Садовський Олексій Олександрович, старший викладач кафедри здоров&rsquo;я, фітнесу та рекреації Національного уні&shy;верситету фізичного виховання і спорту України: &laquo;Форму&shy;вання рекреаційної культури студентської молоді в процесі фізичного виховання&raquo; (24.00.02 - фізична культура, фізич&shy;не виховання різних груп населення). Спецрада Д 26.829.02 у Національному університеті фізичного виховання і спорту України

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

На правах рукопису

САДОВСЬКИЙ ОЛЕКСІЙ ОЛЕКСАНДРОВИЧ

УДК 796.015.62-055.1

ФОРМУВАННЯ РЕКРЕАЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В

ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

|  |  |
| --- | --- |
| 24.00.02 - | фізична культура, фізичне виховання різних груп населення |
|  | Дисертація  на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту |

Науковий керівник:

Андрєєва Олена Валеріївна, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

Київ - 2017

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ 5

[ВСТУП 6](#bookmark0)

РОЗДІЛ 1. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ РЕКРЕАЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В ПРОЦЕСІ АКТИВНОГО ДОЗВІЛЛЯ 13

1. Сучасний стан фізкультурної освіти студентів та шляхи її модернізації 13
2. Формування потреби студентів у підвищенні рухової активності

під час дозвілля 29

1. Формування рекреаційної культури студентської молоді як науково -

педагогічна проблема 36

Висновки до розділу 1 47

[РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ 48](#bookmark6)

1. [Методи дослідження 48](#bookmark7)
2. Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної

літератури та документальних матеріалів 48

1. Соціологічні методи дослідження 50
2. Психодіагностичні методи дослідження 52
3. Метод експертної оцінки 54
4. Методи оцінки рухової активності 56
5. Педагогічні методи дослідження 58
6. Фізіологічні методи дослідження 59
7. Метод викопіювання з медичних карт 59
8. Методи оцінки рівня соматичного здоров'я 59
9. Методи математичної статистики 62
10. [Організація дослідження 63](#bookmark10)

РОЗДІЛ 3. ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПОНЕНТІВ РЕКРЕАЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ 65

1. Оцінка мотиваційно-ціннісного відношення студентів до організованих

занять фізичними вправами у вищих навчальних закладах 67

1. Дослідження ціннісних орієнтацій і місця здоров’я в системі

цінностей студентської молоді 75

1. Характеристика обсягу рухової активності та структури вільного часу

як компонентів рекреаційної культури студентів 84

1. Дослідження бюджету вільного часу і його розподілу в режимі дня

студентів 89

1. [Аналіз показників фізичного стану студентської молоді 95](#bookmark18)
2. [Кількісна оцінка рекреаційної культури студентської молоді 100](#bookmark23)

Висновки до розділу 3 112

[РОЗДІЛ 4. ОБҐРУНТУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ РЕКРЕАЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ 115](#bookmark28)

1. Аналіз передумов розробки технології формування рекреаційної

[культури студентської молоді 115](#bookmark22)

1. Структура та зміст технології формування рекреаційної культури

студентської молоді 124

1. Організаційно-методична система реалізації технології

[формування рекреаційної культури студентської молоді 128](#bookmark35)

1. Оцінка ефективності запропонованої технології формування

рекреаційної культури студентської молоді в умовах вищого навчального закладу 136

Висновки до розділу 4 146

РОЗДІЛ 5. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ

ДОСЛІДЖЕННЯ 148

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ 170

ВИСНОВКИ



СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 177

ДОДАТКИ 210

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

|  |  |
| --- | --- |
| ВНЗ | вищий навчальний заклад |
| ВООЗ | Всесвітня організація охорони здоров’я |
| ЗСЖ | здоровий спосіб життя |
| ІМТ | індекс маси тіла |
| ІР | індекс Руф’є |
| ІРА | індекс рухової активності |
| ІРК | індекс рекреаційної культури |
| ІРКе | експрес-індекс рекреаційної культури |
| РА | рухова активність |
| САН | самопочуття, активність, настрій |
| ФВ | фізичне виховання |
| ФК | фізична культура |
| ФОЗ | фізкультурно-оздоровчі заняття |
| ФОР | фізкультурно-оздоровча робота |
| ФР | фізична рекреація |
| ЧСС | частота серцевих скорочень |

