

3. Дудник С. В., Кошеля І. І. Тенденції стану здоров'я населення в Україні. Здоров'я населення: тенденції та прогнози. 2016. № 4 (40). С. 67 – 77.
4. Ильина Н. Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека. Ученые записки. 2010. № 12(70). С. 69 - 74.
5. Королева Л. В. Оздоровительный эффект занятий на основе аэробики и шейпинга с женщинами 35-45 лет по результатам динамики функциональных показателей. Вестник Смоленской государственной медицинской академии. 2017. Т. 16, № 2. С. 181–187.
6. Кортава Ж. Г., Федякин А. А. Оздоровительно-тренировочное воздействие занятий шейпингом на организм женщин. Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: педагогика и психология. 2012. № 4.
7. Система "Шейпинг" в программе физического воспитания для студентов вузов : учебн. - метод. пособ. / Т. И. Сергина та ін. Казань : КФУ, 2014. 44 с.
8. Шушпанов Д. Г. Регіональний профіль здоров'я населення України: стан, тенденції, детермінанти. Соціально-економічні проблеми сучасного періоду України. 2015. 5 (15). С. 77–82.
9. Экспериментальная модель секционных занятий шейпингом в медицинском вузе / И. В. Забродина та ін. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2018. 6 (160). С. 48–53.

References

1. Arsent'eva, K. A. (2019). Vliyanie malopodvizhnogo obraza zhizni na zdorov'e molodezhi. In Aktual'ny'e problemy razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta v Vostochnoj Sibiri : Materialy XII Oblastnoj nauchno-prakticheskoy konferencii studentov, magistrantov, aspirantov i molodyx uchenykh. Irkutsk.
2. Bili-Lazar', A. A., Vaxrusheva, P. V., & Vol'skij, V. V. (2018). Rol' fizicheskoy kul'tury v zhizni studentov-programmistov. Problemy sovremennoj nauki i obrazovaniya., (13(133)), 98–101.
3. Dudnyk, S. V., & Koshelia, I. I. (2016). Tendentsii stanu zdorovia naseleeniya v Ukraini. Zdorovia naseleeniya: tendentsii ta prohnozy, (4 (40)), 67 - 77.
4. Il'ina, N. L. (2010). Vliyanie fizicheskoy kul'tury na psixologicheskoe blagopoluchie cheloveka. Ucheny'e zapiski, (12(70)), 69 - 74.
5. Koroleva, L. V. (2017). Oздorovitelnyy effekt zanyatiy na osnove aerobiki i sheypinga s zhenschinami 35-45 let po rezul'tatam dinamiki funktsionalnykh pokazateley. Vestnik Smolenskoj gosudarstvennoy meditsinskoj akademii, 16(2), 181–187.
6. Kortava, Zh. G., & Fedyaikin, A. A. (2012). Oздorovitelno-trenirovochnoe vozdeystvie zanyatiy sheypingom na organizm zhenschin. Vestnik Adyigeyskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya 3: Pedagogika i psihologiya, (4).
7. Sergina, T. I., Maslova, L. P., Vorobeva, I. V., Zalyalieva, O. V., Faleeva, S. A., & Merkulov, A. N. (2014). Sistema "Sheyping" v programme fizicheskogo vospitaniya dlya studentov vuzov. Kazan: KFU.
8. Shushpanov, D. G. (2015). Regional'nyj profil' zdorov'ya naseleeniya Ukraini: stan, tendenczii, determinanti. Soczial'no-ekonomicheskie problemy suchasnogo periodu Ukraini., (5 (15)), 240–244.
9. Zabrodina, I. V. (2018). Eksperimental'naya model' sektsionnykh zanyatiy sheypingom v meditsinskom vuzе. Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta., (6 (160)), 48–53.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).07
УДК 796.071.42:378.6

Вихляев Ю.М.
доктор педагогических наук, профессор,
профессор кафедры физического воспитания та здоров'я
Дудорова Л.Ю.
доктор педагогических наук, профессор,
завідувачка кафедри фізичного виховання та здоров'я
Київський національний університет технологій та дизайну, м. Київ.

РЕКРЕАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ, ЇХ РОЛЬ І МІСЦЕ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

В роботі розглянута роль і місце рекреаційних технологій в системі фізичної культури, яка потребує перебудови у зв'язку зі зміною умов життя (малорухливість, тотальна інформатизація, автоматизація побуту, психологічні стреси) населення України.

Фахівці фізичної терапії, після закінчення неметричних університетів починають втрачати свої позиції у забезпеченні ефективної роботи спортивно-оздоровчих центрів у зв'язку з переходом своєї спеціальності у медичну галузь, (яка визнає тільки дипломи медичних університетів), і перегляду дисциплін, що вивчаються. Дисципліни спортивно-оздоровчого спрямування починають випустити, а замість них вводять клінічні дисципліни, які знадобляться при роботі в спортивно-оздоровчих центрах у другу чергу, а ось особливості впливу виконуваних вправ на організм, методика навчання тих чи інших вправ та проведення оздоровчо-рекреаційного заняття – в першу чергу. Тобто, фахівці фізичної терапії орієнтують на роботу в медичних установах, чим оголяють нішу забезпечення фахівцями спортивно-оздоровчих центрів. Цю нішу, на наш погляд, повинні з часом зайняти фахівці спеціалізації «фітнес і рекреація», але для цього необхідно переорієнтувати їх навчання на засвоєння знань, практичних умінь та навичок зі актуалізації та підсилення ефективності відновних і рухових вправ рекреаційними чинниками у роботі з пацієнтами з різними нозологіями.

Ключові слова: рекреаційні технології, оздоровчі центри, особи з недоліками здоров'я, відновлення.

Vykhliaiev Yurii, Dudorova Liudmyla. Recreational technologies, their role and place in the system of physical culture. A role and place of recreational technologies are in process considered in the system of physical culture that requires alteration in connection with the change of terms of life (not mobility, total informatization, automation of way of life, psychological stresses) of population of Ukraine,

Specialists of physical therapy, begin to lose the positions in providing of effective work of sport-health centers. In connection with the transition of speciality physical therapy is in medical industry, there is alteration of their educating. There are a natural outflow of teachers with athletic education and revision of disciplines of sport-pedagogical orientation.

These disciplines are changed on clinical disciplines. In-process sport-health centers knowledge of features of influence of executable exercises are first of all needed on an organism, methodology of educating and realization of health-recreational employments. In-process medical establishments (clinics, hospitals) clinical disciplines are needed.

Id est, the future specialists of physical therapy are oriented on treatment of patients in medical establishments, what bare the niche of providing the specialists of sport-health centers. This niche, in our view, the graduating students of specialization must in course of time occupy 017 fitness and recreation.

For this purpose it is necessary to strengthen their competences, by knowledge, practical abilities and skills of actualization and increase of efficiency of the use of curative physical exercises. And only recreational facilities are a sun, curative air and swimming exercises in warm water can improve restoration process of recreation.

Keywords: recreational technologies, specialists, sport-health centers, process of renewal

Постановка проблеми. У останні роки продовжується погіршення стану здоров'я, більшості населення України, особливо по причині пандемії і різкого обмеження вільного пересування. Особливу тривогу це викликає на тлі збереження стійкої тенденції серед населення України усіх вікових груп до малорухомого способу життя, зокрема через тотальну інформатизацію та автоматизацію побуту, що невідворотно призводить до ще більшого погіршення здоров'я населення та скорочення середньої тривалості життя [1, 3, 5, 8, 9, 10].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За визначенням Круцевич Т. Ю. [10], фізична культура диференціюється на чотири основних напрямки: 1. Спорт вищих досягнень і масовий спорт; 2. Фізичне виховання; 3. Фізична рекреація; 4. Фізична реабілітація. але останній напрямок переведений у галузь «22. Охорона здоров'я» і вже має назву «Фізична терапія, ерготерапія» – спеціальність 227, яка на ринку праці повинна забезпечити реабілітацію пацієнтів починаючи з другого дня після операції і до виписки з клініки. Таким чином. на ринку оздоровчо-спортивних послуг залишилися фітнес і рекреація (Шифр галузі: 1. Галузь знань: Освіта/Педагогіка. Код спеціальності: 017. Найменування спеціальності: «Фізична культура і спорт». Освітня програма «Фітнес та рекреація».

