

10. Maksymchuk B. A. Modern state of development of pedagogical skill of physical culture future teachers. (2019). Scientific Journal of M.P. Dragomanov National Pedagogical University, 15. Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport), 3 (111) 19. 92-97.
11. Rabiychuk S. O., Rebryna A.A., Maksymchuk B. A., Maksymchuk I. A. (2019). The system of value orientations of professional activity of the volunteer. Scientific notes of Mykhailo Kotsyubynskiy Vinnitsa State Pedagogical University, Series: pedagogy and psychology, 57. 208. (137-144).
12. Maksymchuk B. A. (2019). Using the Latest educational technologies for the development of pedagogical skills of future teachers of physical culture. Topical Problems of Higher Vocational Education. Kiev, 89-90 <http://kpppo.nau.edu.ua/files/Konfer2019.pdf>
13. Maksymchuk B. A., Maksymchuk I. A. (2019). Formation of elements of pedagogical skill in future social workers. Tutorial. Vinnitsa, 99.
14. Pynzenyk O. M. (2010). Professional skills development at teacher of higher pedagogical educational institution of the I-II accreditation levels. PhD thesis. Kherson, 268.
15. Andriyevskiy B. M. (2007). The integrated characteristic of the higher school teacher. Selection of works. Kherson, 77. 172 – 175.
16. Mushketa R. (2006). Training physical education teachers to evaluate educational achievements of pupils in Poland. PhD thesis. Ternopil, 553.
17. Ramenskaya T. N. (1988). Practical training - foundation of specialists' education in the field of sports. Theory and practice of physical culture, 2. 16-17.
18. Shabalina O. L. (2003). General training of physical education teacher in the system of higher vocational education. PhD thesis. 320.
19. Matviychuk T. F. Formation of pedagogical skills at future teachers of physical education and the process of professional training. PhD thesis. Lviv, 201.
20. Zyazyun I. A., Kramushchenko L. V., Kryvonos I. F. (2008). Pedagogical skills: textbook, 3. 376.
21. Professional education. Dictionary. Manual. Edited by N. G. Nichkalo. 2000. 390.
22. Kuzmina N.V. (1967). Essays of the psychology of teacher labor. Psychological structure of teacher activity and formation of his personality. University of Leningrad, 183.
23. Slastenin V. A. (2006). Pedagogy of vocational education. Academy. 368.
24. Tarasenko, H. S. (2003). Professional culture of teacher: the experience of a definitive analysis. In A. Shcherbo (Ed.), Culture and Teacher (pp. 28-32). Vinnytsia: M. Kotsyubynskiy Vinnytsia State Pedagogical University.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).19  
УДК: 796.42.015

**Малинський І.Й.**  
*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор,  
директор ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки  
Університет державної фіскальної служби України, Ірпінь*  
**Сергієнко Ю.П.**  
*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
заступник директора ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки  
Університет державної фіскальної служби України, Ірпінь*  
**Чаплицький В. П.**  
*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
доцент кафедри хортингу та реабілітації ННІ  
спеціальної фізичної і бойової підготовки  
Університету державної фіскальної служби України, Ірпінь*  
**Тарангул Д. О.**  
*кандидат географічних наук, старший науковий співробітник  
Університету державної фіскальної служби України, Ірпінь*  
**Лаврентьєв О.М.**  
*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
доцент кафедри хортингу та реабілітації ННІ  
спеціальної фізичної і бойової підготовки  
Університет державної фіскальної служби України, Ірпінь*

#### РЕКРЕАЦІЯ В СПОСОБІ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті здійснено спробу узагальнити сучасні погляди науковців на проблему організації рекреаційної діяльності в системі фізичної культури та спорту. Встановлено, що важливого значення набуває наукова організація рекреаційної діяльності. Наведено основні підходи до визначення понять «фізична рекреація», «рекреаційна діяльність». Визначено напрямки рекреаційної діяльності, зокрема рекреаційно-туристична та рекреаційно-оздоровча діяльність.

