 2012. – Ч. 4. – С. 65–68. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми та формулюванні висновків.*

66. Андреева О. Структура та зміст етапів проектування активної рекреаційної діяльності / О. Андреева // Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму : IV Міжнар. наук.-практ. конф. – Запоріжжя КПУ, 2013. – С. 22–23.

***Опубліковані праці, що додатково відображають наукові результати дисертації***

67. Андреева О. В. Використання елементів орієнтування на місцевості в рекреації населення / О. В. Андреева, О. Л. Благий, В. І. Березовський // Гуманітар. вісн. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди» : наук.-теорет. зб. – 2004. – С. 278–282. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

68. Проектування системи моніторингу фізичного стану школярів на основі інформаційних технологій / В. Кашуба, О. Андреева, К. Сергієнко, Н. Гончарова // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2006. – № 3. – С. 61–68. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

69. Круцевич Т. Ю. Науково-методичні основи впровадження засобів туризму в процесі фізичного виховання молодших школярів / Т. Ю. Круцевич, О. В. Андреева, О. Л. Благий // Гуманітар. вісн. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди» : наук.-теорет. зб. – 2007. – С. 105–107. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

70. Круцевич Т. Ю. Вплив занять туризмом на психоемоційний стан молодших школярів / Т. Ю. Круцевич, О. В. Андреева, О. Л. Благий // Гуманітар. вісн. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди» : наук.-теорет. зб. – 2008. – С. 302 – 304. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

71. Круцевич Т. Ю. Туризм в структурі рекреаційної діяльності школярів / Т. Ю. Круцевич, О. В. Андрєєва, О. Л. Благій // Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького держ. пед. ун-ту : наук.-теорет. вісник. – 2009. – С. 134–135. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

72. Формування мотивації осіб зрілого віку до рекреаційної діяльності / Т. Ю. Круцевич, В. І. Воронова, О. Л. Благій, О. В. Андрєєва // Гуманітар. вісн. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди» : наук.-теорет. зб. – 2011. – С.335 – 340. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

73. Андрєєва О.В. Проблеми організації вільного часу як умови розвитку рекреаційної діяльності старшокласників / О. В. Андрєєва, Н. В. Ковальова // Вісн. Чернігів. нац. пед. ун-ту : зб. наук. пр. – 2011. – Вип. 91, т. 1. – С. 24–26. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми та формулюванні висновків.*

74. Круцевич Т.Ю. Досвід залучення школярів до рекреаційних програм з використанням засобів туризму / Т. Ю. Круцевич, О. В. Андрєєва, О. Л. Благій // Гуманітар. вісн. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди» : наук.-теорет. зб. – 2010. – С. 8–13. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

75. Ибрагимов М. М. Категорія здоров'я в філософсько-спортивному дискурсі / М. М. Ибрагимов, Е. В. Андрєєва // Спорт. медицина. – 2011. – № 1–2. – С. 149–158. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми.*

76. Круцевич Т.Ю. Проблеми організації рекреаційно-оздоровчих занять в структурі дозвільної діяльності студентської молоді / Т. Ю. Круцевич, О. В. Андрєєва, О. Л. Благій // Гуманітар. вісн. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди» : наук.-теорет. зб. – 2012. – С. 100–116. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

77. Круцевич Т. Ю. Проблеми та перспективи організації позакласної роботи школярів з фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, О. В. Андрєєва, О. Л. Благій // Гуманітар. вісн. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди» : наук.-теорет. зб. – 2013. – С. 103–109. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

78. Андрєєва О. Діагностика екологічних установок молодших школярів у процесі рекреаційно-оздоровчих занять / О. Андрєєва, І. Головач // Фіз. культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. Він. держ. пед. ун-ту ім. М. Коцюбинського. – 2013. – № 15. – С. 8–14. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблем та формулюванні висновків.*

## АНОТАЦІЇ

**Андрєєва О. В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення.** – На правах рукопису.

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

виховання різних груп населення. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2014.

В дисертації обґрунтовано і розроблено концепцію рекреаційно-оздоровчої діяльності, спрямовану на задоволення дозвіллевих потреб різних груп населення, збільшення обсягу рухової активності та якісного наповнення їх вільного часу. Концепція включає теоретичну і практичну складову. Теоретична – містить концептуальні підходи, які покладено в основу мети, завдань, принципів і умов її реалізації. Практична – включає технологію проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності, що передбачає експериментально обґрунтовані форми, засоби і методи цієї діяльності; враховував принципи проектування, педагогічні умови ефективної реалізації її змісту в навчальних закладах, оздоровчих таборах відпочинку, фізкультурно-оздоровчих клубах.

Виявлено характерні ознаки понятійно-категоріального апарату фізичної рекреації, визначено шляхи його вдосконалення, сформульовано дефініції «фізична рекреація» та «рекреаційна діяльність». Удосконалено класифікацію, конкретизовано мету і завдання, структуру та зміст, навчально-методичне забезпечення системи підготовки фахівців з фізичної рекреації в Україні для реалізації запропонованої концепції рекреаційно-оздоровчої діяльності.

**Ключові слова:** фізична рекреація, рекреаційно-оздоровча діяльність, теоретико-методологічні засади, групи населення, рухова активність, понятійно-категоріальний апарат, класифікація, рекреаційні потреби, технологія проектування.

**Андреева Е. В. Теоретико-методологические основы рекреационной деятельности разных групп населения.** – На правах рукописи.

