

низкою об'єктивних обставин, основними з яких є недостатнє врахування ролі фізичного виховання в зміцненні здоров'я учнівської молоді. Сучасний період розвитку суспільства вимагає внесення змін до змісту навчальних планів підготовки майбутніх учителів фізичної культури та навчально-методичних комплексів базових професійно орієнтованих дисциплін. Вважаємо, що навчальні плани підготовки необхідно доповнити навальною дисципліною «Педагогічні стратегії та технології здоров'язбереження в школі», а до змісту навчальної дисципліни «Шкільний курс фізичної культури та методики викладання» додати окремих модуль «Інноваційні здоров'язбережувальні технології у сучасному загальноосвітньому просторі». Це дозволить студентам ґрунтовніше оволодіти професійно орієнтованими знаннями, уміннями та навичками щодо здоров'язбережувальної діяльності в основній школі та набути практичного досвіду здоров'язбережувальної діяльності у процесі проведення практик.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробленні концепції підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі.

Література

1. Джуринський П. Б. Реалізація експериментальної моделі з підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної професійної діяльності / П. Б. Джуринський // Наука і освіта. – 2013. – № 1-2. – С. 147-151.
2. Пеньковець Д. Теоретичні аспекти формування професійних якостей у майбутніх учителів фізичної культури / Д. Пеньковець // Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету. – 2013. – Ч. 3. – С. 209-214.
3. Свірщук Н. С. Спеціальна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної діяльності як пріоритетний напрям сучасної вищої освіти / Н. С. Свірщук, Т. В. Вознюк, А. І. Драчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2012. – № 2. – С. 80-85.
4. Ayvazo S. Pedagogical content knowledge of experienced teachers in physical education: functional analysis of adaptations / S. Ayvazo, P. Ward // Research quarterly for exercise and sport. – 2011. – №82(4). – P. 84-91.
5. Birch D. What do master teachers consider important in professional preparation for school health education / D. Birch, C. Duplaga, D. Seabert, K. Wilbur // The Journal of school health. – 2001. – № 75(4). – P. 56-60.
6. Peterson F. Enhancing teacher health literacy in school health promotion: a vision for the new millennium / F. Peterson, R. Cooper, J. Laird // The Journal of school health. 2001. – № 71(4). – P. 44.
7. Ward P. Effects of improving teachers' content knowledge on teaching and student learning in physical education / P. Ward, I. Kim and others // Research quarterly for exercise and sport. – 2015. – №86 (2). – P. 9-15.

Бейгул І. О., Тонконог В. М.

Дніпровський державний технічний університет, м. Кам'янське

ФОРМИ І ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Анотація. У статті показано, що з усіх видів фізичної культури найбільш доступним і ефективним для студентської молоді є фізична рекреація. Фізична рекреація - це активний відпочинок поза виробничої, навчальної, наукової та спортивної діяльності, спрямований на формування, відновлення, зміцнення і збереження фізичного та психічного здоров'я людини і приносить задоволення від цього заходу. Розглянуто форми та засоби фізичної рекреації: спорт для всіх, активний відпочинок, рекреаційно-оздоровчі системи, спортивно-масові та оздоровчі заходи, туризм. Виділено наступні аспекти рекреаційного ефекту: оздоровчий, освітній, виховний, соціально-психологічний, «фізкультурний».

Ключові слова: фізична рекреація, студентська молодь, рекреаційний ефект, здоров'я.

Анотация. Бейгул И.О. Тонконог В.Н. *Формы и средства физической рекреации как основа формирования здорового образа жизни студенческой молодежи.* В статье показано, что из всех видов физической культуры наиболее доступным и эффективным для студенческой молодежи является физическая рекреация. Физическая рекреация – это активный отдых вне производственной, учебной, научной и спортивной деятельности, направленный на формирование, восстановление, укрепление и сохранение физического и психического здоровья человека и приносящий удовольствие от этого мероприятия. Рассмотрены формы и средства физической рекреации: спорт для всех, активный отдых, рекреационно-оздоровительные системы, спортивно-массовые и оздоровительные мероприятия, туризм. Выделены следующие аспекты рекреационного эффекта: оздоровительный, образовательный, воспитательный, социально-психологический, «физкультурный».

Ключевые слова: физическая рекреация, студенческая молодежь, рекреационный эффект, здоровье.