Доведено ефективність застосування технології оздоровчих занять студентської молоді з огляду позитивного впливу на показники фізичного стану, теоретичної підготовленості, обсягу рухової активності, організацію корисного дозвілля та активного відпочинку, рівня рекреаційної культури. Обґрунтовано, що подальше вдосконалення теоретичних основ фізичної рекреації, незважаючи на великий емпіричний матеріал, вимагає якісно нової форми організації знань про неї. Це потребує наукового дослідження сутності, природи та специфіки розвитку знань про фізичну рекреацію, характеристики її основних ознак, предмета і функцій, концептуальних моделей та аналізу світового досвіду організації діяльності у сфері фізичної реакції та спортивно-оздоровчого туризму.

**Ключові слова:** рекреація, рекреаційна діяльність, рекреаційно-оздоровчі технології, рекреаційна культура.

**Малинський І. Й., Лаврентьев А. Н., Сергиенко Ю. П., Тарангул Д. О., Чаплыгин В. П. Рекреация в образе жизни студенческой молодежи.** В статье предпринята попытка обобщить современные взгляды ученых на проблему организации рекреационной деятельности в системе физической культуры и спорта. Установлено, что важное значение приобретает научная организация рекреационной деятельности. Приведены основные подходы к определению понятий «физическая рекреация», «рекреационная деятельность». Определены направления рекреационной деятельности, в частности рекреационно-туристическая и рекреационно-оздоровительная деятельность. Доказана эффективность применения технологии оздоровительных занятий студенческой молодежи с учетом положительного влияния на показатели физического состояния, теоретической подготовленности, объема двигательной активности, организацию полезного досуга и активного отдыха, уровня рекреационной культуры. Обосновано, что дальнейшее совершенствование теоретических основ физической рекреации, несмотря на большой эмпирический материал, требует качественно новой формы организации знаний о ней. Это требует научного исследования сущности, природы и специфики развития знаний о физической рекреации, характеристики ее основных признаков, предмета и функций, концептуальных моделей и анализа мирового опыта организации деятельности в сфере физической реакции и спортивно-оздоровительного туризма.

**Ключевые слова:** рекреация, рекреационная деятельность, рекреационно-оздоровительные технологии, рекреационная культура.

**Malynskiy I., Lavrentiev A., Sergienko Y., Tarangul D., Chaplygin V. Recreation in the lifestyle of students.** The article outlines the concept of recreation, modern recreational activity, its health orientation for students of educational institutions. It determines factors that influence the support of the motor activity of students and the effect of recreational activities. Authors make attempt to generalize the modern views of scientists on the problem of organizing recreational activities in the system of physical culture and sports and prove that scientific organization of recreational activity is of great importance. It proposes basic approaches to the definition of the terms "physical recreation", "recreational activity". The article defines directions of recreational activity, in particular recreational-tourism. The authors prove effectiveness of using recreational activities technology with its positive influence on the indicators of physical condition of students, volume of physical activity, organization of useful leisure and active rest, level of recreational culture. The article gives background to further refinement of the theoretical foundations of physical recreation, as despite of great empirical material, requires a qualitatively new form of organization of knowledge about it. This requires a scientific study of the nature, specification of the development of knowledge about physical recreation, the characteristics of its basic features, objects and functions, conceptual models and analysis of the foreign experience of organizing activities in the field of physical reaction, sports and health tourism.

