

## АНАЛІЗ ПРОБЛЕМ ТА ПЕРСПЕКТИВ ВПРОВАДЖЕННЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ В УМОВАХ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

*Андрєєва Олена, Ковальова Наталія, Хрипко Інна*

Національний університет фізичного виховання і спорту України

### Анотації:

У статті визначено основні чинники, що лімітують впровадження оздоровчо-рекреаційної діяльності у загальноосвітніх навчальних закладах, проаналізовано ряд документів планування оздоровчо-рекреаційної діяльності для старшокласників в умовах загальноосвітніх навчальних закладів. Аналіз яких свідчить про авторитаризм при розробці плану заходів позакласної роботи з фізичного виховання, використанні заходів, що є неефективними саме у залученні старшокласників до позакласної роботи з фізичного виховання. Як засвідчує аналіз документальних матеріалів, організовані форми фізичного виховання, передбачені шкільним планом, складають в середньому 22 % добової потреби старшокласника у руховій активності, що значно менше рекомендованих фізіологічних норм. Для забезпечення рухової активності школярам необхідні додаткові заняття фізичними вправами. З метою підвищення ефективності процесу фізичного виховання в школі, враховуючи мотиви та інтереси старшокласників, матеріально-технічну базу шкіл, для покращення показників самопочуття, активності та настрою, збільшення обсягу рухової активності запропонована технологія проектування оздоровчо-рекреаційної діяльності в процес фізичного виховання. Основною метою технології є підвищення ефективності організації фізкультурно-оздоровчої та рекреаційної діяльності для старшокласників в умовах школи. Запропонована до впровадження технологія проектування оздоровчо-рекреаційної діяльності в процес фізичного виховання, містить три рівні. Важливим етапом впровадження технології проектування позакласної роботи є можливість її практичної реалізації в умовах школи. Запропонована до впровадження варіативна рекреаційно-оздоровча програма, яка орієнтована на максимальний рівень задоволення потреб та інтересів старшокласників, формуванню в них свідомої потреби для систематичних занять фізичними вправами, відноситись до власного здоров'я як до особистісно-соціальної цінності.

### Ключові слова:

*старшокласники, оздоровчо-рекреаційна діяльність, загальноосвітні навчальні заклади.*

### Analysis of problems and perspectives of introduction recreation and recreation activity of high school pupils in the conditions of a comprehensive educational institution

The article outlines main factors that are limiting the implementation of the recreational activities in general education institutions. A number of health and recreational planning documents were analyzed regarding senior pupils in general education institutions. The analysis of documents testifies the evidence of authoritarianism when developing a plan of extracurricular activities on physical education, the use of measures that are ineffective in attracting senior pupils to extra-curricular physical education work. The analysis shows that organized forms of physical education envisaged by the school curriculum constitute an average of 22% of the daily need of a senior pupil in motor activity, which is significantly lower than recommended physiological norm. To provide enough motor activity, students need additional physical exercises. In order to improve the efficiency of the physical education in school and also to improve the indicators of state of health, activity and mood while achieving overall increase in volume of motor activity, the new technology of designing the recreational activities for the process of physical education is proposed. Several factors were taken into account while designing this technology such as: motives and interests of senior pupils, material and technical base of schools. The main objective of the technology is to increase efficiency of organizational process of physical and recreational activities for senior pupils in school conditions. The proposed technology of the designing recreational activities in the process of physical education, contains three levels. An important stage in the introduction of technology for the design of extracurricular activities is the possibility of its practical implementation in school conditions. A variety of recreational and recreational programs, which are aimed at the maximum level of satisfaction of needs and interests of senior pupils, formation of a conscious need for systematic physical exercises in them, are attributed to the implementation of their own health as a personality and social value.

*high schoolers, health and recreation activities, general educational institutions.*

### Анализ проблем и перспективы внедрения оздоровительно-рекреационной деятельности старшекласников в условиях общеобразовательного учебного заведения

