

## ФОРМУВАННЯ ЗДАТНОСТІ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ У МАЙБУТНІХ БАКАЛАВРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

**Бібік Р. В.**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
викладач кафедри спортивної та педагогічної майстерності  
Олімпійський коледж імені Івана Піддубного  
вул. Матеюка, 4, Київ, Україна  
orcid.org/0000-0002-8106-8415  
Bibikruslan1@gmail.com*

**Седукін В. В.**

*викладач кафедри спортивної та педагогічної майстерності  
Олімпійський коледж імені Івана Піддубного  
вул. Матеюка, 4, Київ, Україна  
orcid.org/0000-0002-7759-8421  
vsevolodsedukin@gmail.com*

**Ключові слова:** *бакалавр фізичної культури та спорту, діагностування рівня здоров'я, здоров'я, здоровий спосіб життя, оздоровчо-рекреаційна рухова активність, рекреація, рекреаційна діяльність, студенти.*

На практичних заняттях із навчальних дисциплін «Організація і методика оздоровчої фізичної культури» та «Рекреація та реабілітація у спорті» ми прагнули сформувати у майбутніх бакалаврів фізичної культури та спорту здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. Аналіз наукової літератури свідчить про негативну тенденцію до різкого погіршення стану здоров'я різних груп населення. За даними МОЗ України, близько 90% дітей мають відхилення у стані здоров'я, понад 59% – незадовільну фізичну підготовленість, передумовою чого є обмеження рухової активності, не контрольоване, нераціональне харчування, шкідливі звички, стреси, зокрема через пандемію COVID-19.

На основі аналізу літературних джерел викладено й узагальнено дані щодо формування у майбутніх бакалаврів фізичної культури та спорту теоретичних знань і практичних умінь, необхідних для організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення України. Проведено ретроспективний аналіз термінів «рекреація» та «фізична рекреація». Конкретизовано поняття «оздоровчо-рекреаційна фізична культура» – це процес і результат відновлення, підтримки та вдосконалення фізичних, психічних і емоційно-духовних можливостей особистості засобами фізичної культури з метою оптимізації її функціонування у природній, побутовій сферах життєдіяльності у вільний або спеціально визначений час. Представлено один із можливих показників формування теоретичних знань і практичних умінь, необхідних для організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності, а саме: здатність студента провести діагностування рівня здоров'я (методика В. Войтенко – для визначення рівня індивідуального здоров'я та біологічного віку; Г. Апанасенко – визначається сумою балів і дозволяє розподілити всіх практично здорових осіб на п'ять рівнів здоров'я, що відповідають певному рівню аеробного енергетичного потенціалу) та фізичного стану (тест Кеннета Купера, Проба Руф'є). Надано рекомендації щодо подальшої організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

## FORMATION OF ABILITY TO THE ORGANIZATION OF IMPROVING AND RECREATIONAL MOTOR ACTIVITY OF VARIOUS GROUPS OF THE POPULATION AT FUTURE BACHELORS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

**Bibik R. V.**

*Candidate of Sciences in Physical Education and Sports,  
Teacher at the Department of Sports and Pedagogical Skills  
Olympic College by Ivan Piddubny  
Mateyuka str., 4, Kyiv, Ukraine  
orcid.org/0000-0002-8106-8415  
Bibikruslan1@gmail.com*

**Sedukin V. V.**

*Teacher at the Department of Sports and Pedagogical Skills  
Olympic College by Ivan Piddubny  
Mateyuka str., 4, Kyiv, Ukraine  
orcid.org/0000-0002-7759-8421  
vsevolodsedukin@gmail.com*

**Key words:** *bachelor of physical culture and sports, diagnosing the level of health, health, healthy lifestyle, health and recreational physical activity, recreation, recreational activities, students.*

In practical classes on the disciplines “Organization and methods of health physical culture” and “Recreation and rehabilitation in sports”, we sought to form in future bachelors of physical culture and sports the ability to organize health and recreational physical activity of different groups. As the analysis of the scientific literature shows, there is a negative tendency to a sharp deterioration in the health of various groups of the population. According to the Ministry of Health of Ukraine, about 90% of children have health problems, more than 59% – unsatisfactory physical fitness. The prerequisite is a restriction of physical activity, uncontrolled, irrational diet, bad habits, stress. In particular, in the last year due to the growing spread of the COVID-19 pandemic.

