

2. Mikhajlova Y. I. (1999) Kejs i kejs-metod: obshchie ponyatija [Case and case-method: general notions]. Marketing. – #1. – Pp. 39-44. (in Russian).
3. Polat Y.S. (2008) Sovremennie tendentsii razvitiya obrazovaniya [Modern education development trends]. Publishing centre "Academy". Moscow, Pp. 18–103. (in Russian).
4. Pometun O.I. (2008) Sytuatsijnyj metod navchannya. [Situational teaching method]. Yuricom Inter. Kyiv, Pp. 821–822. (in Ukrainian).
5. Shevchenko O.P. (2011) Pedagogichni umovy vykorystannya kejs-metodu v prozesi vyvchennya humanitarnykh dystsyplin u vyshchikh tekhnichnykh navchalnykh zakladakh [Pedagogical conditions of the case-method's use in the process of studying humanities in the higher technical education establishments]. (DSc thesis). Luhansk, 245 p. (in Ukrainian).
6. Lapoule P. (2018) The case study method: exploring the link between teaching and research. Journal of Higher Education. Policy and Management. Vol. 40. No. 5. Pp. 485-500.
7. Hsiang-Ru Lai. (2018) Health Literacy Teaching Beliefs, Attitudes, Efficacy, and Intentions of Middle School Health and Physical Education Teachers. Journal of school health. Vol. 88. No. 5. Pp. 350-358.

УДК 378.016:796.81

Безкоровайний Сергій
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»,
Переяслав-Хмельницький

ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНОГО ПРОФІЛЮ ЗАСОБАМИ ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ

У статті визначені передумови ефективного використання засобів вільної боротьби у фізичному вихованні студентів з метою оптимізації їх рухової активності. Основними формами їх реалізації є факультативні, індивідуальні, самостійні та навчально-тренувальні заняття. Структура занять обумовлюється багатьма факторами, до яких належать цілі та завдання даного заняття, закономірні коливання функціональної активності організму спортсмена в процесі м'язової діяльності, величина навантаження заняття, особливості добору і поєднання тренувальних вправ, режим роботи і відпочинку. Основний зміст занять передбачає послідовне вивчення прийомів техніки боротьби та самозахисту. Оволодіння початковими борцівськими прийомами сприяє формуванню характеру, високих моральних якостей, активної життєвої позиції та впевненості у власних силах.

Ключові слова: вільна боротьба, рухова активність, студент, фізичне виховання.

Сергей Безкоровайный. Оптимизация двигательной активности студентов гуманитарного профиля средствами вольной борьбы. В статье определены предпосылки эффективного использования средств вольной борьбе в физическом воспитании студентов с целью оптимизации их двигательной активности. Основными формами их реализации являются факультативные, индивидуальные, самостоятельные и учебно-тренировочные занятия. Структура занятий определяется многими факторами, к которым относятся цели и задачи данного занятия, закономерные колебания функциональной активности организма спортсмена в процессе мышечной деятельности, величина нагрузки занятия, особенности подбора и сочетания тренировочных упражнений, режим работы и отдыха. Основное содержание занятий предусматривает последовательное изучение приемов техники борьбы и самозащиты. Обучение борцовским приемам способствует формированию у студентов характера, высоких моральных качеств, активной жизненной позиции и уверенности в собственных силах.

Ключевые слова: вольная борьба, двигательная активность, студент, физическое воспитание.

Sergey Bezkorovayny. Optimization of motor activity of students of the humanitarian profile with the means of free wrestling. The prerequisites for the effective use of free-range means in physical education of students in order to optimize their motor activity are defined in the article. The main forms of their realization are optional, individual, independent and educational training. The structure of training is determined by many factors, which include the goals and objectives of this activity, the natural fluctuations of the functional activity of the body of the athlete in the process of muscular activity, the magnitude of exercise load, features of selection and combination of training exercises, work and rest. The main content of the classes involves a consistent study of techniques of struggle and self-defense. One of the promising ways to optimize students' physical education by means of free-struggle is to develop methods of monitoring the health of students during the classes. Theoretical analysis and generalization of special literature data confirm the value pedagogical potential of free-range means in physical education of students in order to optimize their motor activity. Because, this type of physical activity helps students to develop physical qualities in a harmonious way: they strengthen their muscular strength, form the correct posture, and prepare future specialists for physical and psychological stress in the future. Mastering the initial wrestling techniques contributes to the formation of character, high moral qualities, an active life position and self-confidence.

