МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНІ
ОРІЄНТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ЩОДО
РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Сидорчук Тетяна¹, Анастасьєва Зінаїда¹,
Раковська Ірина¹, Татарченко Лариса², Magda Majer³

¹Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

²Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

³Akademia Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie

DOI: 10.32540/2071-1476-2019-3- 158

Annotation

Introduction and purpose of the study. The article is devoted to the actual problem of finding ways to increase the motor activity of students by determining their motivational and axiological attitudes towards recreational activities. The hypothesis of the study is based on the assumption that knowledge of the characteristics of students' motivation for recreational activities will allow finding ways to increase the level of physical activity of young people in various forms of organizing physical education classes in higher educational institutions. The goal is to analyze the motivational and value attitude of students to recreational activities in order to find ways for increasing the level of physical activity of young people.

Material and methods: analysis of scientific and methodical literature, pedagogical observation, pedagogical experiment, questioning, methods of mathematical statistics. The participants. 140 students aged 17–19 years studying at the Oles Gonchar Dnipro National University were attracted to participate in the pedagogical experiment. The study involved 76 boys and 64 girls. Organization of the study. During the experiment students were surveyed about their relationship and involvement in recreational activities.

Results. The attitude of students to recreational activities, especially the content of their free time, were determined. The main motives for recreational motor activity, which are different for boys and girls, are revealed. Also it was identified differences in the desired types of motor activity by gender. The distribution of time that students spend on exercise during the week was calculated. The reasons that interfere with recreational activities and the factors that encourage it were revealed. Students also indicated the desired types of recreational activities that they would like to have in a higher educational institution.

Conclusions. The results of the survey allowed us to identify measures aimed at increasing the volume of motor activity and the formation of sustainable motivation of students to recreational motor activity.

Key words: students, recreation, activities, motivation, measures.

Анотація

Вступ і мета дослідження. Стаття присвячена актуальній проблемі пошуку шляхів підвищення рухової активності студентів шляхом визначення їх мотиваційно-ціннісного ставлення до оздоровчо-рекреаційної діяльності. **Гіпотеза** дослідження ґрунтується на припущенні, що знання особливостей мотивації студентів щодо рекреаційної діяльності дозволить знайти шляхи підвищення рівня рухової активності молоді у різних формах організації занять з фізичного виховання в закладах вищої освіти. **Мета** – проаналізувати мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до рекреаційної діяльності для пошуку шляхів підвищення рівня рухової активності молоді.

Матеріал і методи: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, анкетування, методи математичної статистики. **Учасники.** До участі у педагогічному експерименті було залучено 140 студентів віком 17-19 років, які навчаються у Дніпровському національному університеті імені Олеся Гончара. У дослідженні взяли участь 76 юнаків і 64 дівчини. **Організація дослідження.** Протягом експерименту було проведено анкетування студентів щодо ставлення та залученості в оздоровчо-рекреаційну діяльність.

Результати. Визначено ставлення студентів до рекреаційної діяльності, особливості змісту та наповнення їх вільного часу. Виявлено основні мотиви до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю, які дещо відмінні у юнаків і дівчат. Також визначено відмінності у бажаних видах рухової активності за статевою ознакою. Розраховано розподіл часу, який студенти витрачають на заняття фізичними вправами протягом тижня. Виявлено причини, що заважають займатися оздоровчо-рекреаційною діяльністю, та чинники, що спонукають до неї. Також студенти вказали на бажані види рекреаційної діяльності, які вони хотіли б мати в закладі вищої освіти.

Висновки. Результати анкетування дозволили визначити заходи, спрямовані на збільшення обсягу рухової активності та формування стійкої мотивації студентів до оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності.

Ключові слова: студенти, рекреація, діяльність, мотивація, заходи.

Аннотация

Введение и цель исследования. Статья посвящена актуальной проблеме поиска путей повышения двигательной активности студентов путем определения их мотивационно-ценностного отношения к оздоровительно-рекреационной деятельности. **Гипотеза** исследования основывается на предположении, что знание особенностей мотивации студентов к рекреационной деятельности позволит найти пути повышения уровня двигательной активности молодежи в различных формах организации занятий по физическому воспитанию в учреждениях высшего образования. **Цель** – проанализировать мотивационно-ценностное отношение студентов к рекреационной деятельности для поиска путей повышения уровня двигательной активности молодежи.

Материал и методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, анкетирование, методы математической статистики. **Участники.** К участию в педагогическом эксперименте были привлечены 140 студентов в возрасте 17-19 лет, обучающихся в Днепропетровском национальном университете имени Олеся Гончара. В исследовании приняли участие 76 юношей и 64 девушки. **Организация исследования.** В течение эксперимента было проведено анкетирование студентов относительно их отношения и вовлеченности в оздоровительно-рекреационную деятельность.