Більшість дослідників підкреслюють позитивну роль рекреації на здоров'я населення України і визначають рекреацію як активний чинник що визначає здоров'я людини. [1, 3, 5, 8, 9, 10]. Чисельні дослідження тих чи інших видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності дозволили класифікувати їх за особливостями і напрямками впливу на фізичну підготовленість [10, 13, 15]. При цьому є нелогічним, що така важлива складова фізичної культури як рекреація, що сприяє профілактиці захворювань, відновленню залишкових явищ після хвороб та травм і усуненню першопричин їх виникнення, обмежена довірою фахівців, що на перше місце висувують рекреаційні форми активного дозвілля і відпочинку [10, 12, 14, 15]. Ми не заперечуємо важливості цих форм рекреації. але нам більше імпонують дослідження, в яких обґрунтовується відновна функція рекреаційних технологій, зокрема, використання фізичних вправ, а також природних чинників, що підсилюють ефективність їх використання у процесі відновлення остаточних явищ після травм та хвороб [2, 6, 7, 8].

Здоров'ям населення займаються в першу чергу лікарі, але зробити операцію або вивести людину з гострого стану хвороби, це ще не все, необхідно відновити її до здорового стану, ліквідувати залишкові явища. Після операційного втручання пацієнти мають справу з фізичними терапевтами і лише після виписки з клініки до них долучаються фахівці з фізичної культури, фітнесу і рекреації, які оволоділи рекреаційними технологіями. Взагалі з фізичною терапією склалася дивна ситуація – цю спеціалізацію передали в медичну галузь (охорону здоров'я), але медичні установи визнають фахівців, що одержали дипломи зі спеціальності фізична терапія лише в медичних університетах, кафедри фізичної терапії в немедичних вишах хвилюються за легітимність своїх випускників і за своє майбутнє, що їх чекає – невідомо! Деякі керівники кафедр намагаються так би мовити «омедицинити» свій навчальний процес, але це не так просто зробити за багатьма причинами, в результаті – і від фізичної культури відійшли, і з медициною не з'єдналися! З такою спрямованістю перебудови процесу навчання, фахівці з фізичної терапії починають втрачати свої позиції у забезпеченні ефективної роботи спортивно-оздоровчих центрів. Так, дисципліни спортивно-оздоровчого спрямування вилучаються, а замість них вводяться клінічні дисципліни, які необхідні в лікарнях на перших етапах відновлення хворих, а в спортивно-оздоровчих центрах навпаки в першу чергу необхідно знати особливості впливу виконуваних вправ на організм людини, методуку і навички проведення оздоровчо-рекреаційного заняття з людьми, що вже приступили до роботи на виробництві, але ще мають залишкові явища або недоліки у фізичній підготовленості та здоров'ї.

Мета роботи заключається в аналізі міста і ролі рекреаційних технологій у фізичній культурі.

Методи дослідження. Проведено анонімні співбесіди з 40 викладачами кафедр фізичної терапії та кафедр з підготовки фахівців з фізичного виховання, фітнесу та рекреації. Питання стосувалися змін у навчальному процесі, що вже почали відбуватися у зв'язку з переходом спеціальності фізична терапія у медичну галузь і можливих змін у перспективі. Які можливі наслідки таких змін? Чи є впевненість як у своєму становищі на кафедрі, так і майбутнього

самої кафедри? Які настрої студентів? Чому на кафедрах фізичного виховання відбувається масове скорочення викладачів, чи стосується це скорочення і факультетів фізичного виховання? Введення нових спеціальностей зупиняє цей процес чи ні? Наскільки перспективи такої спеціалізації як фітнес і рекреація є важливими для викладачів? Готові вони озброювати сучасними знаннями фахівців для роботи в індустрії спортивно-оздоровчих послуг? Скористується ваша кафедра можливостями і перспективою засвоєння цього ринку? Які завдання мають поставити перед собою кафедри?

Виклад основного матеріалу. Опитування показало, що викладачі кафедр фізичної терапії дуже тривожаться за своє майбутнє та майбутнє своїх студентів. Вони невпевнені у перспективі своєї праці, особливо з вимогами наявності клінічного досвіду та медичної освіти для роботи на кафедрах підготовки фахівців з фізичної терапії. Такі дисципліни як теорія і методика фізичного виховання, адаптивне фізичне виховання та деякі інші дисципліни спортивно-педагогічного напрямку виводяться або можуть бути виведені на деяких кафедрах з навчального плану, що тягне за собою скорочення викладачів з базовою фізкультурною освітою.

