

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Київський національний університет будівництва і архітектури

**РЕКРЕАЦІЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ І СПОРТІ**

Методичні вказівки  
до вивчення курсу для студентів  
спеціальності 017 “ Фізична культура і спорт ”,  
галузі знань  
01 Освіта/Педагогіка

Київ 2023

УДК 796.035-053

К–17

Укладачі: Р.А. Калениченко, кандидат психологічних наук, доцент  
Клименко Т.А., старший викладач

Рецензент О.А. Озерова, кандидат наук з фізичного виховання і  
спорту, доцент

Відповідальний за випуск О.М. Шамич, доктор психологічних наук,  
професор

*Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту,  
протокол № 5 від 18 травня 2022 року.*

**Рекреація** у фізичному вихованні і спорті: методичні вказівки до  
вивчення курсу / уклад. Р.А. Калениченко, Т.А. Клименко – Київ: КНУБА,  
Талком., 2022. – 24 с.

Розглянуто вимоги до підготовки до практичних занять та самостійної  
підготовки, змістовні модулі, ключові слова тем, література для  
самостійної підготовки, а також вимоги до написання і оформлення  
індивідуальних робіт (рефератів).

Призначено для студентів спеціальності 017 “Фізична культура і  
спорт”, галузі знань 01 “Освіта/Педагогіка”.

© КНУБА, 2023

## Загальні положення

Метою навчальної дисципліни «Рекреація у фізичному вихованні і спорті» є оволодіння сучасними знаннями з основних засад теорії та методики фізичної рекреації, формування здатності до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

Вивчення дисципліни проводиться після засвоєння курсів «Анатомія людини», «Фізіологія людини», «Психологія здорового способу життя», «Основи психогієни у фізичному вихованні і спорті», «Фізіологія рухової активності».

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми **студенти повинні:**

### **Знати:**

1. сутність і зміст понять «рекреація», «фізична рекреація», «оздоровчо-рекреаційна діяльність»;
2. складники фізичної рекреації та чинники, що її визначають;
3. напрями і проблеми сучасного розвитку теорії та методики фізичної рекреації.

### **Вміти:**

1. грамотно і кваліфіковано пояснювати вплив оздоровчо-рекреаційних занять на загальний стан здоров'я людини при різних нозологіях;
2. називати та пояснювати чинники, що визначають стан здоров'я;
3. пояснювати вплив занять фізичними вправами на здоров'я людини з інвалідністю;
4. організовувати фізичну рекреацію з метою оздоровлення населення.

Вивчення навчального матеріалу передбачає активну самостійну роботу студентів в тому числі під керівництвом викладача. Її результати контролюються і оцінюються під час практичних занять.

Під час вивчення навчальної дисципліни застосовуються наступні форми навчання: практичні заняття, а також самостійна робота студентів.

**Навчальна програма складається з одного змістовного модуля «Рекреація у фізичному вихованні і спорті» який разом включає 10 практичних занять:**

### **Методичні вказівки складаються з таких розділів:**

- I. Методичні рекомендації щодо підготовки і проведення практичних занять.
- II. Практичні заняття з курсу «Рекреація у фізичному вихованні і спорті».
- III. Методичні рекомендації до виконання індивідуальних робіт (рефератів).
- IV. Тематика рефератів.
- V. Перелік типових питань з дисципліни «Рекреація у фізичному вихованні і спорті».
- VI. Список літератури до курсу «Рекреація у фізичному вихованні і спорті».

### **Розділ I. Методичні рекомендації щодо підготовки і проведення практичних занять**

Практичне заняття (п. з.) – це форма навчального заняття, при якому педагог організує детальний розгляд студентами окремих теоретичних положень навчального предмета й формує в них уміння та навички їх практичного застосування шляхом індивідуального практичного виконання відповідно сформульованих завдань. П. з. можуть існувати у виді спеціальних, технічних і ряду інших. Особливе та надзвичайно важливе місце серед них посідають спеціальні заняття, які безпосередньо формують, розвивають і вдосконалюють майстерність. П. з. проводяться із використанням сучасних інноваційних та інтерактивних методів, а саме: рольових ігор, педагогічної практики, мозкового штурму, стажування, лабораторних робіт, тренування, які передбачають глибоку, всебічну і різноманітну підготовку їх учасників, уміння здійснити складні розумові дії та вимагають від них значних емоційно-вольових зусиль.

Більш якісному проведенню практичних занять сприяє методично правильно проведений інструктаж – короткі, лаконічні та чіткі вказівки науково-педагогічного працівника щодо виконання тих чи інших дій. Він, як правило, передує проведенню різних вправ, практичних робіт і характеризується дуже стислою формою викладання вказівок про місце, час і послідовність виконання певних практичних дій.