Результаты. Определено отношение студентов к рекреационной деятельности, особенности содержания их свободного времени. Выведены основные мотивы к занятиям оздоровительно-рекреационной двигательной активностью, отличающиеся у юношей и девушек. Также определены различия в желаемых видах двигательной активности по половому признаку. Рассчитано распределение времени, которое студенты тратят на занятия физическими упражнениями в течение недели. Выведены причины, мешающие заниматься оздоровительно-рекреационной деятельностью и факторы, побуждающие к ней. Также студенты указали на желаемые виды рекреационной деятельности, которые они хотели бы иметь в заведении высшего образования.

Выводы. Результаты анкетирования позволили определить меры, направленные на увеличение объема двигательной активности и формирования устойчивой мотивации студентов к оздоровительно-рекреационной двигательной деятельности.

Ключевые слова: студенты, рекреация, деятельность, мотивация, мероприятия.

Вступ. Фізичне виховання традиційно і обґрунтовано визнається найважливішим чинником дієздатності студентської молоді, ефективним засобом формування її здоров'я і підготовки до активної життєдіяльності й майбутньої високопродуктивної праці (Олексієнко, Меньших, Шах-

матов, Байда, 2017). Необхідно відмітити, що на фоні реформування системи освіти в Україні, яка характеризується найбільш стрімкими темпами, на сьогодні, однією з найбільш гострих, важко розв'язуваних залишається проблема саме реформування освіти в галузі фізичної культури

і спорту. Більшість фахівців (Анікеєва, 2012; Биченко, Онопрієнко, 2015; Садовський, Кириченко, 2016) пов'язують низький рівень здоров'я та фізичної підготовленості студентів не тільки з несприятливими соціально-економічними умовами життя і екологією, а й зі зниженням інтересу студентів

до занять фізичною культурою і спортом, зменшенням обсягу й інтенсивності рухової активності, зниженням ефективності системи фізичного виховання у закладах вищої освіти (ЗВО). Сьогодні молодь страждає від негативних наслідків науково-технічного прогресу, скорочення фізичних навантажень, підвищення розумового навантаження в умовах інтенсивного навчального процесу, що призводить до гіподинамії. Ця проблема потребує не лише теоретичного дослідження, але й практичного вирішення (Скрипник, Чепурда, 2012). Оздоровчо-рекреаційна діяльність покликана зменшити ці негативні впливи сучасної цивілізації на життя молоді. На теперішній час фахівці з фізичного виховання приділяють увагу розробці різних форм оздоровчо-рекреаційної фізичної культури як на обов'язкових заняттях у ЗВО, так і для самостійних занять. Необхідним стає пошук нових форм і видів рухової активності, що дозволить підвищити мотивацію студентів до занять фізичною культурою та сформулювати у них потребу в здоровому способі життя (Андрєєва, 2014; Коврига, Колос, 2016).

Дослідження проблеми формування культури дозволило й вільного часу студентів знаходиться у колі уваги багатьох фахівців (О.В. Андрєєва, У.В. Катерина, О.В. Андрєєва, В.А. Горовий, М.В. Дутчак, Є.О. Баженов, Т.Ю. Круцевич, С.Б. Пангелов, С.Б. Пангелов, Н.М. Shaikh, M.S. Patterson, B. Lanning, M.R. Umstattd Meyer, C.A. Patterson).

Отже, актуальність дослідження полягає у визначенні основних мотивів студентів до рекреаційної діяльності та пошуку шляхів покращення ставлення студентської молоді до рекреаційно-оздоровчої рухової активності, і, як наслідок, – збільшення обсягу рухової активності.

Гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні, що знання

особливостей мотивації студентів до рекреаційної діяльності дозволить знайти шляхи підвищення рівня рухової активності молоді у різних формах організації занять з фізичного виховання в закладах вищої освіти.

Мета – проаналізувати мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до рекреаційної діяльності для пошуку шляхів підвищення рівня рухової активності молоді.

Матеріал і методи. У ході дослідження використано такі методи: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, анкетування, методи математичної статистики.

Учасники. До участі у педагогічному експерименті було залучено 140 студентів віком 17-19 років, які навчаються у Дніпровському національному університеті імені Олеся Гончара. У дослідженні взяли участь 76 юнаків і 64 дівчини. Всі вони надали інформовану згоду на участь в цьому експерименті.

Організація дослідження. Протягом експерименту було проведено анкетування студентів щодо ставлення та залученості в оздоровчо-рекреаційну діяльність.

Статистичний аналіз передбачав визначення відсоткового співвідношення відповідей юнаків та дівчат на питання анкети. Обробку результатів здійснено на персональному комп'ютері з використанням програми для роботи з електронними таблицями Excel.