Key words: freestyle wrestling, motor activity, student, physical education

Постановка проблеми. Важливим фактором, який визначає стан здоров'я студентів, є підтримка оптимальної рухової активності впродовж всього часу перебування в ВЗО. Ефективна організація процесу з фізичного виховання у

вищому закладі освіти передбачає створення умов для широкого вибору студентами засобів фізичного виховання для навчання та участі в спортивних заходах, які б відповідали їхнім запитам, інтересам, стану здоров'я, фізичній та технічній підготовленості. В останні роки чітко спостерігається тенденція до прагнення студентів реалізувати свої потреби в сфері фізичного виховання на заняттях в групах за видами спорту або рухової активності за вибором самих студентів.

Одним із способів підвищення результативності освітнього процесу є акцентоване використання різних видів єдиноборств. Єдиноборства по праву вважаються одним з кращих способів тренування тіла і духу, де викладач допомагає студентові усвідомлено контролювати своє тіло, визначити внутрішні установки, наслідувати намічений шлях і досягати поставлених цілей [5].

Життєвою необхідністю є уміння постояти за себе, засвоїти певні навички захисту, які б мали практичну спрямованість як у вільній боротьбі, так і в повсякденному житті.

Аналіз літературних джерел показує, що питаннями методики викладання спортивної боротьби в різний час займалися Туманян Г.С., Матвеев Л.П., Дахновський В.С., їх послідовниками стали Арзютов Г.Н., Бойко В.Ф., Данько Г.В., Юхно Ю.А., Ляпин В.П., Шуліка Ю.А., Алексєєв А.В., Пліско В.І. Останні публікації належать українському фахівцю Загорко І.П., російським науковцям Егорову Д.Е., Куликовій І.В., Кутергіну М.Б., Колесникову О.Г. Але проблемою залишаються особливості підготовки студентів гуманітарного профілю, які не можуть в короткий термін в повному обсязі засвоїти техніку спортивної боротьби.

Мета роботи – визначити особливості застосування засобів вільної боротьби у фізичному вихованні студентів гуманітарного профілю.

Виклад основного матеріалу. Аналіз сучасної літератури показав, що освітній процес потребує нових підходів до організації фізичного виховання студентів [1,4]. Він повинен містити принцип індивідуалізації, визначення мети й міри фізичних навантажень, тому дана тема залишає безліч нерозкритих питань та підлягає більш детальному і досконалому дослідженню [3, 7, 12, 13].

Спортивна боротьба характеризується багатофакторністю і високою різнобічністю вимог до різних компонентів підготовленості. Тому відповідає об'єктивним закономірностям освітнього процесу з фізичного виховання і може сприяти його ефективності.

Яременко В.В. [12] зазначає, що за умови раціональної організації освітньо-тренувального процесу занять вільною боротьбою, як одним з видів рухової активності у ВЗО, забезпечують вирішення наступних завдань:

- залучення студентів до систематичних занять фізичною культурою і масовим спортом;
- формування у них стійкого інтересу до занять різними видами рухової активності;
- розвиток і вдосконалення фізичних і морально-вольових якостей у студентів;
- поліпшенню стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості за рахунок використання засобів спортивних єдиноборств;
- сприяти розвитку професійних, світоглядних і громадянських якостей у студентів;
- проведення різних спортивних заходів із залученням до участі в них студентів;
- пропаганду спортивних єдиноборств, а саме, вільної боротьби, як доступного й ефективного виду рухової активності у ВЗО;
- відбір перспективних спортсменів з числа студентів і формування збірних команд ВЗО для участі в різних змаганнях.

Вільна боротьба в системі фізичного виховання займає рівноправне місце серед інших видів фізичних вправ і може реалізуватися у формі навчально-практичних занять на основному відділенні, факультативних чи самостійних занять [2, 8].

Залежно від характеру поставлених завдань науковці [5, 6, 9] виділяють такі типи занять: навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, відновні, модельні і контрольні. Навчальні заняття передбачають засвоєння студентами, нового матеріалу. Він може бути пов'язаний з освоєнням різних елементів техніки виконання фізичних вправ, розумінням раціональних варіантів техніки і тактики в органічному взаємозв'язку з рівнем розвитку сили, швидкісних якостей, гнучкості, координації, витривалості. Тренувальні заняття спрямовані на підвищення рівня фізичних якостей. У цих заняттях багаторазово повторюють добре засвоєні вправи. Залежно від змісту заняття можуть мати вибіркового або комплексного характеру, а залежно від обсягу та інтенсивності роботи – характеризуватися різними за величиною навантажень [9].