В статье определены основные факторы, лимитирующие внедрение оздоровительно-рекреационной деятельности в общеобразовательных учебных заведениях, проанализировано ряд документов планирования оздоровительно-рекреационной деятельности для старшекласников в условиях общеобразовательных учебных заведениях. Анализ которых свидетельствует об авторитаризме при разработке плана мероприятий внеклассной работы по физическому воспитанию, использованию мер, которые являются неэффективными именно в привлечении старшекласников к внеклассной работе по физическому воспитанию. Как показывает анализ документальных материалов, организованные формы физического воспитания, предусмотренные школьным планом, составляют в среднем 22% суточной потребности старшекласника в двигательной активности, значительно меньше рекомендованных физиологических норм. Для обеспечения двигательной активности школьников необходимы дополнительные занятия физическими упражнениями. С целью повышения эффективности процесса физического воспитания в школе, учитывая мотивы и интересы старшекласников, материально-техническую базу школ, для улучшения показателей самочувствия, активности и настроения, увеличения объема двигательной активности предложена технология проектирования оздоровительно-рекреационной деятельности в процесс физического воспитания. Основной целью технологии является повышение эффективности организации физкультурно-оздоровительной и рекреационной деятельности для старшекласников в условиях школы. Предложенная к внедрению технология проектирования оздоровительно-рекреационной деятельности в процесс физического воспитания, содержит три уровня. Важным этапом внедрения технологии проектирования внеклассной работы является возможность ее практической реализации в условиях школы. Предложенная к внедрению вариативная рекреационно-оздоровительная программа, которая ориентирована на максимальный уровень удовлетворения потребностей и интересов старшекласников, формированию у них сознательной потребности для систематических занятий физическими упражнениями, относиться к собственному здоровью как к личностно-социальной ценности.

*старшекласники, оздоровительно-рекреационная деятельность, общеобразовательные учебные заведения.*

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз процесів фізичного становлення й розвитку особистості школярів спонукає до перегляду й перебудови організаційно-методичних основ і змісту фізичного виховання [3, 4, 8]. Особливої значущості розв'язання означених проблем набуває у специфічних умовах інтенсифікації навчального процесу у старшій школі, що викликає перенапругу фізіологічних систем учнів, зняти яку у змозі систематичні заняття фізичними вправами. Узагальнення та систематизація даних науково-методичної літератури щодо розвитку сучасної системи шкільної освіти в Україні показує, що незважаючи на лавину новацій в системі навчання та виховання, галузі фізичного виховання вони мало стосуються [1, 3, 5, 6]. Навчально-виховний процес загальноосвітньої школи все більше перевантажується предметами, які розвивають тільки розумову діяльність, і при цьому зовсім не враховуються ні зниження рівня фізичного розвитку сучасних дітей, ні постійне погіршення стану їхнього здоров'я. У той же час відхилення в шкільній практиці від мети фізичного виховання і зведення його до суто нормативного підходу, що спостерігається в останні роки, не тільки суперечить ідеї формування гармонійно розвиненої особистості але й підсилює і без того критичний стан здоров'я школярів.

Наукові дослідження [2, 5, 6] свідчать, що в старшому шкільному віці спостерігається значне зниження рухової активності на фоні падіння зацікавлення до уроків фізичної культури в школі й негативного ставлення до занять фізичною культурою взагалі. Це спричинено недостатньою мотивацією старшокласників до занять фізичною культурою і спортом.

Пріоритетним завданням системи фізичного виховання у світлі рекомендацій Національної доктрини розвитку освіти в Україні, Національної стратегії з оздоровчої рухової активності до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» та в низці дотичних державних документів і програм означено формування відповідного ставлення людини до власного здоров'я як до найвищої індивідуальної й суспільної цінності [7]. Таким чином, для забезпечення ефективного функціонування системи фізичного виховання школярів в умовах радикальної мінливості українського суспільства виникає гостра проблема пошуку новітніх оптимальних й ефективних підходів до підвищення рівня рухової активності молодого покоління, що обумовлює актуальність дослідження.

Дослідження проведено відповідно до плану 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).

**Мета дослідження** – визначити причини, що лімітують впровадження оздоровчо-рекреаційної діяльності старшокласників та вивчити передумови і перспективи її впровадження у загальноосвітньому навчальному закладі.

**Методи дослідження** – аналіз спеціальної науково-методичної літератури, контент-аналіз документальних матеріалів, педагогічні, соціологічні методи дослідження, експертне оцінювання, методи математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** В результаті аналізу спеціальної літератури, практичного досвіду, експертного опитування, власних досліджень визначено основні чинники, що лімітують впровадження оздоровчо-рекреаційної діяльності у загальноосвітніх навчальних закладах (табл. 1). Для визначення погодженості думок експертів обчислювався коефіцієнт конкордації ( $W_p$ ), що дорівнює  $W_p=0,82$ , із чого можна зробити висновок про високу погодженість думок експертів, тобто експертиза відбулася і є дійсною.

