

ГЛАДОЩУК Олександр

Дніпровський державний технічний університет

<https://orcid.org/0000-0001-5081-270X>

alex.gladoshchuk@gmail.com

ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ У ВИЩОМУ ЗАКЛАДІ ОСВІТИ

Актуальність теми дослідження полягає у визначенні основних мотивів здобувачів вищої освіти до оздоровчо-рекреаційної діяльності та пошуку шляхів покращення психоемоційного стану студентської молоді. В статті розглянуті проблемні питання психоемоційної корекції негативних психологічних станів студентської молоді засобами поза навчальної рекреаційно-оздоровчої роботи у спортивному таборі. Мета: аналіз готовності спортивно-оздоровчої бази закладів вищої освіти Дніпровського регіону до рекреаційно-оздоровчої діяльності; вивчення впливу рекреаційно-оздоровчої методики на психоемоційний стан студентської молоді в умовах Приорильського природного заповідника. Методи: психолого-педагогічне спостереження; анкетування; методи психологічної діагностики; фізіологічні методи (пульсометрія, тонометрія, функціональні проби); методи рухових тестів. Результати: Психолого-педагогічне дослідження проводилось поетапно: перший етап – організаційний; другий етап – практичний; третій етап – контрольньо-оціночний. Ефективність процесу корекції психоемоційного стану здобувачів вищої освіти можна підвищити, якщо будуть реалізовані психолого-педагогічні умови. Рекреаційно-оздоровча методика розрахована на комплексний вплив психоемоційного стану студентської молоді через використання різновидів рухової активності (оздоровчі вправи, спортивні ігри, туристичні походи, піші прогулянки і т.п.), методи психологічного впливу (словесно-образне емоційно-вольове управління станом людини, дихальні гімнастики), фітотерапія і вживання мінеральної води. За гіпотезою дослідження, природні фактори в поєднанні з оздоровчо-руховою активністю повинні позитивно вплинути на психоемоційний стан студентської молоді. В ході проведеного дослідження можна стверджувати що, запропонована методика психоемоційної корекції негативних станів студентської молоді з використанням оздоровчо-рекреаційних практик є ефективною як в покращенні психоемоційного стану так і фізичній підготовці, і в показниках функціонального стану, сприяє формуванню здорового способу життя, підвищує мотивацію до занять фізичною культурою. Проведені нами дослідження дозволяють стверджувати, що рекреаційно-оздоровчої заняття з студентами, які проводяться за спеціальними методиками, мають важливе оздоровче значення.

Ключові слова: студентська молодь, здоров'я, психоемоційна корекція, фізична культура, особистість.

[https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).45](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).45)

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Стан здоров'я студентської молоді постійно є об'єктом спостереження та вивчення фахівцями і науковцями різних галузей соціально-гуманітарної сфери діяльності людини: медицина, педагогіка, психологія та соціологія. Здоров'я студентської молоді належить до глобальних проблем. Як і життя, воно становить особисте багатство кожної людини. Це інтегральний стан, що включає як вроджені задатки та властивості так і набуті протягом всього життя показника функціонального стану здорової людини. Здоров'я – це той шлях, який кожен має подолати сам. Бажання бути здоровим має бути природним прагненням кожного.

В останні роки набуває проблематика психоемоційного стану молоді в умовах цілої низки негативних і трагічних соціальних

факторів. Пандемія коронавірусу COVID-19 стала тією подією, яка не тільки наразила на ризик здоров'ю і життю людей, а й створює невизначеність щодо особистого майбутнього, особливо молоді. Однак після закінчення дії всіх масових обмежувальних заходів, спрямованих на боротьбу з коронавірусом, з'явилися нові трагічні виклики сьогодення.

Війна вплинула на українців будь-якого віку, будь-якої професії та соціального статусу. Але особливо цей вплив відчула студентська молодь, яка саме зараз проходить свій шлях становлення, як особистості так і професіонала на обраному шляху. Студентська молодь змушена пристосовуватись до нової реальності. Частина студентів в змозі самотійно впоратися, а інші студенти переживають виснаження, спустошення, втому, відчуття тривоги і панічні атаки [1. с. 794].