Annotation. Beigul I., Tonkonog V. *Forms and means of physical recreation as the basis for the formation of a healthy lifestyle of student youth.* The article deals with all types of physical culture among which the most accessible and effective for student youth is physical recreation which includes various forms of motor activity that satisfy the need for active rest (exercise, games, entertainment, elements of physical labor, sports-mass and recreational activities, tourism, etc.). Physical recreation is an active rest outside the production, educational, scientific and sports activities aimed at the formation, restoration, strengthening and preservation of physical and mental health of a person and bringing pleasure from this activity. The structural components (types and forms) of physical recreation include: sports for everybody, active recreation, recreational and healthful systems, sports-mass and recreational activities, tourism. The considered forms of physical recreation mutually complement each other and represent different aspects of a single recreational and healthful process of vital properties and qualities optimization of a person. System-forming sign of

physical recreation is its final result - the recreational effect, which is achieved through its effective use by a person. There are many points of view concerning the understanding of the recreational effect. Physical recreation is the subject of study of various scientific directions, and each science analyzes the initial result from its position. Consideration of different points of view on the recreational effect allows us to distinguish its following aspects: health-enhancing effect, educational effect, pedagogical effect, socio-psychological effect, "athletic" effect. The above aspects of the recreational effect are systemic.

Key words: *physical recreation, motor activity, student youth, structural components, recreational effect.*

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ситуація, що склалася в Україні останнім часом, характеризується низкою негативних процесів, які намітилися в усіх сферах життя українського суспільства: зниження тривалості життя, підвищення рівня неінфекційних хронічних захворювань, істотне зменшення фінансової забезпеченості населення, втрата орієнтирів на здоровий спосіб життя, відчуження від фізичної культури дітей, молоді та дорослих. Незадовільний рівень здоров'я більшості населення України свідчить про необхідність збільшення обсягу рухової активності і якісного наповнення вільного часу громадян різними формами активної діяльності. На жаль, через соціально-економічні труднощі суспільства, відсутність належної кількості установ і недостатню увагу до організації рекреації з боку органів влади, відбувається розвиток різноманітних форм дозвільної діяльності, які не виходять за рамки пасивного проведення вільного часу, іноді і деструктивного. Тільки невелика кількість українців залучена до регулярних занять руховою активністю, більшість не має традицій щодо відповідного стилю поведінки, як обов'язкової складової життєвого успіху.

У зв'язку з даною проблемою встає питання про залучення людей, особливо молодого віку, до рухового і здорового способу життя. У національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту підкреслюється роль рухової активності, фізичного виховання, масового спорту в процесі збереження здоров'я людини [3].

Незаперечне значення в проблемі формування та збереження здоров'я студентської молоді відіграє фізична рекреація, яка стала досить актуальною і необхідною в даний час. Саме рекреація спрямована на використання засобів фізичної культури для зміцнення і розвитку фізичних і духовних сил студентів, спілкування і відпочинку, формування свободи вибору форм занять, можливості прояву ініціативи і самостійності.

У теперішній час в сфері рекреації та оздоровчої фізичної культури проведено значну кількість досліджень: визначено її теоретико-методологічні засади у працях провідних вчених [3; 4; 8; 10]. Відбувається ефективне впровадження у практику інноваційних рекреаційно-оздоровчих технологій у відповідності з індивідуальними особливостями і мотивацією людини [1; 2; 5; 6]. Особливість вивчення і дослідження даної проблеми в недостатній мірі в контексті залучення до фізичної рекреації різних соціальних груп населення, що є особливо актуальним для українців.

Мета роботи - розглянути форми і засоби фізичної рекреації як основи формування здорового способу життя студентської молоді.

Виклад основного матеріалу дослідження. З усіх видів фізичної культури найбільш доступним і ефективним для студентської молоді є фізична рекреація, яка включає в себе різні форми рухової активності, що задовольняють потребу в активному відпочинку (фізичні вправи, ігри, розваги, елементи фізичної праці, спортивно-масові та оздоровчі заходи, туризм і т.п.). Вона становить змістовну основу фізкультурно-рекреаційної діяльності, спрямованої на відновлення працездатності, на організацію активного та корисного дозвілля, на задоволення потреби студентів у фізичному вдосконаленні і на формування здорового способу життя.