**ВСТУП**

**Актуальність.** Темп сучасного життя, збільшення обсягу інформації, постійне оновлення й ускладнення освітніх технологій підвищують рівень вимог щодо підготовки майбутніх фахівців [68, 133, 142, 151, 181]. Разом з цим фізіологічні можливості організму студентів уже не дозволяють надалі нарощувати обсяги навчальних навантажень, не застосовуючи сучасних засобів, спрямованих на відновлення їх здоров’я [6, 69, 101, 168, 197]. Підвищення ефективності процесу відновлення може здійснюватися шляхом оптимізації використання вільного часу, раціональної його організації, застосування рекреаційно-оздоровчих заходів, оскільки в умовах дозвілля найбільш сприятливо проходять відновлювальні процеси, які зменшують вплив інтенсивних фізичних, інтелектуальних, психічних навантажень [226, 233, 238]. Дозвіллєвий час приваблює студентів нерегламентованістю, самостійним вибором різних форм занять, можливістю поєднувати в ньому розважальні та розвиваючі види діяльності [216]. Однак потужний педагогічний і оздоровчий потенціал фізичного виховання для значної частини учнівської та студентської молоді залишається неусвідомленим, нереалізованим [7, 24, 201]. Зміна особистісних цінностей і орієнтацій вимагають від вищої освіти перегляду концептуальних поглядів на формування культури вільного часу, рекреаційної культури особистості. Рекреаційна культура в опрацюваннях дослідників [39, 54, 180, 190] 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 накопичено певний досвід дослідження проблеми формування культури дозвілля й вільного часу студентів: обґрунтовано комплекс соціально-педагогічних умов ефективного формування культури вільного часу студентів [212]; визначені концептуальні основи вільного часу як фактору формування особистості студента [156], обґрунтовані умови вдосконалення різних напрямів позааудиторної виховної роботи вищих навчальних закладів [189]. Дослідниками [53] представлено структуру і зміст моделі фізичної рекреації студентів, виявлено комплекс організаційно-педагогічних умов формування рекреаційно-оздоровчої діяльності студентської молоді [183], теоретично обґрунтовано та розкрито сутність та структуру рекреативної культури майбутніх інженерів-педагогів у процесі професійної підготовки [54]. Молодіжна рекреаційна діяльність є пріоритетною також і у дослідженнях закордонних авторів [236, 238, 245]. Однак, слід констатувати, що при такій увазі 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 [143]. На думку багатьох учених [13, 54, 110], одним зі шляхів вирішення даної проблеми є формування рекреаційної культури студентів, основу якої складають 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. Враховуючи актуальність проблеми, її недостатню розробленість у теорії і практиці фізичного виховання вищих навчальних закладів, протиріччя між потенційними можливостями фізичного виховання у формуванні рекреаційної культури студентів і станом сучасної практики, відсутністю технології її формування, було визначено тему дисертаційного дослідження.

**Зв’язок з науковими планами, темами.** Робота виконана згідно з темою Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. 3.1 «Вдосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання в навчальних закладах» (номер держреєстрації 0111U001733), тематичним планом науково-дослідних робіт, що фінансуються за рахунок коштів державного бюджету МОН України на 2012-2015 рр. «Історичні, теоретико- методологічні засади формування рекреаційної діяльності різних груп населення» (номер держреєстрації 0112U007808), планом наукової роботи НУФВСУ на 2016-2020 рр. згідно з темою кафедри здоров’я, фітнесу та рекреації «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» (номер держреєстрації 0116U001630) та теми кафедри теорії і методики фізичного виховання «Теоретико-методичні основи вдосконалення програмно-нормативних засад фізичної підготовки дітей, підлітків і молоді (номер держреєстрації 0116U001626). Роль автора полягала в теоретичному обґрунтуванні та розробці технології формування рекреаційної культури студентської молоді в процесі фізичного виховання.