Інструктаж є важливою складовою частиною забезпечення високого рівня проведення заняття. Тому він вимагає відповідної змістовної та методичної підготовленості. Для якісного проведення інструктажу, виходячи з передового педагогічного досвіду, можна запропонувати такий алгоритм дій:

- чітке формулювання теми, мети та послідовності інструктажу;
- визначення правил, методів, прийомів, способів, засобів проведення даного заняття, всебічне обґрунтування методики його

організації;

- визначення критерії оцінки опанування суб'єктами учіння відповідних знань, навичок та умінь;

- нагадування теоретичних основ практичних дій: докладне пояснення запланованих навчальних дій, які буде виконувати суб'єкт учіння, використовуючи водночас відповідні засоби наочності;

- визначення найбільш ефективних і оптимальних способів та прийомів реалізації навчальних дій і завдань (бажано демонструвати їх певними дидактичними прийомами та засобами показу);

- ознайомлення студентів з тими педагогічними ситуаціями та предметами, які будуть використовуватися під час занять;

- показ моделі певних дій;

- перевірка правильного розуміння мети, сутності й ролі заняття і моделі та методів їх реалізації;

- уточнення питань, які можуть викликати певні труднощі під час проведення практичних занять;

- перевірка глибини сприйняття і способів виконання основних елементів дій суб'єктами учіння, зазначення причин і характеру помилок, які найчастіше мають місце під час проведення цього заняття, та способів їх уникнення;

- доведення до свідомості студентів заходів безпеки, яких вони повинні дотримуватися під час заняття;

- надання допомоги студентам у виборі літератури, наочних матеріалів, матеріальної бази та способів їх використання;

- зазначення місця, змісту, методу та форми самостійної праці над проблемами майбутнього заняття.

Практичне заняття включає проведення попереднього контролю знань, умінь і навичок тих, хто навчається, постановку загальної проблеми викладачем та її обговорення, розв'язування контрольних завдань, їх перевірку і оцінювання.

Під час проведення практичного заняття навчальна група за необхідності може ділитися на підгрупи.

## **Розділ II. Практичні заняття з курсу «Рекреація у фізичному вихованні і спорті»**

### **Змістовний модуль 1.**

#### **Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності.**

#### **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 1. Мета, завдання, засоби та методи фізичної рекреації (2 год.)**

##### Теоретичні питання

1. Сутність і зміст понять «рекреація», «фізична рекреація», «активний відпочинок», «вільний час».
2. Мета та завдання фізичної рекреації.
3. Засоби та методи фізичної рекреації.

##### Список літератури

1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення: [монографія] / Олена Валеріївна Андрєєва. – К.: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. – 280 с.
2. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / авт. кол.: Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Л.: ЛДУФК, 2010. – 447.
3. Вовканич А. С. Вступ до фізичної реабілітації: навч. посіб. / А. С. Вовканич. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 184 с.
4. Мухін В. М. Фізична реабілітація. Навчальний посібник. Київ. – Видавництво НУФВСУ «Олімпійська література», 2005. – 470 с.

##### Основні поняття

Рекреація, фізична рекреація, активний відпочинок, вільний час.

##### Завдання для самопідготовки

1. Ознайомтеся із видами, формами і способами організації оздоровчо-рекреаційної діяльності в різних країнах світу.

##### Методичний практикум

1. Зробити порівняльний аналіз розвитку рекреаційного напрямку в різних країнах (письмово).

## **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 2. Вплив фізичної рекреації на збереження і зміцнення здоров'я сучасної людини (4 год.)**

### Теоретичні питання

1. Поняття і показники здоров'я людини; чинники, які на нього впливають.
2. Фізична рекреація, її значення в житті людини.
3. Рухова активність; поняття оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
4. Види рекреації у різні вікові періоди дорослих людей.

### Список літератури

1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення: [монографія] / Олена Валеріївна Андрєєва. – К.: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. – 280 с.
2. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / авт. кол.: Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Л.: ЛДУФК, 2010. – 447.
3. Вовканич А. С. Вступ до фізичної реабілітації: навч. посіб. / А. С. Вовканич. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 184 с.
4. Мухін В. М. Фізична реабілітація. Навчальний посібник. Київ. – Видавництво НУФВСУ «Олімпійська література», 2005. – 470 с.

### Основні поняття

Фізична рекреація, здоров'я людини, рухова активність; оздоровчо-рекреаційна рухова активність, види рекреації.

