

**Висновки.** Підведемо підсумки. Хортинг, як один з українських видів єдиноборств, у вузькому розумінні – це вітчизняна повноконтактна версія змішаних бойових мистецтв, у широкому – багатоаспектна виховна система, першочерговим завданням якої є формування здорової, фізично розвиненої, високодуховної людини-патріота. Прикладний його розділ має на меті вироблення комплексу морально-бойових якостей майбутніх воїнів-захисників України, в чому виявляється його стратегічна близькість до процесу допризовної підготовки, здійснюваного у вітчизняних школах. З огляду на це, вважаємо за потрібне широко вводити елементи прикладного хортингу до парадигми спеціальної фізичної підготовки, що проводиться в межах вивчення курсу «Захист Вітчизни». Переконані: вихована на традиціях хортингу, його етичному кодексі та спортивних напрацюваннях українська молодь зможе набути повної моральної, психологічної та фізичної готовності до служби у Збройних Силах нашої держави, захисту її цілісності, незалежності та суверенітету.

#### Література

1. Єрьоменко Е. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи «Хортинг» для учнів 1 – 11 класів загальноосвітніх навчальних закладів : навчальне видання / Е. Єрьоменко. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2012. – 268 с.
2. Єрьоменко Е. А. Виховання наполегливості в молодших школярів у процесі занять хортингом через педагогічні умови / Е. А. Єрьоменко // Психолого-педагогічні проблеми сільської школи : збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини / [ред. кол. : Побірченко Н.С. (гол. ред.) та інші]. – Умань : ФОРМ Жовтий О. О., 2013. – Вип. 46. – С. 233–240.
3. Єрьоменко Е. А. Виховання наполегливості в школярів 6 – 7 років як умова ефективності навчальних занять хортингом / Е. А. Єрьоменко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. – Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 12 – С. 39–47.
4. Зелений В. О. Військово-патріотичне виховання учнів 10 – 11 класів засобами хортингу [Електронний ресурс] / В. О. Зелений // Теорія і методика хортингу: збірник наукових праць. – 2014. – Вип. 1. – Режим доступу : <http://horting.org.ua/node/41357>.
5. Mel'nyk N. Duxovno ta fizy'chno vdoskonalyuyemosya na zanyatt'yx iz xorty'ngu / N. Mel'nyk, O. Grechanyj // Zastupnyk dy'rektora shkoly. – K. : Vy'd-vo MON Ukrayiny, 2013. – Vy'p. 12. – S. 32 – 36.
6. Naukovi statti chleniv Naukovo-metody'chnoyi Kolegiiy UFX na tematy'ku xorty'ngu [Elektronnyj resurs]. – Rezhym dostupu : <http://www.horting.org.ua/node/40688>.
7. Ty'mchyk M. V. Vy'xovannya patrioty'zmu v starshy'x pidlitkiv u procesi zanyat' xorty'ngom [Elektronnyj resurs] / M. V. Ty'mchyk // Teoriya i metody'ka xorty'ngu : zbirnyk naukovy'x prac'. – 2014. – Vy'p. 1. – Rezhym dostupu : <http://horting.org.ua/node/41307>.
8. Ty'mchyk M. V. Patrioty'chne vy'xovannya uchniv 7 – 9 klasiv u procesi zanyat' xorty'ngom / M. V. Ty'mchyk // Novi tehnologii navchannya : Naukovo-metody'chny'j zbirnyk / Instytut innovacijny'x tehnologij i zmistu osvity' MON Ukrayiny. – K., 2013. – Vy'p. 77. – S. 37–41.
9. Ty'mchyk M. V. Xorty'ng yak zasib vy'xovannya napolegly'vosti v molodshy'x shkolyariv / M. V. Ty'mchyk, E. A. Yer'omenko // Fizy'chne vy'xovannya v ridnij shkoli. – 2014. – # 1 (89). – S. 38–41.

УДК: 378:37.013-057.87

*Римик Р.В., Маланюк Л.Б., Синиця А.В., Лещак О.М. Римик В.Р.  
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ*

### ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ РІВНЯ РЕКРЕАЦІЙНОЇ АКТИВНОСТІ У СТУДЕНТІВ ВИЩОЇ ШКОЛИ

**Анотація.** В статті висвітлено педагогічні умови формування рівня рекреаційної активності студентів вищих навчальних закладів. Встановлено, що основними педагогічними умовами були: використання національних традицій фізичного виховання пов'язаних із майбутньою професійною діяльністю; суб'єкт-суб'єктна взаємодія в процесі оздоровчого тренування; активізація самостійної тренувальної роботи студентів у поза навчальний час; використання природних факторів у процесі формування рівня рекреаційної активності; акцентування уваги студентів на безпосередньому та опосередкованому впливі занять на формування рівня рекреаційної активності; правила безпеки під час занять з оздоровчого тренування у природному середовищі; урахування інтересів, потреб і мотивів студентів в процесі навчання; пошук та використання доступних для оздоровчих занять природних місць.