Вузловою структурною одиницею тренувального процесу є окреме заняття. Під час заняття використовуються різні засоби, що сприяють розвитку сили, швидкісних якостей, гнучкості, координації, витривалості, створюються передумови для ефективного перебігу адаптаційних і відновних процесів у організмі спортсмена.

Структура занять обумовлюється багатьма факторами, до яких належать цілі та завдання даного заняття, закономірні коливання функціональної активності організму спортсмена в процесі м'язової діяльності, величина навантаження заняття, особливості добору і поєднання тренувальних вправ, режим роботи і відпочинку тощо [3]. Існуюча структура заняття, що складається із вступно-підготовчої, основної і заключної частин, визначається закономірними змінами функціонального стану організму під час тренування [4]. При правильному налаштуванні на виконання програми заняття виникає передстартовий стан, тобто підвищується активність основних функціональних систем організму, що сприяє швидкій підготовці його до наступної роботи. Розминку ділять на дві частини: загальну та спеціальну.

Перша частина сприяє активізації діяльності найважливіших функціональних систем – ЦНС, рухового апарату, вегетативної нервової системи – і готує організм до основної роботи. У цій частині розминки використовують різноманітні загально-підготовчі вправи. У другій частині розминки застосовують допоміжні і спеціально-підготовчі вправи. Вона спрямована на створення оптимального стану тих центральних і периферійних ланок рухового апарату спортсмена, які

визначають ефективність його діяльності в основній частині заняття, а також на підсилення вегетативних функцій, що забезпечують цю діяльність. Тривалість розминки, добір вправ і їх співвідношення можуть коливатися в значних межах і залежать від індивідуальних особливостей, характеру наступної роботи, зовнішнього оточення. Розминка спортсмена складається в основному з вправ для загального розвитку, а також спеціальних вправ борця, які сприяють швидкому поновленню працездатності після підвищених навантажень [6]. До вправ для загального розвитку відносять: гімнастичні вправи (різні рухи ногами, руками, тулубом, які виконують на місці і в русі, з предметами і без них); вправи з інших видів спорту (важкої атлетики, акробатики, легкої атлетики, веслування, спортивних ігор тощо). Розминку виконують у підготовчій частині заняття. На практиці встановлено, що під час переходу від стану спокою до рухової діяльності організм людини не одразу втягується в роботу [8]. Під час виконання фізичних вправ змінюється функціональний стан усіх органів та систем і насамперед центральної нервової системи. У її найвищому відділі – корі головного мозку – відбуваються зміни у взаємовідношеннях між процесами збудження і гальмування в бік переважання першого. Поступово досягається необхідний ступінь збудженості [1]. Підвищена збудженість кори головного мозку є сприятливим моментом для встановлення умовно рефлексорних зв'язків [3].

Ткаченко С.В., Кузьомко Л.М., Філіпов В.В., Синіговець І.В. [9] пропонують наступну послідовність вивчення прийомів різних видів єдиноборств, що поєднують техніку боротьби та прийоми самозахисту у стійці:

1. Варіанти кидків через стегно, тобто перекидання супротивника вперед на спину. Цей прийом ефективно використовується як захист від різних захватів суперника руками зверху, а також як прийом самозахисту від розмашистого бокового удару рукою, прямого удару, попередньо відбивши різнойменну руку супротивника всередину і, наблизившись виконати захват, зробити кидок.

2. Кидок опрокидування суперника із захватом двох ніг ефективний як засіб захисту проти супротивника, який знаходиться у високій стійці. Цей прийом добре комбінується з ударною технікою [9].

3. Кидок ривком за п'яту може використовуватися як самостійний прийом, так і як захист від прямого удару ногою у пах. Той, хто захищається, виконує блок і захват ноги за п'яту, робить кидок.

4. Задня підніжка зсередини із захватом за ногу розповсюджена проти бокового удару ногою суперника з попереднім блокуванням. Прийом можна виконувати з нанесенням удару.

5. Передня підніжка з різноманітними варіантами захватів широко використовується проти суперника, який швидко наближається до вас спереду або виконує захват, наступаючи [11].

6. Задня підніжка зовні ефективний прийом, який використовується як захист проти різноманітних захватів за руки, а також і прийом нападу (превентивний захист), наприклад, затримка правопорушника. Цей прийом можна виконувати поєднуючи з ударною технікою.