### Завдання для самопідготовки

1. Дослідити особливості занять на дозвіллі різних соціальних і вікових груп за літературними та іншими джерелами.

### Методичний практикум

1. Визначте мотиви і інтереси до рухової активності у свого товариша за допомогою завчасно розробленої анкети.
2. Назвіть найбільш розповсюдженні чинники способу життя, які зумовлюють смертність населення у більшості країн світу.

## **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 3. Показники здорового способу життя. Якість життя (2 год.)**

### Теоретичні питання

1. Поняття «здоров'я».
2. Стиль життя сучасної людини.
3. Чинники, що впливають на здоров'я дорослих людей.
4. Чинники, що впливають на тривалість життя людини.

### Список літератури

1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення: [монографія] / Олена Валеріївна Андрєєва. – К.: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. – 280 с.
2. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / авт. кол.: Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Л.: ЛДУФК, 2010. – 447.
3. Вовканич А. С. Вступ до фізичної реабілітації: навч. посіб. / А. С. Вовканич. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 184 с.
4. Мухін В. М. Фізична реабілітація. Навчальний посібник. Київ. – Видавництво НУФВСУ «Олімпійська література», 2005. – 470 с.

### Основні поняття

Здоров'я людей, стиль життя людини, здоровий спосіб життя, якість життя.

### Завдання до самопідготовки

1. Опрацюйте теоретичні питання. Скажіть, що розуміють під здоровим способом життя?
2. Визначте, що належить до здорових звичок?

### Методичний практикум

1. Проаналізуйте, які чинники впливають на становлення стилю життя і ведення здорового способу життя.
2. Обґрунтуйте показники здорового способу життя



## **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 4. Загальна характеристика циклічних вправ та методичні поради щодо оволодіння технікою виконання (2 год.)**

### Теоретичні питання

1. Фізіологічні характеристики циклічних і ациклічних вправ.
2. Методика оздоровчого тренування із використанням циклічних вправ.

### Список літератури

1. Андреева О. В. Фізична рекреація різних груп населення: [монографія] / Олена Валеріївна Андреева. – К.: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. – 280 с.
2. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / авт. кол.: Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Л.: ЛДУФК, 2010. – 447.
3. Вовканич А. С. Вступ до фізичної реабілітації: навч. посіб. / А. С. Вовканич. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 184 с.
4. Мухін В. М. Фізична реабілітація. Навчальний посібник. Київ. – Видавництво НУФВСУ «Олімпійська література», 2005. – 470 с.

### Основні поняття

Циклічні вправи, ациклічні вправи, оздоровче тренування, методика оздоровчого тренування.

### Завдання до самопідготовки

1. Дослідити нормативні потреби організму в руховій активності для різних вікових груп (дітей, підлітків, дорослих, літніх людей) за даними літературних джерел.

### Методичний практикум

1. Визначити фізіологічний вплив рухової активності на організм людини.

**Змістовний модуль 2.**  
**Основи технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності**

**ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 5. Спортивні ігри в рекреаційно-оздоровчих заняттях (2 год.)**

Теоретичні питання

1. Використання спортивних ігор в оздоровчому тренуванні.
2. Використання окремих елементів футболу й баскетболу у вигляді спеціальних вправ з метою розвитку аеробних можливостей організму.

Список літератури

1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення: [монографія] / Олена Валеріївна Андрєєва. – К.: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. – 280 с.
2. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / авт. кол.: Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Л.: ЛДУФК, 2010. – 447.
3. Вовканич А. С. Вступ до фізичної реабілітації: навч. посіб. / А. С. Вовканич. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 184 с.
4. Мухін В. М. Фізична реабілітація. Навчальний посібник. Київ. – Видавництво НУФВСУ «Олімпійська література», 2005. – 470 с.

Основні поняття

Ігри, спортивні ігри, оздоровче тренування, аеробні можливості організму, футбол, баскетбол.

Завдання до самопідготовки

1. Наведіть коротку характеристику спортивних ігор, які широко застосовуються в оздоровчому тренуванні.

Методичний практикум

1. Будьте готові пояснити особливості організації активного відпочинку в оздоровчо-профілактичних закладах.

## **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 6. Різновиди оздоровчих видів гімнастики та їх характеристика (2 год.)**

### Теоретичні питання

1. Оздоровчі види гімнастики.
2. Особливості проведення оздоровчих занять з особами різного віку і статі.