# І. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Таблиця 1

## Експертна оцінка чинників, що лімітують впровадження оздоровчо-рекреаційної діяльності у загальноосвітніх навчальних закладах

Зміст питання	Оцінка чинників, бали		Рейтинг	%
	Сума балів	$\bar{x}$ балл		
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
застаріла матеріально-технічна база	105	8,75	6	87,5
недостатня кількість інвентарю та обладнання	73	6,08	16	60,8
невідповідність системи кадрового забезпечення потребам суспільства та його низький рівень	81	6,75	12	67,5
неякісна підготовка майбутнього вчителя у вищому навчальному закладі	67	5,58	18	55,8
відсутність мотивації вчителів	96	8	8	80
формальність підвищення кваліфікації	65	5,41	19	54,1
кадрова неукомплектованість	62	5,16	20	51,6
хронічне недофінансування галузі освіти	115	9,58	1	95,83
недостатня фінансова забезпеченість на утримання та розвиток навчальних закладів;	111	9,25	3	92,5
неефективність механізмів заохочення працівників вітчизняної освіти;	114	9,5	2	95
низький рівень оплати праці	109	9,08	4	90,8
недосконалість нормативно-правової бази	105	8,75	6	87,5
не розробленість змісту програмного матеріалу	89	7,41	10	74,1
низький рівень використання новітніх технологій рухової активності у навчальному процесі	108	9	5	90
низький рівень поінформованості та теоретичних знань старшокласників і батьків про позитивний вплив занять руховою активністю	77	6,41	15	64,1
недостатній рівень залучення старшокласників до фізкультурно-спортивних занять у вільний час	79	6,58	14	65,8
низький рівень формування в них позитивного ставлення до занять фізичною культурою у позакласній роботі	80	6,66	13	66,6
відсутність необхідного досвіду старшокласників у самовдосконаленні	61	5,08	21	50,8
відсутність урахування на практиці мотивів та інтересів школярів до видів рухової активності	85	7,08	11	70,8
низька активність осіб, які беруть участь у фізкультурно-оздоровчій роботі у загальноосвітніх навчальних закладах	77	6,41	15	64,1

## І. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

<i>Продовження табл.1</i>				
1	2	3	4	5
наявність уніфікації, усталених стереотипів, неефективних шаблонів і жорстких форм до ініціативи та індивідуальної відповідальності педагогів у проектуванні й організації педагогічного процесу	67	5,58	18	55,8
відсутність впорядкованої системи допомоги учителям у проектуванні позакласної діяльності з фізичного виховання	114	9,5	2	95
авторитарний підхід у плануванні позакласної роботи з фізичного виховання	90	7,5	9	75
відсутність урахування факторів, що впливають на обсяг вільного часу старшокласників та формують його структуру	105	8,75	6	87,5
відсутність урахування рівня рухової активності та психоемоційного стану школярів старших класів	70	5,83	17	58,3
низький рівень здоров'я старшокласників	100	8,33	7	83,3

Аналіз документів планування оздоровчо-рекреаційної діяльності свідчить про наявність низки проблем у цьому напрямі. Зокрема, у багатьох досліджуваних школах зазначена діяльність здійснюється безсистемно, непослідовно. Аналіз документів свідчить про авторитаризм при розробці плану заходів позакласної роботи з фізичного виховання, використанні заходів, що є неефективними саме у залученні старшокласників до позакласної роботи з фізичного виховання. До календарних планів позакласної роботи включені одні й ті ж самі пункти (дублювання заходів) для учнів різних класів, які зорієнтовані, в основному, на типові програмні документи, що не враховують специфіки кадрового забезпечення закладу, наявної матеріально-технічної бази, у планах відсутні інноваційні форми організації позакласної роботи з фізичного виховання, що значно знижує ефективність запропонованих засобів залучення школярів до фізкультурно-оздоровчих та рекреаційних занять. При плануванні та організації позакласної роботи з фізичного виховання у більшості проаналізованих календарних планів не враховується наявність та якість вільного часу старшокласників, мотиви та інтереси до проведення занять, наявний рівень рухової активності, вихідний рівень фізичного здоров'я учнів.

