

3. Коган Л.Н. Цель и смысл жизни человека / Л.Н.Коган. – М.: Мысль, 1984. – 252 с.
- 4.Коробко С. Л. Робота психолога з молодшими школярами: метод. посіб. / С. Л. Коробко, О. І. Коробко. – К.: Літера ЛТД, 2014. – 416 с.
- 5.Радул В. В. Соціальна зрілість особистості: монографія / В. В. Радул. – Харків: Мачулін, 2017. – 442 с.
- 6.Трещева О. Л. Формирование культуры здоровья личности в образовательной системе физического воспитания: автореф. дис. на соискание ученой степени д-ра. пед. наук: 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / О. Л. Трещева. – Омск, 2003. – 51 с.
- 7.Химинець В.В. Інноваційна освітня діяльність / В.В. Химинець. – Ужгород: Інформаційно-видавничий центр ЗІППО, 2007. – 364 с.

References

- 1.Drach, I.I. (2012). Osnovni pidkhody do vyznachennia profesiinoi kompetentnosti pedahoha [The main approach to the recognition of the professional competence of a teacher]. Suchasni informatsiini tekhnologii ta innovatsiini metodyky navchannia u pidhotovtsi fakhivtsiv: metodolohiia, teoriia, dosvid, problemy: zb. nauk. pr. – Advanced Information Technology and Innovation Techniques for Preparing to Prepare: Methodology, Theory, Development, Problems: zb. sciences. etc., 32, (pp. 9–14). Vinnytsia: Planer [in Ukraine].
- 2.II'in, E.P. (2000). Motivaciya i motivy [Motivation and motives]. Sankt-Peterburg [in Russian].
- 3.Kogan, L.N. (1984). Czel' i smysl zhizni cheloveka [The purpose and meaning of human life]. Moskva: My'sl' [in Russian].
- 4.Korobko, S.L., & Korobko, O.I. (2014). Robota psykhologa z molodshymy shkoliaramy: metod. posib. [Psychologist's work with junior high school students: a method. tool]. Kyiv: Litera LTD [in Ukraine].
- 5.Radul, V.V. (2017). Sotsialna zrilist osobystosti: monohrafiia [Social maturity of a specialty: monograph]. Kharkiv: Machulin [in Ukraine].
- 6.Treshheva, O.L. (2003). Formirovanie kul'tury` zdorov'ya lichnosti v obrazovatel`noj sisteme fizicheskogo vospitaniya [Formation of the culture of individual health in the educational system of physical education]. Extended abstract of Doctor's thesis. Omsk [in Russian].
- 7.Khymynets, V.V. (2007). Innovatsiyna osvithna diyalnist [Innovation educational activity]. Uzhgorod: Informatsiyno-vydavnychiy tsentr ZIPPO [in Ukraine].

Шинкарьова О.Д.,

**аспірант, викладач кафедри олімпійського і професійного спорту
Отравенко О.В.,**

к.п.н., доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання

ДЗ "Луганський національний університет імені Тараса Шевченка", м. Старобільськ, Україна

ДОЗВІЛЛЕВО-РЕКРЕАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СТИЛЮ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті досліджується дозвіллево-рекреаційна діяльність як складова здорового стилю життя, яка охоплює всі види діяльності, пов'язані з відновленням духовних, розумових і фізичних сил людини. Вивчено стан розробленості проблеми в сучасній науково-методичній літературі. Уточнено поняття дозвілля, дозвіллево-рекреаційної діяльності та здорового стилю життя студентської молоді. Підкреслено зростання ролі рекреаційних занять для здоров'я молодої людини. Це обумовлено необхідністю вдосконалення оздоровчо-виховного процесу, в основі якого лежить свідоме використання засобів дозвіллево-рекреаційної діяльності. Визначено критерії, показники та рівні сформованості здорового стилю життя студентської молоді у дозвіллево-рекреаційній діяльності. Проаналізовано результати вивчення уподобань студентів 1-4 курсів спеціальності "Середня освіта. Фізична культура" і "Фізична культура і спорт. Спорт" до різних видів дозвіллево-рекреаційної діяльності. Виявлені уподобання студентів до таких видів дозвіллево-рекреаційної діяльності, як відпочинок на природі (65%), самостійні заняття фізичними вправами (63%), зустріч з друзями (62%) та інші. Встановлено, що види дозвіллево-рекреаційної діяльності освітньо-культурної спрямованості мало користуються популярністю серед студентів, що потребує корекції для формування здорового стилю життя.