### Список літератури

1. Андреева О. В. Фізична рекреація різних груп населення: [монографія] / Олена Валеріївна Андреева. – К.: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. – 280 с.
2. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / авт. кол.: Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Л.: ЛДУФК, 2010. – 447.
3. Вовканич А. С. Вступ до фізичної реабілітації: навч. посіб. / А. С. Вовканич. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 184 с.
4. Мухін В. М. Фізична реабілітація. Навчальний посібник. Київ. – Видавництво НУФВСУ «Олімпійська література», 2005. – 470 с.

### Основні поняття

Гімнастика, оздоровча гімнастика, види гімнастики, оздоровчі види гімнастики, оздоровчі заняття, проведення оздоровчих занять, особи різного віку, особи різної статі.

### Завдання до самопідготовки

1. Поясніть особливості проведення оздоровчих занять з особами різного віку і статі.

### Методичний практикум

1. Визначте, як за допомогою систематичних занять фізичними вправами, які стимулюють діяльність ендокринної системи, покращують обмін речовин, попереджують розвиток дегенеративних змін в органах і тканинах, підвищують витривалість нервової системи й можливості пристосування людини до змін умов навколишнього середовища, може бути істотно сповільнений процес старіння організму?

## **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 7. Фізична реабілітація в освітніх закладах (2 год.)**

### Теоретичні питання

1. Організація вільного часу та загальнокультурні інтереси дітей шкільного віку.
2. Організація вільного часу студентської молоді.

### Список літератури

1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення: [монографія] / Олена Валеріївна Андрєєва. – К.: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. – 280 с.
2. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / авт. кол.: Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Л.: ЛДУФК, 2010. – 447.
3. Вовканич А. С. Вступ до фізичної реабілітації: навч. посіб. / А. С. Вовканич. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 184 с.
4. Мухін В. М. Фізична реабілітація. Навчальний посібник. Київ. – Видавництво НУФВСУ «Олімпійська література», 2005. – 470 с.

### Основні поняття

Реабілітація, фізична реабілітація, освітні заклади, вільний час, загальнокультурні інтереси дітей шкільного віку, студентська молодь, організація вільного часу, фізична реабілітація в освітніх закладах.

### Завдання до самопідготовки

1. Проаналізуйте особливості мотивації школярів до рекреаційно-оздоровчих занять.

### Методичний практикум

1. Визначте особливості мотивації студентської молоді до рекреаційно-оздоровчих занять.

## **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 8. Форми організації рекреаційних занять з людьми середнього віку (2 год.)**

### Теоретичні питання

1. Види фізичних вправ під час рекреаційних занять з особами середнього віку.
2. Мотивація до рухової активності у людей середнього віку.

### Список літератури

1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення: [монографія] / Олена Валеріївна Андрєєва. – К.: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. – 280 с.
2. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / авт. кол.: Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Л.: ЛДУФК, 2010. – 447.
3. Вовканич А. С. Вступ до фізичної реабілітації: навч. посіб. / А. С. Вовканич. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 184 с.
4. Мухін В. М. Фізична реабілітація. Навчальний посібник. Київ. – Видавництво НУФВСУ «Олімпійська література», 2005. – 470 с.

### Основні поняття

Фізичні вправи, рекреаційні заняття, люди середнього віку, рухова активність, мотивація.

### Завдання до самопідготовки

1. Назвіть найбільш ефективні види фізичних вправ щодо оздоровлення людей середнього віку.

### Методичний практикум

1. Як правильно дозувати фізичне навантаження при ходьбі, під час бігу, стрибках зі скакалкою, катанні на роликах, ковзанах.

## **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 9. Роль відпочинку і рекреації в житті людей похилого віку (2 год.)**

### Теоретичні питання

1. Види фізичних вправ під час рекреаційних занять з особами літнього віку.
2. Мотивація до рухової активності у людей похилого віку.

### Список літератури

1. Андреева О. В. Фізична рекреація різних груп населення: [монографія] / Олена Валеріївна Андреева. – К.: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. – 280 с.
2. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / авт. кол.: Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Л.: ЛДУФК, 2010. – 447.
3. Вовканич А. С. Вступ до фізичної реабілітації: навч. посіб. / А. С. Вовканич. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 184 с.
4. Мухін В. М. Фізична реабілітація. Навчальний посібник. Київ. – Видавництво НУФВСУ «Олімпійська література», 2005. – 470 с.

### Основні поняття

Відпочинок, рекреація, особи літнього віку, люди похилого віку, рухова активність, мотивація, мотивація до рухової активності.

### Завдання для самопідготовки

1. Визначте переваги та недоліки їзди на велосипеді для осіб літнього віку?
2. Поясніть, чому на рекреаційних заняттях є популярними заняття танцями?

### Методичний практикум

1. Обґрунтуйте, як дозувати фізичні навантаження для осіб літнього віку під час занять плаванням?

