

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

### РОЗРОБКА ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ ПРОЕКТУВАННЯ АКТИВНОЇ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Андрєєва Олена

Національний університет фізичного виховання і спорту України



#### Аннотация

В статье на основе теоретических и экспериментальных методов исследования обоснована и разработана технология проектирования рекреационно-оздоровительной деятельности разных групп населения и представлены результаты ее экспериментального внедрения. Технология проектирования включала экспериментально обоснованные формы, средства и методы рекреационно-оздоровительной деятельности; учитывала принципы проектирования, педагогические условия эффективной реализации ее содержания в учебных заведениях, детских лагерях отдыха, физкультурно-оздоровительных клубах. Эффективность реализации технологии проявлялась в улучшении показателей психоэмоционального состояния, двигательной активности, формировании мотивации к занятиям, повышении уровня теоретических знаний, улучшении показателей физического состояния, увеличении количества лиц, занимающихся активной рекреационной деятельностью.

**Ключевые слова:** технология, проектирование, рекреационная деятельность, население

#### Annotation

In the article, based on the theoretical and experimental research methods the technology of designing recreational and health improving activities for different population groups is substantiated and developed, as well as the results of pilot implementation of this technology are provided. The technology of designing includes experimentally substantiated forms, means and methods of recreational and health improving activities; takes into account the principles of design and pedagogical conditions of the effective implementation of its content in schools, summer camps, health and fitness clubs. The effectiveness of the implementation of the technology is demonstrated by improved psycho-emotional state, an increased level of physical activity, increased motivation to physical exercise, an increased level of theoretical knowledge, improved physical condition, and increased number of persons engaged in physical recreation activities.

**Key words:** technology, design, recreational activity, population

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Формування технологічного типу культури на рубежі ХХ – ХХІ ст. стимулювало вчених до аналізу методологічних основ проектної діяльності як зовсім особливого явища [4]. Досвід проектування розвитку суспільних систем у рамках методології діяльнісних систем, реалізація проектування як управлінської процедури дали поштовх до використання методології проектування у сфері освіти, фізичної культури і спорту, дозвілля, фізичної рекреації.

Нині проблеми проектування різних видів діяльності стали розглядатися як одні з найактуальніших і в рекреаційно-оздоровчій сфері. Проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності спирається на досягнення різних наук: соціології, педагогіки, психології, культурології, економіки тощо. Аналіз спеціальної наукової літератури з цієї проблеми засвідчує, що у суміжних галузях знань проводяться дослідження з цього напрямку наукового пошуку. Дослідження І. В. Петрової узагальнили наявні в літературі дані щодо соціально-культурного проектування [12]. Згідно із дослідженнями [4, 7, 9], сформовано декілька поглядів на трактування поняття «проектування». Застосування проектної діяльності до сфери фізичної культури і спорту



особливо активізувалося в другій половині 1990-х років, у зв'язку з розвитком ідей стандартизації навчання і виховання. Поступово намітилася гуманітаризація підходів до проектування, зазначена внесенням в його методологію філософських, культурологічних і психологічних знань. З'явилися трактування проектування як культурної форми освітніх інновацій, як поліфункціональної діяльності, що носить неklasичний, нетрадиційний характер [9]. Практичні можливості проектної діяльності у сфері фізичної культури і спорту ще більше розширилися з появою й інтенсивним розвитком мережових та інформаційно-комунікаційних технологій. Аналіз вітчизняної науково-методичної літератури засвідчує, що більшою мірою увага приділяється дослідженням проектування як особливого виду творчої професійної діяльності: педагогічного, інженерно-конструкторського, а також особистісного проектування [7, 9].

Необхідно звернути увагу на те, що, попри різночитання поняття «проектування», в усіх визначеннях акцентується увага не на досягнутому, а на способах досягнення мети, на різноманітних варіантах вирішення поставленої проблеми. Проте, незважаючи на багатий фонд наявних наукових розробок у соціології [5, 7, 9, 12] педагогіці [3], теорії і методиці фізичного виховання [6, 10, 13, 14], дотепер відсутні системні дані про проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення, що обумовлює актуальність дослідження.

Роботу виконано у відповідності з темою Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 р. «Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу і рекреації» (номер держреєстрації 0111U001735) та держбюджетної теми Міністерства освіти і науки України на 2012-2015 рр.

«Історичні, теоретико-методологічні засади формування рекреаційної діяльності різних груп населення» (номер держреєстрації 0112U007808).

**Мета дослідження** – розробити, обґрунтувати і здійснити експериментальне впровадження технології проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення.