Ключові слова: рекреація, дозвілля, дозвіллево-рекреаційна діяльність, рухова активність, здоровий стиль життя, студенти.

Шинкарьова Е. Д., Отравенко Е. В. Досугово-рекреационная деятельность как составляющая здорового стиля жизни. В статье исследуется досугово-рекреационная деятельность как составляющая здорового стиля жизни, которая охватывает все виды деятельности, связанные с восстановлением духовных, умственных и физических сил человека. Изучено состояние проблемы в современной научно-методической литературе. Уточнено понятие досуга, досугово-рекреационной деятельности и здорового стиля жизни студенческой молодежи. Подчеркнуто возрастание роли рекреационных занятий для здоровья молодого человека. Это обусловлено необходимостью совершенствования оздоровительно-воспитательного процесса, в основе которого лежит сознательное использование средств досугово-рекреационной деятельности. Определены критерии, показатели и уровни сформированности здорового стиля жизни студенческой молодежи в досугово-рекреационной деятельности. Проанализированы результаты изучения предпочтений студентов 1-4 курсов специальности Среднее образование. "Физическая культура" а и "Физическая культура и спорт. Спорт" к различным видам досугово-рекреационной деятельности. Выявлены предпочтения

студентів к таким видам дозугово-рекреаційної діяльності, як відпочинок на природі (65%), самостійні заняття фізичними вправами (63%), зустріч з друзями (62%) і інші. Встановлено, що види дозугово-рекреаційної діяльності освітньо-культурної спрямованості мало користуються популярністю серед студентів, що вимагає корекції для формування здорового стилю життя.

Ключові слова: рекреація, дозуг, дозугово-рекреаційна діяльність, фізична активність, здоровий стиль життя, студенти.

Olena Shynkarova, Olena Otravenko. Leisure and Recreational Activities as a Component of Student Youth's Healthy Lifestyle. The article examines leisure and recreational activities as a component of a healthy lifestyle. It encompasses all activities related to the restoration of spiritual, mental and physical strength in a person.

The state of problem development in modern scientific and methodical literature was studied in the article. The notions of leisure, leisure and recreational activities and healthy lifestyle were clarified. The role of recreational activities for the health of young people was emphasized. This substantiates the need to improve health and educational process, which is based on the conscious use of leisure and recreational activities. Criteria and indicators to healthy lifestyle formation of student youth in leisure and recreational activity were determined. We analysed students' preferences to various types of leisure and recreational activities. The results of students' preferences of year 1-4, specialty "Secondary Education. Physical Education" and "Physical Education and Sports. Sports" on various types of leisure and recreational activities were analysed in the article. 64 young men and 32 young women took part in the research. We detected students' preferences to the following types of leisure and recreational activities: outdoor recreation (65%), independent workouts (63%), meetings with friends (62%) etc. It has been detected that types of leisure and recreational activities of educational and cultural orientation are of little use among students. This needs to be changed for healthy lifestyle formation. We will consider a healthy lifestyle of student youth in our study as a system of ways and techniques aimed at raising awareness to personal responsibility for student's health and incorporation of health preservation ideas in everyday activities.

A more promising direction of our further research is a more detailed study of peculiarities of leisure and recreational activities in students of higher education institutions in their free time, taking into account healthy lifestyle formation.

Key words: recreation, leisure, leisure and recreational activities, motor activity, healthy lifestyle, students.

Постановка проблеми. В останні роки в Україні, як і в інших країнах світу, розвивається культура активного проведення дозвілля студентською молоддю, яке має на увазі вивчення різноманітних процесів і явищ в житті молодого покоління, а саме – соціалізації, виховання, професійного становлення, стилю життя, ціннісних орієнтацій та ін.

