

---

# ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ, ФІТНЕС І РЕКРЕАЦІЯ. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ

---

## ОЦІНКА РІВНЯ РЕКРЕАЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

---

*Олена Андрєєва, Олексій Садовський*

**Аннотация.** Стаття посвящена анализу и определению компонентов рекреационной культуры студенческой молодежи, разработке способов ее количественной оценки. В результате исследования систематизированы имеющиеся в научной литературе разработки и уточнено определение понятия «рекреационная культура». Охарактеризованы основные ее компоненты: мотивационно-личностный, интеллектуальный, личностно-деятельностный. Разработаны и обоснованы содержание и эффективность способов количественной оценки рекреационной культуры студенческой молодежи. Представлен алгоритм разработки углубленной и экспресс-оценки уровня рекреационной культуры. Определены и охарактеризованы ее уровни: высокий, должный, средний и низкий. На основе разработанного метода установлено, что высокий уровень рекреационной культуры обнаружили у 3,9 % студентов, должный – у 17,6 %, средний – у 13,8 %, низкий – у 64,7 % студентов.

**Ключевые слова:** рекреационная культура, студенты, физическое воспитание, оздоровительно-рекреационная двигательная активность.

**Abstract.** The article deals with the analysis and definition of the components of the recreational culture of student youth, development of methods for its quantitative assessment. The studies resulted in systematization of the available in the scientific literature elaborations and specification of “recreational culture” concept. Its main components have been characterized: motivational-personal, intellectual, personality-activity. The content and effectiveness of methods for the quantitative evaluation of the recreational culture of student youth have been developed and substantiated. An algorithm for the development of an in-depth and rapid assessment of the level of recreational culture has been presented. Its levels have been defined and characterized: high, proper, average and low. Based on the developed method, it has been found that a high level of recreational culture was found in 3.9 %, proper - in 17.6 %, average - in 13.8 %, low - in 64.7 % of students.

**Keywords:** recreational culture, students, physical education, health related and recreational motor activity.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дозвілєвий час приваблює студентів нерегламентованістю, самостійним вибором різних форм занять, можливістю поєднувати в ньому розважальні та розвиваючі види діяльності [1]. Проте потужний педагогічний і оздоровчий потенціал фізичного виховання для значної частини учнівської та студентської молоді залишається неусвідомленим, нереалізованим [5, 10]. Зміна особистісних цінностей і орієнтацій вимагають від вищої освіти перегляду концептуальних поглядів на формування культури вільного часу, рекреативної культури особистості, котра в працях учених розглядається як складова загальної культури, що відображає спосіб організації та змістовну наповненість вільного часу з метою всебічного розвитку особистості з використанням засобів рухової активності.

У спеціальній науковій літературі достатньо розглянуто проблеми формування культури до-

звілля й вільного часу студентів: обґрунтовано комплекс соціально-педагогічних умов ефективного формування культури вільного часу студентів [10]; визначено концептуальні основи вільного часу як фактора формування особистості студента [5], обґрунтовано умови вдосконалення різних напрямів позааудиторної виховної роботи вищих навчальних закладів [7]. Дослідниками [3] представлено структуру і зміст моделі фізичної рекреації студентів, виявлено комплекс організаційно-педагогічних умов формування рекреативно-оздоровчої діяльності студентської молоді [6], теоретично обґрунтовано та розкрито сутність та структуру рекреативної культури майбутніх інженерів-педагогів у процесі професійної підготовки [4].

Молодіжна рекреативна діяльність є пріоритетною також і у дослідженнях зарубіжних учених [11, 12]. Проте слід констатувати, що за такої уваги до питань організації активного дозвілля молоді

відсутні узагальнюючі праці з аналізом сучасного стану вільного часу студентів, тенденцій його використання, застосування рекреаційно-оздоровчих технологій з організованими контингентами людей і здійснення заходів, спрямованих на підвищення рівня рекреаційної культури молоді.