Based on the analysis of literature sources, data on the formation of future bachelors of physical culture and sports theoretical knowledge and practical skills necessary for the organization of health and recreational physical activity of different groups of the population of Ukraine are presented and generalized. A retrospective analysis of the terms: “recreation” and “physical recreation” was conducted. The concept of “health and recreational physical culture” is specified, namely: “it is a process and result of restoration, support and improvement of physical, mental and emotional-spiritual capabilities of the individual by means of physical culture to optimize its functioning in natural, domestic spheres of life in free or specially certain time”. One of the possible indicators of formation of theoretical knowledge and practical skills necessary for the organization of health and recreational motor activity is presented, namely: the student’s ability to diagnose the level of health (V. Voitenko’s method – to determine the level of individual health and biological age; Apanasenko – is determined by the sum of points and allows to divide all practically healthy persons into five levels of health corresponding to a certain level of aerobic energy potential) and physical condition (Kenneth Cooper’s test, Rufier’s test) and ability to provide conclusions and recommendations for further organization of health and recreational physical activity of different groups of the population.

**Постановка проблеми.** Здоров'я людини є одним із чинників національної безпеки, соціально значущим феноменом, за рівнем (чим вищий рівень культури здоров'я всього суспільства, тим вищий рівень культури здорового способу життя кожної окремої людини) та станом якого можна судити про благополуччя суспільства і держави загалом. На жаль, останніми роками в Україні спостерігається тенденція до зниження основних показників життєдіяльності населення. Останні статистичні дані свідчать, що вже більше 80% школярів і студентів мають істотні відхилення у стані здоров'я, рівень фізичної підготовки студентської молоді становить нижче середнього – у 53%, і лише у 27% досягає середнього рівня [9, с. 21], і все це відбувається на тлі гіподинамії, яка стала визначальним чинником збільшення хронічних захворювань і смертності населення. Оздоровлення населення України є пріоритетною проблемою держави, а тому для підвищення якості підготовки майбутніх бакалаврів фізичної культури та спорту виникла потреба в обґрунтуванні та розробці технології формування здатності до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

**Мета статті.** Формування теоретичних знань і практичних умінь у майбутніх бакалаврів фізичної культури та спорту, необхідних для організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення України.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Формування здатності до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення у майбутніх бакалаврів фізичної культури та спорту потребує розуміння і визначення таких ключових понять, як: «рекреація», «фізична рекреація» й «оздоровчо-рекреаційна фізична культура».

Поняття «рекреація» (від фр. *rescreatif*, лат. *rescreation*) означає «відновлення, відпочинок, розвага, ігри, цікавості». Аналіз наукової літератури свідчить, що існує багато визначень цього терміна. Наприклад, Н. Фоменко [12, с. 5] розглядає її як «процес відновлення фізичних, духовних і нервово-психічних сил людини, який забезпечується системою заходів і здійснюється у вільний від роботи час на спеціалізованих територіях». На нашу думку, більш детальне визначення цього поняття надають науковці В. Зайцева, С. Єрмакова і М. Хагнер-Деренговська [4, с. 64], які трактують його як активний і пасивний відпочинок людини, що спрямований на підвищення, відновлення, зміцнення та збереження здоров'я і водночас приносить їй задоволення і благополуччя. У спеціальній літературі з фізичної культури та спорту здебільшого використовується ширше поняття – «фізична рекреація». О. Андрєєва [1, с. 35] трактує його як добровільну, нерегламентовану, рухову активність

людини у вільний від роботи час, спрямовану на відновлення розумових і фізичних сил, пов'язану з отриманням задоволення від процесу виконання фізичних вправ, природних факторів. Однак, аналізуючи численні визначення поняття «фізична рекреація», науковці [1; 3; 5; 6; 11] більш схильні до трактування його як процесу використання засобів, форм і методів фізичної культури, спрямованого на задоволення потреб в активному відпочинку, відновленні, розвагах і розвитку особистості у вільний і спеціально відведений час. Слід зауважити, що не менш важливим аспектом фізичної рекреації є виховання здорового способу та спортивного стилю життя різних груп населення.