Результати. З метою визначення мотиваційного ставлення студентів до здійснення рекреаційної діяльності під час дозволя нами проведено анкетування 140 студентів Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара. Респонденти навчаються на факультетах міжнародної економіки, української та іноземної філології й мистецтвознавства, біолого-екологічному факультеті, з них: 90 першокурсників і 50 другокурсників.

Більшість студентів (56,5% юнаків і 60,9% дівчат) сприймають рекреацію як форму відпочинку, процес усунення наслідків втоми, спричиненої професійною діяльністю людини, та процес регенерації сил; 22,4% юнаків і 23,5% дівчат вважають, що рекреація – це процес або спосіб раціонально організованої психофізичної активності людини, спрямованої на досягнення комплексу цілей, встановлених індивідом у вільний від основних професійних, родинних і громадських обов'язків час; 21,1% юнаків і 15,6% дівчат розглядають рекреацію як персоніфікований результат діяльності, який може характеризуватися сукупністю корисних змін, досягнень, ефектів, які відбулися у сфері психічної, духовної та фізичної життєдіяльності людини.

На думку студентів, потреби, якими задовольняє рекреація можна за рейтингом розподілити таким чином:

- релаксаційні (90,7% юнаків і 85,9% дівчат);
- відновлення після професійної діяльності (72,3% юнаків і 82,8% дівчат);
- задоволення потреби у неформальному спілкуванні (63,1% юнаків і 59,3% дівчат);
- гедоністичні (задоволення) (50% юнаків і 53,1% дівчат);
- підвищення рухової активності (39,4% юнаків і 39,1% дівчат);
- культурно-освітні (28,9% юнаків і 31,25% дівчат);
- емоційна розрядка (17,1% юнаків і 25% дівчат).

Серед студентів 39,4% юнаків і 34,3% дівчат задоволені змістом проведення вільного часу, 44,7% юнаків і 46,8% дівчат – не задоволені і 15,9% юнаків і 18,9% дівчат – задоволені частково.

Більшість студентів, – як юнаків (55,2%), так і дівчат (64,1%), віддають перевагу пасивним формам проведення відпочинку. І лише 44,8% юнаків і 35,9% дівчат

вчат відпочивають у вільний час активно.

Серед видів занять у вільний час у студентів-юнаків виділяються: комп'ютерні ігри (92,1%); користування інтернетом, соцмережами (90,7%); перегляд телепередач, фільмів (88,1%); слухання музики (82,8%); зустрічі з друзями (78,9%); відвідування кафе, барів (76,3%); хобі (72,3%); відвідування секцій з різних видів спорту (59,2%); катання на велосипеді, роликів ковзанах, ковзанах, сігвеї (52,6%); рухливі та рекреаційні ігри (бадмінтон, боулінг, більярд, настільний теніс та ін.) (48,6%); участь у квестах (39,4%); відвідування дискотек (38,1%); читання книжок (38,1%); проведення часу на спортивних майданчиках (34,2%); самостійні заняття фізичними вправами (31,5%); прогулянки на свіжому повітрі (26,3%); робота по господарству (19,7%); гра на музичних інструментах (5,2%).

У дівчат дещо інша ієрархія занять у вільний час: користування інтернетом, соцмережами (100%); робота по господарству (93,7%); зустрічі з друзями (90,6%); слухання музики (85,9%); перегляд телепередач, фільмів (79,6%); читання книжок (71,8%); прогулянки на свіжому повітрі (62,5%); відвідування фізкультурно-оздоровчих занять (48,4%); відвідування дискотек (46,8%); відвідування кафе, барів (45,3%); відвідування театрів, музеїв, виставок, концертів (37,5%); шопінг (34,3%); ранкова гігієнічна гімнастика (18,7%); екскурсії (10,9%); вивчення іноземних мов (6,25%).

Протягом тижня більшість студентів (90,7% юнаків і 90,6% дівчат) мають більше вільного часу у вихідні дні, що пов'язано із зайнятістю на навчанні у будні.

Нами визначено розподіл часу, який студенти витрачають на заняття фізичними вправами протягом тижня, не враховуючи заняття з фізичного виховання у закладі вищої освіти (рис. 1).

Рис. 1. Кількість часу, яку студенти витрачають на заняття фізичними вправами протягом тижня, %

Більшість юнаків (50%) витрачають від 2 до 3 годин, 18,4% юнаків витрачають від 3 до 4 годин, 7,8% юнаків витрачають понад 4 годин, 10,5% юнаків витрачають від 1 до 2 годин і 13,3% - витрачають менше 1 години.

Серед дівчат відзначена подібна тенденція: 51,5% дівчат витрачають від 2 до 3 годин на тиждень, 29,6% - витрачають від 3 до 4 годин, 12,5% - витрачають від 1 до 2 годин, 6,4% дівчат витрачають менше 1 години на тиждень. При цьому серед дівчат не виявлено студенток, які займаються фізичними вправами більше 4 годин на тиждень.