7. Боковий переворот із "пірнанням" під руку і захватом стегна зовні доцільно застосовувати як прийом проти бокових ударів рукою у голову.

8. Зачеп зсередини різнойменною ногою – як контрприйом проти захватів суперником, який спереду намагається тягнути вас на себе. Також цей прийом може використовуватися у комбінації з вищеназваними прийомами [13].

9. Два варіанти прийомів забігання за спину – "пірнанням" під руку та ривком за руку. Ця техніка виконання прийомів дуже ефективна для самооборони та перешкоджання дій суперника у разі нападу спереду.

10. Два варіанти прийомів забігання за спину – "пірнанням" під руку та ривком за руку – один з базових кидків через спину, що розповсюджений у різних техніках самооборони та рукопашного бою. Цей прийом добре комбінується з ударною технікою.

Запропоновані для вивчення кидки мають комбінований взаємозв'язок між собою і дають можливість переходити від виконання одного прийому до іншого в залежності від дій супротивника. Це дуже важливо у прикладній практиці боротьби та має великий спектр застосування прийомів самозахисту.

Один з перспективних шляхів оптимізації фізичного виховання студентів засобами вільної боротьби пов'язаний з розробкою методів контролю за станом здоров'я студентів під час занять [5,14].

Висновки. Теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури підтверджують ціннісний педагогічний потенціал засобів вільної боротьби у фізичному вихованні студентів з метою оптимізації їх рухової активності. Оскільки, заняття з цього виду рухової активності допомагають студентам гармонійно розвивати фізичні якості: зміцнюють м'язову силу, формують правильну поставу, готують майбутніх спеціалістів до фізичних і психологічних навантажень у майбутньому. Оволодіння початковими борцівськими прийомами сприяє формуванню характеру, високих моральних якостей, активної життєвої позиції та впевненості у власних силах.

Література

1. Абдуллаєв А. Методика викладання спортивного тренування на прикладі вільної боротьби / А. Абдуллаєв, І. Ребар, О. Нестеров// Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку: Зб. наук. праць. [Хмельницький, 2016. № Вип. 27. С. 363-365.
2. Абдуллаєв А.К. Теорія і методика викладання вільної боротьби. Навчально-методичний посібник / А.К. Абдуллаєв, І.В. Ребар. – Мелітополь. : «Мелітополь», 2018. – 356 с.
3. Алексєєв А.Ф. Теорія і методика спортивної боротьби / А.Ф. Алексєєв, В.Г. Єзан. -Харків: ХДАФК, 2010. – 146с.
4. Болотов О.О. Підвищення ефективності навчально-тренувального процесу в умовах застосування боротьби самбо на заняттях фізичного виховання / О. О. Болотов // Науковий часопис [Національного педагогічного

- університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). - 2014. - Вип. 3. - С. 21-26.
5. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 224 с.
 6. Латишев С. В. Науково-методичні основи індивідуалізації підготовки борців : автореф. дис. ... д-ра наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.01 / С. В. Латишев. – Київ, 2014. – 37 с.
 7. Пістун А. І. Спортивна боротьба : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / А. І. Пістун. – Л. : Триада плюс, 2008. – 862 с.
 8. Рубіс К. М. Місце спортивної боротьби у системі фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів / К. М. Рубіс // Наука і освіта. - 2015. - № 5. - С. 101-105
 9. Ткаченко С.В. Організація та проведення занять зі спортивної боротьби: навч. посіб. для студ. пед. вузів спец. «Фізичне виховання» / С.В. Ткаченко. – Чернівці: ЧДПУ, 2009. – 72 с
 10. Купреєнко М.В. Використання фізкультурно-оздоровчих технологій в оптимізації рухової активності студентської молоді /М.В. Купреєнко, О.В. Непша// Фундаментальні та прикладні дослідження: сучасні науковопрактичні рішення і підходи: збірник матеріалів II-ої Міжнародної науковопрактичної конференції. – Баку – Ужгород – Дрогобич: По світ, 2017. – С. 433-435
 11. Яременко В.В. Іноваційні підходи до формування техніки борців вільного стилю / В.В. Яременко, В.О. Андрійцев // Молодь та олімпійський рух: зб. тез. доп. VIII Міжнар. наук. конф., 10-11 вересня 2015 р. – К.: НУФВСУ, 2015. – С. 406-407.
 12. Bromber, K.& Petrov, P. (2014). Wrestling in Multifarious Modernity. *The International Journal of the History of Sport*, Vol. 31(4), pp. 391-404.
 13. Goran Sporiš, Dražen Harasin, Mario Baić, Tomislav Krstičević, Ivan Krakar, Zoran Milanović, Dražen Čular, Lucija Bagarić-Krakan (2015). The effects of basic fitness parameters on the implementation of specific military activities. *Collegium antropologicum*. Vol. 38, pp. 165-171.
 14. Hrvoje Karninčić, Mario Baić, Kristijan Slačanac (2016). Motivational differences in reduction of body mass in wrestling. International scientific conference “Effects of physical activity application to anthropological status with children, youth and adults“