Для визначення поняття «Оздоровчо-рекреаційна фізична культура» ми скористалися досвідом науковців Л. Кривцун-Левшина, В. Кривцун [5, с. 171], котрі розуміють його як «різновид фізичної культури, спрямованої на відпочинок, відновлення сил людини, витрачених у процесі праці, тренувальних занять або змагань, із використанням фізичних вправ». О. Андрєєва [1, с. 36] розкриває це поняття як процес взаємодії людини з довкіллям, завдяки чому вона досягає свідомо поставленої мети, яка виникла внаслідок появи потреби в активному відпочинку, отриманні задоволення, оздоровленні, відновленні фізичних і духовних сил у вільний або спеціально визначений час, що стимулює рухову та соціальну активність і створює оптимальні умови для творчого самовираження особистості [1, с. 36–37].

З огляду на вищезазначене можна зробити висновок, що оздоровчо-рекреаційна фізична культура – це процес і результат відновлення, підтримки та вдосконалення фізичних, психічних і емоційно-духовних можливостей особистості засобами фізичної культури з метою оптимізації її функціонування у природній, побутовій сферах життєдіяльності у вільний або спеціально визначений час.

Професійна підготовка майбутніх фахівців сфери фізичної культури та спорту до організації рекреаційно-оздоровчої діяльності, на думку М. Данилевич [3, с. 2], полягає у цілеспрямованому процесі здійснення навчально-методичної, наукової та інноваційної діяльності у закладах вищої освіти, який забезпечує набуття студентами кваліфікації, необхідної для ефективної організації рухової активності різних груп населення з метою задоволення їхніх потреб [3, с. 2]. У свою чергу, рекреаційні потреби (в активному відпочинку, оздоровленні, відновленні фізичних, психічних і духовних сил упродовж вільного та спеціально відведеного часу) окремої людини зазвичай об'єднують сімейні, родинні зв'язки, спільні спортивні інтереси, хобі, а також одностипні захворювання і т. ін.

Отже, для успішного формування теоретичних знань і практичних умінь щодо організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення в освітню програму підготовки майбутніх бакалаврів фізичної культури та спорту Олімпійського коледжу імені Івана Піддубного введено дисципліни «Організація і методика оздоровчої фізичної культури» та «Рекреація та реабілітація у спорті».

Ключові завдання вказаних дисциплін полягають у тому, щоб [2; 10, с. 4]: створити у студентів систему теоретичних знань про науково-методичні й організаційні основи оздоровчо-рекреаційної фізичної культури; розкрити значення, роль і місце оздоровчо-рекреаційної фізичної культури в сучасній системі фізичного виховання; сформувати у студентів відповідальне ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточення як до найвищих суспільних та індивідуальних цінностей; сформувати вміння та навички методичної організації та проведення масових оздоровчих форм фізичного виховання різних груп населення; сформувати уявлення про гармонію рухів, красу людського тіла, стимулювати до фізичного самовдосконалення, сприяти вихованню важливих загальнолюдських якостей; навчити методів діагностування рівня здоров'я різних груп населення.

Під час проведення лекційних, семінарських занять, індивідуальної навчально-дослідницької та самостійної роботи студенти набувають: умінь (аналізувати політику держави щодо розвитку рекреаційно-оздоровчої галузі для всіх груп населення; організувати оздоровчо-рекреаційні заняття із різними віковими групами; здійснювати контроль за оздоровчим ефектом занять; здійснювати підбір різноманітних за змістом і рівнем фізичного стану рекреаційно-оздоровчих занять) і навички (практичного застосування одержаних знань, використання сучасних методів і форм (самостійні заняття; групові заняття під керівництвом інструктора / тренера / викладача та масові фізкультурні заходи) рекреаційно-оздоровчої рухової активності; проводити оздоровчо-рекреаційні заняття для різних нозологічних груп, використовуючи різні методи фізичного виховання та фізичної реабілітації) для успішної організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