**Keywords:** recreation, recreational activity, recreational technologies, recreational culture.

**Постановка проблеми.** Студентський вік – це специфічний стан становлення особистості, пов'язаний із стадією розквіту її фізичних та духовних можливостей, адже в цьому віці відбувається інтенсивна соціалізація особистості та розуміння вагомості свого інтелектуального та фізичного розвитку, як передумови успішної фахової підготовки до майбутньої творчої праці й щасливого особистого життя. Як стверджують автори саме у вищій школі необхідно залучати студентів не тільки до регламентованих розкладом занять, а й формувати у них культуру дозвілля. Загальна культура, рівень розвитку молоді людини розкриваються у вмінні використовувати свій вільний час. Нині у зв'язку з популяризацією масової фізичної культури, оздоровчого та масового спорту особливого значення набуває фізична рекреація. Вона є засобом відновлення, збереження та зміцнення здоров'я людини, однією з форм активного дозвілля, важливою складовою здорового способу життя. Більшість науковців фізичну рекреацію розглядають як діяльність, що задовольняє потреби людини у змінній роду діяльності, в активному відпочинку, в неформальному спілкуванні під час занять фізичними вправами. У даному контексті важливо говорити про особливості організації рекреаційної діяльності в системі фізичної культури та спорту, оскільки це є базою в професійній підготовці майбутніх фахівців окресленої галузі.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вивчення науково-педагогічної літератури з проблеми дослідження засвідчує, що різні аспекти організації рекреаційної діяльності вивчали О. Андрєєва, А.Гакман, Л.Заневська, Н.Ковальова, Н.Москаленко, К.Пацалюк, М.Чернявський та ін. Фізична рекреація як особливий вид людської діяльності розглядається в наукових працях таких дослідників, як І. Бейгул, О. Гладошук, Ю. Добуш, С. Єрмаков, В. Кашуба, Т. Круцевич, Л. Максименко, С. Пангелов, С. Свірщук, В. Тонконог, О. Шишкіна та ін.

Водночас недостатньо дослідженими залишаються питання, пов'язані з визначенням особливостей рекреаційної діяльності в системі фізичної культури та спорту відповідно до вимог сучасності.

Необхідність виділення проблеми фізичної рекреації у самостійну галузь наукових досліджень зумовлена трьома основними причинами. Перша пов'язана з посиленням потреби у практичних діях, спрямованих на поліпшення здоров'я людини, підвищення її соціальної активності, освітнього і культурного рівнів. Друга – з виділенням проблематики фізичної рекреації не тільки усередині систем фізичної культури і загальної рекреації, а й за межами цих систем, виділенням її специфічних родових ознак, що дозволяє чітко визначити її предметну царину, тематику проведення конкретних наукових досліджень. Третя – зумовлена намаганням перейти від описового і пояснювального пізнання фізичної рекреації до виділення нових, ще не вивчених фактів, науково осмислити такі теоретичні і практичні проблеми, які не можуть бути поданими і вирішеними для позначення раніше відомих явищ, понятійного апарату. Аналіз теоретичних праць зарубіжних та вітчизняних вчених з питань розвитку фізичної рекреації і туризму дозволив з'ясувати нові можливості рекреаційно-оздоровчої діяльності студентської молоді [5,8,9,10].

**Мета статті (постановка завдань)** – теоретичне дослідження особливостей рекреаційної діяльності в сучасній науково-педагогічній літературі. Обґрунтувати та розробити історичні, концептуальні та теоретико-методичні засади рекреаційної діяльності для задоволення дозвільних потреб різних груп населення.

В роботі використовуються методи аналізу й узагальнення наукової, навчально-методичної та спеціальної літератури та власні спостереження.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Особливість вивчення даної проблеми в роботах вітчизняних і зарубіжних авторів полягає у тому, що рекреація розглядається в основному з позицій інших сфер діяльності (географія, економіка, соціологія, дозвіллєзнавство та ін.) і у недостатній мірі в контексті залучення до фізичної рекреації різних груп населення. Вивчення стану питання показало, що дослідниками фізична рекреація розглядається як відпочинок і діяльність у процесі проведення дозвілля, як засіб відновлення сил, витрачених у процесі трудової діяльності, як засіб надбання та реалізації життєвих цінностей. Кожний з вище означених підходів не суперечить один одному, а доповнює його, більше уваги приділяючи якій-небудь одній характеристиці поняття фізична рекреація.