Відмінність між рекреаційними технологіями та фізичною терапією ми вбачаємо у двох позиціях (складових). Перша – фізична терапія обслуговує процес реабілітації і відновлення, буквально з другого дня після операції або травми і до виписки з лікарні, тобто обслуговує весь процес реабілітації та лікування хворих або травмованих, і навіть теоретично і після виписки, але на практиці фізичні терапевти лише обслуговують амбулаторне відвідування кабінетів ЛФК та фізіотерапії, якщо його призначають і якщо такі кабінети функціонують. Після повернення на виробництво, бувші пацієнти ще мають проблеми зі здоров'ям, але хто буде займатися цими людьми? Адже їх кількість постійно збільшується. Медичні установи від цих пацієнтів відхрещуються, на них немає ні коштів, ні вільних лікарів і фізичних терапевтів (в кращому разі проводяться консультації і загальні рекомендації відповідних фахівців), і дійсно – вони вже не хворі, а деякі залишкові явища не викликають чомусь належної тривоги і уваги. Пацієнти вже приступили до праці і як то кажуть: «спасіння втопаючих - справа рук самих втопаючих!» Фахівці з рекреаційних технологій на перші періоди відновлення в лікарнях та клініках не зазіхають, їх з успіхом виконують фізичні терапевти, а ось з поверненням на виробництво цим людям шлях тільки один - в спортивно-оздоровчі центри та фітнес-клуби, в яких працюють як фахівці з фізичної культури, фітнесу та рекреації, так і фізичні терапевти. Поступово на ринку з'являються спеціалізовані центри, наприклад, з відновлення хребта, або розладів стопи, тощо. Звісно, що в них працюють фізичні терапевти і лікарі, окрім цього є ще масаж та мануальна терапія, якими також в основному займаються фізичні терапевти. Є ще одна категорія людей, які мають значні хронічні розлади у здоров'ї і не працюють або перебувають на пенсії. Цими людьми опікуються ерготерапевти та фізичні терапевти, і обговорення їх проблем не входить в завдання нашої роботи.

Друга позиція. В арсеналі фізичної терапії, як і фізичної рекреації основним засобом є рухові і відновні вправи, на другому місці у фізичній терапії є фізіотерапевтичні методи, масаж і медикаментозні засоби, мануальний масаж і мануальна терапія, які до фізичної рекреації не належать.

Серед лікарів і деяких фахівців з фізичною культурою існує не тільки непорозуміння суті рекреаційних чинників і рекреації як такої, вони не завжди усвідомлюють, наприклад, чим відрізняється біг на вулицях, в лісі на трав'яних стежках, біг на бетонних плитах. Навіть на набережній Сени у Парижі можна зустріти аматорів бігу, які не розуміють чому не бажано бігати на цих товстих і масивних плитах вздовж річки та супутніх автошляхів, і коли їх знайомили зі шкодою такого бігу для суглобів тіла, хребта та зв'язкового апарату стопи, не кажучи вже про загазоване повітря, лише деякі з них згадували, що щось таке вони читали, але вже про це забули і не здогадались пов'язати цю інформацію зі своїм бігом. Не кожен вам відповідь на питання – чим підсилюють ефект застосування відновних і фізичних вправ?, хоча лікарі добре розбираються у медикаментозних засобах або перебігу тих чи інших хвороб. Але ж кожен працівник оздоровчо-спортивних центрів повинен знати, що рекреаційно-оздоровчі вправи підсилюють застосуванням природних засобів: сонячним опромінюванням, водним середовищем та чистим повітрям, що збагачено підвищеним вмістом кисню, фітонцидами хвойного лісу та медоносними пахощами та аерозолями лугів. Особливої уваги заслуговує водне середовище, що дозволяє виконувати відновні вправи в умовах близьких до напівневагомості і в горизонтальному положенні, за що плавальним вправам особливо дякують розвантажені від тиску ваги тіла наші суглоби як кінцівок, так і хребта. Також з успіхом можна використовувати гідромасаж, хвойні, кисневі та інші ванни, контрастний душ, плавання у басейнах з водою мінеральних джерел. Це не новина, така інформація є у кожному підручнику з рекреації або реабілітації. Правда, фізичні терапевти, як і деякі фахівці з фізичної культури, намагаються відібрати у рекреації це явище, добавляючи спереду приставку «гідрокінезо», але все ж таки «терапія», а рекреації залишити «активний відпочинок та організацію дозвілля». Ми не погоджуємось з таким примітивним трактуванням рекреації (до речі у перекладі з італійської поняття «рекреація» означає «відновлення», з англійської – «відновлення сил» як перше значення, і лише у другому значенні – «розвага», «відпочинок»), та розглядаємо рекреаційні технології як дисципліну, що допоможе ефективно працювати фахівцям з фітнесу та рекреації як раз з тим контингентом відвідувачів спортивно-оздоровчих центрів та фітнес-клубів, що мають застарілі або недоліквані залишкові явища після хвороб, травм та операцій, що погрожує рецидивом розладів, звісно, залучаючи консультації лікарів та медичний огляд.