**Методи 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; абстрагування, логіко-теоретичний аналіз, системний підхід, прогнозування;

– емпіричні: аналіз і синтез, спостереження, анкетування контингенту, який займається рекреаційною діяльністю, моделювання, вивчення й узагальнення досвіду функціонування загальноосвітніх, вищих навчальних закладів, фізкультурно-оздоровчих клубів; педагогічне спостереження, 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.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Проектування

– це спосіб освоєння й перетворення дійсності, що відрізняється необхідністю діяти в умовах неповноти інформації, вибору альтернативних засобів системного розгляду об'єктів і процесів [12]. Проектування – це цілеспрямована діяльність, що містить послідовність процедур, які ведуть до досягнення ефективних

рішень. Потенційні можливості проектного підходу у вирішенні рекреаційно-оздоровчих проблем полягають у можливості: уявити ідеальну модель функціонування та розвитку певного об'єкта; змалювати реальні та перспективні завдання стосовно досліджуваного об'єкта; визначити механізми досягнення рекреаційно-оздоровчих цілей та їх взаємозв'язок; спроектувати новий образ і структуру рекреаційної діяльності через відповідні програми; порівняти ідеально побудовані зразки розвитку рекреаційної діяльності з формами та етапами її реального функціонування [8, 12]. Загальна структура проектної діяльності складається з таких елементів: загальна мета та завдання, критерії відповідності, етапи, компоненти, критерії ефективності (рис. 1).

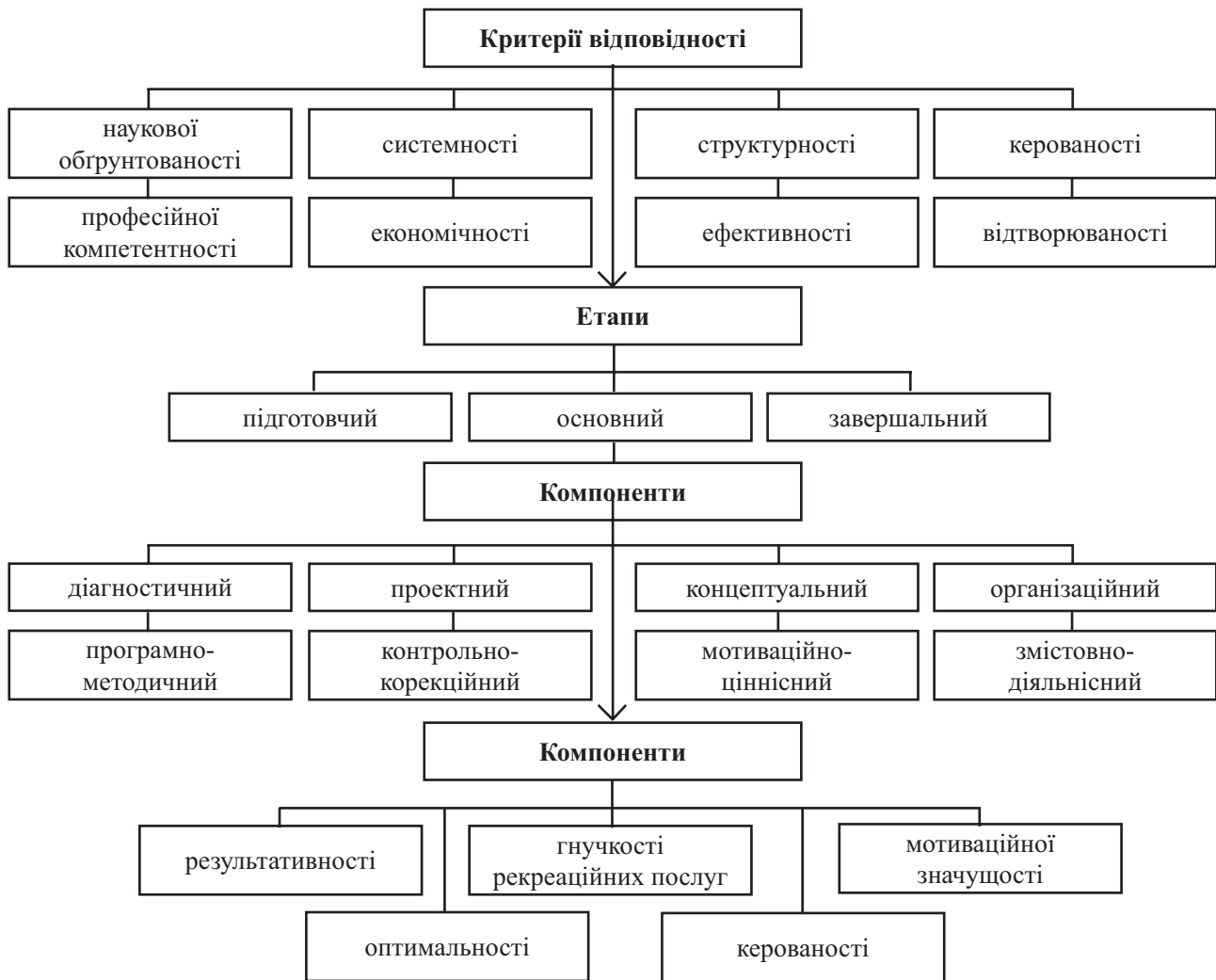
Метою технології проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності є розробка, обґрунтування та впровадження рекреаційно-оздоровчих програм, спрямованих на організацію вільного часу людини, її відпочинку з метою відновлення духовних і фізичних сил; вирішення педагогічних завдань, соціалізація особистості, розвиток її індивідуальності і 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 [12]. Проектна діяльність дає змогу прогнозувати інноваційний процес на якісно новому рівні, оцінити його переваги та недоліки, внести корективи.