На думку багатьох учених [1, 2, 4 та ін.], одним зі шляхів вирішення даної проблеми є формування рекреаційної культури студентів, основу якої становлять різноманітні засоби фізичної культури і спорту, що застосовуються у вільний або спеціально відведений час. Тому наукові дослідження, спрямовані на вивчення шляхів підвищення ефективності використання оздоровчо-рекреаційної рухової активності із метою оздоровлення та раціональної організації вільного часу студентської молоді, є надзвичайно актуальними.

Роботу виконано згідно з планом наукової роботи НУФВСУ на 2016–2020 рр. та з темою кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» (номер держреєстрації 0116U001630).

**Мета дослідження** – визначити компоненти рекреаційної культури студентської молоді, розробити способи її кількісної оцінки та охарактеризувати її вихідний рівень.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури і документальних матеріалів; соціологічні, психодіагностичні методи; метод експертної оцінки, оцінки рухової активності; педагогічні, фізіологічні методи; вкопіювання з медичних карт; методи математичної статистики.

#### **Результати дослідження та їх обговорення.**

Під рекреаційною культурою ми розуміємо феномен загальної культури, що відображає спосіб організації та змістовну наповненість вільного часу з метою всебічного розвитку особистості студента та вираження своєї сутності. В результаті аналізу спеціальної літератури, що стосується проблеми дослідження, можна зробити висновок про необхідність виділення трьох рівнів (компонентів), які характеризують результативне поле формування рекреаційної культури у студентів [8]. Такими рівнями є: сформованість мотиваційно-потребової сфери (мотиваційно-особистісний компонент); рівень теоретичних знань, практичних умінь і навичок самостійно використовувати засоби фізичної культури і спорту (інтелектуальний компонент); рівень фізичної кондиції (особистісно-діяльнісний компонент). Актуалізація цих компонентів рекреаційної культури студентської молоді відбувається за рахунок використання специфічних засобів, провідними з яких є фізичні вправи.

На основі аналізу існуючих підходів до оцінювання рекреаційної культури студентської молоді ми визначили доцільність та необхідність удосконалення інтегральної оцінки рекреаційної культури через контроль показників, які всебічно харак-

теризують її зміст. За основу було взято підходи, запропоновані у роботах О. А. Томенка [9]. Для застосування у практиці рекреаційно-оздоровчої роботи ми розробили методіку оцінки рекреаційної культури студентської молоді, яку проводили у такій послідовності: аналіз фахової науково-методичної літератури з проблеми оцінки рівня рекреаційної культури, авторське визначення поняття «рекреаційна культура», у якому уточнено основні її компоненти, факторний аналіз компонентів рекреаційної культури з метою визначення структури взаємозв'язків між показниками рухової активності, теоретичної підготовленості, фізичного здоров'я, мотиваційно-ціннісної сфери, фізичної роботоздатності, рівня оволодіння практичними вміннями, виділення вихідних параметрів для створення індексу.

Факторний аналіз за методом головних компонент і стратегією обертання референтних осей за Варімакс-критерієм згаданих вище показників дозволив обрати параметри, що мали граничне значення факторного навантаження не менше 0,70 та згрупувати їх. До генерального фактора, який можна визначити як когнітивно-мотиваційний, з внеском у загальну дисперсію 18,3 % увійшли два взаємозв'язані блоки змінних. Так, рівень теоретичної підготовленості ( $r = 0,8$  при  $p < 0,01$ ) має прямий статистично значущий кореляційний зв'язок з рівнем оволодіння студентами практичними вміннями ( $r = 0,83$  при  $p < 0,01$ ), що свідчить про підвищення практичних навичок з рекреаційно-оздоровчої роботи за умови озброєння студентської молоді необхідними теоретичними знаннями. Водночас повинності з факторним навантаженням 0,89 безпосереднім чином залежить від рухової активності ( $r = 0,76$  при  $p < 0,01$ ). Як бачимо, отриманий результат підтверджує, що процес навчання має позитивний ефект за умов наявності стійкої мотивації. Отже, заходи з підвищення рівня мотивації до рекреаційно-оздоровчої роботи зумовлюють збільшення рівня теоретичних знань і практичних умінь у цьому напрямі.