Вважається, що фізична рекреація задовольняє основні біологічні, психічні, фізичні та суспільні потреби людини. Залучення студентів до фізичної рекреації входить в сферу виховання, яка відповідно з положеннями наук, пов'язаних з фізичною культурою, розуміється як та, що може бути корисною та бажаною протягом всього життя. Крім того, фізична рекреація, яка організована вузом, готує студентів до раціонального використання вільного часу, який призначений для всебічного розвитку особистості. Вона значно збагачує можливості учбово-виховної роботи вузу. Для підвищення її ефективності необхідно розвивати популярні форми занять фізичною рекреацією такі як походи вихідного дня, дискотеки, активне дозвілля та ін.. Важливим для фізичної рекреації в вузі є організація секцій з популярних серед студентів видів спорту і більш повне використання наявних споруд для фізичної рекреації, забезпечення всіх вузів мінімальною кількістю обладнання та інвентарю для фізичної рекреації; видання необхідної методичної літератури [7].

Відносно вільна форма занять фізичними вправами в процесі фізичної рекреації дозволяє вирішувати переважно оздоровчі завдання. Цьому сприяють різноманітні форми її проведення, які допускають зміну характеру та змісту фізичних вправ в залежності від мотивів, інтересів і потреб студентів. Однак, незважаючи на свободу вибору змісту, характеру і форм занять фізичними вправами, позитивний ефект можна отримати лише завдяки їх грамотної та вмілої організації, знання їх впливу на організм людини. При використанні різноманітних форм і засобів фізичної рекреації у людини виховується почуття природного бажання регулярно використовувати рухову активність з метою духовного та фізичного розвитку.

Крім того, слід зазначити, що фізична рекреація сприяє боротьбі зі шкідливими звичками (захоплення курінням, алкоголем та ін.), що проявляються особливо гостро в підлітковому і студентському періоді життєдіяльності, та перешкоджають процесу самоствердження молоді людини як особистості, розвитку її фізичної культури. Фізична рекреація становить значний теоретичний і практичний інтерес як важливий елемент спортивного стилю життя студентської молоді, що безсумнівно, сприяє формуванню здорового способу життя.

Аналіз літератури [1; 2; 5] показав, що всі форми використання фізичних вправ, спрямовані на емоційно-активний відпочинок, розваги, отримання задоволення від рухової діяльності, відновлення психічних та фізичних сил, входять у зміст фізичної рекреації.

До структурних компонентів (видів і форм) фізичної рекреації можна віднести: спорт для всіх, активний відпочинок,

рекреаційно-оздоровчі системи, спортивно-масові та оздоровчі заходи, туризм [10].

Спорт для всіх – тренування за видами спорту з рекреаційно-оздоровчою спрямованістю. Їх метою є поліпшення фізичного та функціонального станів, зміцнення здоров'я, розвиток і вдосконалення фізичних та психічних якостей тих хто займається. До циклічних видів спорту, які використовуються у фізичній рекреації відносяться: легка атлетика, плавання, лижний спорт, велоспорт, веслування та ін. До ациклічних – спортивні ігри (футбол, волейбол, гандбол), теніс, армреслінг, городки, гирьовий спорт, єдиноборства та ін.

Методичними особливостями таких тренувань (на відміну від тренувань спортивної спрямованості) є:

- помірність фізичного навантаження відповідно до соціально-демографічних і технологічних особливостей тих хто займається;

- можливість проведення змагань рекреаційно-оздоровчої спрямованості (спартакиад, першостей, матчів, кубків, турнірів, меморіалів та ін.);

- індивідуалізація застосування тренувальних і змагальних форм;

- спрощеність правил тренувальних і змагальних форм занять (допустимість зміни числа учасників, розмірів ігрових майданчиків та ін.).

Активний відпочинок, суть якого полягає в:

- відновленні фізичних та духовних сил, витрачених студентами в період навчальної діяльності, зміцненні здоров'я і подальшому фізичному розвитку;

- розвитку тих задатків і здібностей студентської молоді, які пов'язані з професійною діяльністю;

- поглибленні і розширенні соціальної активності особистості з метою гармонізації фізичного та духовного її розвитку.

Рекреаційно-оздоровчі системи – науково-обгрунтований набір фізичних вправ і природно-гігієнічних факторів, різних за своєю функціональною, фізіологічною та психічною спрямованістю, роду рухової активності, предметним формам застосування, впливу на організм відповідно до його анатомо-фізіологічної побудови. Сюди включаються системи К.Купера, П.Іванова, Л.Теля, Г.Малахова, А.Стрельниковой, М.Аюрведа та ін. Специфікою методики їх застосування є спрямоване формування одної з основних фізичних якостей людини – загальної та спеціальної витривалості, вплив на певні морфо-функціональні системи організму, активізацію його резервних можливостей; різні енерговитрати для оптимізації рухового режиму студентів; робота в аеробному і анаеробному режимах; поєднання рухових, загартовувальних та ідеально-образних дій.