Рекреаційно-оздоровчий напрямок в освітньому процесі вузу є важливим у збереженні здоров'я та передбачає використання засобів фізичної культури не тільки під час проведення навчальних та поза навчальних занять, а також при колективній організації відпочинку, дозвілля у вихідні дні, у період канікул з метою відновлення та зміцнення здоров'я. До засобів цього напряму належать туристичні походи, екскурсії, рухливі ігри, спортивні заходи, які можуть бути організовані на спортивно-тренувальній базі закладу вищої освіти, студентських гуртожитках, оздоровчо-спортивних таборих.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Дослідження проблеми формування культури здоров'я здобувачів вищої освіти, зокрема розвитку оздоровчо-рекреаційної роботи у закладах вищої освіти, постійно знаходиться у колі уваги провідних сучасних науковців. Як свідчить результати досліджень, більшість здобувачів вищої освіти розглядають рекреацію як одну із форм дозвілля, відновлення після професійної діяльності [2. с. 113].

Питанню пошуку шляхів формування ціннісного ставлення студентської молоді до рекреаційно-оздоровчої діяльності і, як наслідок, – збільшенню обсягів рухової активності, що сприятиме підвищенню рівня фізичного стану молоді приділено увагу в роботах Андрєєвої О., Дутчак М., Благій О. [3. с.61].

Вітчизняні науковці наполягають на активній підтримці як з боку державних органів влади так і з боку адміністрацій закладів вищої освіти на розвиток оздоровчо-рекреаційної рухової активності з метою використання її можливостей для покращення якості життя людей; забезпечення гармонійного розвитку особистості; прискорення соціальної інтеграції та згуртованості, особливо серед молоді; виховання взаємної поваги, толерантності у відносинах; впровадження здорового способу життя, профілактики захворювань, зміцнення індивідуального та громадського здоров'я [4. с. 24; 5. с. 156].

На думку науковиці Корж Н. зниження здоров'я та фізичної підготовленості сучасної студентської молоді безпосередньо пов'язано зі зменшенням інтересу здобувачів вищої

освіти до занять фізичною культурою і спортом, а також зменшенням рухової активності. На сучасному етапі розвитку національної системи освіти через проблему реформування галузі фізичної культури та спорту не має можливості створення оптимальних умов для особистих потреб здобувачів вищої освіти, яке допомогло б їм виділяти більше часу для фізичних навантажень та рухової активності. Тому ця ситуація потребує пошуку нових шляхів вдосконалення системи технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Для підвищення зацікавленості здобувачів вищої освіти до оздоровчо-рекреаційної рухової активності, необхідно знайти принципово нові підходи, технології, методи та засоби, котрі будуть мотивувати та відповідати індивідуальним особливостям студентської молоді [6. с. 34].

Оздоровчо-рекреаційна діяльність у цілому як психологічний стан людини розглядається крізь емоційне сприйняття людиною дозвілля, заняття для задоволення певних фізичних, інтелектуальних, соціальних і культурних потреб. Згідно з цією концепцією, дозвіллям вважаються лише ті види діяльності, що сприймаються людиною позитивно [7; 8].

Актуальність дослідження полягає у визначенні основних мотивів здобувачів вищої освіти до оздоровчо-рекреаційної діяльності та пошуку шляхів покращення психоемоційного стану студентської молоді.

3. ФОРМУВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Метою дослідження є аналіз готовності спортивно-оздоровчої бази закладів вищої освіти Дніпровського регіону до рекреаційно-оздоровчої діяльності; вивчення впливу рекреаційно-оздоровчої методики на психоемоційний стан студентської молоді в умовах Приорільського природного заповідника.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися методи дослідження: психолого-педагогічне спостереження з метою з'ясування вмотивованості студентської молоді на досягнення успіху в діяльності; анкетування; методи психологічної діагностики з метою оцінки психічного стану, психоемоційної реакції на вплив комплексу природних факторів та фізичного навантаження;

фізіологічні методи (пульсометрія, тонометрія, функціональні проби) з метою виявлення функціонального стану здоров'я; методи рухових тестів з метою визначення індивідуальних рухових здібностей студентів.

4. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБҐРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

За інформацією «Всеукраїнської екологічної ліги» територія Дніпропетровщини відноситься до категорії дуже забрудненої, а більше третини – до надзвичайно забрудненої. Найбільш складною екологічною ситуацією характеризуються великі промислові агломерації та райони інтенсивного видобутку та переробки корисних копалин – Дніпро-Кам'янська агломерація, Нікопольський марганцеворудний басейн, Західний Донбас, Кривбас. Нинішня екологічна ситуація в

Дніпропетровській області характеризується як кризова.

Організація оздоровчо-рекреаційної рухової активності у закладах вищої освіти повинна ґрунтуватись на створенні авторських рекреаційних програм для здобувачів вищої освіти.

На початку нашого дослідження була зібрана та проаналізована інформація про готовність спортивно-оздоровчих баз закладів вищої освіти до проведення рекреаційно-оздоровчої роботи зі здобувачами вищої освіти, науково-педагогічними працівниками та співробітниками. Враховуючи те, що останні роки спочатку пандемія коронавірусу COVID-19 а потім війна з не дружньою державою не дають в повній мірі проводити оздоровчу роботу зі студентською молоддю. Більшість спортивно-оздоровчих баз а також дитячих таборів області з різних причин не працює (див. табл. 1)

Таблиця 1.

Готовність спортивно-оздоровчих баз закладів вищої освіти до проведення рекреаційно-оздоровчої роботи

№ п/п	Навчальний заклад	Наявність бази відпочинку	Стан готовності	Місце знаходження	Рішення про резервування
1	НТУ Дніпровська політехніка	Оздоровчий спортивний табір «Гірник», 360 місць	Туристична база	Національний природний парк Самарський бір	Рішення Дніпропетровської обласної ради від 21.10.2015 № 680-34/V
2	ДНУ ім. Олеся Гончара	Спортивно-оздоровчий табір 500 місць	Тимчасово не працює		
3	Придніпровська академія будівництва	Спортивно-оздоровчий табір «Будівельник», 400 місць	Тимчасово не працює		
4	УДХТУ	Спортивно-оздоровчий табір «Дубовий гай», 500 місць	Туристична база		
5	Національна металургійна академія України	Спортивно-оздоровчий табір «Дружба», 400 місць	Тимчасово не працює		
6	Дніпровський державний технічний університет	Спортивно-оздоровчий табір ДДТУ, 200 місць	Туристична база		

Психолого-педагогічне дослідження проводилось в спортивно-оздоровчому таборі Дніпровського державного технічного університету в період липень-серпень 2024 року. Враховуючи близькість регіону до військових подій, в дослідженні прийняло

участь 60 чоловік. Здобувачі вищої освіти були розподілені на три групи по 20 чоловік, кожна група перебувала в таборі три тижні. Психолого-педагогічне дослідження проводилось поетапно. Перший етап – організаційний, метою якого було отримання

первинної інформації (анкетування) та використання методу психологічної діагностики «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка – для визначення показників психічних станів здобувачів вищої освіти (тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність). На другому етапі – практичному, проводилась реалізація медико-педагогічних умов направлених на корекцію психо-емоційного стану здобувачів вищої освіти, спостереження (пульсометрія, тонометрія, функціональні проби); методи рухових тестів, психолого-педагогічне спостереження; надання корисної інформації в формі спілкування та бесід. На третьому етапі – контрольньо-оціночному, проводилось дослідження емоційного інтелекту за методикою Н. Холла – для визначення показників та рівня розвитку емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти [9. с. 350], оцінка рівня впливу медико-педагогічних умов на психічний та фізичний стан здобувачів вищої освіти.