До другого, уніполярного фактора, який було названо «самостійно організована рухова активність», із внеском у загальну дисперсію 10,1 % увійшли такі основні компоненти: наслідування та кількість самостійних занять фізичними вправами з факторними навантаженнями 0,87 і 0,84 відповідно. Отриманий набір показників свідчить про збільшення самостійних занять за умов наявності авторитетних прикладів.

У третьому факторі «самопочуття» з внеском у загальну дисперсію 12,5 % виокремився такий показник, як самопочуття ( $r = 0,74$  при  $p < 0,01$ ), який свідчить про позитивний вплив рекреаційно-оздоровчої діяльності на психоемоційний стан студентів.

До четвертого, біполярного, фактора, який було названо «фізичний стан», із внеском у загальну дисперсію 7,8 % увійшли такі основні ком-

**Таблиця 1** – Результати факторного аналізу показників соматичного здоров'я, рухової активності, теоретичної підготовленості, оволодіння руховими діями та мотиваційно-ціннісної сфери студентів

Показник	Фактор			
	1	2	3	4
Рівень теоретичної підготовленості	<b>0,80</b>	-0,02	-0,11	-0,07
Практичні уміння	<b>0,84</b>	0,09	0,19	-0,04
ІРА				
• на базовому рівні	-0,04	-0,14	-0,23	0,01
• на сидячому рівні	0,13	0,13	-0,33	-0,06
• на малому рівні	-0,06	0,04	0,22	0,17
• на середньому рівні	-0,11	0,02	0,50	-0,35
• на високому рівні	0,07	-0,10	0,17	<b>0,81</b>
Індекс Руф'є	-0,11	0,13	0,08	<b>-0,79</b>
Індекс фізичного здоров'я (ІФЗ) (Г. Л. Апанасенко)	-0,08	0,15	-0,02	<b>0,76</b>
Самопочуття	0,21	0,05	<b>0,74</b>	-0,05
Активність	0,22	0,04	0,63	0,17
Настрій	0,14	0,08	0,64	-0,05
Мотиви занять:				
самозбереження здоров'я	0,62	0,11	0,18	0,16
самовдосконалення	0,30	0,30	0,43	0,25
рухова активність	<b>0,76</b>	0,03	0,14	-0,13
повинності	<b>0,89</b>	-0,01	-0,07	0,01
оцінка оточуючих	-0,27	0,19	-0,34	0,09
набуття практичних навичок	0,24	0,48	0,40	-0,15
спілкування	0,21	0,36	0,08	0,22
домінування	0,22	0,28	0,58	0,14
фізкультурно-спортивні інтереси	0,65	0,24	0,35	0,08
суперництво	0,14	0,40	0,57	0,18
задоволення від руху	0,62	0,18	0,32	0,13
ігри і розваги	0,32	0,63	0,16	-0,17
наслідування	0,04	<b>0,87</b>	0,04	0,03
звички	0,67	0,05	0,07	0,03
позитивні емоції	0,68	0,30	0,13	0,18
самооцінка здоров'я	0,29	-0,26	0,59	-0,12
самооцінка фізичної підготовленості	0,39	-0,38	0,37	0,11
пропуски занять	0,16	-0,13	0,15	-0,09
Кількість самостійних занять з фізичної культури	0,00	<b>0,84</b>	-0,05	-0,03
Загальна дисперсія	5,667	3,118	3,869	2,407
Внесок фактора у загальну дисперсію, %	0,183	0,101	0,125	0,078

поненти: індекс фізичного здоров'я з навантаженням 0,76, який має від'ємний кореляційний зв'язок із індексом Руф'є ( $r = -0,79$  при  $p < 0,01$ ) та прямий зв'язок з індексом рухової активності (ІРА) на високому рівні ( $r = 0,81$  при  $p < 0,01$ ). Отриманий набір показників свідчить про зменшення індексу Руф'є, тобто збільшення рівня фізичної роботоздатності під впливом збільшення ІРА на високому рівні. Водночас збільшення ІРА на високому рівні сприяє збільшенню індексу фізичного здоров'я (табл. 1).