### **Розділ III. Методичні рекомендації щодо виконання індивідуальних робіт (рефератів)**

#### **Вимоги до змісту реферату**

Під час аналізу змісту реферату кафедра звертає увагу на використання автором нових досягнень науки, передового інноваційного педагогічного досвіду, переконливість і достовірність поданих фактів, обґрунтованість висновків і узагальнень, коректність використання наукової літератури, науково-практичну цінність роботи. Хоча розробка реферату не передбачає результату, який є вкладом в науку, проте нові дані, факти, думки, новації, інновації, своєрідна їх інтерпретація і несхожа на попередні систематизація повинні в роботі бути.

При виконанні реферату необхідно обґрунтувати актуальність, викласти історію питання, інтерпретувати дані досліджень, які проводились вченими (або особисто автором), проаналізувати літературні джерела. Іноді при розробці теми штучно “притягують” такий матеріал, який має другорядне значення або і зовсім не потрібен для даної конкретної роботи. Матеріал слід висвітлювати ґрунтовно, логічно, але уникаючи зайвих відступів, дрібних, не характерних фактів.

Робота повинна завершитися чіткими і конкретними висновками. При цьому потрібно звертати увагу на оформлення роботи згідно з Держстандартом її грамотність, правильний запис використаної літератури, цитат і посилань на джерела. Студенті працюють під керівництвом викладача кафедри.

#### **Вибір теми і складання плану реферату**

Першим, дуже відповідальним кроком є вибір студентами теми реферату, яка повинна відповідати сучасному стану розвитку педагогічної теорії та практики, відповідати програмі навчальної дисципліни, потребам освітнього процесу у ВНЗ. Кафедра пропонує студентам тематику рефератів. Слід виходити також з того, що студенті повинні дати згоду на розробку запропонованої їм теми. Старости груп складають списки, де вказують: номер групи, прізвище та ініціали студента, назву теми і подають їх на кафедру. Студент може просити дозволу на власну тему, яка викликає в нього інтерес. Недоцільно вибирати теми, які добре і всебічно висвітлені в літературних джерелах. Їх важко доповнити новими думками, фактами. В цьому випадку виклад змісту роботи може звестися до звичайного копіювання (компіляції).

Нова, маловивчена тема відкриває більше можливостей для прояву самостійності і виявлення творчих здібностей студента. Після вибору і

схвалення теми роботи студент розробляє графік її виконання. Він передбачає такі етапи:

I) вибір теми реферату, з'ясування ступеня її досліджуваності в літературі;

II) підбір літератури, складання бібліографічного списку;

III) вивчення літератури та інших джерел;

IV) написання роботи;

V) подання роботи викладачеві;

VI) захист реферату.

Після ознайомлення із загальною і спеціальною літературою складається попередній варіант плану роботи. По ходу накопичення матеріалу та його систематизації план удосконалюється й корегується. Після завершення підготовчої роботи складається його остаточний варіант.

Структура роботи передбачає такий вигляд: зміст, вступ, основна частина, висновки, список використаних джерел, додатки (за необхідністю).

Після складання графіка, вивчення літературних та інших джерел рекомендується розробити план роботи, який може обговорюватися із викладачем.

Форма плану може бути різною. Як правило, він включає вступ, основну частину, висновки і список використаної літератури. Можна вмістити також і додатки.

У вступі розкриваються актуальність і важливість теми, висвітлюються вихідні методологічні положення, які визначають підхід до теми, дається історіографія і характеристика джерел для того, щоб виявити ступінь дослідження теми, аспекти, які потребують вивчення.

ступ дає загальне уявлення про роботу й має містити такі основні моменти:

а) обґрунтування теми;

б) актуальність обраної теми, ступінь її досліджуваності;

в) визначення мети та завдань роботи, виділення кола питань, які слід розглянути для найповнішого розкриття теми;

г) стислий огляд літератури та інших джерел.

Основна частина роботи присвячується розгортанню центральної ідеї і розв'язанню означених у виступі завдань.

Змістом реферату можуть бути:

- аналіз актуальних проблем педагогіки вищої школи за спеціальністю (інформатика, металознавство, тощо), освітніх або психолого-педагогічних проблем;

- аналіз і характеристика існуючих проблем в педагогіці вищої школи



- аналіз комплексу науково-методичних проблем та явищ теорії та практики педагогіки вищої школи (власного досвіду, досвіду досвідчених колег).