Спортивно-масові та оздоровчі заходи – змагальна та ігрова діяльність, учасники якої з урахуванням статі, віку і підготовленості мають приблизно рівні можливості для активного відпочинку, емоційної розрядки, обсягу навантаження і досягнення рухового результату в доступних їм вправах. До них відносяться: дні спорту, спортивні свята, фестивалі, вечори, поїзди здоров'я та ін. Методичними особливостями організації і проведення масових рекреаційно-оздоровчих і спортивних заходів є спеціальний набір варіаційних змагальних заходів, складність і довжина дистанції, вага використовуваних снарядів, тривалість та інтенсивність виконання вправ.

Туризм є одним із ефективних видів активного відпочинку, найбільш затребуваних різними верствами населення. За формою та змістом туристична діяльність дуже різноманітна – це турпоходи, турзлети, спортивне орієнтування, екскурсії, тури. Туризм є одним із засобів здорового способу життя. Спортивний та оздоровчий туризм займає одне з провідних місць у суспільному житті, що зумовлено органічною потребою людей, які дотримуються здорового способу життя, подорожувати по рідному краю. Спортивний та оздоровчий туризм слід розглядати як складову загального унікального явища туризму як галузі, що сприяє всебічному розвитку людини, її моральному та фізичному оздоровленню, вихованню національної свідомості студентської молоді та прилучає її до постійних занять фізичними вправами.

Розглянуті форми фізичної рекреації взаємодоповнюють одна одну і являють собою різні сторони єдиного оздоровчо-рекреативного процесу, оптимізації життєво важливих властивостей і якостей студентської молоді.

Системоутворюючою ознакою фізичної рекреації є її кінцевий результат – рекреаційний ефект, який досягається за допомогою свідомого творчого використання її людиною.

Існує безліч точок зору, що стосуються розуміння рекреаційного ефекту. Фізична рекреація є предметом вивчення різних наукових напрямків, і кожна наука аналізує вихідний результат зі своєї позиції. Розгляд різних точок зору про рекреаційний ефект дозволяє виділити наступні його аспекти [7]:

- *оздоровчий ефект*, виявляється в оптимізації функцій організму людини та стану його фізичного здоров'я;

- *освітній ефект*, пов'язаний з розширенням рухових і пізнавальних здібностей людини, актуалізацією його резервних можливостей;

- *виховний ефект*, забезпечує формування позитивного ставлення людини до необхідності ведення здорового способу життя. Даний ефект сприяє раціональній організації дозвілля, самопізнання, саморегуляцію потенційних здібностей, прояв індивідуальності та самобутності людини;

- *соціально-психологічний ефект*, розширює можливості неформального спілкування, формує соціально-психологічну компетентність, оптимізацію емоційного стану людини, підвищення соціального статусу в суспільстві;

- *«фізкультурний» ефект*, визначається в проявах фізичної культури особистості, якісному освоєнні нею цінностей фізичної культури, здатності до перетворювальної і творчої діяльності в сфері фізичної культури.

Перераховані аспекти рекреаційного ефекту проявляються системно в сукупності фізичних якостей студентів, які визначають їх фізичну працездатність.

Висновки. Фізична рекреація – це вид фізичної культури, яка в педагогічному процесі вирішує виховні, освітні, оздоровчі та соціальні завдання і, безумовно, позитивно впливає на виховання активної особистості студентів.

У контексті таких заходів, особливо позанавчальним процесом, можна використовувати всі засоби та методи занять. Такий процес під час активного відпочинку спрямований на відновлення, зміцнення і збереження здоров'я, формування рухових навичок і удосконалення рівня виховання.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на розробку та експериментальне обґрунтування технологій проектування рекреаційної діяльності студентської молоді.

Література.