При цьому у більшості студентів (51,3% юнаків і 51,5% дівчат) заняття носять епізодичний характер, а 48,7% юнаків і 48,5% дівчат займаються регулярно.

Серед найбільш популярних видів рухової активності у юнаків виділяються: заняття у тренажерному залі (57,8%); ігрові види спорту (44,7%); циклічні види спорту (39,4%); Outdoor фітнес (заняття на свіжому повітрі) (28,9%); єдиноборства (13,1%); екстремальні види спорту (7,8%); туризм (6,5%); заняття у воді (5,2%);

Дівчата віддають перевагу таким заняттям: танці (78,1%); фітнес-програми аеробної та силовий спрямованості (73,4%); заняття з

циклу Mind and Body («розумне тіло») (70,3%); заняття у тренажерному залі (59,3%); заняття у воді (43,7%); Outdoor фітнес (40,6%); циклічні види спорту (34,3%); туризм (15,6%); ігрові види спорту (12,5%).

Мотиви рекреаційно-оздоровчих занять мають свої гендерні особливості, а також схожі риси (табл. 1). У юнаків на першому місці виділяється мотив збільшення рухової активності (92,1%), далі за рейтингом йдуть мотиви корекції фігури (89,4%), самовдосконалення (85,5%), покращення здоров'я (76,3%), відпочинок, розваги (69,7%), спілкування з друзями (68,4%), відновлення після навчальних занять (63,1%), отримання задоволення, позитивних емоцій (61,8%), покращення самопочуття (52,6%), переключення уваги на інший вид діяльності (50,1%), зняття стресу (44,7%), емоційна розрядка (28,9%).

У дівчат пріоритетним мотивом є корекція фігури (96,8%), далі за рейтингом – збільшення рухової активності (90,6%), покращення здоров'я (85,9%), покращення самопочуття (79,6%), зняття стресу (76,5%), відновлення після навчальних занять (70,3%), спілкування з друзями (62,5%), переключення уваги на інший

Таблиця 1

Основні мотиви студентів до рекреаційно-оздоровчих занять

Мотиви	Юнаки (n=76), %	Рейтинг	Дівчата (n=76), %	Рейтинг
відпочинок, розваги	69,7	5	43,7	10
корекція фігури	89,4	2	96,8	1
спілкування з друзями	68,4	6	62,5	7
отримання задоволення, позитивних емоцій	61,8	8	31,2	12
самовдосконалення	85,5	3	39,1	11
відновлення після навчальних занять	63,1	7	70,3	6
емоційна розрядка	28,9	12	46,8	9
покращення здоров'я	76,3	4	85,9	3
збільшення рухової активності	92,1	1	90,6	2
покращення самопочуття	52,6	9	79,6	4
зняття стресу	44,7	11	76,5	5
переключення уваги на інший вид занять	50,1	10	57,8	8

вид занять (57,8%), емоційна розрядка (46,8%), відпочинок, розваги (43,7%), самовдосконалення (39,1%), отримання задоволення, позитивних емоцій (31,2%).

Ефект від рекреаційних занять, на думку студентів, проявляється в покращенні настрою, самопочуття (68,4% юнаків і 75% дівчат), поліпшенні зовнішнього вигляду (60,5% – юнаків та 68,7% – дівчат), покращенні здоров'я (50% юнаків і 57,8%), розширенні кола знайомств (57,8% – юнаків і 46,8% – дівчат), підвищенні самооцінки (47,3% юнаків і 45,3% дівчат), підвищенні роботоздатності (25% юнаків і 35,9% дівчат).

Серед причин, що перешкоджають студентам займатися рекреаційно-оздоровчою діяльністю, виділяються: недостатність вільного часу (97,3% – юнаків і 98,4% – дівчат); відсутність таких занять у закладі вищої освіти (85,5% – юнаків і 84,3% – дівчат); велике навчальне навантаження (65,7% – юнаків і 75% – дівчат); недостатність коштів для оплати занять (50% – юнаків і 46,8% – дівчат); лінощі (36,8% – юнаків і 25% – дівчат); відсутність друзів, з якими можна відвідувати заняття (7,8% – юнаків і 10,9% – дівчат).

Студенти також відповіли на питання щодо чинників, які спонукають їх займатися фізичними вправами. Серед них виділяються: знання про користь занять фізичними вправами (100% – юнаків і дівчат); мода на здоровий спосіб життя (89,4% – юнаків і 92,1% – дівчат); приклад кумирів або знаменитостей (60,5% – юнаків і 65,6% – дівчат); публікації в газетах, журналах, інтернеті (50% – юнаків і 51,5% – дівчат); поради батьків (38,1% – юнаків і 34,3% – дівчат); передачі по телебаченню (28,9% – юнаків і 29,6% – дівчат); відвідують за компанію з друзями (14,4% – юнаків і 25% – дівчат); поради викладача фізичного виховання (9,2% – юнаків і 17,1% – дівчат); реклама (7,8% – юнаків і 14,1% – дівчат).