**Ключові слова:** педагогічні умови, рекреаційна активність, оздоровче тренування, природне середовище.

**Аннотация.** Римик Р.В., Маланюк Л.Б., Синиця А.В., Лещак О.М. Римик В.Р. Педагогические условия формирования уровня реакционной активности студентов высшей школы. В статье рассмотрены педагогические условия формирования уровня рекреационной активности студентов высших учебных заведений. Установлено, что основными педагогическими условиями были: использование национальных традиций физического воспитания связанных с будущей профессиональной деятельностью; субъект-субъектное взаимодействие в процессе оздоровительной тренировки; активизация самостоятельной тренировочной работы студентов во вне учебное время; использования природных факторов в процессе формирования уровня рекреационной активности; акцентирование внимания студентов на непосредственном и опосредованном влиянии занятий на формирование уровня рекреационной активности; правила безопасности во время занятий оздоровительной тренировкой в естественной среде; учет интересов, потребностей и

мотивов студентів в процесі навчання; пошук і використання доступних для оздоровительних занять природних місць.

**Ключевые слова:** педагогические условия, рекреационная активность, оздоровительная тренировка, природная среда.

**Annotation.** *Rimik R., Malaniuk L., Synytsya A., Leshchak O., Rimik V. Pedagogical conditions of the formation of recreational activity level of students in higher educational establishments. The article highlights the pedagogical conditions of the recreational activity level formation of students of higher educational institutions.*

*Scientists define the term "pedagogical condition" as a certain circumstance or situation which speeds up the formation and development of pedagogical phenomena, processes, systems and qualities of personality. Pedagogical conditions consider being the circumstances that contribute to the development or hindering of the educational process. They are determined as a complex of means available to the educational institution for the effective implementation of the educational process. Pedagogical conditions are a structural component of pedagogical technology or pedagogical models which help to implement the components of the technology.*

*Pedagogical conditions of the recreational activity level formation are viewed as the circumstances under which the components of the content improving the training process are in the interrelationship and they guarantee the cooperation between the teacher and the student. It was determined that the main pedagogical terms of realization of recreational health programs were: the use of national traditions of physical education related to future professional activity; subject-subject interaction in the process of improving health training; activation of independent work of students training beyond the school time; usage of natural factors in the process of recreational activity level formation; focusing students' attention on the direct and an indirect impact of occupation on the recreational activity level formation; safety rules during work with rehabilitation training in a natural environment; taking into account the interests, needs and motivations of the students in the learning process; the search and usage of available natural environmental places for recreational activities.*

*Assiduously selected and structured pedagogical conditions are an essential component for effective implementation of the recreational activity program of students of higher educational institutions which secured its positive impact on the students' recreational activity high level formation.*

**Keywords:** pedagogical conditions, recreational activities, fitness training, natural environment.

**Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** До сучасних та першочергових проблем, які потребують наукового обґрунтування та нових підходів, належать зміцнення здоров'я студентів, профілактика захворюваності та травматизму, дотримання здорового способу життя, фізична та психічна підготовка до ведення активного, повноцінного життя й ефективної професійної діяльності (Т.Ю. Круцевич, 2008; Л.П. Пилипей, 2010; Ж.Л. Козіна, 2013).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Значна кількість робіт присвячено вивченню проблеми організації професійної підготовки студентів ВНЗ різних рівнів акредитації (Н.В. Петренко, 2013; Л.П. Пилипей, 2013; Р.В. Римик, 2014; Ю.О. Остапенко, 2015).

В науковій літературі існують роботи у яких розглядаються шляхи вдосконалення процесу фізичного виховання студентської молоді (В.И. Ильинич, 1999; М.В. Базилевич, 2010; Т.С. Бондар, 2010; В.М. Ефимова, 2010) та велика їх кількість швидше свідчить про відсутність методологічно обґрунтованих підходів до оцінки наявного соціального досвіду з проблем реформування фізичного виховання у ВНЗ.

Незважаючи на чисельні дослідження вітчизняних і зарубіжних авторів (О.В. Долганов, 2006; R.P. Pangazi, 2007; Т.А. Базилюк, 2013; В.О. Темченко, 2015) на часі є актуально розробка нових технологій, програм, які передбачають використання засобів і методів оздоровчого тренування на основі популярних для студентства видів спорту.

Проте ефективність будь яких програм потребує використання педагогічних умов для їх реалізації. Про необхідність створення педагогічних умов при впровадженні програм відмічали низка вчених (Т.Ю. Круцевич, 2003; М.О. Третьяков, 2008; Б.М. Шиян, 2009; О.Д. Дубогай, 2015). Дані твердження і актуалізують проблему нашого дослідження.

**Формулювання мети роботи.** Виявити педагогічні умови ефективної реалізації програми рекреаційної активності студентів вищих навчальних закладів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Аналіз психолого-педагогічної літератури [1, 4] та власний досвід свідчать, що в процесі організації певної педагогічної діяльності для її ефективності необхідно забезпечити відповідні педагогічні умови. У довідковій літературі надаються різні тлумачення поняття «умова», які мають багато спільного. Так, у «Філософському енциклопедичному словнику» зазначено: «умова – філософська категорія, в якій відображаються універсальні відношення речі до тих факторів, завдяки яким вона виникає та існує. Завдяки наявності відповідних умов властивості речей переходять з можливості в дійсність». Науковці спеціально визначають термін «педагогічна умова» як певну обставину чи обстановку, яка прискорює формування та розвиток педагогічних явищ, процесів, систем, якостей особистості. Педагогічними умовами вважають обставини, що сприяють розвитку чи гальмуванню навчально-виховного процесу, їх визначають як комплекс засобів, наявних у навчального закладу для ефективного здійснення навчально-виховного процесу [1].

На думку О. Бражнич [2], педагогічні умови є сукупністю об'єктивних можливостей змісту, методів, організаційних форм і матеріальних можливостей здійснення педагогічного процесу, що забезпечує успішне досягнення поставленої мети. Педагогічні умови - це структурна складова педагогічних технологій або педагогічних моделей, за допомогою якої реалізуються компоненти технології.

Тобто, педагогічні умови формування рівня рекреаційної активності доцільно розглядати як обставини, за яких компоненти змісту оздоровчого тренувального процесу перебувають у взаємозв'язку і забезпечують співпрацю викладача і студента.

Для реалізації рекреаційно-оздоровчої програми нами були запропоновані педагогічні умови покликані забезпечити ефективне використання засобів, методів, організаційних форм у процесі формування рівня рекреаційної активності в оздоровчому тренуванні. Найефективнішими з них у процесі експерименту виявились наступні.

1. Використання національних традицій фізичного виховання пов'язаних із майбутньою професійною діяльністю. Втілюючи програму підвищення рівня рекреаційної активності, широко використовували національні традиції фізичного тіловиховання. Головним чинником формування національної самосвідомості виступає діяльність спрямована на любов до «всього рідного» (краю, мови, традицій, звичаїв, героїчного чи трагічного минулого). У подальшому у конкурсах, святах, змаганнях, туристичних та краєзнавчих походах, які пропонувались студентам, включали фізичні вправи та рольові ігри з фольклору й міфології [4, 11].

2. Суб'єкт-суб'єктна взаємодія в процесі оздоровчого тренування сприяла формуванню рівня рекреаційної активності оскільки у міжособистісній взаємодії в системі «викладач-студент» її учасники функціонують як особистості. Метою виховання культури здоров'я є гармонійне формування і всебічний розвиток особистості, повне розкриття його творчих сил, неповторної індивідуальності, становлення суб'єктом життєдіяльності, а не тільки опанування певною сукупністю знань, умінь і навичок. Впровадження суб'єкт-суб'єктної взаємодії в процесі оздоровчого тренування у природному середовищі дозволяло формувати такі особистісні якості як впевненість, рішучість, самостійність, відповідальність [2, 3].

3. Активізація самостійної тренувальної роботи студентів у поза навчальний час. Це одне з головних завдань, які стоять перед викладачем - прищепити студентам уміння вчитись. Приходячи на заняття, викладач повинен створювати сприятливий психологічний настрій у студентів, викликати прагнення працювати, причому не тільки за його вказівками, а й самостійно. Мають значення також знання про використання вправ для зниження негативного впливу професійної діяльності на організм студентів, спрямовану підготовку функціональних систем і органів для забезпечення високої продуктивності праці та навчання.

На самостійних заняттях за завданнями викладача студенти закріплюють програмний матеріал, який вивчали на заняттях з фізичного виховання, зникають до систематичних занять фізичними вправами, збільшують загальну рухову активність прискорюють процес фізичної підготовки. У самостійній роботі пропонували заняття різними інноваційними системами фізичного виховання (система загартовування за Івановим, система Норбекова, дихальна гімнастика за Бутейко, парадоксальна гімнастика Стрельнікової, система йога) [4, 6, 9].

4. Використання природних факторів у процесі формування рівня рекреаційної активності. Оздоровче тренування спрямоване також на загартовування людського організму, що підвищують його резервні можливості. Зміст загартування полягає в тому, що під впливом зовнішніх подразників організм пристосовується до змін умов навколишнього середовища (дощу, вітру, снігу, коливань зовнішньої температури).

Основою для здійснення комплексу загартовуючих процедур виступає самостійність студента. Реалізуючи дану педагогічну умову, ми намагались, щоб комплекс загартовуючих процедур міцно увійшов в режим дня, органічно поєднувався із звичайними щоденними обов'язками. Дана діяльність передбачає виконання комплексу загартовуючих процедур також і у домашніх умовах (повітряні й сонячні ванни, водні процедури, ходіння босоніж). Ці процедури ми поєднували з гімнастичними вправами, рухливими і спортивними іграми безпосередньо на заняттях з оздоровчого тренування в природному середовищі [3, 4, 11].

5. Акцентування уваги студентів на безпосередньому та опосередкованому впливі занять на формування рівня рекреаційної активності. Реалізуючи цю умову, необхідно націлювати студентів на оволодіння знаннями про основні засоби, форми фізичної підготовки та рухової активності, а також професійно важливі якості. Отриманні знання закріплювали на практичних заняттях, пов'язуючи їх із загальними гігієнічними вимогами, що висуваються в навчальній і професійній діяльності, у заключній частині заняття навчали їх вправам на дихання і розслаблення, використовували автогенне тренування та дихальну гімнастику Стрельнікової.

В процесі реалізації програми акцентували увагу студентів на прямий та опосередкований вплив окремих фізичних вправ та занять на покращення рівня рекреаційної активності, впливаючи на відновлення розумової працездатності; розвиток уваги, пам'яті, статичної витривалості; вміння дозувати різноманітні силові напруження; удосконалюючи тактильну чутливість, точність рухів руками; розвиваючи рухову реакцію [4, 5, 7].

6. Правила безпеки під час занять з оздоровчого тренування у природному середовищі. Безпека - це відсутність неприпустимого ризику, пов'язаного з можливістю завдання будь-якої шкоди життю, здоров'ю і добробуту. В процесі формування рівня рекреаційної активності в оздоровчому тренуванні у природних умовах, готуючи студентів до різноманітних життєвих ситуацій, які в тій чи іншій мірі пов'язані з небезпекою, навчали їх уникати можливих небезпек, передбачаючи наслідки своїх вчинків; визначати небезпеку, що наближається або виникла; аналізувати рівень небезпеки, вживати правильних заходів та свідомо діяти, щоб відвернути небезпеку або зменшити її негативні наслідки [3, 10].

7. Урахування інтересів, потреб і мотивів студентів в процесі навчання. Значну увагу приділяли психологічній підготовці студентів. Зусилля при цьому спрямовували на те, щоб навчити їх управляти своїм психологічним станом. Реалізація фізичного і духовного потенціалу можлива лише за умови, коли студент сам повірить у свої сили та можливості. Завдання викладача полягає у тому, щоб його воля збігалася з прагненням студентів досягти спільної мети. Тому, під час повідомлення завдань на заняттях, прагнули викликати в усіх студентів зацікавленість у їх розв'язанні. Цьому сприяла постановка завдань, пов'язаних із потребою студентів у формуванні рівня рекреаційної активності. Викладач наголошував на

важливості опанування руховими діями, звертався до знань, які отримали студенти з інших дисциплін.

У процесі занять прагнули дізнаватись, які вправи, види оздоровчої та спортивної діяльності привабливі та цікаві студентам і враховувати побажання студентів, активізуючи їх особливо в тих заходах, в яких проводились конкурси і змагання з спортивно-професійною та народознавчою спрямованістю [4, 8, 10].

8. Пошук та використання доступних для оздоровчих занять природних місць. Пропонували шукати красиві і практичні місця для занять Це місця в яких проявляються всі природні стихії (земля, вода, вогонь, повітря). Вони можуть бути створені як самою природою, так і людиною, тут немає промислових комплексів, технологічних споруд, машин. Це - парки, ліси, лісосмуги, береги річок, ставки, озера, гориста місцевість.

Ефективність програми рекреаційної активності студентів ВНЗ, яка реалізувалась за названих педагогічних умов підтверджена в експерименті. Так встановлено, що упровадження в навчальний процес даної програми підвищило рівень фізичної підготовленості студентів з показників на силу, швидкість, спритність, швидкісно-силові здібності [3, 11].

**Висновок.** В результаті нашого наукового дослідження підтверджуються положення про необхідність використання педагогічних умов при формуванні програм різностороннього спрямування, та доводять, що ретельно підібрані та структуровані педагогічні умови є невід'ємним компонентом для ефективної реалізації програми рекреаційної активності студентів вищих навчальних закладів яка забезпечила її позитивний вплив на формування у студентів високого рівня рекреаційної активності.

**Перспективи подальших розвідок у даному напрямку.** Подальші дослідження будуть спрямовані на визначення фізичного стану та соматичного здоров'я студентів ВНЗ.

#### Література

1. Бабюк С.М. Педагогічні умови фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку у взаємодії дошкільного навчального закладу і сім'ї: автореф. дис. на здоб. наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.08 "Дошкільна педагогіка" / С.М. Бабюк; Ін-т проблем виховання НАПН України.-К., 2011.-20 с.
2. Бражнич О.Г. Педагогічні умови диференційованого навчання учнів загальноосвітньої школи: дис. канд. пед. наук / О.Г. Бражнич. – Кривий Ріг, 2001. – 238 с.
3. Кузь Ю.С. Організаційно-педагогічні умови фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи у природному середовищі: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Ю. С. Кузь; ДВНЗ "Прикарпат. нац. ун-т ім. В. Стефаника".-Івано-Франківськ, 2011.-20 с.
4. Римик Р.В. Педагогічні умови ефективного реалізації програми професійно-прикладної фізичної підготовки учнів технічних навчальних закладів / Римик Р.В. // Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету. Серія: Педагогіка. – 2007. – С. 90-94.
5. Римик Р.В. Професійно-прикладна фізична підготовка у технічних закладах освіти // Б.М. Мицкан, Р.В. Римик, Л. Б. Маланюк / Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – Івано-Франківськ. – 2014. – Вип.20. – С. 122-127.
6. Buchner D.M. Physical activity / D.M. Buchner, L. Goldman, D. Ausiello // Cecil Medicine. – Philadelphia: Saunders Elsevier, 2008. – 23 rd ed. – P. 64–67.
7. King A.C., Stokols D. et el. Theoretical approaches to the promotion of physical activity Forging a transdisciplinary paradigm // Am. J. Prev. Med. – 2002. – V 23. – № 2. – Suppl. I. – P. 15–25.
8. Motivational climate and students' emotional experiences and effort in physical education / J. Liukkonen, A. Watt, V. Barkoukis, T. Jaakkola // The Journal of Education Research. – 2010. – 103. – P. 295–308.
9. Palushka S.A., Schwenk T. L. Physical Activity and Medical Health. Current Concepts // Sports Med. – 2000. – V. 29. – № 3. – P. 167–180.
10. Slater C. Behaviour, lifestyle, and socioeconomic variables as determinants of health status: implications for health policy development / C. Slater, B. Carlton // Am. J. Prevent. Med. – 2005. – № 5. – P.25.
11. Zaniewski I. Active and healthy tourism in the Carpathian recreation region / I. Zaniewski, L. Zaniewska // Health strengthening: factors, mechanisms, and health strategies. – Radom, 2013. – P. 398–401.

УДК 796.052.24.322

*Рипак І., Карпа І.*

*Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів*

#### СТРУКТУРА ВИКОНАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ В ОКРЕМИХ ЗОНАХ ІГРОВОГО ПОЛЯ

**Анотація.** Результати досліджень дозволили встановити, що вдосконалення виконання техніко-тактичних дій має бути обумовлено функціональними обов'язками футболістів залежно від ігрового амплуа та різних зон ігрового поля. Встановлено специфічні особливості виконання техніко-тактичних дій кваліфікованими футболістами в різних зонах поля. В процесі дослідження встановлено, що в кожній із ігрових зон спостерігається домінуюче виконання техніко-тактичних дій гравцями різних амплуа.

**Ключові слова:** техніко-тактичні дії, футболісти, зони ігрового поля, змагальна діяльність.

**Аннотація.** Рипак Игорь, Карпа Игорь. Структуры выполнения технико-тактических действий