Узагальнюючи дані, наведені різними авторами, приведемо перелік критеріїв, яким повинна задовольняти технологія проектування системи рекреаційної діяльності [7, 9, 11]:



# ТЕХНОЛОГІЯ ПРОЕКТУВАННЯ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ



**Рис. 1. Загальна структура технології проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення**

– наукової обґрунтованості;  
 – професійної компетентності суб'єктів педагогічного процесу;  
 – системності й структурності.  
 Рекреаційна діяльність повинна являти собою цілісний і послідовний процес, елементи якого взаємозалежні, взаємообумовлені;  
 – 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 наван-

таження 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 нами була запропонована технологія проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення, яка базувалася на основних підходах до побудови її структури і передбачала декілька етапів:

1. Підготовчий (попередній) етап проектування: аналіз та обґрунтування актуальності проблеми рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення; первинна діагностика об'єкту проектування; формування наукового підходу у вирішенні поставлених задач.

2. Основний етап проектування: реалізація проекту з урахуванням особливостей об'єкту впровадження; визначення послідовності етапів реалізації концепції; визначення системоутворюючого фактору в процесі проектування; зв'язок проекту з



практичною діяльністю; врахування особливостей об'єкта проектування (матеріально-технічне і кадрове забезпечення); здійснення практичної діяльності (розробка програм).

3. Завершальний (результативний) етап: моніторинг процесу проектування; розробка адекватних критеріїв оцінювання процесу проектування та їх оцінка; визначення невіршених питань проекту; оформлення та опис результатів проектування; корекційна діяльність; внесення доповнень та змін до проекту.

Процес проектування складається з низки послідовно виконуваних дій та операцій, що відтворюють зміст і структуру рекреаційно-оздоровчої діяльності: діагностування, цілепокладання, прогнозування, моделювання, створення концепції проекту, формування умов і засобів його організації, реалізація проекту, моніторинг процесу реалізації, оцінювання та аналіз результатів, внесення змін, оформлення та опис процесу і результатів проектування інноваційної діяльності, що загалом відповідають алгоритму розробки технології проектування, запропонованим різними авторами [12].

Визначення технології як проекту рекреаційної діяльності дозволяє сформулювати важливий принцип розробки технології та її реалізації на практиці – принцип структурної й змістовної цілісності, який означає, що при розробці проекту будь-якої педагогічної системи необхідно досягти гармонійної взаємодії всіх її елементів. Таким чином, системний підхід повинен лежати в основі побудови технології рекреаційної діяльності, відтворюваність і запланована ефективність якої цілком залежить від її системності й структурованості.

Методологічними підставами для проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності виступають:

– системний підхід, що дозволяє представити процес діяльності як цілісне явище, що розвивається в єдності, ієрархічній послідовності й упорядкованості безлічі системно-структурних елементів;

– нормативно-цільовий підхід, що припускає постановку цілей, проектування структури, змісту й результатів діяльності щодо загальноприйнятих стандартів і норм;

– особистісно-орієнтований підхід, що дозволяє формувати й практично реалізовувати спрямованість процесу рекреаційно-оздоровчих занять на розвиток особистості фізичної культури й культури здоров'я індивідуума. Особистісно-орієнтований характер занять реалізується через індивідуалізацію змісту, форм, засобів і методів досягнення фізичного здоров'я, що, у свою чергу, вимагає їх максимальної відповідності запитам, потребам й індивідуальним схильностям тих, хто займається.