Зокрема, повільна ходьба рекомендується хворим, що видужують після інфаркту міокарда або страждають від вираженої стенокардії. Дозована ходьба й теренкур (один з методів лікування, який використовується в санаторно-курортній галузі). Він передбачає дозовані фізичні навантаження на тіло людини шляхом пішохідних прогулянок, підйомів і спусків в гористій місцевості по спеціально підготовленим і розміченим маршрутах. Активно сприяє розвитку витривалості, допомагає поліпшенню роботи серцево-судинної системи і органів дихання, також активно стимулює обмін речовин в організмі, допомагає стабілізувати нервову активність. Теренкур зазвичай призначається лікарем і проводиться під його наглядом. В даний час термін теренкур найчастіше застосовується для називання прокладених маршрутів (прокладених спеціально), які в свою чергу призначаються для лікувальної ходьби [6, с.65-68; 7, с. 77-81].

Науковці визначають фізичну рекреацію як вид фізичної культури, діяльність, яка містить різні форми рухової активності і спрямована на активний відпочинок; відновлення сил, витрачених у процесі професійної праці; збереження і зміцнення здоров'я; розвагу й отримання задоволення від процесу занять; частину загальної фізичної культури суспільства, що може розглядатись як окремий напрям фізкультурної діяльності і водночас як складова системи фізичного виховання. Ми погоджуємось з думкою вчених і вважаємо, що результатом рекреаційної діяльності є оптимізація фізичного та психічного здоров'я людини [1, 2,8].

У своїх дослідженнях С. Пангелов, Т. Круцевич [3,4] та О. Андрєєва фізичну рекреаційну діяльність розглядають як відпочинок і дозвілля в спеціально відведений час (вільний від навчання і професійної діяльності); як засіб відновлення психофізичного потенціалу людини; набуття й орієнтації життєвих цінностей. в результаті якого людина може відновити фізичні, моральні, психологічні сили для збереження та зміцнення власного здоров'я.

Заняття рекреативного типу принципово відрізняються від спортивних тренувань і кондиційних тренувань інтенсивністю й обсягом навантаження та формами організації.

Рекреативно-оздоровчі види діяльності (фізкультурно-спортивні розваги, туристичні походи з нефорсованими навантаженнями тощо) забезпечують здоровий відпочинок, сприяють задоволенню емоційних потреб, пов'язаних зі змістовними розвагами.

Розрізняють три форми використання часу, відведеного на рекреацію, - туризм, оздоровлення та відпочинок (ми будемо використовувати поняття «рекреаційно-туристичний»).

Саме туризм у сучасному світі сприймається як головна форма рекреаційної діяльності, перетворившись на потужну самостійну галузь нематеріального виробництва, яка задовольняє рекреаційні потреби. Рекреація й туризм – акт індивідуального споживання культурних надбань людства та естетико-енергетичного потенціалу природних атракцій.

До основних категорій фізичної рекреації відносяться: рекреаційна діяльність, рекреаційний ефект, вільний час, відпочинок. Ці категорії фізичної рекреації у різній мірі і змістовній інтерпретації визначаються практично у всіх дефініціях, що наводяться в літературі, незалежно від наукових шкіл і наукових дисциплін, що її вивчають. Використання цих категорій сприяє універсальному її аналізу, дозволяє скласти цілісне уявлення про неї.

Рекреаційна діяльність людини відповідає, по-перше її потребам і інтересам, по-друге традиціям її рідної культури, в третій, поведінковим і оціночним стандартам найближчого соціального оточення. Рекреаційна активність окремої людини складається з добових, тижневих, річних і життєвих циклів. На кожному етапі життя людини вони формують складну мережу різноманітних передумов і мотивацій, які визначають характер, спрямованість і ефективність рекреаційної активності. Дана активність вважається результативною, якщо у підсумку виникає рекреаційний ефект.

Процес формування рекреаційної культури студентської молоді повинен здійснюватися на основі взаємодії педагогічної та соціальної систем, які забезпечують всебучний розвиток особистості, формування усвідомленої потреби в

активному способі життя, задоволенні потреби студентів у зміцненні і збереженні здоров'я, рухової активності, раціональному відпочинку і розвагах, творчому розвитку і спілкуванні. Для підвищення рухової активності студентів мають бути враховані їх переваги у виборі форм, видів, змісту і організації оздоровчо-рекреаційної діяльності.