Основна частина роботи складається з двох-чотирьох параграфів, у свою чергу розбитих на підрозділи (параграф має включати більше 2-х підрозділів). Кожний параграф має висвітлювати самостійне питання поставленої проблеми, підрозділ — окрему частину цього питання. Надзвичайно важливим є збереження логічного зв'язку між параграфами (підрозділами в параграфі) і послідовність переходу від одного параграфу до іншого. Зміст параграфів і підрозділів має відповідати їхній назві, закінчуватися стислими висновками.

Робота завершується загальними висновками. Вони мають бути чіткими, місткими й короткими за формою. Нових фактичних даних, теоретичних положень у цій частині подавати не слід, доречно підкреслити перспективу розвитку проблеми в освітній практиці, а також запропонувати власні практичні рекомендації. Висновки констатують ступінь реалізації мети і завдань, які були визначені у вступі, а також теоретичну цінність виконаної роботи.

### **Оформлення роботи**

Допускається оформлення реферату в рукописному або надрукованому варіантах. Приблизний обсяг реферату 25-35 сторінок тексту комп'ютерного друку.

Стандартний лист, набраний на комп'ютері, має до 30 рядків, надрукованих через 1,5 інтервали на одному боці (розмір шрифту 14 пунктів). Довжина кожного рядка — 62-66 знаків, новий абзац починається з відступу не менше 15 мм. Лист має такі поля: верхній — не менше 20 мм, нижній — 20 мм, правий — 15 мм, лівий — 25 мм.

Вписувати в текст окремі іншомовні слова, формули чи умовні позначення можна пастою, чорнилом лише чорного кольору.

Друкарські помилки, описки, які виявилися після написання реферату, можна виправляти підчищенням або зафарбовуванням коректором і нанесенням правильного тексту. Допускається наявність не більше двох виправлень на одній сторінці.

Текст основної частини реферату поділяють на параграфи та підрозділи.

Параграф не слід починати з нової сторінки. Заголовки структурних частин реферату, а саме „Зміст”, „Вступ”, „Основна частина” „Список використаних джерел”, „Додатки” (за необхідністю), друкуються з нової сторінки, з вирівнюванням по центру і виділенням жирним шрифтом.

Заголовки параграфів і підрозділів друкуються маленькими літерами (окрім першої великої) з абзацу, крапку в кінці заголовку не ставлять. Відстань між заголовком та текстом має становити 2 інтервали.

Не допускається розміщення назви параграфу або підрозділу в нижній частині сторінки, якщо далі подається лише рядок тексту.

Нумерацію сторінок подають арабськими цифрами у правому нижньому куті без крапки. Титульний аркуш вважається за першу сторінку, але нумерація на ньому не проставляється. Наступні сторінки нумерують починаючи з другої.

Такі структурні частини проекту як зміст, вступ, основна частина, висновки, перелік використаних літературних джерел, додатки не мають порядкового номеру.

Номер параграфу позначають арабською цифрою з крапкою, а після цього у цьому ж рядку друкують його назву.

Підрозділи нумеруються в межах розділу: «1.,1, 1.2, тощо.», тобто перший та другий підрозділ першого параграфу, причому крапка проставляється і між цифрами і після останньої, а далі в тому ж рядку подається назва підрозділу.

Робота відкривається титульним листом, на якому послідовно вказується: назва університету, факультету, кафедра, тема роботи, прізвище, ім'я, по батькові студента, спеціальність, номер навчальної групи, посада, вчений ступінь і вчене звання викладача, місто і рік написання роботи.

За титульним листом розміщується зміст роботи, в якому послідовно вказується вступ (без номера), назви параграфів і підрозділів (з відповідною нумерацією), висновки (без номера), список використаних джерел (без номера), додатки (без номера). Навпроти кожного елемента змісту зазначаються номери сторінок його розташування у змісті реферату.

Важливу інформаційну роль у тексті роботи відіграє бібліографічний апарат — посилання на джерела й літературу, а також список джерел.

Кожне висловлювання, положення, статистичний матеріал, які цитуються, слід обов'язково підтвердити посиланням на джерела.

Для того, щоб грамотно оформити посилання, студентам необхідно дотримуватися таких положень.

При написанні реферату посилання на джерела дають змогу відшукати документи і перевірити достовірність відомостей про цитування документа, дають необхідну інформацію щодо нього, допомагають з'ясувати його зміст, мову тексту, обсяг. Посилатися бажано на останні видання публікацій.

Посилання в тексті реферату на джерела слід зазначати порядковим номером за переліком посилань, виділеним двома квадратними дужками, наприклад, «... у працях [1-7]...».

Коли в тексті реферату необхідно зробити посилання на складову частину чи конкретні сторінки відповідного джерела, можна наводити посилання у виносках, при цьому номер посилання має відповідати його бібліографічному опису за переліком посилань.