1. Борек З. Поліпшення якості життя населення за допомогою оздоровчо-рекреаційного проекту. «Мій майданчик «Орлик 2012» / З.Борек, Ю.Павлова, Б.Виноградський // Спортивна наука України. – 2015. - №1. – С. 76-82.
2. Грохова А.П. Влияние рекреативной культуры на формирование здорового образа жизни будущих инженеров-педагогов в процессе профессиональной подготовки / А.П.Грохова // Физическое воспитание студентов. – 2012. - №6. – С. 52-56.
3. Зайцев В.П. Рекреация как научная дисциплина и ее исторические аспекты / В.П.Зайцев, С.С.Ермаков, С.В.Манучарян, И.А.Федяй // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. / за ред. С.С.Ермакова. – Харків, 2012. - № 12. – С. 46-52.
4. Павлова Ю.О. Теоретико-методичні засади забезпечення якості життя різних груп населення з використанням оздоровчо-рекреаційних технологій: дис... «доктора наук з фізичного виховання та спорту [спец.] 24.00.02 Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення» / Ю.О.Павлова. – Львів: ЛДУФК, 2016. – 522 с.
5. Хашханок А.К. Организация активного семейного отдыха населения с использованием средств физической рекреации / А.К.Хашханок // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. - № 5. – С. 23-25.
6. Andreeva O. Rozrobka ta vprovadjenjnya tehnologii proektuvannya aktivnoji rekreacijnnoji dijalnosti riznih grup naseleण्या / O.Andreeva // Sportivnii visnik Pridniprovya. – 2015. №1. – S. 4-9.
7. Gorovoi V.A. Fizicheskay rekreaziy studentov / V.A.Gorovoi. – Mozir: UO MGPU imeni I.P.Shimkina, 2011. – 158 s.
8. Krucovich T.U. Teoretichni i metodichni aspekti ponyattya "Fizichna rekreaciy" / T.U.Krutceovich, S.B.Pangelov // Sportivnii visnik Pridniprovya. – 2010. - №2-3. – S. 18-21.
9. Nasionalna doktrina fizichnoi kulturi i sportu. – Kiiv, – 2004. – S. 7-9.
10. Furmanov A.G. Fizicheskay rekreaciy: aktivnii otdih, sport dly vseh, ozdorovlenie, turizm: uchebnik dly vuzov po specialnosti "Turizm i gostepriimstvo" / A.G.Furmanov. – Minsk: MET, 2012. – 494 s.

УДК 796.011.1 – 053.5

Боднар І., Шевціє У.

Львівський державний університет фізичної культури, Львів

ВПЛИВ ІНТЕГРАТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ШКОЛЯРІВ З РІЗНИМИ РІВНЯМИ ФУНКЦІОНАЛЬНО-РЕЗЕРВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ

Анотація. Робота присвячена порівнянню ефективності інтегративної та сегрегативної моделі фізичного виховання для школярів з різними функціонально-резервними можливостями за показниками фізичної підготовленості. Встановлено, що в умовах інтегративних уроків фізичної культури більш дієво розвивається спритність школярів, ніж їхня силова витривалість. Інтегративні уроки фізичної культури більш прийнятні для дівчат, ніж для хлопців. Інтегративна модель організації фізичного виховання результативніша для школярів старших вікових груп (7–9 класів) середнього шкільного віку з низьким, нижчим за середній і середнім рівнями функціонально-резервних можливостей, ніж для молодших осіб.

Ключові слова: інтегративне фізичне виховання, школярі, фізична підготовленість

Аннотация. Влияние интегративного физического воспитания на физическую подготовленность школьников с разными уровнями функционально-резервных возможностей. Боднар Иванна, Шевцие Ульяна. Работа посвящена сравнению эффективности интегративной и сегрегативной модели физического воспитания для школьников с различными функционально-резервными возможностями по показателям физической подготовленности. Установлено, что в условиях интегративных уроков физической культуры более действенно развивается ловкость школьников, чем их силовая выносливость. Интегративные уроки физической культуры более приемлемы для девушек, чем для мальчиков. Интегративная модель организации физического воспитания результативнее для школьников старших возрастных групп (7-9 классов) среднего школьного возраста с низким, ниже среднего и средним уровнями функционально-резервных возможностей, чем для младших учеников.

Ключевые слова: интегративное физическое воспитание, школьники, физическая подготовленность

Annotation. Influence of integrative physical education on the physical preparedness of school children with different levels of functional-reserve capabilities. Bodnar Ivanna, Shevtsiv Ulyana. In the context to Ukraine's entry into the European educational space, clarifying the effects of the introduction of integrative physical education is topical. The goal is to compare the effectiveness of the integrative and segregative model of physical education for school children with different functional-reserve capabilities in terms of physical fitness indicators. We used general scientific methods of theoretical research, pedagogical methods: observation, testing, comparative pedagogical experiment, methods of mathematical statistics. Comparative pedagogical experiment provided for clarifying the differences in the indices of physical preparedness of school children trained in the condition soft