Основним чинником, що об'єднує все різноманіття форм рекреаційно-оздоровчої спрямованості, є створення певного фізичного стану, що забезпечує нормальне функціонування людського організму. Всі форми використання фізичних вправ, спрямовані на емоційно-активний відпочинок, розвага, отримання задоволення від рухової діяльності, відновлення психічних і фізичних сил входять в зміст фізичного розвитку, який може безпосередньо відобразитися в поліпшенні фізичного, психічного і соціального здоров'я людини.

На наш погляд, найбільш широко висвітлені види і форми фізичного розвитку у працях А. Г. Фурманова, на його думку, є: спорт для всіх, активний відпочинок, рекреаційно-оздоровчі системи, спортивно-масові та оздоровчі заходи, туризм.

*Спорт для всіх* - тренування за видами спорту з рекреаційно-оздоровчою спрямованістю. Їх предметно-цільовою спрямованістю фізичного, функціонального вдосконалення фізичних і психічних якостей займаються. До циклічних видів спорту, відносяться: легка атлетика, плавання, лижний спорт, велоспорт, веслування та ін. До ациклічних - спортивні ігри (футбол, волейбол, баскетбол, теніс, настільний теніс, городки, армрестлінг, більярд), східні єдиноборства і ін. Їх методичною особливістю (на відміну від спортивної спрямованості їх застосування) є помірно фізичне навантаження відповідно до соціально-демографічними і біологічними особливостями займаються, крім тренувань, участь в змаганнях матчів, кубках, турнірах, меморіалах і ін. Спрощені правила тренувальних і змагальних форм використання, індивідуалізація і комплексне застосування в навчально-тренувальних і змагальних цілях, зміна числа учасників, розмірів ігрових майданчиків та ін.

*Активний відпочинок*, суть якого полягає:

- у відновленні фізичних і духовних сил, витрачених людиною в період навчальної (виробничої) діяльності, зміцненні здоров'я і надалі фізичному розвитку;
- в розвитку тих задатків і здібностей людини, які пов'язані з професійною діяльністю;
- в поглибленні і розширенні соціальної активності особистості з метою гармонізації фізичного і духовного її розвитку.

При організації активного відпочинку найбільш затребувані такі форми: рухливі ігри, змагання, розваги.

*Рекреаційно-оздоровчі системи* - науково обґрунтований набір фізичних вправ і природно-гігієнічних факторів, різних за своєю функціональною, фізіологічною і психічною спрямованістю, роду рухової діяльності, предметним формам застосування, впливу на організм відповідно до його анатомо-фізіологічної будови, за умовою здійснення. Сюди включаються системи шейпінгу, аеробіки, фітнесу, пілатеса, К. Купера, П. Іванова, Н. Амосова, Є. Пирогової і Л. Іващенко, К. Дінейка, А. Стрельникової, М. Гриненко і ін.

Специфікою методики їх застосування є спрямоване формування основного фізичного якості людини – загальної та спеціальної витривалості, вплив певні функціональні системи організму, активізацію його резервних можливостей; різні енерговитрати для оптимізації рухового режиму людини; робота в аеробному режимі; поєднання рухових, гартують і ідеально-образних дій.

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

*Туризм* є одним з ефективних видів активного відпочинку, найбільш затребуваних різними контингентами населення. За формою і змістом туристична діяльність дуже різноманітна – це турпоходи, турслет, спортивне орієнтування, екскурсії, тури тощо [11, с. 8-11].

Класифікуючи фізичний розвиток студентів, ми виділили такі **форми**:

1. За місцем застосування в режимі дня: в навчальний час (заняття з фізичної культури, фізкультхвилинки, фізкультпаузи і ін.); поза навчальний час (секції за видами спорту, змагання, спартакіада, дні здоров'я, турпоходи та ін.).

2. В залежності від регулярності: регулярні – кожен день або кілька разів на тиждень (ранкова гігієнічна гімнастика, фізкульт хвилинки, заняття в секціях); епізодичні (змагання, спартакіада, дні здоров'я, турпоходи, відвідування дискотеки).