Ефективність процесу корекції психоемоційного стану здобувачів вищої освіти можна підвищити, якщо будуть реалізовані наступні умови: - при відборі методів як психологічного впливу, засобів фізичної культури так і відповідних педагогічних прийомів під час організації заняття буде врахована індивідуальна пристосовність організму здобувачів вищої освіти, і на цій основі розроблена диференційована програма; - цілеспрямовано застосована індивідуально-диференційована методика фізичного виховання, що враховує мотиваційні орієнтації здобувачів вищої освіти до виконання рухових завдань та оволодіння теоретичних знань про здоров'я на основі самопізнання, самовиховання і самореалізації; - адаптація до фізичних навантажень в змішаному режимі енергозабезпечення для підвищення функціонування дихальної і серцево-судинної систем; - оптимізація кількості занять фізичними вправами в тижневому циклі життєдіяльності здобувачів вищої освіти.

Спортивно-оздоровчий табір (СОТ) знаходиться в Царичанському районі Дніпропетровської області, біля села Китайгород. Місце вибору табору було не випадкове, тому що він розташований біля річки Оріль на території Орільського природного парку. Табір має власну

артезіанську свердловину на 86 метрів. Вода за своїми властивостями така сама як лікувально-столова вода «Царичанська». Вода рекомендується при лікуванні хронічних гастритів з нормальною та пониженою секреторною функцією шлунку, хронічних колітах і ентереколітах, хронічних захворюваннях печінки і жовчовиводящих шляхів, хронічних захворюваннях сечостатевої системи, хронічних панкреатитах і захворюваннях обміну речовин. Маючи невисоку мінералізацію вода може вживатися всіма віковими групами. Табір розташований у лісовому масиві де ростуть дуби та клени.

На території природного парку багато історичних пам'яток пов'язаних з запорізьким козацтвом. Трьохсотлітні земляні вали Української оборонної лінії, споруджені ще запорозькими козаками на перепону кримським татарам. Під самим райцентром, посеред степу, є дивовижна гора Калитва. Гора Калитва висотою 145 м над рівнем моря і 81 м над рівнем навколишньої місцевості розташована на правому березі річки Оріль на околиці села Китайгород і є заповідним урочищем з 1982 року.

Рекреаційно-оздоровча методика розрахована на комплексний вплив психоемоційного стану студентської молоді через використання різновидів рухової активності (оздоровчі вправи, спортивні ігри, туристичні походи, піші прогулянки і т.п.), методи психологічного впливу (словесно-образне емоційно-вольове управління станом людини, дихальні гімнастики), фітотерапія і вживання мінеральної води. За гіпотезою дослідження, природні фактори в поєднанні з оздоровчо-руховою активністю повинні позитивно вплинути на психоемоційний стан студентської молоді, хоча і частково але відволікти від сирен та сповіщень про небезпеку. Організуюючи разом з молоддю туристичні та спортивні заходи ми даємо можливість розуміння, що є багато прекрасного та корисного в цьому житті.

Протягом нашого дослідження ми дослідили рівень розвитку емоційного інтелекту у студентської молоді за допомогою методики Н. Холла. При проведенні опитування за методикою Н. Холла ми брали до уваги як загальний показник емоційного інтелекту, так і показники розвитку його структурних компонентів, що дало

можливість з'ясувати чинники, які впливають на психоемоційний стан студентської молоді. Отримані результати відображено в таблиці 2.

Таблиця 2

Рівень розвитку емоційного інтелекту в студентів за методикою Н. Холла

№ з/п	Показники розвитку емоційного інтелекту	Рівень до експерименту, %			Рівень після Експерименту, %		
		Високий	Середній	Низький	Високий	Середній	Низький
1	Емоційна обізнаність	20	36,6	43,4	31,8	41,6	26,6
2	Управління своїми емоціями	16,6	43,3	40,1	36,6	46,6	26,8
3	Самомотивація	13,3	35	51,7	48,3	41,6	10,1
4	Емпатія	25	40	35	38,3	43,3	28,4
5	Розпізнавання емоцій інших людей	26,6	41,6	31,8	48,3	35	26,7
6	Інтегративний рівень емоційного інтелекту	15,1	41,6	43,3	35	43,3	21,7