У результаті до складу індексу було включено ті показники, що мали статистично значущий ( $p < 0,01$ ) взаємозв'язок між собою та з більшістю інших характеристик, які входили до складу провідного фактора: рівень теоретичної підготовленості, рівень оволодіння практичними вміннями (руховими діями), мотиви занять: рухова активність та повинності. Крім того, до складу регресійної моделі було включено рівень наслідування і кількість самостійних занять фізичними вправами, самопочуття, індекс фізичного здоров'я, індекс Руф'є та ІРА високого рівня. У ході подальшого дослідження нами було встановлено процентний внесок кожного з факторів у загальну структуру рекреаційної культури студентів (табл. 2).

З метою об'єднання змінних в інтегральний індекс рекреаційної культури (ІРК) ми використали формулу середнього зваженого [9]:

$$IPK_i = \frac{\sum_{i=1}^n \omega_i d_i}{\sum_{i=1}^n \omega_i}, \quad (1)$$

де  $n$  – кількість змінних;  $\omega_i$  – вагові коефіцієнти за даними факторного аналізу;  $d_i$  – значення змінних після процедури лінійного шкалювання:

$$d_i = \frac{(x_i - x_{\min}) \cdot (b - a)}{x_{\max} - x_{\min}} + a, \quad (2)$$

причому  $[a; b]$  – діапазон шкалювання ми прийняли рівним від 0 до 1.

Враховуючи рекомендації фахівців, за мінімум і максимум було прийнято реальні мінімальні і максимальні значення за вибіркою, причому для охоплення всього можливого діапазону значень змінних мінімум було зменшено, а максимум збільшено на 10 %. Використовуючи отримані вагові коефіцієнти, нами було розраховано ІРК кожного студента за формулою:

$$IPK_i = 0,38 \cdot \sum_1^4 x_{i(I)} + 0,21 \cdot x_{i(II)} + 0,26 \cdot \sum_1^2 x_{i(III)} + 0,16 \cdot \sum_1^3 x_{i(IV)}, \quad (3)$$

де  $x_{i(I)}$  – шкальована змінна фактора I – теоретичні знання, практичні уміння, рухова активність і повинності;  $x_{i(II)}$  – шкальована змінна фактора II – наслідування і кількість самостійних занять фізич-

**Таблиця 2** — Результати розрахунку вагових коефіцієнтів

Показник	Фактор			
	1	2	3	4
Внесок у загальну дисперсію, %	18,3	10,1	12,5	7,8
Ваговий коефіцієнт, $\omega$	0,38	0,21	0,26	0,16

ними вправами;  $x_{i(III)}$  – шкальована змінна фактора III – самопочуття;  $x_{i(IV)}$  – шкальована змінна фактора IV – індекс Руф’є, ІФЗ і ІРА високого рівня.

Унаслідок виконаних розрахунків було встановлено, що ІРК обстежених студентів варіює у діапазоні 0,253–1,756 ум. од. і у середньому становив  $\bar{x} = 1,247$  ум. од. ( $S = 0,301$  ум. од.).

Для застосування у практиці роботи зі студентською молоддю, спираючись на проведені раніше вимірювання, нами встановлено відповідність між його кількісними та якісними показниками (розподілено на рівні – низький, середній і високий). Далі, застосувавши метод, запропонований О. А. Томенко [9], ми знайшли співвідношення між якісною оцінкою рівня рекреаційної культури студентів і її кількісним вираженням. При цьому межі інтервалів були встановлені за допомогою таких формул: середнім рівнем вважали ті показники, що знаходяться у діапазоні  $\bar{x} \pm \sigma$  (0,945–1,548); низьким – менші  $\bar{x} - \sigma$  (менше 0,945); високим – більші  $\bar{x} + \sigma$  (більше 1,548). Зазначимо, що виконаний розподіл студентів за ІРК показав, що з серед обстежених було 17,6 % ( $n = 18$ ) з високим, 64,7 % ( $n = 66$ ) – з середнім та 17,6 % ( $n = 18$ ) – з низьким рівнем рекреаційної культури.