Більшість фахівців, трактуючи поняття фізичної рекреації, ставлять на перше місце рухову діяльність, процес використання фізичних вправ, а також природних чинників, що підсилюють ефективність їх використання. (Видрін В. М., Бердус Г. І., Гакман А. В, та інші). І лише на другому місці похідні чинники – активний відпочинок, зміна виду діяльності, відвертання від процесів, які призводять до фізичної, психічної й інтелектуальної втоми, отримання задоволення від занять фізичними вправами, тощо. [2, 5, 6, 7].

Отже, під рекреаційними технологіями ми розуміємо теоретично обґрунтовані і практично апробовані алгоритми використання засобів рухової активності (фізичної культури, відновних вправ, фітнесу), що підсилені рекреаційними чинниками з метою компенсації різних залишкових явищ, порушень важливих функцій організму та

відновлення їх працездатності, фізичних якостей, рухових навичок, здоров'я та покращення якості життя, у тому числі, і з допомогою активного відпочинку та раціональної організації дозвілля, що реалізуються в наступних програмах:

Рекреаційні та оздоровчі програми – являють собою алгоритми проведення спеціальних занять у спортивно-оздоровчих центрах фізичними вправами відновно-оздоровчого напрямку, підсилених рекреаційними чинниками із врахуванням порушень і недоліків здоров'я та залишкових явищ після перенесених хвороб та травм із людьми, що вже приступили до виконання професійної діяльності, але мають недоліки у фізичній підготовленості і здоров'ї. Окрема необхідно відмітити додаткові фактори: проведення організованого рухового дозвілля та активного відпочинку, що сприяють веденню здорового способу життя, але самі по собі недостатні для вирішення проблем здоров'я вищевказаної категорії населення.

Фітнес-програми – являють собою алгоритми проведення спеціальних занять у фітнес-центрах (фітнес-клубах) фізичними вправами різних видів рухової активності зі спрямованістю на підвищення фізичної підготовленості, функціональних можливостей організму та профілактику різноманітних захворювань з особами, що мають недостатній рівень рухової активності і недоліки у фізичній підготовленості і здоров'я з урахуванням раціонального планування життєвої кар'єри та досягнення високої якості життя, особистої гігієни, соціальної активності, психоемоційної регуляції у боротьбі зі стресами та шкідливими звичками, дотримання здорового способу життя.

Для цього необхідно озброїти студентів зі спеціальності «фітнес і рекреація» знаннями про причини утворення залишкових явищ та механізми відновлення і особливості застосування комплексів відновних та рухових вправ у осіб з порушеними можливостями здоров'я і стану фізичної підготовленості. Цілий комплекс предметів, що вивчають майбутні фахівці з фітнесу і рекреації, сприяють оволодінню цих знань; особливий акцент потрібно зробити на засвоєння знань, практичних умінь та навичок зі актуалізації та підсилення ефективності рухових вправ відновного процесу рекреаційними чинниками.