На питання «Які рекреаційно-оздоровчі заходи Ви хотіли б мати у закладі вищої освіти?» студенти відповіли, що хотіли б мати:

- більше різновидів сучасних фізкультурно-оздоровчих систем та фітнес-програм (100% студентів);
- туристські походи (100% студентів);
- екскурсії (92,1% – юнаків і 98,4% – дівчат);
- квести (89,4% – юнаків і

90,6% – дівчат);

- рухливі ігри та розваги на спортивних майданчиках (68,4% – юнаків і 67,1% – дівчат);

- спортивно-оздоровчі табори (52,6% – юнаків і 56,2% – дівчат);

- спортивні свята (38,1% – юнаків і 34,3% – дівчат).

Отже, студенти загалом мають правильний погляд на рекреацію взагалі, її завдання та результати зокрема. Вони розглядають рекреацію як засіб активного відпочинку та відновлення, а заняття рекреаційно-оздоровчої спрямованості вирішують завдання, пов'язані з дозвіллям.

Спираючись на результати анкетування, ми можемо порекомендувати впровадження таких заходів, що сприятимуть підвищенню рухової активності студентської молоді та формуванню ціннісного ставлення до фізичної культури:

- забезпечення широкого залучення молоді до занять фізичними вправами шляхом агітації, пропаганди та реклами здорового способу життя (маркетингових заходів);
- створення та гарантування функціонування у навчальних закладах усіх рівнів спортивних клубів студентської молоді;

- надання студентам теоретичних знань щодо важливості використання фізичних вправ для відновлення роботоздатності організму та організації активного дозвілля;

- проведення рекреаційно-оздоровчих занять у закладах вищої освіти з урахуванням інтересів та потреб студентів;

- надання постійного доступу студентам до спортивних споруд та обладнання фізкультурних залів з метою здійснення активного відпочинку (наприклад, під час перерв між заняттями, після закінчення навчальних занять тощо);

- модернізація матеріально-технічної бази та розбудова спортивної інфраструктури закладів вищої освіти, облаштування необхідним інвентарем та обладнанням;

- організація рекреаційних заходів (туристських походів, екскурсій, рекреаційних ігор, масових фізкультурно-спортивних заходів, квест-програм, дискотек та ін.) у закладах вищої освіти.

Дискусія. Дозвілля як окремих вид життєдіяльності людини розглядає відпочинок як діяльність (творчий, конструктивний або безцільний та асоціальний), яка також час від часу потребує певної мотивації (Кулік, 2010; Приступа, Жданова, Линець, 2010).

Дозвіллева діяльність відрізняється від інших видів життєдіяльності людини тим, що здійснюється відповідно до потреб індивіда, з метою отримання задоволення. Дозвілля та рекреаційна діяльність у цілому як психологічний стан людини розглядається крізь емоційне сприйняття людиною дозвіллевих занять. Згідно з цією концепцією, дозвіллевими вважаються лише ті види діяльності, що сприймаються людиною позитивно (Круцевич, Безверхня, 2010; Степанова, Федоренко, 2016; Watson, Ayers, Zizzi, Naoi, 2006).

Як свідчить опитування сту-

дентів, більшість із них розглядають рекреацію як одну із форм дозвілля, відновлення після професійної діяльності, задоволення потреб в релаксації. Отримані нами результати узгоджуються з даними вчених щодо визначення студентами поняття «рекреація» (Андрєєва, 2014; Садовський, Криченко, 2016). Крім того, більше половини студентів вказали, що рекреація має приносити задоволення, що також підтверджує дані інших дослідників (Кулік, 2010; Пангелов, 2011; Скрипник, Чепурда, 2012).

При визначенні форм проведення молоддю вільного часу можна упевнитися, що більшість опитаних юнаків і дівчат надають перевагу пасивним формам, в тому числі – відпочинку. Студенти пояснюють це відсутністю великої кількості вільного часу, відсутністю придатних для рекреації форм занять у ЗВО, велике навчальне навантаження, яке викликає бажання відпочити пасивно, лінощі. На ці ж причини вказують інші вчені (Олексієнко, Меньших, Шахматов, Байда, 2017; Fountaine, Liguori, Arupendra, Schuna, 2011). При цьому опитування студентів виявило повну обізнаність студентів щодо користі занять фізичними вправами та активного відпочинку (100%), наявну в даний час модою на здоровий спосіб життя, що також підтримується медійними персонами, якими цікавляться студенти. Відповідно до отриманих результатів проведеного анкетування постає питання пошуку шляхів формування ціннісного ставлення студентів до рекреаційно-оздоровчої діяльності і, як наслідок, – збільшення обсягу рухової активності, що сприятиме підвищенню рівня фізичного стану молоді (Андрєєва, Катерина, 2014; Биченко, Онопрієнко, 2015; Горовой, 2009). Оскільки багато часу студенти проводять в закладі вищої освіти, на нашу думку,