У ході подальшого дослідження ми побудували рівняння множинної регресії, яке включало всі статистично значущі показники, отримані шляхом факторного аналізу, що апроксимує вхідні показники ІРК без попереднього шкалювання. Внаслідок статистичної обробки емпіричних даних отримали рівняння множинної регресії, яке описує взаємозв’язок між ІРК та іншими її складовими:

$$y = -0,56 + 0,03x_1 + 0,05x_2 + 0,05x_3 + 0,04x_4 + 0,04x_5 + 0,02x_6 + 0,03x_7 + 0,04x_8 - 0,012x_9 + 0,01x_{10},$$

де  $x_{i...10}$  – показники, почергово включені в ІРК.

Побудована регресійна модель точно описує отримані дані, що підтверджує множинний коефіцієнт кореляції, наближений до одиниці, та значення F-критерію Фішера, яке рівне 3093,6 і є статистично значущим при  $p < 0,01$ . При цьому коефіцієнт детермінації  $R^2$  свідчить про те, що отримана модель на 99,7 % описує емпіричні дані, отже існує тісна кореляційна залежність включених у модель показників, які описують ІРК. Крім того, встановлено відсутність статистичної значущості ( $p < 0,05$ ) між рівнем рекреаційної культури юнаків і дівчат, що вказує на можливість проведення заходів із підвищення рівня рекреаційної культури без огляду на стать (табл. 3).

Для використання в умовах навчального процесу фізичного виховання студентської молоді під час самостійних занять фізичними вправами нами запропоновано експрес-індекс рекреаційної культури.

До його складу було включено найбільш зручні для підрахунку і використання показники, які можуть бути визначені шляхом анкетування або без застосування спеціального приладдя: рівень теоретичної підготовленості, індекс рухової активності високого рівня, рівень фізичної роботоздатності (за пробєю Руф’є), самопочуття і рівень мотивації до застосування рухової активності (РА), який прямо характеризує аксіологічну складову рекреаційної культури.

$$IPK_E = -0,49 + 0,057x_1 + 0,014x_2 - 0,021x_3 + 0,088x_4 + 0,063x_5, \quad (4)$$

де  $x_i$  – показники, почергово включені в  $IPK_E$ ;  $IPK_E$  – значення експрес-індексу оцінки рівня рекреаційної культури студентів;  $x_1$  – рівень теоретичної підготовленості (РТП);  $x_2$  – індекс рухової активності високого рівня ( $IP_{A_{BF}}$ );  $x_3$  – індекс Руф’є (ІР);  $x_4$  – самопочуття (С);  $x_5$  – рівень мотивації до рухової активності ( $PM_{PA}$ ).

Алгоритм оцінювання рекреаційної культури студентської молоді за експрес-індексом мав таку послідовність дій: збір вихідної інформації: оцінка рівня теоретичної підготовленості, анкетування, оцінка результатів проби Руф’є, встановлення РА високого рівня; порівняння отриманих даних з нормативними показниками та їх інтерпретація; кількісна оцінка рівня рекреаційної культури; якісна оцінка рівня рекреаційної культури; рекомендації до підвищення рівня рекреаційної культури студентів у разі необхідності.

Як бачимо з результатів регресійного аналізу, отримана модель на 86 % описує взаємозв’язок між ІРК та показниками, які увійшли до її складу, є статистично значущою ( $F = 120,04$  при  $p < 0,01$ ), а коефіцієнти регресії також статистично значущі ( $p < 0,01$ ). Отже, отримане рівняння можна застосовувати для прогнозування оцінки рекреаційної культури студентів.

Доведено, що частки студентів, які належали до того чи іншого рівня за показниками рекреаційної культури, статистично значуще не відрізнялися ( $p > 0,05$ ): так, частка студентів з високим рівнем становила 15,7 % ( $n = 16$ ), з середнім – 68,6 %

**Таблиця 3** – Гендерні відмінності між показниками рекреаційної культури студентської молоді ( $n = 102$ )

Параметр	Статистичний показник					
	юнаки ( $n = 42$ )		дівчата ( $n = 60$ )		t	p
	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s		
ІРК	1,28	0,27	1,22	0,32	1,96	> 0,05

**Таблиця 4** – Шкала оцінки індексу рекреаційної культури студентської молоді

Рівень	Оцінка	
	кількісна	бали
Низький	менше 1,3	2
Середній	1,3–1,5	3
Достатній (належний)	1,5–1,7	4
Високий	більше 1,7	5

( $n = 70$ ) і низьким – 15,7 % ( $n = 16$ ). Такий результат вказує на доцільність використання експрес-оцінки ІРК без втрати інформативності.