Слід підкреслити, що піклування про здоров'я молодого покоління з боку держави передбачено низкою правових документів: Законів України "Про фізичну культуру і спорт", "Про вищу освіту", Наказу МОН України "Формування здорового способу життя молоді", Про затвердження заходів, спрямованих на реформування системи фізичного виховання учнівської та студентської молоді у закладах освіти України, Концепцію розвитку охорони здоров'я населення України, Концепцію освіти "рівний-рівному" щодо здорового способу життя серед молоді України.

Актуальність дослідження обумовлена тим, що в закладах вищої освіти спостерігається тенденція до впровадження в освітній процес сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, різних видів рухової активності, що сприяють відновленню сил, підвищенню рівня здоров'я студентської молоді у процесі професійної підготовки.

Отже, аналіз наукової літератури та власний багаторічний досвід показує, що проблема виховання здорового стилю життя студентської молоді є актуальною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Важливе значення для дослідження молодіжного дозвілля мають праці таких вчених, як О. Андрєєва [1], О. Благий [5], В. Бочелюк [2], В. Величко [3], Т. Круцевич [5], І. Петрова [7] та ін. Вчені підкреслюють в своїх роботах зростання ролі рекреаційних занять для здоров'я людини.

Це обумовлено необхідністю вдосконалення оздоровчо-виховного процесу, в основі якого лежить свідоме використання засобів фізичної культури (фізкультурно-оздоровчих заходів, форм фізичної рекреації, фітнес-технології та ін.) у закладах загальної середньої освіти, закладах вищої освіти, закладах позашкільної освіти як цілісної системи, в якій формуються і закріплюються цінності фізичної культури та здорового стилю життя. На цьому також акцентують увагу в своїх працях Г. Грибан [4], О. Отравенко [6], О. Шинкарева [8] та ін.

Мета та завдання дослідження – аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження; визначення критеріїв, показників та рівнів сформованості здорового стилю життя студентської молоді у дозвілєво-рекреаційній діяльності; визначення уподобань студентів до різних видів дозвілєво-рекреаційної діяльності.

У процесі експериментальної роботи був використаний комплекс **методів дослідження**, що включав: аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження, констатувальний експеримент, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. У Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація" [9] наголошується, що в даний момент в країні спостерігається позитивна тенденція до зростання числа осіб, що використовують різні види і форми оздоровчої рухової активності.

За О. Отравенко, здоров'язберезувальна компетентність здобувачів вищої освіти як багатофакторна якість особистості, що інтегрує знання, уміння, навички, досвід та особистісні якості, які є дуже важливими чинниками для досягнення високих результатів у майбутній професійній діяльності; мотивів, ставлень та цінностей, що спрямовані на

усвідомлення важливості здоров'я, здорового стилю життя для життєдіяльності особистості, створення здоров'язберігаючого середовища та здоров'язберігаючої поведінки здобувачів в закладі вищої освіти й вдосконалення власного творчого потенціалу [6, с.100].

За О. Шинкарьовою, сучасний стан готовності майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до організації рекреаційної діяльності засобами оздоровчого фітнесу в ЗВО розкривають можливості і перспективи використання рекреаційної діяльності для залучення молоді в свідому рухову активність з метою задоволення дозвіллевих потреб [8, с.156].

Науковець В. Бочелюк зі співавторами вважають, що дозвілля як складова вільного часу являє сукупність занять, за допомогою яких відновлюються фізичні, розумові та психічні сили людини, але час дозвілля, на їхню думку – це й час розвитку особистості. Науковці пропонують до нього віднести індивідуальне споживання культури, публічно-видовищне споживання культури, фізичні заняття, розваги й ігри, заняття, які варто вважати явищами антикультури [2, с. 56].

Натомість, науковець І. Петрова, досліджуючи соціальну функцію дозвілля, виокремлює такі її складові: рекреаційну, комунікативну, соціальну, творчу, ціннісно-орієнтаційну, пізнавальну та виховну. На думку автора, рекреаційна функція спрямована на зняття перевтоми, психологічної перенапруги, відтворення фізичних, інтелектуальних, емоційних сил людини; на зміцнення здоров'я шляхом здійснення дозвіллевим об'єднанням ігрових, оздоровчих, розважальних, спортивних, туристично-екскурсійних програм, проведення вечорів відпочинку, видовищних заходів, театралізованих вистав, масових свят [7, с. 376].