саме там необхідно впровадити деякі заходи, що сприятимуть залученню студентської молоді до рекреаційної діяльності: організація та проведення рекреаційно-оздоровчих занять і заходів, модернізація матеріально-технічної бази та надання постійного доступу студентам до спортивних споруд, формування системи знань і ціннісного ставлення до фізичної культури тощо.

Висновки. З метою визначення мотивації студентської молоді до оздоровчо-рекреаційної діяльності нами проведено анкетування студентів 17-19 років, які навчаються в ДНУ ім. О. Гончара. Виявлено, що загалом юнаки та дівчата мають правильне уявлення про призначення та зміст рекреації. Але більшість з них віддають перевагу пасивним формам відпочинку. Ієрархія змісту вільного часу дещо відрізняється за статеву ознакою – юнаки здебільшого обирають розваги, дівчата – саморозвиток. Крім того, виявлено відмінності між юнаками і дівчатами при виборі засобів рухової активності для занять. В основних мотивах до оздоровчо-рекреаційних занять виявлено як відмінні, так і схожі риси. Відповідно до отриманих результатів визначено перелік заходів, впровадження яких у практику роботи закладу вищої освіти, сприятиме підвищенню рівня рухової активності студентів, формуванню їх стійкої мотивації до занять фізичними вправами оздоровчо-рекреаційної спрямованості.

Перспективи подальших досліджень полягають у впровадженні у практику роботи закладів вищої освіти та перевірці ефективності запропонованих заходів щодо формування ціннісного ставлення до рекреаційної діяльності та підвищення рухової активності студентської молоді.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що не існує конфлікту інтересів.

Література

1. Андреева Е.В., Катерина У.М. Условия активизации внеучебной деятельности по физическому воспитанию в ВУЗе. *Știința culturii fizice*. 2014. № 18/2. Р. 64-70.
2. Андреева О. В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». К. : 2014. 45 с.
3. Андреева О.В. Фізична рекреація різних груп населення:[монографія]. К.: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. 280 с.
4. Анікеєв Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня к. фіз. вих. 24.00.02. Київ, 2012. 20 с.
5. Биченко В., Онопрієнко О. Шляхи підвищення мотивації студентів до фізичного самовдосконалення. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Випуск 19 (Том 1). 2015. С. 30-35.
6. Горовой В.А. Оптимизация двигательного режима студенток путем использования средств и форм физической рекреации. *Вестник Маз. дзярж. пед. ун-та. імя І.П. Шамякіна*. 2009. № 4. С. 29-36.
7. Горовой В.А. Физическая рекреация студентов: методические рекомендации. Мозырь: УО МГПУ имени И. П. Шамякина, 2011. 158 с.
8. Дутчак М., Баженов С. Теоретичний аналіз дефініції «оздоровчо-рекреаційна рухова активність». *Спортивна наука України*. 2015. №5 (69). С. 56-63.
9. Коврига Ю.І., Колос М.А. Роль оздоровчо-рекреаційної діяльності в житті студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2016. Вип 136. С. 112-114.
10. Круцевич Т., Пангелов С. Теоретичні і методичні аспекти поняття «фізична рекреація». *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 2. С. 19-20.
11. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. К.: Олімпійська література, 2010. 370 с.
12. Кулік І.Г. Оздоровчо-спортивна рекреація і студентська молодь. Проблеми освіти і науки в університетах: вісн. КДУ ім. Михайла Остроградського. 2010. Вип. 5. № 64. Ч. 1. С. 208-210.
13. Пангелов С.Б. Організаційно-методичні передумови виникнення і розвитку фізичної рекреації як форми активного дозвілля людини: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Дніпропетровськ, 2012. 22 с.