Для перевірки надійності розробленого індексу було визначено взаємозв'язок результатів, одержаних за її допомогою, з показниками, отриманими в тому самому контингенті з використанням більш точного індексу, і встановлено, що існує прямий статистично значущий зв'язок між ІРК та ІРК<sub>Е</sub> ( $r = 0,92$  при  $p < 0,05$ ). Таким чином визначено статистично значущий взаємозв'язок між результатами, одержаними за допомогою розроблених індексів оцінки рекреаційної культури, що свідчить про надійність запропонованого нами експрес-індексу.

Для подальшого визначення ефективності запропонованої технології формування рекреаційної культури студентської молоді ми розробили узагальнену шкалу інтегральної оцінки її індексу, де за модельні характеристики було прийнято граничні показники середнього рівня та показники студентів, що характеризувалися високим рівнем рекреаційної культури за експрес-оцінкою індексу рекреаційної культури учасників експерименту (табл. 4).

Розроблену нами шкалу ми використали у процесі педагогічного експерименту з метою встановлення ефективності.

Для об'єктивного оцінювання рівнів рекреаційної культури студентів було використано розроблену діагностичну методику оцінки рівня рекреаційної культури. Результати свідчать про вкрай недостатній її рівень для більшості студентів, що потребує розробки комплексних заходів з формування рекреаційної культури молоді.

**Висновки.** Систематизовано наявні у фаховій літературі розробки та уточнено визначення поняття «рекреаційна культура». Охарактеризовано основні компоненти рекреаційної культури: мотиваційно-особистісний, інтелектуальний, особистісно-діяльнісний. Багатоплановість рекреаційної культури вказує на те, що вона не може мати єдиного універсального критерію. Відповідно до сутності і виділених компонентів структури рекреаційної культури було визначено критерії та показники оцінки її сформованості: когнітивний, мотиваційно-ціннісний, раціонально-часовий, поведінковий. Отримані дані покладено в основу обґрунтування та розробки алгоритму кількісної оцінки рекреаційної культури студентської молоді у вигляді індексу, що містить урахування вагових коефіцієнтів його складових; уточнено показники оцінки її сформованості, відповідно до критеріїв та показників визначено рівні рекреаційної культури студентів: високий, належний (достатній), середній і низький; розроблено та обґрунтовано спосіб експрес-оцінки рекреаційної культури студентської молоді.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у теоретичному обґрунтуванні, розробці та впровадженні технології формування рекреаційної культури студентської молоді під час активного дозвілля.

## Література

1. Андреева Е. В. Система ценностных ориентаций как основа формирования рекреационной культуры студентов / Е. В. Андреева, А. А. Садовский // Теория и методика физ. культуры. – 2015. – № 2. – С. 51–59.
2. Андреева О. Оцінка ставлення студентів до організації процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах / О. Андреева, О. Садовський // Молодіж. наук. вісн. Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. – 2014. – № 15. – С. 31–35.
3. Горовой В. А. Организационно-методические основы физической рекреации студентов: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 13.00.04 / В. А. Горовой. – Минск, 2013. – 28 с.
4. Грохова А. П. Влияние рекреативной культуры на формирование здорового образа жизни будущих инженеров-педагогов в процессе профессиональной подготовки / А. П. Грохова // Физ. воспитание студентов. – 2012. – № 6. – С. 52–56.
5. Пішун С. Г. Формування культури дозвілля студентів вищих навчальних закладів в умовах роботи студентського клубу : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Пішун Сергій Григорович. – Суми, 2005. – 254 с.
6. Синенко Г. С. Формирование у студентов потребности в рекреативно-оздоровительных занятиях / Г. С. Синенко // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 3. – С. 21–25.
7. Стадник В. В. Диференційований підхід до використання позаакадемічних форм занять у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів технічного профілю: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / В. В. Стадник. – Львів, 2015. – 20 с.