Для більш ефективного формування теоретичних знань і практичних умінь щодо організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різ-

них груп населення зазначених вище дисциплін студентам надається інформація для виконання самостійної, індивідуальної роботи (в робочих навчальних програмах і силабусах). Наприклад, у дисципліні «Організація і методика оздоровчої фізичної культури» студенти для поглиблення й систематизації теоретичних знань і практичних умінь мають провести діагностику рівня здоров'я з наданням висновків і рекомендацій для його профілактики чи зміцнення. План самостійної роботи передбачав:

- застосування методик діагностування рівня здоров'я (В. Войтенко – для визначення рівня індивідуального здоров'я та біологічного віку) і фізичного стану (тест Кеннета Купера, Проба Руф'є) та його контролю;

- методику перевірки тренувальних та іміджевих програм із корекцією за результатами оперативного моніторингу [2, с. 4];

- оцінювання і контроль рівня соматичного здоров'я та результатів фізичної підготовленості за методикою Г. Апанасенко (показники стану серцево-судинної системи у спокої та у відновлювальному періоді після дозованого фізичного навантаження та фізичного розвитку) [10, с. 119];

- використання засобів фізичного виховання для корекції фізичного здоров'я та морфофункціонального стану організму. Зокрема, написання індивідуальних комплексів вправ (ранкової гігієнічної, коригуючої та лікувальної гімнастики, спрямованих на профілактику розповсюджених захворювань і травм);

- складання та демонстрація виконання комплексів оздоровчих вправ у лікувально-профілактичній діяльності.

Таким чином, одним із показників сформованості теоретичних знань і практичних умінь організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення є здатність студента провести якісне діагностування рівня здоров'я й фізичного стану та надання висновків і рекомендацій для організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

**Висновки.** Розглянуті питання не вичерпують всіх проблем формування теоретичних знань і практичних умінь, необхідних для організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. Завдання подальших досліджень полягає у визначенні мотивації до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Андрєєва О. Методологічний аналіз тезауруса фізичної рекреації. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014. № 4. С. 32–40. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS\\_2014\\_4\\_8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS_2014_4_8).
2. Биби́к Р.В. Анализ современных оздоровительных технологий используемых в процессе физического воспитания женщин первого зрелого возраста. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. 2008. № 4. С. 17–26.



3. Данилевич М. Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності: Теоретико-методичний аспект : монографія. Львів : Піраміда, 2018. 460 с.
4. Зайцев В.П., Ермаков С.С., Хагнер-Деренговська М. Методологія рекреації в структурі образовального пространства. *Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 1. С. 58–65.
5. Кривцун-Левшина Л.Н., Кривцун В.П. Организация и методика физкультурно- оздоровительной работы : пособие. Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2018. 353 с.
6. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2010. 248 с.
7. Олексієнко Я.І., Гунько П.М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навчально-методичний посібник. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с.
8. Стандарт вищої освіти України за спеціальністю «Фізична культура і спорт» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти затверджений і введений в дію наказом Міністерства освіти і науки № 567 від 24 квітня 2019 р. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/2019/04/25/017-fizichna-kultura-i-sport-bakalavr.pdf>.
9. Ткачук О.Г. Формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх лікарів в освітньому процесі з фізичного виховання : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ін-т вищої освіти НАПН України, Київ, 2019. 274 с.
10. Ткачук О.Г. Організація і методика оздоровчої фізичної культури : навчально-методичний посібник. Київ : Олімпійський коледж ім. Івана Піддубного, 2019. 95 с.
11. Товт В.А., Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Сусла В.Я. Теорія і технології оздоровчорекреаційної рухової активності : навчальний посібник. Ужгород : ДВНЗ «УжНУ», «Говерла», 2015. 88 с.
12. Фоменко Н.В. Рекреаційні ресурси та курортологія. Київ : Центр навчальної літератури, 2007. 312 с.