References

1. Andreyeva E., Katerina U. (2014). Usloviya aktivizatsii vneuchebnoy deyatel'nosti po fizicheskomu vospitaniyu v VUZe [Conditions for the activation of extracurricular activities in physical education in the university]. *Știința culturii fizice*, 18/2, 64-70. (In Russian).
2. Andreyeva O. (2014). Teoretyko-metodolohichni zasady rekreatsiynoyi diyal'nosti riznykh hrup naseleennya [Theoretical and methodological principles of recreational activities of different groups of the population]: avtoreferat dissertatsii. Kyiv, 45. (In Ukrainian).
3. Andreyeva O. (2014). Fizychna rekreatsiya riznykh hrup naseleennya [Physical recreation of different groups of the population]: monograph. Kyiv, 280. (In Ukrainian).
4. Anikeev D. (2012). Rukhova aktyvnist' u sposobi zhyttya student's'koyi molodi [Motor activity in the way of life of student youth]: author's abstract of dis. ... Candidate of Physical Education Sciences: 24.00.02; Kyiv, 20. (In Ukrainian).
5. Bychenko V., Onoprienko O. (2015). Shlyakhy pidvyshchennya motyvatsiyi studentiv do fizychnoho samovdoskonallennya [Ways of increasing motivation of students to physical self-perfection]. *Fizichna kultura, sport ta zdorov'ya nacyi*, 19 (1), 30-35. (In Ukrainian).
6. Gorovoy V. (2009). Optimizatsiya dvigatel'nogo rezhima studentok putem ispol'zovaniya sredstv i form fizicheskoy rekreatsii [Optimization of the motor regime of female students through the use of tools and forms of physical recreation]. *Vesnik Maz. dzyarzh. ped. un-ta. imya I.P. Shamyakina*, 4, 29-36. (In Russian).
7. Gorovoj V. (2011). Fizicheskaya rekreaciya studentov: metodicheskie rekomendacii [Physical education of students]. Mozyr, 158. (In Russian).
8. Dutchak M., Bazhenkov E. (2015). Teoretychnyy analiz definitsiyi «ozdorovcho-rekreatsiyna rukhova aktyvnist'» [Theoretical analysis of the definition «health and recreational motor activity»]. *Sportivna nauka Ukrayini*, 5 (69), 56-63. (In Ukrainian).
9. Kovryha Yu., Kolos M. (2016). Rol' ozdorovcho-rekreatsiynoyi diyal'nosti v zhytti studentiv [The role of recreation and recreation activities in the life of students]. *Visnik Chernigivskogo nacionalnogo pedagogichnogo universitetu. Seriya Pedagogichni nauki. Fizichne vihovannya ta sport*, 136, 112-114. (In Ukrainian).
10. Krutsevich T., Pangelov S. (2010). Teoretychni i metodychni aspekty ponyattya «fizychna rekreatsiya» [Theoretical and methodical aspects of the concept of «physical recreation»]. *Sportivnij visnik Pridniprova*, 2, 19-20. (In Ukrainian).