Важливою сферою забезпечення якості життя людини є рекреаційна сфера, яка охоплює всі види діяльності, пов'язані з відновленням духовних, розумових і фізичних сил людини. Нами визначено структурну схему дозвіллево-рекреаційної діяльності (рис.1).



Рис. 1. Структурна схема дозвіллево-рекреаційної діяльності.

Рекреаційна діяльність – діяльність людини у вільний час, здійснювана з метою відновлення фізичних сил людини і характеризується різноманітністю поведінки людей і самоцінністю її процесу [3, с. 8].

Рекреаційна діяльність – процес взаємодії людини з довкіллям, завдяки чому вона досягає свідомо поставленої мети, яка виникла внаслідок появи потреби в активному відпочинку, отриманні задоволення, оздоровленні, відновленні фізичних та духових сил у вільний або спеціально визначений час, що стимулює рухову та соціальну активність і створює оптимальні умови для творчого самовираження особистості. [1, с. 31].

Науковці розглядають рекреаційну діяльність як діяльність, пов'язану з певним фізичним навантаженням (заняття фізичною культурою, прогулянки, туризм і альпінізм); аматорські заняття – полювання, рибна ловля та ін.; творчість у сфері мистецтва; інтелектуальну діяльність (читання, самоосвіта); спілкування за інтересами і вільним вибором; розваги (ігри, танці, видовища); подорожі та екскурсії заради задоволення; санаторно-курортне лікування та відпочинок [3, с. 16].

Класифікація дозвіллево-рекреаційної діяльності студентської молоді допомагає структурувати знання, надає змогу глибше зрозуміти сутність рекреації та дозвілля, визначити попит на окремі види рекреаційних послуг, ведення здорового способу життя.

Слід наголосити, що класифікація дозвіллево-рекреаційної діяльності (рис. 2) має не тільки наукове, але й практичне значення.