3. За спрямованістю: перетворюють біологічну (фізичну) природу студента (загальний фізичний і функціональний розвиток, відновлення втрачених функцій організму, забезпечення активного відпочинку, оптимізація рухового режиму, підвищення рівня фізичного стану); перетворюють соціальну природу студента (задоволення гедоністичних потреб, розвиток і підтримку комунікативних якостей і придбання нових соціальних контактів, організація здорового дозвілля, формування фізкультурної активності).

4. По виду управління: організовані і самодіяльні.

5. За способом організації: індивідуальні та групові.

Аналіз літературних джерел показав, що діапазон засобів фізичного розвитку різноманітний. Так В.М. Видрін виділив три групи: 1) різні види прогулянок, екскурсій і розваг на природі; 2) народні фізичні вправи, ігри та розваги; 3) спрощені гри з м'ячами. На думку В.К. Бальсевича, вибір засобів повинен залежати від вікових періодів людини.

Л.М. Піотровський зазначає, що на вибір засобів фізичного розвитку впливають різні компоненти (мода, географічні та кліматичні умови, особливості національної культури тощо). А.Г. Фурманов в структурі існують направлення загальні та

специфічні. До перших відносяться фізичні вправи, обладнання, тренажери, спортивні споруди; до других – природні та гігієнічні чинники, гідро- і фізіопроцедури, психом'язового регуляція, масаж, загартування та ін.

Таким чином, можна відзначити, що діапазон видів, форм і засобів фізичного розвитку дуже різноманітний. Для творчого впровадження її в повсякденне життя студентів викладачам кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини необхідно створювати передумови для перетворення процесів виховання і самовиховання, удосконалювати у них здатність використовувати накопичені вміння і навички, фізичні здібності, що базуються на індивідуальні особливості організму, потребами, мотивами і здібностями кожного хто займається.

**Результати дослідження.** У сучасних умовах простір дії фізичної рекреації незмірно розширюється, а вона наповнюється новим змістом за рахунок нових наукових фактів, отриманих іншими суміжними науками, що її вивчають. Тому, як цілком справедливо вважає Ю.Є. Рижкін, необхідно розглядати її як міждисциплінарну науку й вважати основним родовим поняттям рекреацію, а фізичну рекреацію поряд із соціальною, психологічною, географічною й іншими одним з її видів.

Донедавна поняття рекреації залишалося нерозповсюдженим, таким яке використовувалося лише у вузьких колах фахівців з медичного оздоровлення людини. Це поняття пов'язували переважно з релаксацією і регенерацією життєво-фізіологічних сил організму людини. Тепер рекреацію розуміють як біологічну активність людини, яка спрямована на відновлення фізіологічного, фізичного потенціалу, на оздоровлення душевних і духовних сил, які послаблюються у процесі роботи, внаслідок одноманітних занять чи хвороби. Тому рекреація трактується як цілісне фізичне і соціально-культурне оздоровлення.

**Висновки.** Проведений аналіз свідчить про невідповідність рекреаційної діяльності сучасних студентів її потенційним можливостям, що зумовлено відсутністю рекреаційних програм, проектів у вищих навчальних закладах, недостатньою замученістю молоді до різних видів і форм дозвілля; незалежною професійною підготовкою та відсутністю мотивації педагогів до її організації та проведення; відсутність партнерської співпраці між вищими навчальними закладами та дозвілєвими установами в його організації і проведенні.

На основі проведених досліджень нами розроблено та обґрунтовано структуру і зміст технології формування рекреаційної культури студентської молоді (мету, завдання, принципи, умови, програми, критерії, ефективності) та визначено й опрацьовано організаційно-методичні умови її реалізації у вищому навчальному закладі засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Результати проведеного педагогічного експерименту довели ефективність застосування технології формування рекреаційної культури студентської молоді з огляду позитивного впливу на показники фізичного стану, теоретичної підготовленості, обсягу рухової активності, організацію корисного дозвілля та активного відпочинку, рівня рекреаційної культури.