**Мета дослідження** - теоретично обґрунтувати та розробити технологію формування рекреаційної культури студентської молоді в процесі фізичного виховання в умовах вищого навчального закладу, яка сприятиме залученню студентів до рухової активності, раціональній організації вільночасової діяльності та покращенню показників фізичного стану молоді.

**Завдання дослідження**:

1. Проаналізувати та узагальнити теоретичні засади дослідження проблеми формування рекреаційної культури студентської молоді, подані у фаховій літературі.
2. Уточнити поняття та визначити компоненти рекреаційної культури студентської молоді, розробити способи її кількісної оцінки та охарактеризувати її вихідний рівень.
3. Розробити та обґрунтувати структуру і зміст технології формування рекреаційної культури студентської молоді та визначити організаційно- методичні умови її впровадження в процес фізичного виховання студентської молоді.
4. Оцінити ефективність технології формування рекреаційної культури студентської молоді в процесі фізичного виховання.

**Об’ єкт дослідження** - процес фізичного виховання студентської молоді.

**Предмет дослідження** - структура та зміст технології формування рекреаційної культури студентів в процесі фізичного виховання**.**

**Методи дослідження:**

* теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури та

документальних матеріалів;

* соціологічні методи дослідження;
* психодіагностичні методи дослідження;
* метод експертної оцінки;
* методи оцінки рухової активності;
* педагогічні методи дослідження;
* фізіологічні методи дослідження;
* метод викопіювання з медичних карт;
* методи математичної статистики.

**Наукова новизна роботи полягає у тому, що:**

- уперше теоретично обґрунтовано технологію формування рекреаційної культури студентів для ефективнішого вирішення завдань залучення молоді до регулярних рекреаційно-оздоровчих програм, що враховує соціально-психологічні, педагогічні й організаційні передумови розробки та передбачає функціональну взаємодію таких структурних елементів: мети, завдань, принципів, компонентів, етапів впровадження, критеріїв ефективності; опрацьовано організаційно-методичні умови її реалізації в умовах вищого навчального закладу;

* уперше обґрунтовано та розроблено алгоритм кількісної оцінки рекреаційної культури студентської молоді у вигляді індексу, що містить урахування вагових коефіцієнтів її 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 на основі показників, що можуть бути оперативно визначені; уточнено компоненти рекреаційної культури студентської молоді (мотиваційно-особистісний; інтелектуальний; особистісно-діяльнісний);
* з урахуванням сучасного етапу розвитку галузевих наукових знань та на основі комплексного аналізу понятійно-категоріального апарату рекреації уточнено трактування поняття «рекреаційна культура», як складової фізичної культури, яке включає сукупність засвоєних форм людської поведінки, надбаних знань і видів діяльності, орієнтованих на задоволення фізичних, духовних і соціальних потреб студентів у вільний час за допомогою використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності;
* здійснено систематизацію рекреаційних потреб студентської молоді, розширено уявлення про соціально-психологічні фактори, що впливають на вибір різних форм і видів рекреації та на їх ефективність;
* розширено уявлення про структуру вільного часу та

загальнокультурні інтереси студентів, визначено кількісні та якісні характеристики використання вільного часу студентської молоді, визначено структуру зовнішніх і внутрішніх чинників, які впливають на формування рекреаційної культури;

* дістали подальшого розвитку дані про обсяг рухової активності студентів, особливості їх психоемоційного стану, положення про роль, функції та особливості фізичного виховання в процесі формування

рекреаційної культури студентської молоді.