За результатами опитування виявлено, що на початку дослідження 43,3% здобувачів вищої освіти мали низький рівень розвитку емоційної обізнаності. Високий рівень розвитку емоційної обізнаності продемонстрували 15,1% респондентів. Під впливом рекреаційно-оздоровчої методики високий рівень розвитку емоційної обізнаності продемонстрували 35%. Саме ці здобувачі вищої освіти здатні правильно розпізнавати, розуміти власні та чужі емоції, здійснювати емоційний самоконтроль. Низький рівень розвитку емоційного інтелекту, вкінці дослідження показали 21,7% здобувача вищої освіти. Встановлено, що здобувачі вищої освіти з високим рівнем емоційного інтелекту мають нижчі показники тривожності, фрустрації та агресивності, ніж здобувачі вищої освіти з низьким емоційним інтелектом. Порівнюючи окремі показники розвитку емоційного інтелекту, слід зазначити, що 31,8% є емоційно обізнаними, орієнтуються у власних емоційних станах, можуть правильно їх ідентифікувати, визначити причини їх виникнення. Однак певна кількість здобувачів вищої освіти 26,8% не вміє управляти своїми емоціями, що свідчить про труднощі емоційної саморегуляції, емоційну ригідність.

На першому етапі дослідження для психоемоційної корекції негативних станів здобувачів вищої освіти були підібрані як методи психологічного впливу так і методика рухової активності. На другому етапі здобувачам вищої освіти були запропоновані дозовані піші прогулянки, туристичні походи від 5 до 10 кілометрів, спортивні та рухливі ігри, купання в річці Оріль. Для того щоб рекреаційно-оздоровчий процес на всіх його етапах мав високий рівень результативності, важливо не лише правильно вибудувати його етапи, а й здійснити правильний підбір методів контролю, враховувати початковий рівень розвитку фізичних якостей, індивідуальні особливості здобувачів вищої освіти, інакше може знизитися позитивний ефект запропонованої методики.

Показники фізичного здоров'я студентів оцінювали за функціональними індексами: масо-зростовий, життєвий та силовий індекси, а для оцінки функціонального стану серцево-судинної системи студентів було проведено пробу Руф'є. Результати вимірювання показників фізичного здоров'я студентів порівнювалися з нормативними за шкалою професора Г. М. Апанасенка. Отримані результати відображено в таблиці 3.

Характеристика показників фізичного здоров'я хлопців та дівчат 1 курсу

Стать	Масо-зростовий індекс, кг/м ²	Життєвий індекс, мл/кг	Силовий індекс, %	Проба Руф'є
дівчата	23,2±2,1	50,4±4,4	41,4±5,6	11,4±6,5
хлопці	23,4±2,8	54,2±12,4	67,6±10,2	9,2±6,0

Так, середнє значення масо-зростового індексу дівчат становить 23,2±2,1 кг/м² у хлопців – 23,4±2,8 отримані результати вказують на середній рівень. За результатами дослідження показники життєвого індексу у хлопців мають нижчий за середній рівень, а у дівчат – середній. Так, життєвий індекс дівчат становить 50,4±4,4 мл/кг, а у хлопців 54,2±12,4 мл/кг.

Показники силового індексу вказують на оцінку тонуусу м'язової маси тіла. Дослідженням співвідношення динамометрії кисті та маси тіла у здобувачів освіти встановлено, що у дівчат даний показник становить – 41,4±5,6%, у хлопців даний показник становить 67,6±10,2%. Порівняння середнього значення силового індексу досліджуваних студентів з середньовіковими нормами для хлопців та дівчат показало, що цей показник знаходиться в межах середнього рівня.

За результатами проведеної проби Руф'є рівень функціонального резерву серця та адаптації організму до фізичних навантажень у дівчат становить 11,4±6,5, що знаходиться в межах нижче середнього рівня, у хлопців – 9,2±6,0 – середній рівень.