Висновки. 1. *Рекреаційні технології* – це теоретично обґрунтовані і практично апробовані алгоритми використання засобів рухової активності (фізичної культури, відновних вправ, фітнесу), що підсилені рекреаційними чинниками з метою компенсації різних залишкових явищ та стійких порушень життєво важливих функцій організму, та відновлення їх фізичної підготовленості, фізичних якостей, рухових та виробничих навичок, здоров'я та покращення якості життя, у тому числі, і з допомогою активного відпочинку та раціональної організації дозвілля. 2. В результаті переходу фізичної терапії до медичної галузі та розвитку мережі спортивно-оздоровчих центрів поширюється потреба у фахівцях, що будуть проводити відновні та оздоровчі заняття з особами, що мають недостатні можливості здоров'я. Хто займе цю нішу і буде більш конкурентоспроможний? Фізичні терапевти, навчання яких переорієнтовується на медичну галузь, чи фахівці з фізичної культури спеціалізації «фітнес та рекреація», які одержують практичні уміння та навички актуалізації та підсилення ефективності відновних і рухових вправ рекреаційними чинниками? 3. Якісна перебудова навчального процесу підготовки фахівців з фітнесу і рекреації під вимоги ринку оздоровчо-спортивних послуг є умовою існування кафедр цього профілю.

Подальшого вивчення вимагають організаційно-педагогічні умови професійної освіти майбутніх фахівців з фітнесу і рекреації.

Література

1. Андреева О. В. Фізична рекреація різних груп населення: [монографія]. К.: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. 280 с.
2. Бердус М. Г. Формирование теории физической рекреации в контексте основ ее метатеории: дис. на соиск. учен. степени канд. пед. наук: 13.00.04. М.: РГБ, 2003. 215 с.
3. Булатова М. М., Усачов Ю. А. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Теорія і методика фіз. виховання; за ред. Т.Ю. Круцевич. К.: Олімп. л-ра, 2008. Т. 2. С. 320-354.
4. Виноградов Г. П., Калинин Л. А. Единое рекреационное пространство. Теория и практика физ. культуры. 2001. № 5. С. 56-57.
5. Вихляев Ю. М. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навч. посібник. Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2020. 648 с.
6. Выдрин В. М. Физическая рекреация – вид физической культуры (истор.-теорет. анализ предмета исследования). Культура физическая и здоровье. 2004. № 2. С. 18-21.
7. Гакман А. В. Теорія та методика фізичної рекреації : навч. посібник. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича. 2021. 264 с.
8. Гусак В. В., Мосейчук Ю. Ю. Теоретичні основи рекреації : навч. посібник. Чернівці, ЧНУ, 2013. 171 с.
9. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика. К.: Олімп. л-ра, 2009. 279 с.
10. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посібник. Київ : Олімпійська література, 2010. 248 с.
11. Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання. К. : Олімпійська л-ра. 2008. 463 с.
12. Корх-Чорба О. В., Севастьяненко Л. В. Сучасний стан та напрями удосконалення системи підготовки майбутніх фахівців з фітнесу та рекреації в Україні. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Вип. 3К (110)19. 2019. С. 282-286.
13. Москаленко Н. Проектування концепції інноваційних програм фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2011. № 2, С. 12-17.
14. Пангелова Н. Є., Пангелов Б. П. Сучасні тенденції у розвитку рекреаційної діяльності населення України. Young Scientist. № 4.1 (68.1). April, 2019. 161.