**Практична значущість** дисертаційної роботи полягає в можливості широкого застосування її теоретичних положень і методичних розробок в процесі організації занять рекреаційної спрямованості студентів. Фактичний матеріал, представлений у роботі, і зроблені на його основі узагальнення і висновки мають значення для вдосконалення процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах, а також для подальшого вивчення різних аспектів рекреаційної діяльності. Використання рекомендацій підвищило рівень рекреаційної культури студентів, сприяло покращенню фізичного та психоемоційного стану та залученню студентів до оздоровчо-рекреаційної рухової активності у вільний час. Всі основні положення дисертації стали підґрунтям удосконалення навчальних дисциплін «Інноваційні технології в рекреації», яка викладається у Національному університеті фізичного виховання і спорту України, «Теорія і методика фізичного виховання», яка викладається у Національному педагогічному університеті імені М. П. Драгоманова, «Фізичне виховання», яка викладається у Київському національному лінгвістичному університеті та дисципліни «Теорія і методика фізичної рекреації», яка викладається у Класичному приватному університеті. Упровадження підтверджено відповідними актами.

**Особистий внесок здобувача.** У спільних публікаціях здобувачеві належать пріоритети в організації досліджень, аналізі, обговоренні фактичного матеріалу, інтерпретації отриманих результатів і їх теоретичному узагальненні. Внесок співавторів визначається участю у формуванні завдань дослідження, в організації досліджень окремих наукових напрямів, допомогою в обробці матеріалів.

**Апробація результатів дисертації.** Матеріали роботи і результати дослідження представлено й обговорено на науково-практичних конференціях різного рівня: Міжнародній науково-практичній конференції «Здоров’я і рухова активність: соціально-економічні та медичні аспекти» (Київ, 2013), XIII Міжнародній науково-практичній конференції молодих учених «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів» (Суми, 2013), XVIII Міжнародному науковому конгресі «Олимпийский спорт и спорт для всех» (Алмати, 2014), Міжнародній науковій конференції студентів, аспірантів та молодих учених «Дні науки філософського факультету - 2014» (Київ, 2014), VII-IX Міжнародних наукових конференціях молодих учених «Молодь та олімпійський рух» (Київ, 2014-2016), X Міжнародній науково-практичній конференції «Фізична культура, спорт та здоров’я нації» (Вінниця, 2016), XII Всеукраїнській науково-практичній конференції молодих учених з міжнародною участю «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України» (Суми, 2012), Всеукраїнському V «Круглому столі» молодих учених, аспірантів та здобувачів «Філософія спорту в системі фізкультурно- спортивного знання» (Київ, 2014), круглому столі за участю професорсько- викладацького складу, докторантів, аспірантів кафедр Національного університету фізичного виховання і спорту України «Перспективи вдосконалення системи фізичного виховання у ВНЗ» (Київ, 2014), на І—II Всеукраїнських науково-практичних конференціях «Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та здоров’я людини у сучасному суспільстві» (Чернівці, 2015, 2016), а також на науково-практичних конференціях кафедри теорії і методики фізичного виховання та кафедри здоров’я, фітнесу і рекреації НУФВСУ (2013—2016).

**Публікації.** Основні положення дисертаційної роботи опубліковано в 14 наукових працях, з яких 5 статей представлено у фахових виданнях України, 1 стаття у фаховому періодичному виданні іншої держави. За матеріалами дослідження також опубліковано 6 праць апробаційного характеру та 2, які додатково відображають результати дослідження.