#### REFERENCES

1. Andrieieva O. (2014) Metodolohichniy analiz tezaurusu fizychnoi rekreatsii [Methodological analysis of the thesaurus of physical recreation]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. № 4. pp. 32–40.
2. Bybyk R.V. (2008) Analiz sovremennykh ozdorovitelnykh tekhnolohiy yspolzuemykh v protsesse fizycheskoho vospytanyia zhenshchyn pervoho zreloho vozrasta [Analysis of modern health technologies used in the process of physical education of women of the first mature age]. *Fyzycheskoe vospytanye studentov tvorcheskyykh spetsyálnosti*. № 4. pp. 17–26.
3. Danylevych M. (2018) Profesiina pidhotovka maibutnykh fakhivtsiv z fizychnoho vykhovannia ta sportu do rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti: teoretykometodychniy aspekt [Professional training of future specialists in physical education and sports for recreational and health activities: theoretical and methodological aspect: monohrafiia. Lviv: LA Piramida. pp. 460.
4. Zaitsev V.P., Ermakov S.S., Khahner-Derenhovska M. (2011) Metodolohyia rekreatsyy v strukture obrazovatelnoho prostranstva [Methodology of recreation in the structure of educational space] *Pedahohyka, psykholohyia y medyko-byolohycheskye problemy fizychn. vospytanyia y sporta*. № 1. pp. 58–65.
5. Krivtsun-Levshina L.N., Krivtsun V.P. (2018) Organizatsiya i metodika fizkul'turno- ozdorovitel'noy raboty [Organization and methods of physical culture and health work]: posobie. Vitebsk : VGU imeni P.M. Masherova, 2018. pp. 353.
6. Krutsevych T.Iu., Bezverkhnia H.V. (2010) Rekreatsiia u fizychnii kulturi riznykh hrup naselennia [Recreation in physical culture of different groups of the population]: navch. posibnyk. Kyiv: Olimp. I-ra, pp. 370.
7. Oleksiienko Ya.I., Hunko P.M. (2018) Teoriia, vydy ta tekhnolohii ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoї diialnosti [Theory, types and technologies of health and recreational physical activity]: navch.-metod. posib. Cherkasy: ChNU imeni B. Khmelnytskoho. pp. 260
8. Standart vyshchoї osvity Ukrainy za spetsialnistiu “Fizychna kultura i sport” dlia pershoho (bakalavrskoho) rivnia vyshchoї osvity zatverdzhenyi i vvedenyi v diiu nakazom Ministerstva osvity i nauky [The standard of higher education of Ukraine in the specialty “Physical culture and sports” for the first (bachelor’s) level of higher education is approved and put into effect by the order of the Ministry of Education and Science] № 567 vid 24 kvitnia 2019 r. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/2019/04/25/017-fizichna-kultura-i-sport-bakalavr.pdf>
9. Tkachuk O.H. (2019) Formuvannia zdoroviazberezhuvalnoi kompetentnosti maibutnykh likariv v osvitnomu protsesi z fizychnoho vykhovannia [Formation of health and safety competence of potential patients in the educational process from physical education] (PhD Thesis), Kyiv: In-t vyshchoї osvity NAPN Ukrainy.
10. Tkachuk O.H. (2019) Orhanizatsiia i metodyka ozdorovchoї fizychnoi kultury [Organization and methods of health-improving physical culture]. navch.-metod. posib. Kyiv. Olimpiiskyi koledzh im. Ivana Pidubnoho, pp. 95.
11. Tovt V.A., Marionda I.I., Syvokhop E.M., Susla V. Ia. (2015) Teoriia i tekhnolohii ozdorovcho-rekreatsiinoї rukhovoї aktyvnosti [Theory and technologies of health and recreational motor activity]. Navchalnyi posibnyk dlia vykladachiv i studentiv. – Uzhhorod, DVNZ UzhNU, Hoverla. pp. 88.
12. Fomenko N.V. (2007) Rekreatsiini resursy ta kurortolohiia [Recreational resources and balneology]. Navchalnyi posibnyk. Kyiv: Tsentr navchalnoi literatury. pp. 312.