Окрім того, аналіз документів планування демонструє і такі недоліки, як недостатній зв'язок педагогічних кадрів з керівниками при організації спільної виховної роботи, відсутність системності в організації оздоровчо-рекреаційної діяльності, на низькому рівні залишається якість медичного обслуговування, неефективно працюють органи учнівського самоврядування, засоби, які застосовують вчителі при організації позакласних занять, часто не відповідають оздоровчій спрямованості навчального процесу.

Серйозною причиною наявних недоліків є відсутність бюджетних коштів для зміцнення матеріально-технічної і поповнення навчально-матеріальної бази школи. Наявність існуючих проблем пов'язана також з деякими недоліками в системі управління школою, а саме:

- із недостатнім інформаційним забезпеченням позакласної роботи з фізичного виховання, більшість заходів недоступна широкому загалу учнів;
- з невиконанням ряду прийнятих управлінських рішень, відсутній механізм практичної реалізації і контролю раніше прийнятих рішень;
- недостатньою результативністю внутрішнього шкільного контролю, відсутністю принципівості і вимогливості керівників школи до педагогічних працівників.

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

---

Спостереження, аналіз нормативних документів, планів і звітів позакласної роботи у загальноосвітніх школах показали, що існують також певні передумови, які дозволяють застосовувати проектну діяльність:

- кваліфікація кадрів дозволяє впровадження передових науково обґрунтованих методів, форм і засобів організації позакласної роботи з фізичного виховання, формування у школярів потреби в активних систематичних фізкультурно-оздоровчих та рекреаційних заняттях. Однак, програма, методика навчання та підвищення кваліфікації кадрів, що беруть участь в організації позакласної діяльності вимагає певної перебудови;

- у повному обсязі представлений пакет документації, що регламентує спортивно-масову і фізкультурно-оздоровчу роботу у школі. Однак, серед достатньої кількості заходів позакласної роботи з фізичного виховання для школярів молодших класів, недостатньо представлені та економічно обґрунтовані науково-методичні розробки, рекомендації з організації позакласної роботи з фізичного виховання зі старшокласниками;

- основним елементом позакласної роботи з фізичного виховання є разовий організований захід культурного або розважального характеру, відсутня системна робота із залучення старшокласників до регулярних занять; організовані заходи позакласної роботи з фізичного виховання, що проводяться зі школярами, не представляють комплексного послідовного процесу;

- недостатньо ефективно використовуються інноваційні засоби, методи й форми рухової активності, що сприяють підвищенню інтересу учнів старших класів до занять, заходи носять емпіричний характер і неповною мірою адаптовані до рівня психолого-педагогічних, фізичних та функціональних можливостей старшокласників;

- частота, послідовність, зміст і спрямованість позакласних заходів не скоординовані з іншими напрямками роботи, немає єдності та взаємозв'язку заходів, організація яких не вимагає активності школярів;

- засоби, що застосовуються не мають належної розмаїтості, емоційної насиченості та не завжди цікаві, що виявляє аналіз відвідуваності заходів старшокласниками.

- організовані заходи позакласної роботи з фізичного виховання не відповідають відношенню до них старшокласників, не враховуються їхні інтереси, потреби й мотиви.

Як засвідчує аналіз документальних матеріалів, організовані форми фізичного виховання, передбачені шкільним планом, складають в середньому 22% добової потреби старшокласника у руховій активності, що значно менше рекомендованих фізіологічних норм. Для забезпечення рухової активності школярам необхідні додаткові заняття фізичними вправами. Наявний дефіцит руху може бути ліквідований заняттями у шкільних спортивних гуртках і секціях, організованих заходах позакласної роботи тощо. Аналіз існуючих підходів до організації позакласної роботи з фізичного виховання показав, що частина форм позакласних занять (робота гуртків, секцій, змагання) визначається у процесі викладання фізичної культури. Це свідчить про те що відсутні інноваційні форми позакласних занять з фізичного виховання для старшокласників. У шкільній практиці використовуються різноманітні види змагань школярів, які враховують їхні вікові особливості, рівень фізичного розвитку але зовсім не враховують мотиваційний компонент.

Слід зазначити, що масові заходи в школах мають епізодичний характер та проводяться один раз у квартал за календарним планом. Що стосується секційних занять то основною формою, як правило в школах для старшокласників є секції загальної фізичної підготовки. Їх завдання – підвищення загальної фізичної підготовленості школярів за допомогою фізичних вправ і процедур загартування, основним змістом яких є відтворення окремих (відстаючих) розділів програми з фізичної культури.