Виходячи із вищевикладеного Навчально-науковий інститут спеціальної фізичної та бойової підготовки і реабілітації УДФСУ на своїй базі планує відкрити спеціальність 242 «Туризм» галузь знань «Сфера обслуговування».

**Перспективи подальших досліджень.** Подальшого наукового вивчення потребують питання організації оздоровчо-рекреаційних занять з використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності, підвищення рівня рекреаційної культури різних груп населення.

#### Література

1. Бердус М. Г. Формирование теории физической рекреации в контексте основ ее метатеории : дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : 13.00.04 / М. Г. Бердус. – М.: РГБ, 2003. – 215 с.
2. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика / М. В. Дутчак. – К. : Олімпійська література, 2009. – 279 с.
3. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичному вихованні різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. літ., 2010. – 200 с.
4. Круцевич Т. Ю. Історія розвитку фізичної рекреації / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, С. Б. Пангелов. – К. : Академвидав, 2013. – 160 с.
5. Москаленко Н. Тенденції та закономірності становлення фізичної рекреації на різних історичних етапах / Н. Москаленко // Молодіжний науковий вісник : Фізичне виховання і спорт. – Луцьк, 2013. – Вип. 11. – С. 7–11.
6. Лаврентьев О.М. Рухова активність запорука здорового способу життя / О. Лаврентьев, О. Бутко, О. Сокол // Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 4(85)17 – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. – С. 65–68.
7. Лаврентьев О.М. Формування фізичного навантаження студентської молоді засобами бігу / О. Лаврентьев, Ю. Сергієнко, В. Гулай // Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 5(113)19– Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. – С. 77–81.
8. Рут П. Вікові особливості рекреаційно-туристичної діяльності / П. Рут, Є. Рут, Б. Мицкан // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – № 4 (16), 2011. – С. 48–52.
9. Рыжкин Ю. Е. Социально-психологические проблемы физической рекреации / Ю. Е. Рыжкин. – СПб. : Издательство СПб ГПУ «Нестор», 2005. – С. 76–84.
10. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / авт. кол. : Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.]; за наук. ред. Євгена Приступи. – Л. : ЛДУФК, 2010. – 447 с.
11. Терещенко В.І. Сучасні оздоровчі технології: фітнес, рекреація, туризм: начальний посібник / В.І. Терещенко, В.П. Чаплигін. – Київ: Міленіум, 2018. – 178 с.

#### References

1. Berdus M. G. Formirovaniye teorii fizicheskoy rekreatsii v kontekste osnov yeye metateorii : dis. kand. ped. nauk

- [Formation of the theory in the context of physical recreation bases its metatheory :PhD thesis], Moscow, 2003, 215 p. (rus)
2. Dutchak M. V. Sport dlya vsikh v Ukraini: teoriya i praktika [Sport for All in Ukraine: theory and practice], Kyiv, 2009, 279 p. (ukr)
  3. Krutsevich T. Yu., Bezverkhnya G. V. Rekreatsiya u fizichnomu vikhovanni riznikh grup naselennya [Recreation in physical education of different population groups], Kyiv, 2010, 200 p. (ukr)
  4. Krutsevich T. Yu., Pangelova N. E., Pangelov S. B. Istoriya rozvitku fizichnoi rekreatsii [The history of physical recreation], Kyiv, 2013, 160 p. (ukr)
  5. Moskalenko N. Molodizhnyi naukoviy visnik : Fizichne vikhovannya i sport [Youth Research Bulletin: Physical Education and Sport], Lutsk, 2013, Vol. 11, p. 7–11. (ukr)
  6. Lavrentiev O. M., Butok O.V, Sokil O.A. (2017) "Motor activity guarantee of a healthy lifestyle". Scientific Journal Series 15 Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture / Physical Culture and Sport / Issue 4(85)17, pp. 65-68.
  7. Lavrentiev O.M., Sergienko Y.P., Gulai V.S. (2019) "Formation of physical activity of student youth by means of running". Scientific Journal Series 15 Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture / Physical Culture and Sport / Issue 5(113)19, pp. 77-81.8. Rut P., Rut E., Mitskan B. Fizichne vikhovannya, sport i kultura zdorov'ya u suchasnomu suspilstvi [Physical education, sports and health culture in modern society], vol. 4 (16), 2011, p. 48–52. (ukr)
  9. Ryzhkin Yu. Ye. Sotsialno-psikhologicheskiye problemy fizicheskoy rekreatsii [Social and psychological problems of physical recreation], Saint Petersburg, 2005, p. 76–84. (rus)
  10. Pristupa E. N., Zhdanova O. M., Linets M. M. Fizichna rekreatsiya [Physical Recreation], Lviv, 2010, 447 p. (ukr)
  11. Tereshenko V.I. (2018). "Modern healing technologies: Fitness, Recreation, Tourism: navchalnyi posibny"/ Tereshenko V.I., & Chaplygin V.P. - Kyiv, Ukraine: Millenium.. - 178 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).20  
УДК 796.8:37.02:[373/378