**ВИСНОВКИ**

1. Теоретичний аналіз даних спеціальної науково-методичної літератури з проблеми дослідження встановив, що системне використання оздоровчо-рекреаційної рухової активності з метою відновлення після навчальних занять й раціональної організації вільного часу студентської молоді є надзвичайно актуальним. Оптимізація використання вільного часу, застосування рекреаційних заходів суттєво підвищують ефективність процесу відновлення фізичної та розумової працездатності молоді, однак потужний педагогічний і оздоровчий потенціал оздоровчо-рекреаційної рухової активності для значної частини студентів залишається неусвідомленим, нереалізованим. Проведений аналіз практичного досвіду свідчить про невідповідність рекреаційної діяльності сучасних студентів її потенційним можливостям, що зумовлено відсутністю рекреаційних програм, проектів у вищих навчальних закладах, недостатньою залученістю студентів до різних видів і форм дозвілля; неналежною професійною підготовкою та відсутністю мотивації педагогів до її організації та проведення; відсутність партнерської співпраці між вищими навчальними закладами та дозвіллєвими установами в її організації і проведенні. Незважаючи на інтенсивні багатофакторні дослідження культури дозвілля та вільного часу, вирішенню завдань формування рекреаційної культури в процесі фізичного виховання студентської молоді приділено недостатньо уваги.
2. Узагальнення теоретичних положень щодо сучасного трактування змісту поняття «рекреаційна культура» дозволило на основі доповнення наявних розробок уточнити визначення: «Рекреаційна культура - сукупність засвоєних форм людської поведінки, надбаних знань і видів діяльності, орієнтованих на задоволення фізичних, духовних і соціальних потреб людей у вільний час на основі використання засобів оздоровчо-рекреаційної активності». Уточнено компоненти рекреаційної культури студентської молоді: показники фізичного та психоемоційного стану, рівень теоретичних знань та практичних умінь, рухової активності, мотиваційні пріоритети студентської молоді.
3. Встановлено, що тільки третина студентів (31 % дівчат, 39 % юнаків) повною мірою задоволені організацією фізичного виховання у вищому навчальному закладі. Водночас, 55,8 % студентів наголошують, що для них привабливішими є заняття рекреаційно-оздоровчої або спортивної спрямованості у позанавчальний час. Оцінювання мотивації студентів до оздоровчо-рекреаційної рухової активності показало, що провідними мотивами у юнаків є такі: задоволення від руху (8,56 балів); позитивні емоції (8,37); спілкування (8,14); самовдосконалення (7,86); домінування (7,63); ігри та розваги (7,58). Серед дівчат: задоволення від руху (8,64 балів); позитивні емоції (7,88); рухова активність (7,56); самовдосконалення (7,37); звички (7,17). Визначено зовнішні та внутрішні чинники, які лімітують участь студентів у програмах оздоровчо-рекреаційної рухової активності у вільний час. Серед зовнішніх факторів виокремили недостатність часу та відсутність суспільної підтримки. Під «відсутністю суспільної підтримки» розуміли неналежне заохочення до занять фізичними вправами з боку близьких та друзів. До внутрішніх чинників відносять лінь, відсутність віри в себе, нерозуміння доцільності занять руховою активністю, недостатній рівень теоретичних знань з питань раціонального проведення дозвілля тощо.
4. Основний контингент студентської молоді має низький рівень теоретичних знань з питань здоров’яформування; обмежені уявлення про значення рекреації для відновлення здоров’я, роботоздатності, поліпшення психоемоційного стану, а також для розвитку особистості; недостатній рівень рухової активності: тільки у 32,4 % дівчат і 38,5 % юнаків тижневий обсяг спеціально організованої рухової активності відповідає мінімально необхідному рівню, 2,0 % респондентів регулярно беруть участь у всіх рекреаційно-оздоровчих заходах, пропонованих навчальним закладом, а 4,2 % студентів за будь-яких обставин намагаються регулярно займатися фізичною культурою. Рухова активність студентів у період навчальних занять становить 56 % - 65 % від її величини в період канікул, а під час екзаменів - 39 % - 46 %. Тому можна обґрунтовано констатувати наявність дефіциту рухової активності у студентів протягом більшої частини навчального року, що позначається на їх фізичному здоров’ї - серед досліджуваного контингенту взагалі немає осіб, які мали високий рівень, тільки у 11,3 % дівчат та у 31,0 % юнаків спостерігається вище за середній рівень фізичного здоров’я. Проведені дослідження рівня фізичної роботоздатності студентської молоді свідчать, що у дівчат переважає середній (45,0 %) та задовільний рівень (41,7 %), а у юнаків задовільний (52,4 %).