Приклад: цитата в тексті: «... незважаючи на пріоритетне значення мовних каналів зв'язку між діловими партнерами, ні в якому разі не можна ігнорувати найбільші канали передачі інформації [6, с. 84]».

Відповідний опис у переліку посилань:

6. Ананьев Б. Г. О человеке как объекте и субъекте воспитания / Б. Г. Ананьев // Избран. психол. труды / под ред.: А. А. Бодалева, Б. Ф. Ломова, И. В. Кузьмина. – М., 1980. – Т. 2. – С. 82–90.

Бібліографічний опис складають безпосередньо за друкованим твором або виписують з каталогів і бібліографічних покажчиків повністю без пропусків будь-яких елементів, скорочення назв т.ін. (при цьому враховують відповідність бібліографічного опису вимогам чинного міжнародного стандарту ГОСТ 7.1-84, за винятком вимог Изм. N8 4 (ІПС №2 2001)). Завдяки цьому можна уникнути повторних перевірок, вставок пропущених відомостей.

Джерела можна розміщувати одним із таких способів: у порядку появи посилань у тексті, в алфавітному порядку прізвищ перших авторів або заголовків, у хронологічному порядку.

Відомості про джерела, включені до списку, необхідно давати відповідно до вимог міжнародних і державного стандартів з обов'язковим наведенням назв праць.

### **Приклади бібліографічного опису та оформлення посилань, запису джерел у списку використаної літератури**

1. Абдуллина О. А. Общепедагогическая подготовка в системе высшего педагогического образования / О. А. Абдуллина. – К.: Просвещение, 1990. – 141 с.

2. Александров А. А. Типология делинквентного поведения при психопатиях и акцентуациях характера в подростковом возрасте / А. А. Александров // Нарушения у детей и подростков. – К., 1981. – С. 51–59.

3. Олійник Ю.С. Порівняльний аналіз виникнення та подальшого розвитку тестування у деяких країнах світу [Електронний ресурс] // Режим доступу:

[http://www.rusnauka.com/12\\_kpsn\\_2010/Pedagogica/63601.doc.htm](http://www.rusnauka.com/12_kpsn_2010/Pedagogica/63601.doc.htm).

## **Розділ V. Тематика індивідуальної роботи (рефератів)**

1. Історія виникнення рекреаційного руху.
2. Особливості скандинавського варіанта організації роботи оздоровчого клубу.
3. Організації оздоровчої діяльності у США і Франції та інших країнах.
4. Види рекреації у різні вікові періоди дорослих людей.
5. Місце рекреації в культурному дозвіллі людини.
6. Фактори, що впливають на вибір дозвільної діяльності людей.
7. Значення відпочинку і рекреації в житті людини.
8. Показники здорового способу життя.
9. Поняття «здоров'я».
10. Стиль життя сучасної людини.
11. Чинники, що впливають на здоров'я дорослих людей.
12. Чинники, що впливають на тривалість життя людини.
13. Фізіологічні характеристики циклічних і ациклічних вправ.
14. Методика оздоровчого тренування із використанням циклічних вправ.
15. Фізіологічний вплив рухової активності на організм людини.
16. Використання спортивних ігор в оздоровчому тренуванні.
17. Використання окремих елементів футболу й баскетболу у вигляді спеціальних вправ з метою розвитку аеробних можливостей організму.
18. Оздоровчі види гімнастики.
19. Особливості проведення оздоровчих занять з особами різного віку і статі.
20. Організація вільного часу та загальнокультурні інтереси дітей шкільного віку.
21. Організація вільного часу студентської молоді.
22. Особливості мотивації школярів до рекреаційно-оздоровчих занять.
23. Особливості мотивації студентської молоді до рекреаційно-оздоровчих занять.
24. Види фізичних вправ під час рекреаційних занять з особами середнього віку.
25. Мотивація до рухової активності у людей середнього віку.
26. Види фізичних вправ під час рекреаційних занять з особами літнього віку.
27. Мотивація до рухової активності у людей похилого віку.
28. Переваги та недоліки їзди на велосипеді для осіб літнього віку.
29. Популярність заняття танцями на рекреаційних заняттях.
30. Роль відпочинку і рекреації в житті людей похилого віку.