Технологічний алгоритм проектування рекреаційно-оздоровчих занять може бути представлений як перелік операцій, реалізованих у строгій логічній послідовності та згрупований у декілька етапів [12].

Основною метою експерименту було визначення доцільності впровадження та ефективності розробленої технології проектування з урахуванням особливостей контингенту.

Так розроблена технологія проектування знайшла своє практичне застосування, з модифікацією окремих структурних компонентів залежно від об'єкту впровадження, у процес фізичного виховання молодших школярів [15], практику роботи літніх оздоровчих таборів з дітьми середнього шкільного віку (11-14 років) [1], процес позаурочної фізкультурно-оздоровчої та рекреаційної діяльності школярів старших класів [2], процес фізкультурно-оздо-

ровчої та рекреаційної діяльності осіб зрілого віку (на прикладі фізкультурно-оздоровчих боулінг-клубів) [11].

Формуючий експеримент, проведений спільно з аспірантами М. В. Чернявським, Н. В. Ковалювою, 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 в наступному:

- 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 досліджен-





ня 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 підлітків з'явилося 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;

• в 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; покращання 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 %.

#### Висновки

В результаті дослідження розроблено, теоретично обґрунтовано і перевірено технологію проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення, 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. 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. Уза-

гальнення 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.

**Перспективи подальших досліджень** будуть спрямовані на розробку, впровадження та оцінку ефективності технології проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності студентської молоді в умовах навчально-оздоровчих комплексів.

#### Література:

1. Андреева О. В. Технологія розробки рекреаційно-оздоровчих програм у літньому оздоровчому таборі / О. В. Андреева, А. В. Гакман // Слобожан. наук.-спорт. вісн. – 2011. – № 4. – С. 216–220.
2. Андреева О. Технологія проектування рекреаційної діяльності старшокласників / О. В. Андреева, Н. В. Ковальова // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2012. – № 2. – С. 29–33.
3. Беспалько В. П. Слагаемые педагогической технологии / В. П. Беспалько. – М.: Высшая школа, 1989. – 300 с.
4. Берду М. Г. Формирование теории физической рекреации в контексте основ ее мета-теории: дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : 13.00.04 / М. Г. Бердус. – М.: РГБ, 2003. – 215 с.
5. Демченко О. А. Социально-культурные технологии рекреации городского населения в парках культуры и отдыха: дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : 13.00.05 / О. А. Демченко. – М., 2007. – 211 с.
6. Кашуба В. Проектування сис-



- теми моніторингу фізичного стану школярів на основі інформаційних технологій / В. Кашуба, О. Андреева, К. Сергієнко, Н. Гончарова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2006. – №3. – С. 61 – 68.
7. Мантула Т. І. Проектна технологія: теорія і практика: метод. посіб. / Т. І. Мантула; Кіровоград. обл. ін-т післядиплом. пед. освіти ім. В. Сухомлинського. – Кіровоград: ПОЛІМЕД-Сервіс, 2008. – 150 с.
  8. Марков А. П. Основы социокультурного проектирования : учеб. пос. / А. П. Марков, Г. М. Бирженюк. – СПб., 1997. – 260 с.
  9. Монахов В. М. Технологические основы проектирования и конструирования учебного процесса / В. М. Монахов. – Волгоград: Волгоградский государственный университет, 1995. – 192 с.
  10. Москаленко Н. Проектування концепції інноваційних програм фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах / Н. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. – № 2. – С.12 – 17.
  11. Пацалюк К. Г. Соціально-педагогічні умови рекреаційної діяльності фізкультурно-оздоровчих боулінг-клубів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня к.фіз.вих. 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / К. Г. Пацалюк. – К. : НУФВСК, 2012. – 22 с.
  12. Петрова І. В. Проектування в соціально-культурній сфері: навч. посіб. / І .В. Петрова. – К.: Вид-во КНУКіМ, 2007. – 372 с.
  13. Пилипей Л. П. Проектирование процесса физического воспитания студентов / Л. П. Пилипей // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 5. – С. 79–84.
  14. Савин С. В. Педагогическое проектирование занятий фитнесом с женщинами зрелого возраста : дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук: 13.00.04 / С. В. Савин; Московский гос. пед. ун-т. – М., 2008. – 234 с.
  15. Чернявський М. Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів / М. Чернявський, О. Андреева // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2007. – № 3. – С. 30–33.