14. Пангелов С.Б. Особливості використання вільного часу населення України. Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ ім. Григорія Сковороди». Переяслав-Хмельницький, 2011. Вип. 2. С. 367-370.
15. Садовський О., Кириченко В. Складові моделі рекреаційної культури студентської молоді. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2016. Вип. 20. С. 154-158.
16. Скрипник Л.В., Чепурда Г.М. Фізична рекреація у сфері дозвілля української молоді. Природа Західного Полісся та прилеглих територій. Розділ III. Екологія. 2012. № 9. С. 370-374.
17. Степанова І.В., Федоренко Є.О. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення: навч. посібник. Дніпро: Інновація, 2016. 188 с.
18. Фізична рекреація студентів вищих навчальних закладів: навч.-метод. посіб. / Я.І. Олексієнко, О.Е. Меньших, В.А. Шахматов, О.Г. Байда. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2017. 108 с.
19. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / авт. кол.: Приступа Є.Н., Жданова О.М., Линець М.М. [та ін.]; за наук. ред. Євгена Приступи. Л.: ЛДУФК, 2010. 447 с.
20. Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization, 2010. 57 p.
21. Dyer B. The Importance of Campus Recreation Programming. Campusrec. October 17, 2017. URL: <https://campusrecmag.com/importance-campus-recreation-programming/>
22. Shaikh H.M., Patterson M.S., Lanning B., Umstattt Meyer M.R., Patterson C.A. Assessing College Students' Use of Campus Recreation Facilities through Individual and Environmental Factors. Recreational Sports Journal. 2018. Vol. 42(2). P. 145-159. URL: <https://doi.org/10.1123/rsj.2017-0033>
23. Fountaine C.J., Liguori G.A., Arupendra M., Schuna J.M. Physical activity and screen time sedentary behaviors in college students. International Journal of Exercise Science. 2011. Vol. 4(2). P. 102-112.
24. Watson J.C., Ayers S.F., Zizzi S., Naoi A. Student recreation centers: A comparison of users and non-users on psychosocial variables. Recreational Sports Journal. 2006. Vol. 30(1). P. 9-19. doi:10.1123/rsj.30.1.9
11. Krucevich T., Bezverhnya G. (2010). Rekreatsiya u fizychniy kul'turi riznykh hrup naselennya [Rekreaciya u fizichnij kulturi riznih grup naselennya]: navch.posibnik [Recreation in the physical culture of different groups of the population]. Kyiv, 370. (In Ukrainian).
12. Kulik I. (2010). Ozdorovcho-sportyvna rekreatsiya i student's'ka molod [Health-sports recreation and student youth]. Problemi osviti i nauki v universitetah: visn. KDU im. Mihajla Ostrogradskogo, 5 (64), 208-210. (In Ukrainian).
13. Pangelov S. (2012). Orhanizatsiyno-metodychni peredumovy vynyknennya i rozvytku fizychnoyi rekreatsiyi yak formy aktyvnoho dozvillya lyudyny [Organizational-methodical prerequisites for the emergence and development of physical recreation as a form of active leisure people]: author's abstract of dis. ... Candidate of Physical Education Sciences: 24.00.02; Dnipropetrovsk, 22. (In Ukrainian).
14. Pangelov S. (2011). Osoblyvosti vykorystannya vil'noho chasu naselennya Ukrayiny [Features of using free time of Ukrainian population]. Gumanitarnij visnik DVNZ «Pereyaslav-Hmelnickij DPU im. Grigoriya Skovorodi», 2, 367-370. (In Ukrainian).
15. Sadovsky O., Kirichenko V. (2016). Skladovi modeli rekreatsiynoyi kul'tury student's'koyi molodi. [Component Models of Recreational Culture of Student Youth. Fizichna kultura, sport ta zdorov'ya nacyi], 20, 154-158. (In Ukrainian).
16. Skrypnyk L., Chepurda G. (2012). Fizychna rekreatsiya u sferi dozvillya ukraïns'koyi molodi [Physical recreation in the field of leisure for Ukrainian youth. Priroda Zahidnogo Polissya ta prileglijh teritorij]. Rozdil III. Ekologiya, 9, 370-374. (In Ukrainian).
17. Stepanova I., Fedorenko Ye. (2016). Orhanizatsiyno-metodychni zasady rekreatsiyno-ozdorovchoyi ruhovoyi aktyvnosti riznykh hrup naselennya [Organizacijno-metodychni zasady rekreacijno-ozdorovchoyi ruhovoyi aktivnosti riznih grup naselennya]: navch. posibnik [Organizational and methodical principles of recreational motor activity of different population groups:]. Dnipro, 188. (In Ukrainian).
18. Fizychna rekreatsiya studentiv vyschychkh navchal'nykh zakladiv [Fizichna rekreaciya studentiv vishijh navchalnih zakladiv]: navch.-metod. posib. [Physical Recreation of Students of Higher Educational Institutions] (2017) / Ya.I. Oleksiyenko, O.E. Menshih, V.A. Shahmatov, O.G. Bajda. Cherkasi, 108. (In Ukrainian).
19. Fizychna rekreatsiya [Fizichna rekreaciya]: navch. posib. dlya stud. vish. navch. zakl. fiz. vihovannya i sportu. [Physical recreation] (2010) / avt. kol.: Pristupa Ye.N., Zhdanova O.M., Linec M.M. [ta

- in.]; za nauk. red. Yevgena Pristupi. Lviv, 447. (In Ukrainian).
20. Global'nyye rekomendatsii po fizicheskoy aktivnosti dlya zdorov'ya [Global recommendations on physical activity for health] (2010). Geneva : World Health Organization, 57.
 21. Dyer B. (2017). The Importance of Campus Recreation Programming. Campusrec. <https://campusrecmag.com/importance-campus-recreation-programming/>
 22. Shaikh H.M., Patterson M.S., Lanning B., Umstattd Meyer M.R., Patterson C.A. (2018). Assessing College Students' Use of Campus Recreation Facilities through Individual and Environmental Factors. *Recreational Sports Journal*, 42(2), 145-159. <https://doi.org/10.1123/rsj.2017-0033>
 23. Fountaine C.J., Liguori G.A., Arupendra M., Schuna J.M. (2011). Physical activity and screen time sedentary behaviors in college students. *International Journal of Exercise Science*, 4(2), 102-112.
 24. Watson J.C., Ayers S.F., Zizzi S., Naoi A. (2006). Student recreation centers: A comparison of users and non-users on psychosocial variables. *Recreational Sports Journal*, 30(1), 9-19. [doi:10.1123/rsj.30.1.9](https://doi.org/10.1123/rsj.30.1.9)

Сидорчук Тетяна

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10; 49094, Україна
e-mail: sydorchuk1704@gmail.com

Анастасьєва Зінаїда

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10; 49094, Україна
e-mail: anastasiyevazv@gmail.com

Раковська Ірина

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10; 49094, Україна
e-mail: sportgamednepr@rambler.ru

Татарченко Лариса

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара
м. Дніпро, пр. Гагаріна, 72; 49010, Україна
e-mail: larysatatarchenko@gmail.com

Magda Majer

Akademia Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie