

13. Burnaev Z.R. Professionally applied physical training of students of military department in civil university: dissertation for the candidate of pedagogical sciences: spec. 13.00.04 "Theory and methods of physical education, sport training, adaptive and health improving physical training" / Zufar Ruslanovich Burnaev. – Almaaty, 2006. – 137 p.

14. Vaselcova I.A. The system of professionally applied physical training of students, who study at railway higher educational establishments: dissertation for the candidate of pedagogical sciences: spec. 13.00.08 "Theory and methods of professional education" / I.A. Vaselcova – Samara, 2004. – 311 p.

15. Voytenko A.M. Hygienic problems of the transport industry / A.M. Voytenko // Hygienic science and practice at the turn of the century : Materials of the 14th congress of hygienists of Ukraine. 19-21 may 2004 year (Dnipropetrovsk) / Edited by Yu.I. Kundiyeva, A.M. Serduk, Ye.G. Goncharuk, O.V. Lapushenko. – Vol. 1. – K., 2004. – P. 365-367.

16. Davidenko A.I. The organization and content of professionally applied physical training of students, who study at technical higher educational establishments: dissertation abstract for the candidate of pedagogical sciences 13.00.04 "Theory and methods of physical education, sport training, adaptive and health improving physical training" / A.I. Davidenko / – Krasnodar, 2005. – 23 p.

**Зінків О., Лопушанська А., Любіжанін Ю., Ченікало О.
Львівський державний університет фізичної культури**

СТРУКТУРА ТА РЕГЛАМЕНТАЦІЯ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ДИСЦИПЛІНАХ ГІРСЬКОЛИЖНОГО СПОРТУ

У статті розглядається важливість питання структури та регламентації змагальної діяльності у гірськолижному спорті. За останні десятиріччя у зв'язку з великою популярністю цього виду збільшилась аудиторія телебачення та інтернету, що призводить до зміни формату проведення змагань. Впровадження нових дисциплін, командних змагань, вдосконалення уже існуючих та новинки у спорядженні наштовхують на пошук нових підходів у підготовці спортсменів. Також постає гостро питання підготовки та структури змагань для маленьких спортсменів, адже розпочинають займатись з 5 років у даному виді спорту. На даний час у програму чемпіонату світу та зимових Олімпійських Ігор входить 7 дисциплін гірськолижного спорту. За структурою та регламентацією їх можна розподілити на швидкісні (супер – гігант та швидкісний спуск), технічні (слалом – гігант, слалом, паралельний слалом та командні змагання) та комбіновані (альпійська комбінація яка включає у себе швидкісний спуск та слалом окремими стартами). Структура та регламентація кожної дисципліни вимагає від спортсмена певного рівня підготовки наприклад у швидкісному спуску швидше 16 років до змагань не допускають, у зв'язку з високими швидкостями, польотами та ризиком для життя. Технічні дисципліни слалом та слалом – гігант мають менші вимоги до швидкості, але у них потрібні доведення технічних рухів до автоматизму. Командні змагання потребують злагодженої командної роботи, адже результат та ціна медалей іде на доли секунди. Дане дослідження особливості структури та регламентації сучасних дисциплін гірськолижного спорту надало можливість розподілити їх за напрямками технічної підготовки.

Ключові слова: гірські лижі, швидкісний спуск, супер – гігант, слалом – гігант, слалом, альпійська комбінація, командні змагання.

Структура и регламентация соревновательной деятельности дисциплин горнолыжного спорта. Зинкив Ольга, Лопушанская Анна, Любизанин Юрий, Ченикало Александр. В статье рассматривается важность вопроса структуры и регламентации соревновательной деятельности в горнолыжном спорте. За последние десятилетия в связи с ростом популярности этого вида спорта возросла аудитория телезрителей и пользователей интернетом, что привело к изменению формата проведения соревнований. Новые дисциплины, командные соревнования, совершенствование уже имеющихся и новинки в снаряжении Впровадження нових дисциплін, командних змагань, вдосконалення уже існуючих та новинки у спорядженні наталкують на пошук нових підходів в підготовке спортсменов. Также стоит остро вопрос подготовки и структуры соревнований для маленьких спортсменов, ведь начинают заниматься с 5 лет в данном виде спорта. В настоящее время в программу чемпионата мира и зимних Олимпийских Игр входит 7 дисциплин горнолыжного спорта. По структуре и регламентацией их можно разделить на скоростные (супер - гигант и скоростной спуск), технические (слалом - гигант, слалом, параллельный слалом и командные соревнования) и комбинированные (альпийская комбинация которая включает в себя скоростной спуск и слалом отдельными стартами). Структура и регламентация каждого предмета требует от спортсмена определенного уровня подготовки, например в скоростном спуске быстрее 16 лет к соревнованиям не допускают, в связи с высокими скоростями, полетами и риском для жизни. Технические дисциплины слалом и слалом - гигант имеют меньшие требования к скорости, но в них нужно доведение технических движений до автоматизма. Командные соревнования требуют слаженной командной работы, ведь результат и цена медалей идет на доли секунды. Данное исследование особенности структуры и регламентации современных дисциплин горнолыжного спорта позволило распределить их по направлениям технической подготовки.

Ключевые слова: горные лыжи, скоростной спуск, супер – гигант, слалом – гигант, альпийская комбинация, командные соревнования.

Structure and reglamentation competitive activity in alpine skiing. Zinkiv Olha, Lopushanska Anna, Lyubizhanin Yuriy, Chenikalo Oleksandr. The article considers the importance of the question of the structure and regulation of competitive alpine skiing activities. Over the past decades, due to the great popularity of this type, the TV and Internet audience have increased, which leads to a change in the format of the competition. The introduction of new disciplines, team competitions, improvement of existing ones and new items in the equipment lead to the search for new approaches in the preparation of athletes. There appears

acutely preparation and the structure of the competition for small athletes, after all, they start to take 5 years in this sport.

At present the program of World Cup and Winter Olympics included seven disciplines of alpine skiing. By structure and regulation, they can be divided into high-speed (super-giant and downhill), technical (slalom, giant –slalom, parallel slalom and team competition) and combined (alpine combination which includes downhill and slalom with separate starts). The structure and regulation of each discipline requires the athlete to have a certain level of training, for example, at downhill more than 16 years before the competition is not allowed due to high speeds, flights and life-threatening risks. Technical disciplines in slalom and giant – slalom have lower speed requirements, but they need to bring the technical movements to automatism. Team competitions require coordinated team work, because the result and price of medals is in the fate of a second.

This study of the features of the structure and regulation of modern disciplines of skiing has provided an opportunity to distribute them according to the directions of technical training.

Key words: alpine skiing, downhill, super gigant, gigant – slalom, slalom, team event, alpine combine.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Сучасний спорт потребує нових шляхів вдосконалення. Гірськолижний спорт заохочує все більший діапазон любителів. Так за даними щорічного часопису ФІС на лижах катаються від 3 до 95 років. Організація змагальної діяльності відбувається від місцевих клубних змагань до зимових Олімпійських Ігор. Аудиторія телеглядачів змагань з гірськолижного спорту є одним з найбільших у зимових видах спорту. Так за даними Марсела Лузі Чемпіонат світу з гірськолижного спорту в 2015 році який проходив у м. Вейл (США) спостерігало 221 тисяча глядачів, з яких 25 тисяч відвідало змагання з чоловічого швидкісного спуску, а ще 25 тисяч глядачів були присутні на церемонії нагородження у жіночому слаломі [13].

Ще з часів Радянського союзу в Україні розвивали гірські лижі. Коли у 1991 році Україна стала незалежною спортсмени отримали можливість більше приймати участь у міжнародних змаганнях. Так вперше за незалежності України представниці львівщини Логінова Ольга та Подгрушна Христина були учасницями зимових Олімпійських Ігор у 1994 році м. Ліллекхамер (Норвегія).

На даний час близько десяти областей розвиває гірськолижний спорт. Географія туристично – спортивних комплексів від Рахівщини до Харкова, Полтави та Маріуполя. Федерація лижного спорту України намагається проводити різні тренерські семінари для покращення та обміну знань тренерів. Запрошують іноземних спеціалістів. Але все одно постає гостре питання покращення тренувального процесу гірськолижників на різних етапах підготовки. Адже клімато – географічне розташування та погодні умови надають можливість лише 2 – 3 місяці тренуватись та змагатись в Україні. Більшість часу українські гірськолижники тренуються на льодовиках у Альпах. На що затрачаються багато коштів, спортсмени змушені проходити акліматизація високогір'я, долати понад тисячі кілометрів виснажливої дороги. Високий результат на міжнародній арені залежить від багатьох сукупних чинників [10].

Кожний олімпійський цикл приносить певні зміни та доповнення у програму проведення змагань з гірськолижного спорту. Тому фахівці мають крокувати в ногу з цими змінами. Розуміння структури змагальної діяльності надає можливість тренерам та спортсменам цілеспрямовано працювати на досягнення максимального результату [17].

За часів Радянського союзу наприкінці 70–их та 80–их років деякі дослідження проводили Віхляев В., Радигіна К., Лісовський М, Мельніков В., Ремізов Л. та інші. Основними напрямками їх досліджень було вивчення техніки проходження поворотів у гірських лижах та тренувальний процес гірськолижників. Сучасні дослідження в Україні які стосувались гірськолижного спорту були проведені щодо вдосконалення координаційних здібностей юних спортсменів [8].

На нашу думку детальний аналіз структури та регламентації дисциплін гірськолижного спорту буде поштовхом для подальших ґрунтовних досліджень. Адже чітко не вивчивши змагальну діяльність можна припуститись багатьох помилок на підготовчому етапі, що вплине на подальший результат.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За останні десятиріччя наукових досліджень у галузі гірськолижного спорту проводилось мало. На ринок вийшло декілька книжок в яких давали пояснення карвінговій техніці катання на лижах, особливостей спорядження гірськолижника. Вони носили більш публіцистичний ніж науковий характер [1, 2]. У інших зимових видах спорту таких як лижні гонки та сноубординг вже проводилось дослідження структури та регламентації змагальної діяльності Дані дослідження були зумовлені зміною правил проведення змагань та введенням нових дисциплін у програму змагань [4, 11]. В Казахстані питанням підготовки спортсменів займався Гуцель А.Н. та Орехов Л.І. їхні дослідження також були скеровані на засоби та методи тренувальних навантажень та вивчення питання удосконалення технічної підготовки гірськолижників [3, 5]. Іноземні автори Йорг Споррі, Джозеф Кроль більшою мірою звертають увагу на травматизм під час змагальної діяльності та біомехану карвінгового повороту [14, 15]. Радигіна К. та Віхляев В. вивчали впливи стрибкових вправ на вдосконалення техніки гірськолижників які спеціалізуються у слаломі [7]. Соболев В. та Брюханов Б. вичали питання явища симетрії та асиметрії в локомоціях гірськолижника [9].

Проаналізувавши наукову методичну літературу ми можемо сказати, що на даний час досліджувались питання техніки проходження поворотів у деяких дисциплінах гірськолижного спорту, вплив тренувальних навантажень на техніку проходження траси, вивчалось питання симетрії та асиметрії, ризик отримання травм під час змагальної діяльності. Достатньо не була вивчена структура змагальної діяльності, її особливості та регламентація за останні 30 років вона зазнала певних змін. Ці питання потребують наукового розв'язання.

Формулювання мети роботи (постановка завдань).

Метою статті є аналіз особливості структури та регламентації змагальної діяльності у дисциплінах гірськолижного спорту.

Методи та організація дослідження.

Для проведення наукового дослідження ми використовували – аналіз та узагальнення науково – методичної літератури, аналіз змагальної діяльності та педагогічне спостереження. Ми визначали особливості проведення змагань, основні параметри

та вимоги до змагальної діяльності у гірськолижному спорті.

Виклад основного матеріалу дослідження

На даний час гірськолижний спорт це один із найпопулярніших видів спорту у світі. Він збирає найбільшу кількість глядачів на лижних курортах, біля ТВ екранів та трансляції онлайн через інтернет. На чемпіонатах світу збирається близько 125 тисяч глядачів за весь період змагань (11 дисциплін). Близько 10 тисяч фанатів відвідують церемонії нагородження [16].

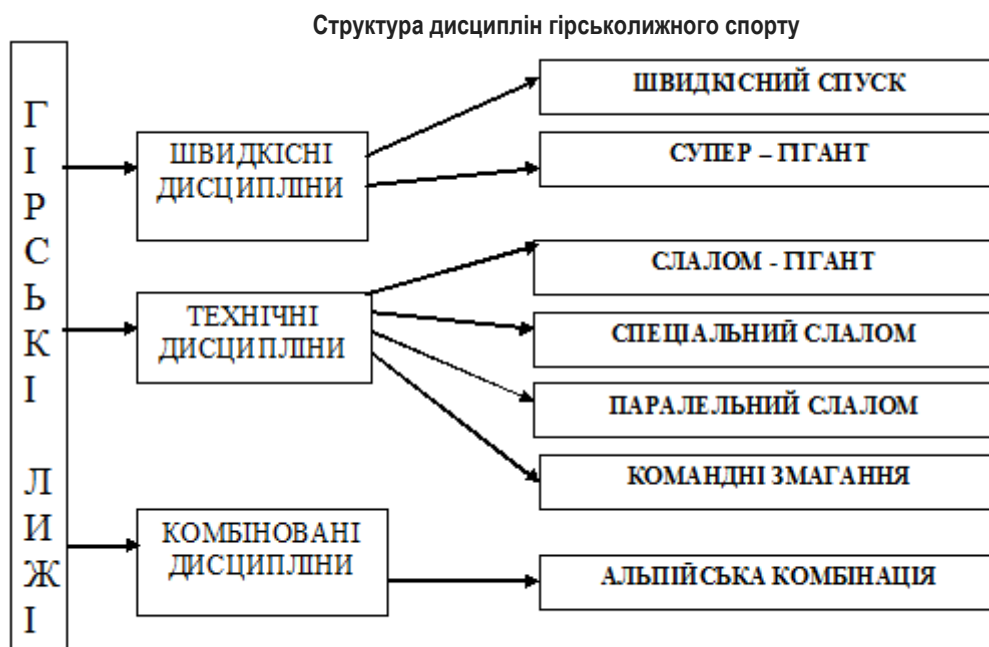
Види спорту і дисципліни, які складають зміст програми Ігор Олімпіад і зимових Олімпійських ігор, поділяються за принципом, що відображає специфіку рухів, структуру змагальної діяльності, особливості взаємодії спортсменів, характерні для різних видів спорту. Це є циклічні, швидкісно – силові, складнокоординовані, одноборства, спортивні ігри, багатоборства і комбіновані види спорту [6].

На сьогоднішній день Міжнародна лижна федерація ФІС проводить змагання з гірськолижного спорту усіх рівнів. У гірськолижному спорті проводять змагання з швидкісного спуску, супер гіганту, слалому гіганту, слалому, альпійської комбінації (швидкісний спуск + слалом) та командні змагання (паралельний слалом).

Кожна з цих дисциплін по різному входила в історію змагань. У 1931 році вперше провели кубок світу м. Муррен (Швейцарія). На перших зимових Олімпійських Іграх у м. Шамоні (Франція 1924 р.) були включені змагання з швидкісного спуску та слалому (альпійське двоборство) серед жінок та чоловіків. У 1952 році в м. Осло (Норвегія) включили вперше слалом – гігант для чоловіків та жінок. У 1998 році вперше на зимових Олімпійських Іграх м. Нагано (Японія 1998 р.) включили супер – гігант [12].

За свою історію гірські лижі мали багато трансформацій на які впливали прогрес у спорядженні спортсмена та змагальне обладнання.

Таблиця 1.



На даний час у гірських лижах проводять змагання з: швидкісного спуску, супер-гіганту, слалому-гіганту, спеціального слалому, альпійської комбінації (куди входить один проїзд швидкісного спуску та спеціального слалому) та командні змагання.

Програма зимових Олімпійських ігор та Чемпіонатів світу однакова, але проведення ЧС серед юніорів та зимових Олімпійських ігор дещо відрізняється. Провівши аналіз змагальної діяльності ми можемо виокремити наступне. Дисципліни гірськолижного спорту поділяються на швидкісні, технічні та комбіновані.

До швидкісних відноситься – швидкісний спуск та супер – гігант. Швидкісний спуск це найдовша дистанція. Згідно правил змагань мінімальна довжина на зимових Олімпійських Іграх та чемпіонатах світу має становити 1100 м (максимум 3000 м). Спортсмен має проїхати одну спробу за максимально короткий час по спеціально підготовленій трасі (яка прокладена по природному рельєфу схилу, і передбачає проходження через направляючі ворота, подолання трамплінів, поворотів, горбів і т.д.). Якщо короткий відрізок траси то за рішенням журі можуть проводити дві спроби. Довжина польоту при стрибках може становити від 40 до 50 м. Ворота позначають або червоним або синім кольором, і вони мають характер напрямку траєкторії, адже спортсмени розвивають швидкість до 140 км/год і круті віражі можуть зашкодити здоров'я спортсменів. Завжди у швидкісному спуску є офіційне тренування, де спортсмени випробовують змагальну трасу. Її проводять за день до офіційного старту.

Супер- гігант: траса розмічається червоними та синіми прапорцями, що чергуються. Прапорці на воротах мають бути приблизно 75 см шириною та 50 см у висоту. Вони фіксуються між держаками так, щоб нижній край прапорцю знаходиться щонайменше 1 м над поверхнею снігу та може легко відриватися від держаків. Ворота у супер – гіганті складаються з 4 слаломних держаків і двох прапорців. Змагання із супер-гіганту проводяться в одну спробу, перемагає той

спортсмен який найшвидше проїде усю трасу. Ці дві дисципліни об'єднує велика швидкість пересування спортсмена по трасі.



Рис. 1 схематичне зображення воріт у швидкісному спуску, супер – гіганті та слаломі – гіганті.

Наступні дві дисципліни називають технічними це слалом – гігант та слалом. Проходження воріт вимагає від спортсменів максимального завантаження, закантовування та розвантаження лиж, щоб пройти правильну траєкторію повороту.

Слалом – гігант: змагальна діяльність полягає у проходженні чітко поставленої траси довжина якої складає від 800 до 2000м, перепад висот між стартом і фінішем – 200 – 500 м, ширина між воротами мінімум 10 метрів. Змагання зі слалому – гіганту проводяться завжди у дві спроби (жінки й чоловіки). Перемагає той спортсмен який за сумою двох спроб проїде за мінімальний час. На 2 – гу спробу спортсмен з найкращим часом у 1 – й спробі стартує 30 (у зворотньому порядку). Друга спроба може бути проведена на тому самому схилі, але з перестановкою воріт. В усіх можливих випадках обидві спроби слалому – гіганту проводяться в один день.

Слалом: максимально швидкий спуск з гори на лижах, при якому спортсмен обов'язково повинен проїхати через всі ворота. Довжина траси складає від 450 до 500 м, перепад висот між стартовою та фінішною точкою – від 60 до 150 м. Перемагає спортсмен який за сумою часу у 2 – х спробах має мінімальний час. Змагання проводяться завжди на двох різних трасах, але на одному схилі. Обидві траси використовуються одна після другої у порядку, визначеному Журі змагань. В усіх можливих випадках обидві спроби слалому проводяться в один день. Проходження траси слалому вимагає від спортсмена швидких ритмічних поворотів.

1. Поворотне деревко
2. Поворотні ворота
3. Зовнішнє деревко
4. Зовнішні ворота

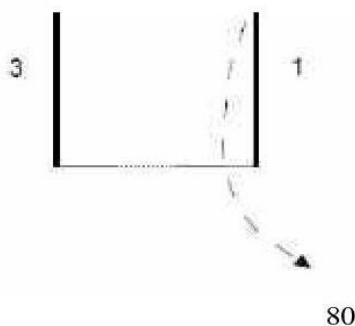


Рис. 2 схематичне зображення воріт у слаломі

Паралельні змагання (на двох трасах): одночасно стартують два спортсмени на двох паралельно одна одній трасах. Схил має бути достатньо широким, щоб вмістити дві чи більше паралельних трас, бажано трошки увігнутою (що дозволяє огляд усіх трас з будь-якого місця). Зміни поверхні мають бути однаковими по усій поверхні схилу. Траси повинні мати однаковий профіль й складні ділянки. Паралельні змагання в яких двоє спортсменів стартують одночасно по розташованих поряд трасах. Постановка трас, конфігурація поверхні, підготовка снігового покриву повинні бути як можна ідентичними між собою. Кожні змагання між двома учасниками включають на дві спроби. На другу спробу учасники міняються трасами. Фінали змагань не можуть включати більш за 32 учасники. Перемагає той спортсмен який у двох спробах переміг та проходить у наступне коло змагань.

б. Паралельні змагання

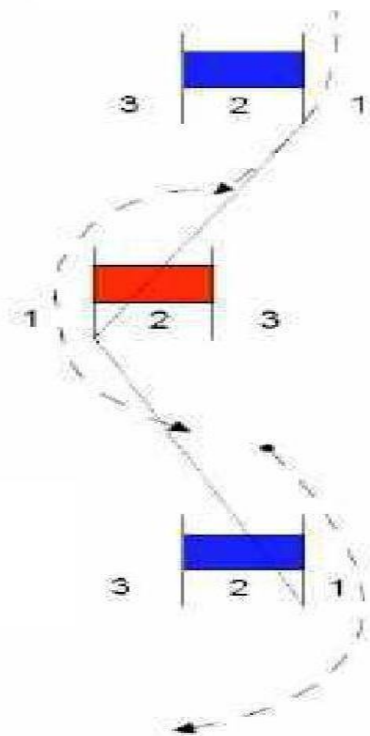


Рис. 3. Схематичне зображення воріт у паралельному слаломі та командних змаганнях

Командні змагання: командні змагання проводяться як паралельні змагання із застосуванням шарнірних стійок та прапорів, що використовуються у гігантському слаломі. Перепад висот схилу має бути між 80 та 100 м. Кількість воріт на трасі – не більше 20, не враховуючи стартові та фінішні ворота. Час заїзду по трасі має бути в межах 20 - 25 с. Кожна траса позначається серією воріт, що складаються з 2 слаломних шарнірних стійок, і прапору як у слаломі – гіганті, які фіксуються між деревками та можуть легко відриватися від воріт. Одна траса позначається прапорцями одного кольору. Нижній край має бути щонайменше 1 м над поверхнею снігу.

Траси встановлює один і той же постановник, який контролює їх ідентичність та паралельність. Він повинен забезпечити плинність ходу траси й наявність різноманіття поворотів (дуже виражені дуги поворотів), а також зміни ритму під час спуску по трасі. Змагання ні в якому разі не повинні нагадувати довгий прямий спуск із старту по фінішу. Відстань між трасами (від одного поворотного деревка до іншого) має бути не менше 6 м. Відстань між стартовими воротами повинна бути аналогічною.

Комбіновані. Альпійська комбінація. До них входить 1 спроба швидкісного спуску та одна спроба слалому. Спортсмени спочатку стартують швидкісний спуск, потім одразу переглядають трасу слалому і хто доїхав швидкісний спуск стартують слалом. Перемагає той спортсмен який за мінімальний час проїде цих дві траси. Відповідно траси ставляться на різних схилах. Технічні вимоги до трас не змінюються. Лише регламентація змагань у слаломі дещо полегшена лише одна спроба.

Висновки:

1. У гірськолижному спорті проводять змагання з швидкісного спуску, супер – гіганту, слалом – гіганту, слалому, альпійської комбінації, паралельні та командні змагання.

2. За структурою дисципліни гірськолижного спорту поділяємо на швидкісні (супер – гігант та швидкісний спуск), технічні (слалом – гігант, слалом, паралельні змагання та командні) та комбіновані (альпійська комбінація). Вивчення особливості структури та регламентації сучасних дисциплін гірськолижного спорту надало можливість їх розподілити за напрямками технічної підготовки.

Література.

1. Горяинов Л. Горные лыжи и сноуборд / Л. Горяинов // М. – Рипол Классик. – 2006. – 240 с.
2. Гуршман Г., Пянта Су! или горные лыжи глазами тренера / Г. Гуршман // - М., 2005. — 372 с.
3. Гуцель А.Н. Эффективность специально подготовительных упражнений при обучении горнолыжной технике людей различного возраста: автореферат диссертации/ Казахская академия спорта и туризма. Алматы.-2003.-26с.
4. Зіньків О. В. Структура та регламентація змагальної діяльності у сноуборді / О. В. Зіньків // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2003. – №10. – С. 48–53.
5. Орехов Л.И. Структура подготовленности квалифицированных горнолыжников // Система спортивной подготовки на этапе совершенствования мастерства: Сборник научных статей Алма-Ата.-1986.-с.44-52.
6. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

7. Радыгина К. И. Прыжковые упражнения горнолыжников / К. И. Радыгина, В. М. Вихляев // Лыжный спорт : [сб.]. – М., 1984. – Вып. 2. – С. 45–48.
8. Рогова М.С. Визначити рівень розвитку координаційних здібностей гірськолижників на етапі попередньої базової підготовки / М. С. Рогова, О. В. Зіньків, Ю. Г. Любіжанін, О. М. Стефанишин // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури, спорту і здоров'я людини. – Л., 2014. – Вип. 18, Т. 1. – С. 245 – 249.
9. Соболев В. Явление симметрии и асимметрии в локомоциях слаломистов – взаимосвязь и противоречие / В. Соболев, Б. Брюханов, Е. Макаренко // Наука в олимпийском спорте. – 1998. – № 2. – С. 38–44.
10. Федорів О.Я. «Гірськолижний туризм в Україні. Путівник». – Харків:Біблекс тм, 2009.-216 с.:іл.
11. Ченікало О. Структура та регламентація змагальної діяльності в олімпійських дисциплінах з лижних перегонів / О. В. Ченікало, А. В. Казмірук, О. М. Стефанишин, О.В. Зіньків // Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. – Чернігів. 2016. - Вип. 139, т. 2. – С. 279 – 282.
12. British Ski Year Book (1931): 232-252. FIS Nordic World Championships at Oberhof. GER.Ibid (1931): 253-256.
13. Looze M. Marketing & Major events / M. Looze // FIS Bulletin . – Published by International ski federation. – Nr. 164/ 2015. – 28 – 29.
14. Müller E. Biomechanical aspects of new techniques in alpine skiing and ski-jumping. / E. Müller, H. Schwameder // J Sports Sci 2003;21:679–92.
15. Spörri J. Sidecut radius and the mechanics of turning – equipment designed to reduce risk of severe traumatic knee injuries in alpine giant slalom ski racing / Jörg Spörri, Josef Kröll, Matthias Gilgien, Erich Müller // Br J Sports Med January 2016;50: P. 14-19.
16. Wiedeke Jenny FIS alpine world ski championships 2015 / J. Wiedeke // FIS Bulletin . – Published by International ski federation. – Nr. 164/ 2015. – P. 42 – 44.
17. <http://www.fis-ski.com/inside-fis/about/by-the-president/index.html>

Іванюта Н.В.

**Національний Технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені І. І. Сікорського»**

ОЗДОРОВЧО – РЕКРЕАЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ В СТРУКТУРІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті представленні чинники що впливають на рівень залучення студентської молоді до оздоровчо – рекреаційних занять на фізкультурно – оздоровчих заняттях які полягають у регулярному використанні студентами доступних видів організованої оздоровчо – рекреаційної рухової активності середньої інтенсивності та доступного об'єму навантаження під час занять різними видами занять фізичною культурою і спортом.

Ключові слова: навчально – виховний процес, фізичні форми занять фізичною культурою і спортом, рухова активність.

Іванюта Н.В. Оздоровительно – рекреационные занятия в структуре двигательной активности студенческой молодежи В статье представлены факторы, влияющие на уровень привлечения студенческой молодежи к оздоровительно - рекреационных занятий на физкультурно - оздоровительных занятиях которые заключаются в регулярном использовании студентами доступных видов организованной оздоровительно - рекреационной двигательной активности, средней интенсивности и доступного объема нагрузки во время занятий различными видами занятий физической культурой и спортом.

Ключевые слова: учебно - воспитательный процесс, физические формы занятий физической культурой и спортом, двигательная активность.

Ivanyuta N. Recreational and recreational activities in the structure of the motor activity of student youth. The main aim of state politics at the sphere of education is creating conditions for a development of a person and creative self – regulation of each citizen of Ukraine as well as renewal of a content of education and an organization of educational and bringing – up process according to democratic values and peculiarities of a development of an economy as well as modern scientific and technical achievements. The most important directions of a state politics concerning to a development of high education is the personal orientation of high education. This orientation has to provide all –round development; a harmony and an integrity of a person as well as person's abilities and talents. On this base it has to fulfill enrichment of intellectual potential of a people as well as people's mentality and a culture. There are such kind features of technologies of healthing and recreational moving activities as a social phenomenon: accessibility of organized moving activities which it is determined feature of these social phenomenon;

- possibilities of doing lessons at free time from learning or labour activities that is during a leisure;

- doing lessons at formal and / or non – formal groups as a rule according to given instruction or under leading of a trainer or an instructor;

- a direction to renewal workability; saving health of a person and improvement of health of a person.

It is needed to accent that only full presence of these features is characterized to modern technologies of healthing and recreational moving activities as a social phenomenon. An absence of any of abovenamed features is the other social sport creating which is out of the theme of our investigation.

Key words: educational process, physical forms of physical culture and sports, motor activity.