Диссертация на соискание ученой степени доктора наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 – физическая культура, физическое воспитание разных групп населения. – Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, 2014.

Диссертация решает актуальную проблему обоснования и разработки концепции рекреационно-оздоровительной деятельности для удовлетворения досуговых потребностей различных групп населения, увеличение объема двигательной активности и качественного наполнения их свободного времени. Предложенная концепция включает теоретическую и практическую составляющую. Теоретическая составляющая концепции содержит диалектический, личностный, аксиологический, деятельностный, синергетический, социально-культурный, системный подходы, что положено в основу цели, задач, принципов и условий ее реализации. Практическая составляющая включала технологию проектирования рекреационно-оздоровительной деятельности, предусматривавшей экспериментально обоснованные формы, средства и методы рекреационно-оздоровительной деятельности разных групп населения; учитывала принципы проектирования, педагогические условия эффективной реализации ее содержания в учебных заведениях, оздоровительных лагерях отдыха, физкультурно-оздоровительных клубах.

Формирующий эксперимент, продолжительность которого составляла от четырех до девяти месяцев в зависимости от категории участников, подтвердил

эффективность разработанной технологии проектирования рекреационно-оздоровительной деятельности разных групп населения, о чем свидетельствуют лучшие (на уровне  $p < 0,05$ ) количественные изменения исследуемых показателей по сравнению с теми, что наблюдались при использовании традиционного содержания физкультурно-оздоровительной и рекреационной деятельности. Обобщение полученных данных свидетельствует об эффективности реализации и выраженной направленности разработанной технологии на улучшение показателей физического и психоэмоционального состояния, двигательной активности, формирование мотивации к занятиям, повышение уровня теоретических знаний, увеличение количества лиц, занимающихся рекреационно-оздоровительной деятельностью. Осуществлена систематизация рекреационных потребностей населения и мотивов рекреационно-оздоровительных занятий; установлены социально-психологические факторы, влияющие на выбор форм и видов рекреации разных групп населения и на их эффективность; уточнены научные данные о структуре свободного времени и общекультурных интересах различных групп населения; определены факторы, влияющие на формирование мотивации к рекреационно-оздоровительным занятиям и детерминирующие рекреационно-оздоровительную активность населения. Выявлены характерные признаки понятийно-категориального аппарата физической рекреации, сформулированы дефиниции «физическая рекреация» и «рекреационная деятельность», обоснована необходимость и определены пути его совершенствования. Усовершенствованы и конкретизированы цели и задачи, структура и содержание, учебно-методическое обеспечение системы подготовки и повышения квалификации специалистов по физической рекреации в Украине для реализации предложенной концепции рекреационно-оздоровительной деятельности разных групп населения. Получила дальнейшее развитие и усовершенствована классификация рекреационной деятельности на основе систематизации и дополнения ее классификационных признаков, которая отличается от уже имеющихся степенью разработки и многоуровневой структурой. Выделены признаки «наличие двигательной активности», «взаимосвязь между видами рекреационной деятельности», «ведущий мотив деятельности», «содержательная наполняемость», «условия проведения», «степень риска для жизни» и т. д. и соответствующие им виды рекреационной деятельности. В приведенной классификации на основе использования 22 признаков выделено 90 видов и подвидов рекреационной деятельности.

Полученные данные раскрывают возможности и перспективы использования рекреационно-оздоровительной деятельности в Украине для роста численности населения, привлеченного к двигательной активности с целью удовлетворения досуговых потребностей. Результаты научного исследования могут быть использованы в процессе дальнейшей разработки государственных программ осуществления подготовки специалистов в области здоровья человека, дальнейшего совершенствования теоретических основ физической рекреации.

**Ключевые слова:** физическая рекреация, рекреационно-оздоровительная деятельность, теоретико-методологические основы, группы населения, двигательная активность, понятийно-категориальный аппарат, классификация, рекреационные потребности, технология проектирования.

**Andriieva O. V. Theoretical and methodological principles of recreational activities of different population groups.** – On the rights of manuscript.

Dissertation for the degree of Doctor of Science in Physical Education and Sport, specialty 24.00.02 – physical culture, physical education of different groups. – National University of Physical Education and Sport of Ukraine, Kyiv, 2014.

In the dissertation, the concept of recreational and health-related activities for different population groups is substantiated and developed with the aim to meet their leisure needs, to increase the volume of physical activity and to fill comprehensively the free time. The concept includes theoretical and practical components. The theoretical component contains conceptual approaches underlying purpose, objectives, principles and conditions for its implementation. The practical one includes technology for designing recreational and health-related activity, which provides experimentally substantiated forms, means and methods of the activities of different population groups; take into account the principles of design, pedagogical conditions for effective implementation of its content in schools, children's camps, health and fitness clubs.

Characteristic features of conceptual and categorical apparatus of physical recreation are revealed, the ways of its improvement are determined, the terms «physical recreation» and «recreational activity» are defined. It is improved classification and specified goals and objectives, structure and content, educational and methodological provision for the system of training in physical recreation in Ukraine to implement proposed concept of recreational and health-related activities.

**Keywords:** physical recreation, recreational and health-related activities, theoretical and methodological provision, population groups, physical activity, framework of concepts and categories, recreational needs, technology of designing.

---

Підписано до друку 26.09.2014 р. Формат 60x90/16.  
Ум. друк. арк. 1,9. Обл.-вид. арк. 1,9.  
Тираж 100. Зам. 77.

---

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