За результатами проведених функціональних тестів виявлені позитивні зрушення. Так, вони не значні але вони є. Цим результатам є пояснення. В дослідженні не ставилась мета тренувального характеру та розвитку фізичних якостей. Головна мета дослідження через рухову активність з використанням природних факторів позитивно вплинути на психоемоційний стан студентської молоді.

5. ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Виявлено, що показники психоемоційного стану та мотивації студентів до занять з фізичного виховання знаходяться на низькому рівні. Аналіз анкетних даних показав, що переважна більшість студентів лише частково задоволені змістом фізичного виховання, що обумовлює відсутність в них інтересу до занять фізичними вправами. Вивчено динаміку морфофункціональних та психофізіологічних показників розвитку організму студентів. Встановлено, що показники їх фізичного здоров'я та фізичної підготовленості знаходяться в межах від низького до середнього рівня, що пов'язано з низькою руховою активністю та пасивним способом життя.

Проведене дослідження дає можливість стверджувати що, запропонована методика психоемоційної корекції негативних станів студентської молоді з використанням рекреаційно-оздоровчої методики є ефективною як в покращенні психоемоційного стану так і фізичній підготовці і в показниках функціонального стану, сприяє формуванню здорового способу життя, підвищує мотивацію до занять фізичною культурою. Проведені нами дослідження дозволяють стверджувати, що рекреаційно-оздоровчі заняття з студентами, які проводяться за спеціальними методиками, мають важливе оздоровче значення.

Підводячи підсумок, є нагальна можливість вкотре стверджувати, що регулярні заняття фізичною культурою з використанням оздоровчих практик сприяють зниженню рівня тривоги, депресії, збільшують рівень стресостійкості.

Література

1. Хараджи М. В. Журнал «Перспективи та інновації науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина») № 12(30) 2023 С.793-801.
2. Коврига Ю.І., Колос М.А. Роль оздоровчо-рекреаційної діяльності в житті студентів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2016. № 136. 112-114 с.

3. Андреева О, Дутчак М, Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020; 2: 59–66. URL: <https://www.researchgate.net/publication/348695052>
4. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького. 2018. 260 с.
5. Садовський О., Кириченко В. Складові моделі рекреаційної культури студентської молоді. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2016. №20. 154- 158 с.
6. Корж Н.Л. Формування ціннісного ставлення у студентів спеціальностей до фізичної культури в процесі самостійних занять: Дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту. Дніпро. 2016.
7. Shaikh H.M., Patterson M.S., Lanning B., Umstaddt Meyer M.R., Patterson C.A. Assessing College Students' Use of Campus Recreation Facilities through Individual and Environmental Factors. *Recreational Sports Journal*. 2018. Vol. 42(2). P. 145-159. URL: <https://doi.org/10.1123/rsj.2017-0033>
8. Fountaine C.J., Liguori G.A., Arupendra M., Schuna J.M. Physical activity and screen time sedentary behaviors in college students. *International Journal of Exercise Science*. 2011. Vol. 4(2). P. 102-112.
9. Шпак М.М. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в студентському віці. Pedagogical and psychological science and education: transformation and development vectors: collective monograph. Riga, Latvia: «Baltija Publishing», 2021. Vol. 2. P. 342–359.