References

1. Abdullaiev A. Metodyka vykladannia sportyvnoho trenuvannia na prykladi vidboi borotby [Methods of teaching sports training on the example of free wrestling] / A. Abdullaiev, I. Rebar, O. Nesterov// Vitchyzniana nauka na zlami epokh: problemy ta perspektivy rozvytku: Zb. nauk. prats. ☐ Pereiaslav-Khmelnytskyi, 2016. ☐ Vyp. 27. ☐ S. 363-365.
2. Abdullaiev A.K. Teoriia i metodyka vykladannia vilnoi borotby [The theory and methodology of teaching free wrestling]. Navchalno-metodychnyi posibnyk / A.K. Abdullaiev, I.V. Rebar. – Melitopol. : «Melitopol», 2018. – 356 s.
3. Aleksieiev A.F. Teoriia i metodyka sportyvnoi borotby [The theory and methodology free wrestling] / A.F. Aleksieiev, V.H. Yezan. -Kharkiv: KhDAFK, 2010. – 146s.
4. Bolotov O.O. Pidvyshchennia efektyvnosti navchalno-trenavalnoho protsesu v umovakh zastosuvannia borotby sambo na zaniattiakh fizychnoho vykhovannia [Improving the efficiency of the training process in the conditions of application of sambo combat in physical education] / O. O. Bolotov // Naukovyi chasopys [Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova]. Seria 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fyzichna kultura i sport). - 2014. - Vyp. 3. - S. 21-26.
5. Boiko V.F. Fyzycheskaia podhotovka bortsov [Physical training of fighters] / V.F. Boiko, H.V. Danko. – K.: Olympyskaia lyteratura, 2004. – 224 s.
6. Latshev S. V. Naukovo-metodychni osnovy indyvidualizatsii pidhotovky bortsiv [Scientific and methodological bases of individualization of training of fighters]: avtoref. dys. .. d-ra nauk z fizychnoho vykhovannia i sportu : 24.00.01 / S. V. Latshev. – Kyiv, 2014. – 37 s.
7. Pistun A. I. Sportyvna borotba [Wrestling]: navch. posib. dla stud. vyshch. navch. zakl. / A. I. Pistun. – L. : Triada plus, 2008. – 862 s.
8. Rubis K. M. Mistse sportyvnoi borotby u systemi fizychnoho vykhovannia vyshchych pedahohichnykh navchalnykh zakladiv [The place of sports in the system of physical education of higher pedagogical institutions] / K. M. Rubis // Nauka i osvita. - 2015. - # 5. - S. 101-105
9. Tkachenko S.V. Orhanizatsiia ta provedennia zaniat zi sportyvnoi borotby [Organizing and conducting sports training]: navch. posib. dla stud. ped. vuziv spets. «Fyzichne vykhovannia» / S.V. Tkachenko. – Chernihiv: ChDPU, 2009. – 72 s
10. Kuprieienko M.V. Vykorystannia fizkulturno-ozdorovykh tekhnolohii v optymizatsii rukhovoї aktyvnosti studentskoї molodi /M.V. Kuprieienko, O.V. Nepsha// Fundamentalni ta prykladni doslidzhennia: suchasni naukovopraktychni rishennia i pidkhody: zbirnyk materialiv II-oi Mizhnarodnoi naukovopraktychnoi konferentsii. – Baku – Uzhhorod – Drohobych: Po svit, 2017. – S. 433-435
11. Yaremenko V.V. Inovatsiini pidkhody do formuvannia tekhniky bortsiv vilnoho styliu / V.V. Yaremenko, V.O. Andriitsev // Molod ta olimpiyskyi rukh: zb. tez. dop. VIII Mizhnar. nauk. konf., 10-11 veresnia 2015 r. – K.: NUFVVSU, 2015. – S. 406-407.
12. Bromber, K.& Petrov, P. (2014). Wrestling in Multifarious Modernity. *The International Journal of the History of Sport*, Vol. 31(4), pp. 391-404.