## **Розділ VI. Перелік типових питань з дисципліни «Рекреація у фізичному вихованні і спорті»**

1. Історичні передумови становлення та розвитку знань про фізичну рекреацію.
2. Світові тенденції організації рекреаційної діяльності.
3. Організації оздоровчої діяльності у США і Франції та інших країнах.
4. Види рекреації у різні вікові періоди дорослих людей.
5. Місце рекреації в культурному дозвіллі людини.
6. Фактори, що впливають на вибір дозвільної діяльності людей.
7. Значення відпочинку і рекреації в житті людини.
8. Показники здорового способу життя.
9. Поняття «здоров'я».
10. Стиль життя сучасної людини.
11. Чинники, що впливають на здоров'я дорослих людей.
12. Чинники, що впливають на тривалість життя людини.
13. Фізіологічні характеристики циклічних і ациклічних вправ.
14. Методика оздоровчого тренування із використанням циклічних вправ.
15. Фізіологічний вплив рухової активності на організм людини.
16. Використання спортивних ігор в оздоровчому тренуванні.
17. Використання окремих елементів футболу й баскетболу у вигляді спеціальних вправ з метою розвитку аеробних можливостей організму.
18. Оздоровчі види гімнастики.
19. Особливості проведення оздоровчих занять з особами різного віку і статі.
20. Організація вільного часу та загальнокультурні інтереси дітей шкільного віку.
21. Організація вільного часу студентської молоді.
22. Особливості мотивації школярів до рекреаційно-оздоровчих занять.
23. Особливості мотивації студентської молоді до рекреаційно-оздоровчих занять.
24. Види фізичних вправ під час рекреаційних занять з особами середнього віку.
25. Мотивація до рухової активності у людей середнього віку.
26. Види фізичних вправ під час рекреаційних занять з особами літнього віку.
27. Мотивація до рухової активності у людей похилого віку.
28. Переваги та недоліки їзди на велосипеді для осіб літнього віку.
29. Популярність заняття танцями на рекреаційних заняттях.
30. Роль відпочинку і рекреації в житті людей похилого віку.

## **Розділ VII. Список літератури до курсу «Рекреація у фізичному вихованні і спорті»**

### **Основна**

1. Андреева О. В. Фізична рекреація різних груп населення: [монографія] / Олена Валеріївна Андреева. – К.: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. – 280 с..
2. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / авт. кол.: Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Л.: ЛДУФК, 2010. – 447.
3. Вовканич А. С. Вступ до фізичної реабілітації: навч. посіб. / А. С. Вовканич. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 184 с.
4. Мухін В. М. Фізична реабілітація. Навчальний посібник. Київ. – Видавництво НУФВСУ «Олімпійська література», 2005. – 470 с.

### **Допоміжна**

1. Биохимия мышечной деятельности / Н.И. Волков, Э.Н. Несен, А.А. Осипенко, С.Н. Корсун. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 504 с.
2. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика / М.В. Дутчак. – К.: Олімпійська література, 2009. – 279 с.
3. Завидівська Н.Н. Формування навичок здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів: навч. посіб. з фіз. виховання для студ. вищих навч. закладів / Н.Н. Завидівська – Л.: Львів. держ. ун-т фіз. культури, 2009. – 120 с.
4. Основи професійної освіти: Підручник / М.В. Руденко, Р.А. Калениченко, Г.В. Капосльоз, Г.Л. Корчова. – К.: КНУБА, 2018. – 615 с.
5. Руденко М.В., Смірнов В.М.; Калениченко Р.А., Гаврилук В.О. Психолого-педагогічне забезпечення навчально-виховного процесу: Навч. посібник / В.М. Смірнов; М.В. Руденко, Р.А. Калениченко, В.О. Гаврилук. – К.: КНУБА, 2014. – 432 с.
6. Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді: навч.-метод. посіб. для учителів фіз. культури / під ред. О.С. Куца. – Л.: Укр. Технології, 2003. – 148 с.
7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту / Богдан Шиян – Т.: Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч.1. – 272 с.

#### **14. Інформаційні ресурси**

1. <http://library.knuba.edu.ua/>
2. <http://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=3058>
3. <https://uni-sport.edu.ua/content/biblioteka-3>
4. <https://uni-sport.edu.ua/>
5. <https://npu.edu.ua/kontakty-npu/adresy-i-telefony/instytut-fizychno-vykhovannia-ta-sportu>
6. <http://www.ldufk.edu.ua/>

Навчально-методичне видання

Методичні вказівки  
до вивчення курсу «Рекреація у фізичному вихованні і спорті»  
для студентів  
спеціальності 017 « Фізична культура і спорт »,  
галузі знань  
01 Освіта/Педагогіка

Укладачі  
КАЛЕНИЧЕНКО Руслан Арсенович  
КЛИМЕНКО Тарас Андрійович

Комп'ютерне верстання