References

1. Andreeva O. V. Fysicheskaja recreatsija riznyh grup naselennja: [monograf]. Kyiv.: TOV «NVP Poligrafservis», 2014. 280 s.
2. Berdus M. G. Formirovanie teorii fizicheskaj rekreacii v kontekste osnov ejo metateorii: dys. na soiskanije uchen. stepeni kand. ped. nauk.: 13.00.04. M.: RGB, 2003. 215 s.
3. Bulatova M. M., Usachov Yu.A. Suchasni Fizkulturno-ozdorovchi tehnologiji u Fyzichnomu vyhovanni. Teorija i metodyka fizichnogo vyhovannja; za red. T.Yu. Krutsevych. Kyiv.: Olimp. I-ra, 2008. T. 2. S.: 320-354.
4. Vinogradov G. P., Kalinkin L. A. Edinoe rekreacijnnoe prostranstvo. Teorija i praktyka fizichnoj kultury. 2001. № 5. S. 56-57.
5. Vyhlyajev Yu. M. Teorija i tehnologiji ozdorovcho-rekreacijnnoji ruhovoji aktyvnosti : navchalnyj posibnyk. Vinnytsja : TOV «TVORY», 2020. 648 s.
6. Vydrin V. M. Fysicheskaja recreatsija – vid. fizicheskaj kultury (istor.-teoret. analis predmeta issledovanija). Kultura fizicheskaj i zdorovja. 2004. № 2. S. 18-21.
7. Gakman A. V. Teorija i metodyka fizicheskaj rekreacii: navch. Posibnyk. Chernivtsi: Chernivets. nats. un-t im. Yu. Fedkovycha, 2021. 264 s.
8. Gusak V. V., Mosejchuk Yu. Yu. Teoretychni osnovy rekreacii: navchalnyj posibnyk. Chernivtsi, ChNU, 2013. 171 s.
9. Dutchak M. V. Sport dlja vsih v Ukrajinі: teorija i praktyka. Kyiv.: Olimp. l-pa, 2009. 279 s.
10. Krutsevych T. Yu., Besverhnja G. V. Rekreacija u fizychnij kulturi riznyh grup naselennja: navch. posibnyk. Kyiv: Olimpijska kiteratura, 2010. 248 s.
11. Kuramshin Yu. F. Zasoby fizychnogo vyhovannja. Teorija i metodyka fizychnogo vyhovannja. Kyiv: Olimpijska I-ra, 2008. 463 s.
12. Korh-Chorba O. V., Sevastjanenko L. V. Suchasnyj stan ta naprjamy udoskonalennja systemy pidgotovky majbutnih fahivtsiv z fitnesu ta rekreacii v Ukrajinі. Naukovyj chasopys NPU im. M.P.Dragomanova. Serija 15 Vypusk 3 K (110) 19. 2019. S.:282-286.
13. Moskalenko N. Proektuvannja kontseptsiji innovatsijnnyh program fizkulturno-ozdorovchoi roboty v zagalnoosvitnih navchalnyh zakladah. Sportyvnyj visnyk Prydnipeovja. 2011. № 2. S. 12-17.
14. Pangelova N. E., Pangelov B. P. Suchasni tendentsiji u rozvytku rekreacijnnoji dijalnosti naselennja Ukrajinj. Young Scientist. № 4.1 (68.1). April, 2019. 161.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).08
УДК 796.325:[796.015.844.2+378.172]

Войтенко С.М.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
старший викладач кафедри теорії і методики спорту
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця
Рогаль І.В.,
асистент кафедри фізичного виховання та спорту
Вінницький торговельно-економічний інститут КНТЕУ, м. Вінниця
Чхань А.А.,
старший викладач кафедри фізичного виховання
Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця

УДОСКОНАЛЕННЯ ОСНОВНИХ ТЕХНІЧНИХ ПРИЙОМІВ У ВОЛЕЙБОЛІ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті проведений порівняльний аналіз основних технічних прийомів у студенток, які займаються волейболом в складі збірної команди університету. Проаналізувавши літературні джерела та дані Internet ми виявили основні технічні прийоми, а саме: подачі, 1-й прийом, атака, захист, друга передача. Результати, отримані у ході проведеного відеоаналізу з подальшим вивченням динаміки показників основних технічних прийомів волейболу на початковому етапі дослідження, показали, що у спортсменок першого року навчання всі показники менш успішні ніж у волейболісток другого року навчання.

Найгіршим показником техніки у студенток першого року навчання є «подача», так як не успішно поданих подач на 7,2 % більше ніж успішно. Після впровадження розробленої нами програми удосконалення основних елементів техніки у тренувальний процес у волейболісток першого року навчання всі показники збільшились в середньому на 8,4 %, а у спортсменок другого року навчання на 6,96 %. Все вище вказане свідчить про ефективність розробленої нами програми.

Ключові слова: основні технічні прийоми, волейбол, студентки.

Voitenko Serhii, Rogal Iryna, Chkhan Alina. Improvement of basic techniques in volleyball in higher education institutions. The article presents a comparative analysis of the basic techniques of students who play volleyball as part of the university team. After analyzing the literature and Internet data, we identified the main techniques, namely: submission, 1st reception, attack, defense, second gear.

The results obtained during the video analysis with further study of the dynamics of the main techniques of volleyball