Аналіз розкладу гуртків шкіл показав, що в школах створені сприятливі умови для розвитку інтелектуальних, розумових творчих здібностей школярів. Але кількість спортивних секцій надзвичайно мала, особливо для старшої школи. У досліджуваних школах

## І. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

---

вона обмежувалася секцією футболу (або спортивних ігор), боротьби (айкідо), легкої атлетики, що через низьку популярність серед старшокласників даних видів рухової активності, обмежувало можливості більшості школярів старших класів брати участь у секційній роботі. Основним змістом гурткової роботи залишається підтягування окремих елементів програми з фізичного виховання. Тому зміст програмного матеріалу обмежений нецікавими для учнів старших класів формами роботи, що сприяє збільшенню плинності складу гуртків. Це пов'язано з низьким рівнем залученості старшокласників до традиційних форм фізичного виховання, які використовуються в молодшій та середній школі. Оскільки характерною рисою оздоровчо-рекреаційних форм занять є їхня добровільність, організатори повинні піклуватися про те, аби викликати в учнів зацікавлення до них.

Вивчення стану роботи школи і сім'ї з виховання в учнів позитивного ставлення до занять фізичною культурою показало, що у обстежених шкіл такі форми роботи, як бесіди з батьками з питань фізичного виховання дітей у сім'ї, індивідуальні консультації, батьківська допомога шкільним фізкультурним гурткам, залучення батьків до проведення загальношкільних фізкультурно-оздоровчих заходів, лекції з проблем фізичного виховання учнів, батьківські конференції з обміну досвідом фізичного виховання в сім'ї та інше носять епізодичний характер. Типовими труднощами, що зустрічаються вчителям фізичної культури у роботі з сім'ями, є такі: невміння проводити роботу з індиферентними батьками; невиконання батьками рекомендацій учителів; пропуски батьками зборів; невміння організувати регулярне спілкування; відсутність єдиних вимог до дітей з боку школи та сім'ї; недостатність у вчителів досвіду роботи з батьками; невміння використовувати індивідуальні форми роботи з батьками тощо.

З метою підвищення ефективності процесу фізичного виховання в школі, враховуючи мотиви та інтереси старшокласників, матеріально-технічну базу шкіл, для покращення показників самопочуття, активності та настрою, збільшення обсягу рухової активності нами пропонується впровадження технології проектування оздоровчо-рекреаційної діяльності в процес фізичного виховання. Основною метою технології є підвищення ефективності організації фізкультурно-оздоровчої та рекреаційної діяльності для старшокласників в умовах школи.

Технологія проектування позакласної роботи містить три рівні, а саме:

- структурний рівень – включає компоненти, які характеризують зміст та стан технології проектування.

- реалізаційний рівень включає компоненти, які відображають послідовність та смислове знання етапів технології.

- результативно-оціночний рівень включає основні дії та компоненти для подальшої трансформації технології. До нього входить аналіз, корекція й оцінка розробленої технології проектування рекреаційної діяльності старшокласників та вивчення ефективності технології проектування старшокласників.

Важливим етапом впровадження технології проектування позакласної роботи є можливість її практичної реалізації в умовах школи. Нами запропонована схема практичної реалізації розробленої технології (рис.1).