13. Goran Sporiš, Dražen Harasin, Mario Baić, Tomislav Krstičević, Ivan Krakar, Zoran Milanović, Dražen Čular, Lucija Bagarić-Krakar (2015). The effects of basic fitness parameters on the implementation of specific military activities. *Collegium antropologicum*. Vol. 38, pp. 165-171.

14. Hrvoje Karninčić, Mario Baić, Kristijan Slačana (2016). Motivational differences in reduction of body mass in wrestling. International scientific conference "Effects of physical activity application to anthropological status with children, youth and adults"

УДК: 796.011.1-057.8

Берест О. О.
викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Король С. А.
старший викладач,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту
Сумський державний університет, м. Суми

МЕТОДИКО-ТЕОРЕТИЧНИЙ КОМПОНЕНТ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК ВАЖЛИВИЙ СКЛАДНИК ФОРМУВАННЯ ОЗДОРОВЧОГО СВІТОГЛЯДУ СТУДЕНТІВ ВПНЗ

З метою чіткого розуміння сутності та змісту професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури до рекреаційно-оздоровчої діяльності здійснено визначення поняттєво-категоріального апарату основних понять фізкультурної освіти з урахуванням сучасного етапу розвитку галузевих наукових знань. На основі комплексного аналізу понятійно-категоріального апарату рекреації уточнено трактування поняття «рекреаційно-оздоровчі технології». Виявлено їх основну мету і завдання, що зазначені в Цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації». Проаналізовано рекреаційно-оздоровчі технології та фактори успішної рекреаційної діяльності, ефективність їх застосування в процесі формування рекреаційної культури студентської молоді з огляду позитивного впливу на показники фізичного стану, теоретичної підготовленості, обсягу рухової активності, організацію корисного дозвілля та активного відпочинку. Означено важливість засвоєння студентами новітніх здоров'язберігаючих технологій, заснованих на різних видах фітнес-програм, зокрема аеробіки.

Ключові слова: рекреаційно-оздоровчі технології, рекреаційна діяльність, фізкультурно-оздоровчий процес.

Berest Olha, Korol Svetlana Methodological-theoretical component of recreational activities as an important constituent of formation of healthcare outlook for students of higher education institution. In order to clearly understand the nature and content of professional training of future specialists in physical culture for recreational activities, the conceptual and categorical apparatus of basic concepts of physical education was determined, taking into account the current stage of development of branch scientific knowledge. On the basis of a comprehensive analysis of the conceptual-categorical apparatus of recreation, the interpretation of the concept of «recreational technologies» has been clarified. Nowadays, this notion is not only associated with the sphere of production, as it is the subject of many psychological and pedagogical studies. Recreational activities are aimed at the realization of recreational needs, restoration and development of physical and spiritual components of a person. Their main purpose and objectives have been identified, these are stated in the Targeted Comprehensive Program «Physical Education - Health of the Nation». Recreational technologies and factors of successful recreational activity, the effectiveness of their application in the process of forming the recreational culture of student youth are analyzed in view of the positive influence on the indicators of physical condition, theoretical readiness, volume of motor activity, organization of useful leisure and active rest. Since there is a tendency for changes in the professional requirements for the training of university students in general and future specialists in the field of physical education and sports in particular, the study identified the importance of students to learn the latest health-saving technologies based on various types of fitness programs, including aerobics.

Keywords: recreational technologies, recreational activities, physical and recreational process.

Берест О. А., Король С. А. Методико-теоретический компонент рекреационной деятельности как важная составляющая формирования оздоровительного мировоззрения студентов ВПУЗ

С целью четкого понимания сути и содержания профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры рекреационно-оздоровительной деятельности проведено определение понятійно-категоріального апарату основних определений физкультурного образования с учетом современного этапа развития научных знаний разных отраслей. Уточнено определение понятия «рекреационно-оздоровительные технологии», выявлено их основную цель и задания, которые определены в комплексной программе «Физическое воспитание – здоровье нации». Проанализировано рекреационно-оздоровительные технологии и факторы успешной рекреационной деятельности, эффективность их использования в процессе формирования рекреационной культуры студенческой молодежи. Определена важность усвоения студентами современных здоровье сохраняющих технологий, основанных на разных видах фитнес-программ, а именно аэробики.

Ключевые слова: рекреационно-оздоровительные технологии, рекреационная деятельность, физкультурно-оздоровительный процесс.