**Малинський І. Й.,**  
**професор, кандидат наук з фізичного виховання і спорту,**  
**директор ННІ СФБПР Університету ДФС України, Ірпінь,**  
**Діхтяренко З. М.,**  
**кандидат педагогічних наук, доцент кафедри**  
**фізичного виховання, спорту та здоров'я людини ННІ СФБПР Університету ДФС України, Ірпінь,**  
**Чапльгін В. П.,**  
**кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, професор кафедри хортингу та реабілітації**  
**ННІ СФБПР Університету ДФС України, Ірпінь,**  
**Хоменко В. О.,**  
**методист, старший викладач, вчитель вищої категорії**  
**Ірпінського державного коледжу економіки та права**  
**Коцюба С. Ю.,**  
**методист, старший викладач, вчитель вищої категорії Ірпінського державного коледжу економіки та права.**

## ВПЛИВ ТРЕНУВАНЬ З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ НА ПРОФІЛАКТИКУ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТРЕСУ УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ, КУРСАНТІВ

У науковій роботі аналізуючи психолого-педагогічні джерела встановлено, що аспекти психофізіологічних механізмів стресу відображені в фундаментальних працях вітчизняних і закордонних дослідників. Авторами було описано чотири етапи педагогічного експерименту (1-й: узагальнення даних науково-методичної літератури з визначеного напрямку дослідження; 2-й: анкетування курсантів, учнівської та студентської молоді, які пізніше відвідують заняття (тренування) з бойового хортингу; 3-й: педагогічні спостереження за визначеним контингентом; 4-й: бесіда з молоддю). Акцентовано увагу на бойовому хортингу (національний професійно-прикладний вид спорту військовослужбовців і правоохоронців, а також інших силових структур України. Він є важливою складовою патріотичного, культурного та духовного виховання дітей та молоді, відродження та розвинення спортивних, оздоровчих і бойових традицій українського народу, зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових й інтелектуальних здібностей людини шляхом залучення населення до участі у змаганнях з бойового хортингу).

**Ключові слова:** бойовий хортинг, спорт, тренування, стрес, втома, учні, студентська молодь, курсанти, педагогічний експеримент, педагогічні спостереження, анкетування, тренінги.

**Малинський І. Й., Діхтяренко З. М., Чапльгін В. П., Хоменко В. О., Коцюба С. Ю. «Влияние тренировок по боевому хортингу на профилактику психофизиологического стресса ученической и студенческой молодежи, курсантов».** В научной работе анализируя психолого-педагогические источники установлено, что аспекты психофизиологических механизмов стресса отражены в фундаментальных трудах отечественных и зарубежных исследователей. Авторами было описано четыре этапа педагогического эксперимента (1-й: обобщение данных научно-методической литературы по определенному направлению исследования, 2-й: анкетирование курсантов, ученической и студенческой молодежи, которые полгода посещают занятия (тренировки) с боевого хортинга, 3-й: педагогические