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

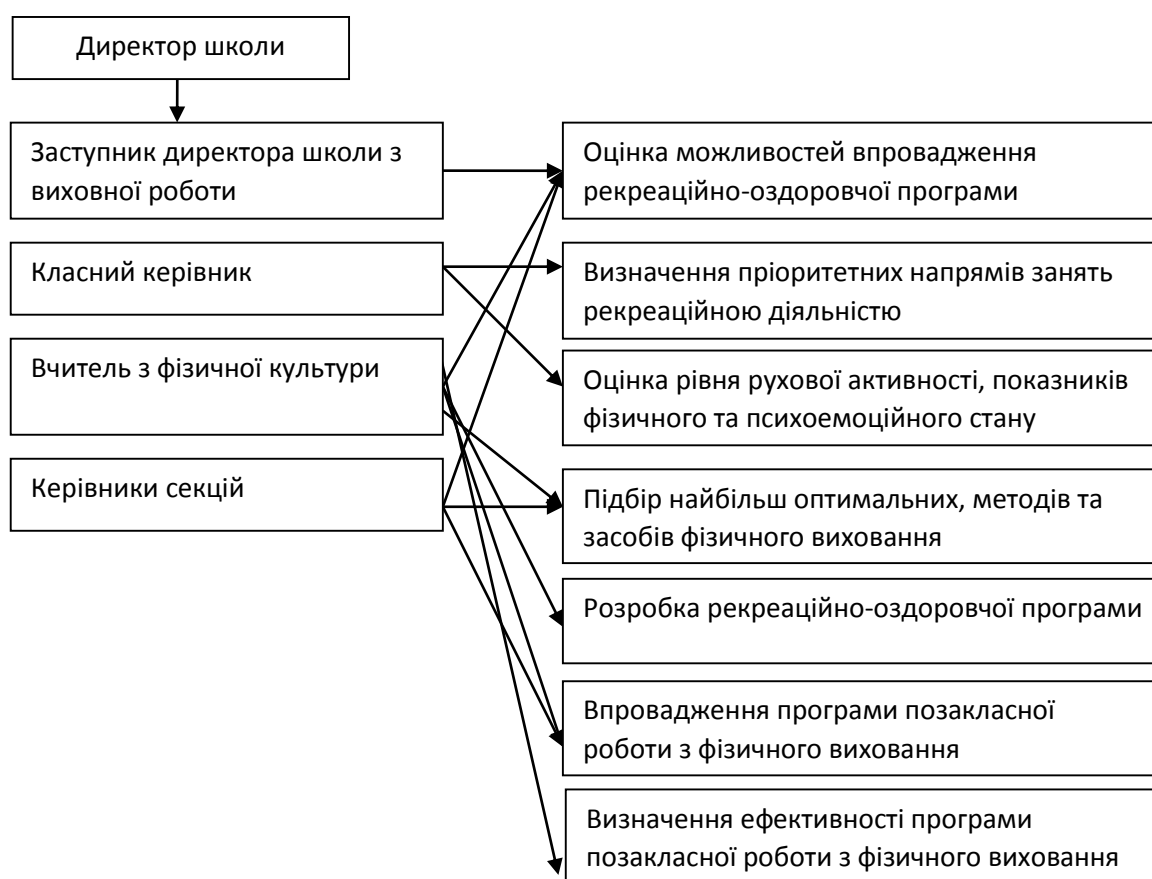


Рис. 1 Схема впровадження технології проектування оздоровчо-рекреаційної діяльності старшокласників в умовах загальноосвітнього навчального закладу

Нами запропонована до впровадження варіативна рекреаційно-оздоровча програма, яка орієнтована на максимальний рівень задоволення потреб та інтересів старшокласників, формуванню в них свідомої потреби для систематичних занять фізичними вправами, вести здоровий спосіб життя, відноситись до власного здоров'я як до особистісно-соціальної цінності, яка включала заняття тричі на тиждень впродовж 45-60 хвилин. Змістовно і функціонально розроблена програма: спрямована на комплексне вирішення ряду актуальних проблем у сучасному молодіжному дозвіллі; являє собою не окремі заходи, а єдину систему позакласної діяльності, спрямовану на виховання, відновлення працездатності, фізичних, психічних, інтелектуальних сил школярів, оздоровлення; максимально залучає дітей та молодь в цілому, а не лише окремих учнів; розширяє спектр фізкультурно-оздоровчих та рекреаційних послуг і підвищує їх якість.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Аналіз програмно-нормативних документів з організації позакласної роботи з фізичного виховання в школі показав, що не зважаючи на окремі зміни, основна їх концепція залишилась старою. Переважає авторитаризм при розробці організації позакласної роботи у позанавчальний час, не враховуються особливості кадрового, матеріально-технічного забезпечення школи, планування позакласної роботи – непослідовне, не враховуються можливості застосування інноваційних видів рухової активності у перші місяці навчальних занять, що не сприяє формуванню зацікавленості старшокласників у позакласних заняттях з фізичної культури. Основні положення таких програм на практиці не виконуються, це пов'язано з об'єктивними причинами реалізації затверджених програм. Планування позакласної роботи не передбачає стратегії залучення старшокласників до оздоровчо-рекреаційної діяльності, не враховує особливості організації вільного часу старшокласників, факторів використання вільного часу, які окремо або в сукупності впливають на обсяг і структуру вільного часу старшокласника, не враховують мотиви й інтереси школярів старшої школи.