References

1. Kharadzhy M. V. (2023). Zhurnal «Perspektyvy ta innovatsiyi nauky» (Seriya «Pedagogika», Seriya «Psiholohiya», Seriya «Medytsyna») № 12(30).793-801. (in Ukrainian)
2. Kovryha Yu., Kolos M. (2016). Rol' ozdorovchorekreatsiynoi diyal'nosti v zhytti studentiv [The role of recreation and recreation activities in the life of students]. *Visnik Chernigivskogo nacionalnogo pedagogichnogo universitetu. Seriya Pedagogichni nauki. Fizichne vihovannya ta sport*, 136, 112-114. (In Ukrainian).
3. Andreieva O, Dutchak M, Blahii O. (2020). Theoretical bases of health related and recreational motor activity of different population groups. *Theory and Methods of Physical education and sports*. 2: 59–66. (In Ukrainian).
4. Oleksiyenko YA. I., Hun'ko P. M. (2018). Teoriya, vydy ta tekhnolohiyi ozdorovcho-rekreatsiynoi rukhovoyi diyal'nosti : navch.-metod. posib. Cherkasy : CHNU imeni B. Khmel'nyts'koho. 260. (In Ukrainian).
5. Sadovs'kyi O., Kyrychenko V. (2016). Skladovi modeli rekreatsiynoi kul'tury student-s'koyi molodi. *Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiyi*. №20. 154- 158. (In Ukrainian).
6. Korzh N.L. (2016) Formuvannya tsinnisnoho stavlennya u studentiv spetsial'nostey do fizychnoyi kul'tury v protsesi samostiynykh zanyat': avtoref. Dys.. kand.. nauk z fiz.. vykhovannya i sportu. Dnipro. 21 s. (In Ukrainian).
7. Sheykh KH.M., Patterson M.S., Lenninh B., Umstaddt Meyyer M.R., Patterson K.A. (2018). Otsinka vykorystannya studentamy koledzhu rekreatsiynykh zakladiv kampusu cherez indyvidual'ni ta ekolohichni faktory. *Rekreatsiynyy sportyvnyy zhurnal. Vyp. 42(2)*. S. 145-159.
8. Fountaine C.J., Liguori G.A., Arupendra M., Schuna J.M. (2011). Fizychna aktyvnist' i sydyacha povedinka pid chas vykorystannya ekranu u studentiv koledzhu. *Mizhnarodnyy zhurnal fizychnykh vprav. Vyp. 4(2)*. S. 102-112.
9. Shpak M.M. (2021). Psykholohichni osoblyvosti rozvytku emotsiynoho intelektu v student-s'komu vitsi. *Pedagogical and psychological science and education: transformation and development vectors: collective monograph*. Riga, Latvia: «Baltija Publishing». Vol. 2. 342–359. (In Ukrainian).

Abstract

HLADOSHCHUK Oleksandr
Dnipro State Technical University

RECREATIONAL AND HEALTH WORK IN A HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION FOR PSYCHO-EMOTIONAL CORRECTIO OF STUDENT YOUTH

The relevance of the research topic lies in determining the main motives of higher education students for recreational and health activities and finding ways to improve the psycho-emotional state of student youth. The article considers the problematic issues of psycho-emotional correction of negative psychological states of student youth by means of extracurricular recreational and health work in a sports camp. Purpose: analysis of the readiness of the sports and health facilities of higher education institutions of the Dnipro region for recreational and health activities; study of the impact of recreational and health methods on the psycho-emotional state of student youth in the conditions of the Prioril'skyi Nature Reserve. Methods: psychological and pedagogical observation; questionnaires; methods of psychological diagnostics; physiological methods (pulsometry, tonometry, functional tests); methods of motor tests. Results: The psychological and pedagogical research was conducted in stages: the first stage is organizational; the second stage is practical; the third stage is control and evaluation. The effectiveness of the process of correcting the psycho-emotional state of higher education applicants can be increased if psychological and pedagogical conditions are implemented. Recreational and health-improving techniques are designed to have a comprehensive impact on the psycho-emotional state of student youth through the use of various types of physical activity (health-improving exercises, sports games, hiking, walking, etc.), methods of psychological influence (verbal and figurative emotional and volitional management of a person's condition, breathing exercises), phytotherapy and the use of mineral water. According to the research hypothesis, natural factors combined with health and physical activity should have a positive impact on the psycho-emotional state of young students. In the course of

the conducted research, it can be stated that the proposed method of psycho-emotional correction of negative states of student youth using health and recreational practices is effective both in improving the psycho-emotional state and physical training, and in indicators of functional state, contributes to the formation of a healthy lifestyle, and increases motivation for physical education. Our research allows us to assert that recreational and health-improving classes with students, which are conducted using special methods, have an important health-improving value.

Keywords: student youth, health, psycho-emotional correction, physical culture, personality.

Стаття надійшла до редакції 17.02.2025 р.