5. 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. До складу індексу було включено ті показники, які мали вірогідний прямий взаємозв’язок між собою та з більшістю інших характеристик фізичної культури особистості, входили до складу провідного фактору: рівень теоретичної підготовленості; індекс Руф’є; рівень рухової активності; рівень фізичного здоров’я; психоемоційного стану; мотиваційні фактори. Про надійність розробленого індексу свідчить статистично значущий зв’язок між ІРК та ІРКЕ (г = 0,83 при р < 0,01). На основі розробленого способу оцінки рекреаційної культури встановлено, що високий рівень рекреаційної культури виявили у 3,9 % студентів, достатній - 17,6 %, середній - 13,8 %, низький - 64,7 %, що є підставою для створення умов, здатних підвищити рівень рекреаційної культури студентської молоді. До таких заходів експерти віднесли розробку технології формування рекреаційної культури студентської молоді, доцільність та необхідність якої стверджує більшість експертів.
6. Розроблено та обґрунтовано структуру і зміст технології формування рекреаційної культури студентської молоді (мету, завдання, принципи, умови, програми, критерії ефективності) та визначено й опрацьовано організаційно-методичні умови її реалізації у вищому навчальному закладі засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Комплекс соціально-психологічних та організаційно-педагогічних умов включав: актуалізацію потреби студентів в оздоровчо-рекреаційній руховій активності, орієнтацію студентів на самореалізацію; діагностичний підхід до визначення здібностей студентів; розвиток індивідуальних схильностей і здібностей студентів у конкретних видах дозвіллєвої діяльності, формування досвіду рекреаційної діяльності, втілення навичок реалізації цієї діяльності.
7. Результати проведеного педагогічного експерименту довели ефективність застосування технології формування рекреаційної культури студентської молоді з огляду позитивного впливу на показники фізичного стану, теоретичної підготовленості, обсягу рухової активності, організацію корисного дозвілля та активного відпочинку, рівня рекреаційної культури. Відбулися зміни в ступені задоволеності студентів організацією оздоровчо- рекреаційної діяльності у вищому навчальному закладі. Так, встановлено, що збільшилася кількість студентів, які задоволені повністю (58,6 %) та швидше задоволені, ніж не задоволені (25,0 %). Залучення студентів до оздоровчо- рекреаційних занять в процесі активного дозвілля сприяло покращенню (р < 0,05) показників фізичного стану, що підтверджується результатами оцінки рівня фізичного здоров’я, роботоздатності, зменшенням кількості захворювань у досліджуваних студентів. Аналіз структури рухової активності студентів до та після експерименту свідчить про позитивну динаміку (р < 0,01) обсягу часу спеціально-організованої рухової активності середнього та високого рівня та зниження витрат часу на малий рівень рухової активності з 33,9 % до 24,9 %. Зменшилась кількість студентів, які мали низький рівень здоров’я, на 12,0 %. До експерименту високому рівню не відповідав жоден, тоді як після експерименту 6,0 % юнаків та 3,0 % дівчат віднесено до даного рівня. Рівень теоретичної підготовленості студентів вплинув на формування мотивації до занять фізичними вправами. Так, студенти змінили своє ставлення до фізичної культури, цінностей здоров’я. В учасників експерименту статистично значущі (р < 0,01) зміни відбулися за всіма досліджуваними показниками рекреаційної культури. При цьому рівень теоретичних знань зріс на 64,2 %, ІРА високого рівня - на 14,3 %, індекс Руф’є зменшився на 15,6 %, рівень мотивації до рухової активності збільшився на 17,8 %, а рівень самопочуття підвищився на 20,7 %.

Подальшого наукового вивчення потребують питання організації занять з використанням засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності, підвищення рівня рекреаційної культури різних груп населення