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

З метою підвищення ефективності процесу фізичного виховання в школі, враховуючи мотиви та інтереси старшокласників, матеріально-технічну базу шкіл, для покращення показників психоемоційного стану, збільшення обсягу рухової активності нами розроблено технологію проектування оздоровчо-рекреаційної діяльності в процесі фізичного виховання в умовах загальноосвітнього навчального закладу. Ефективність впровадження якої буде доведено у подальших дослідженнях.

### Список літературних джерел:

1. Андреева О. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення. Спортивний вісник Придніпров'я. Вип. 1. Дніпро. 2015, С. 4-9.
2. Благій О., Андреева О. Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді. Актуальні проблеми фіз. вих., реабілітації, спорту та туризму: тези доп. III Міжнар. наук. конф. Запоріжжя: КПУ. 2011, С. 27 – 28.
3. Єлісейєва Д. С. Інноваційна технологія зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку в процесі самостійних занять фізичним вихованням: автореф. дис.. к. наук з фіз.вих. і спорту. Дніпро, 2016, 22 с.
4. Захаріна Є.А. Позакласна та позашкільна оздоровчо-виховна робота як передумова зміцнення здоров'я школярів. Педагогіка, психологія та медико-біолог. пробл. фіз. виховання і спорту Вип. 9. Харків. 2011, С. 49-52.
5. Кібальнік О. Я. застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків : автореф. дис. на здобуття наукового ступеню канд. наук з фіз. вих. і спорту (спеціальність 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення») К. 2008, 20 с.
6. Ковальова Н., Андреева О. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників у вільний час. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Вип. 7, серія 15. К. 2011, С. 8–13.
7. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/17627>
8. Томенко О. А. Неспеціальна фізкультурна освіта учнівської молоді: теорія і методологія. Суми: МакДен. 2012, 276 с.

### References:

1. Andreieva O. Development and implementation of technology for the design of active recreational activities of different population groups. Sport Newspaper Prydniprov'ia. Ed. 1. Dnipro 2015, pp. 4-9.
2. Blagii O., Andreieva O. Motor activity as a factor in the formation of a healthy lifestyle student's youth. Actual problems of phis. ed. rehabilitation, sport and tourism: The III International sciences conf. Zaporizhzhia: KPU. 2011, pp. 27-28.
3. Yeliseyeva D. S. Innovative technology of strengthening the health of children of the senior school age in the process of independent studies by physical education: author's abstract. dis .. k. sciences on physical sciences. and sports. Dnipro, 2016, 22 p.
4. Zaharina Ye.A. Out-of-class and out-of-school health-educational work as a prerequisite for strengthening the health of schoolchildren. Pedagogy, psychology and medical biolog. probl. of physical education and sports. 9. Kharkiv. 2011, pp. 49-52.
5. Kybalnik O. Ya. Application of fitness technology for increasing motor activity and physical preparedness of adolescents: author's abstract. dis. for obtaining a scientific degree of candidate. Sciences of Phys. outs and sports (specialty 24.00.02 "Physical culture, physical education of different population groups) K. 2008, 20 p.
6. Kovaleva N., Andreeva O. Problems of activation of recreational and recreational activities of senior pupils in their free time. Scientific journal of the M. P. Drahomanov National ped. university them. Ed. 7, series 15. K. 2011, pp. 8-13.
7. National Strategy for Motor Rehabilitation in Ukraine up to 2025 "Motor activity - a healthy lifestyle - a healthy nation". Access mode: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/17627>
8. Tomenko O. A. Non-specific physical education of student youth: theory and methodology. Sumy: MacDen 2012, 276 p.

DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.1291878>

### Відомості про авторів:

Андреева О. В.; [orcid.org/0000-0002-2893-1224](http://orcid.org/0000-0002-2893-1224); [olena.andreeva@gmail.com](mailto:olena.andreeva@gmail.com); Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури, 1, Київ, 02000, Україна.

Ковальова Н.; [orcid.org/0000-0002-9812-847X](http://orcid.org/0000-0002-9812-847X); [kovalova\\_n@bigmir.net](mailto:kovalova_n@bigmir.net); Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури, 1, Київ, 02000, Україна.

Хрипко І. В.; [orcid.org/0000-0001-9969-5954](http://orcid.org/0000-0001-9969-5954); [inna.khrypko@gmail.com](mailto:inna.khrypko@gmail.com); Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури, 1, Київ, 02000, Україна.