8. *Степанова Е. Н.* Формирование рекреационной физической культуры у школьников: дис. ... канд. пед. наук. 13.00.04 «Теория и методика оздоровительной физической культуры» / Е. Н. Степанова. – СПб., 2005. – 250 с.
9. *Томенко О. А.* Неспеціальна фізкультурна освіта учнівської молоді: теорія і методологія: [монографія] / О. А. Томенко. – Суми : Вид-во «МакДен», 2012. – 276 с.
10. *Цюлюпа С. Д.* Педагогічні умови формування культури вільного часу студентів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук.: 13.00.06 / С. Д. Цюлюпа. – К., 2004. – 20 с.
11. *Gordon K.* Getting active outdoors: A study of Demography, motivation, participation and provision in outdoor sport and recreation in England, June 2015 / K. Gordon. – Режим доступу: <https://www.sportengland.org/media/871842/outdoors-participation-report-v2-lr-spreads.pdf>
12. *Merritt R.* An exploration of recreational activities while travelling relative to psychographic tendencies / R. Merritt // *Tourism Recreation Research*. – 2016. – Vol. 41, N 3. – С. 302–313.

## Literature

1. *Andreyeva E. V.* System of values as the basis for student recreational culture formation / E. V. Andreyeva, A. A. Sadovsky // *Teoriya i metodyka fizkultury*. – 2015. – N 2. – P. 51–59.
2. *Andrieva O.* Assessment of student attitude towards physical education process organization in higher institutions / O. Andrieva, O. Sadovsky // *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoevropeyskoho universytety imeni Lesa Ukrainky*. – 2014. – N 15. – P. 31–35.
3. *Gorovoy V. A.* Organizational-methodical bases of student physical recreation : author's abstract for Ph. D. in Physical Education and Sport: 13.00.04 / V. A. Gorovoy. – Minsk, 2013. – 28 p.
4. *Grokhova A. P.* Recreative culture impact on healthy way of life formation in future engineers-educators within professional preparation / A. P. Grokhova // *Fizicheskoye vospitaniye studentov*. – 2012. – N 6. – P. 52–56.
5. *Pishun S. G.* Culture of leisure formation in students of higher institutions under conditions of student club : Dissertation of Ph. D. in Pedagogics : 13.00.07 / S. G. Pishun – Sumy, 2005. – 254 p.
6. *Sinenko G. S.* Formation in students the need in recreative and health related sessions / G. S. Sinenko // *Fizkultura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka*. – 2011. – N 3. – P. 21–25.
7. *Stadnyk V. V.* Differentiated approach to usage of extraacademic types of lessons for physical education of students of technical institutions: author's abstract for Ph. D. in Physical Education and Sport : 24.00.02 / V. V. Stadnyk. – Lviv, 2015. – 20 p.
8. *Stepanova E. N.* Recreational physical culture formation in schoolchildren: Dissertation of Ph. D. in Pedagogics. 13.00.04 / E. N. Stepanova. – Saint Petersburg, 2005. – 250 p.
9. *Tomenko O. A.* Non-special physical culture education of youth: theory and methodology: [monograph] / O. A. Tomenko. – Sumy : Vydavnytstvo «MakDen», 2012. – 276 p.
10. *Tsiuliupa S. D.* Pedagogical conditions of leisure time culture formation in students: author's abstract for Ph. D. in Pedagogics: 13.00.06 / S. D. Tsiuliupa. – Kyiv, 2004. – 20 p.
11. *Gordon K.* Getting active outdoors: A study of Demography, motivation, participation and provision in outdoor sport and recreation in England, June 2015 / K. Gordon. – Режим доступу: <https://www.sportengland.org/media/871842/outdoors-participation-report-v2-lr-spreads.pdf>
12. *Merritt R.* An exploration of recreational activities while travelling relative to psychographic tendencies / R. Merritt // *Tourism Recreation Research*. – 2016. – Vol. 41, N 3. – P. 302–313.