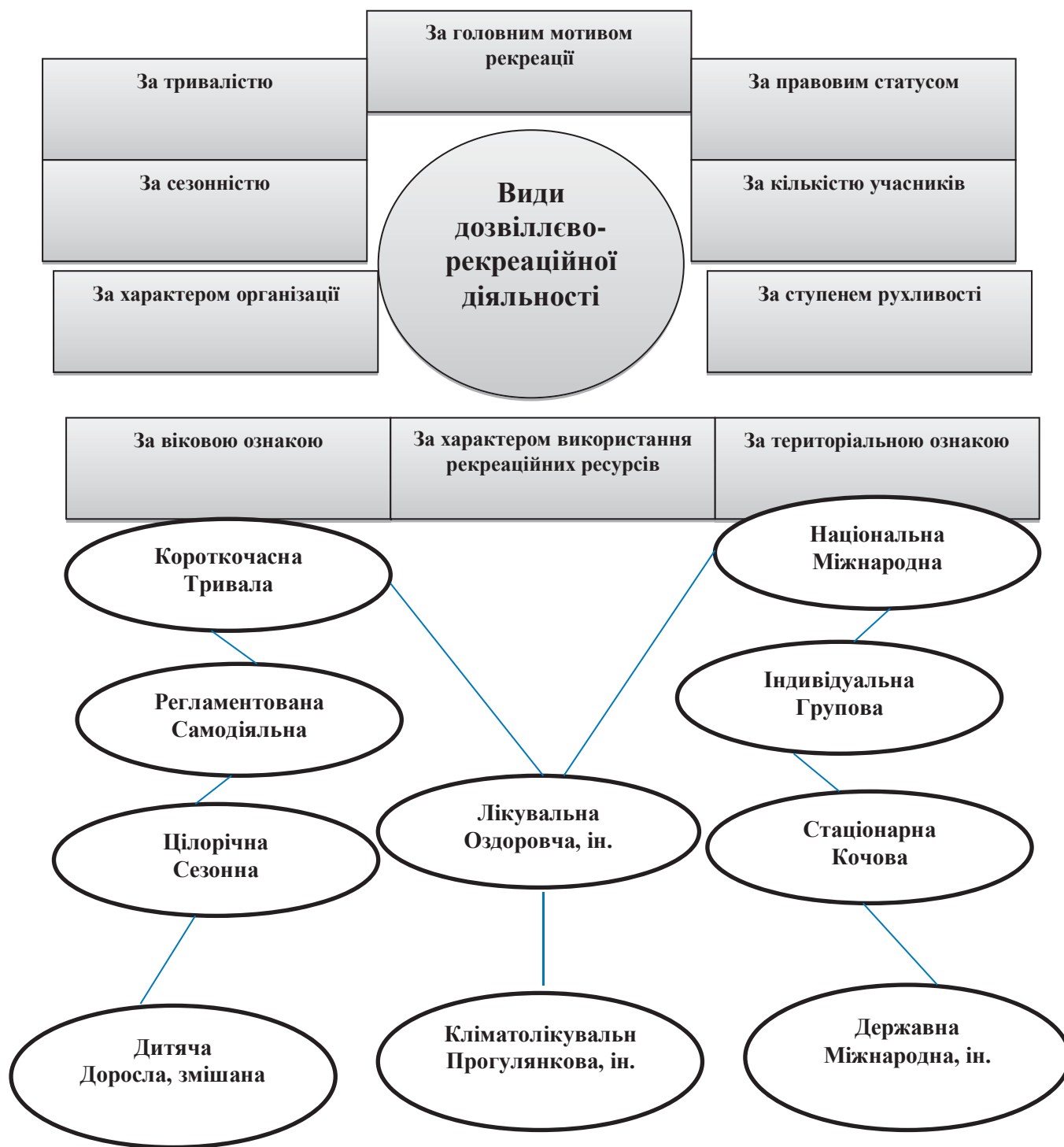


Рис. 2. Ознаки та види дозвілєво-рекреаційної діяльності (за В. В. Величко в модифікації авторів).

Особливістю дозвілєво-рекреаційної активності молодого покоління є переважання занять самостійного характеру. Популярність мають такі види занять як пішохідні прогулянки, фітнес, боулінг, більярд, масаж, які формують свідоме ставлення до здорового способу життя.

Здоровий стиль життя – це система поведінкових стереотипів, які сприяють збереженню здорового довголіття, рухова активність, особлива поведінка, дотримання культури харчування і режиму дня.

У нашому дослідженні ми розглядаємо здоровий стиль життя здобувачів вищої освіти як систему способів і прийомів, що спрямовані на усвідомлення особистої відповідальності за власне здоров'я та впровадження ідей здоров'язбереження у повсякденну діяльність.

Таблиця 1

Критерії та показники сформованості здорового стилю життя студентської молоді у дозвіллево-рекреаційній діяльності

| Критерії | Показники |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Розуміння сутності здоров'я, здорового стилю життя | - знання про сутність здоров'язберезувального стилю поведінки; - знання щодо шляхів збереження і зміцнення здоров'я; - усвідомлення значення здорового стилю життя. |
| Спрямованість на цінності здоров'язбереження | - пріоритет здоров'я в ієрархії цінностей людини; - потреба у формуванні власного здоров'язберезувального стилю поведінки; - ставлення до здорового стилю життя як норми поведінки. |
| Досвід реалізації поведінки, спрямованої на підтримку та збереження власного здоров'я у дозвіллево-рекреаційній діяльності | - самооцінка власного здоров'я та способу життя; - готовність застосовувати наявні знання у власній здоров'язберезувальній поведінці засобами дозвіллево-рекреаційної діяльності - участь у фізкультурно-спортивній діяльності. |

Ураховуючи перелічені вище критерії та відповідні їм показники (таблиця 1), визначено наступні рівні сформованості здорового стилю життя студентської молоді: високий, середній та низький (таблиця 2).

Таблиця 2

Рівні сформованості здорового стилю життя студентської молоді за критерієм розуміння сутності «здоровий стиль життя»

| Рівні / Показники | Високий | Середній | Низький |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|---------|
| | у % | у % | у % |
| Знання про сутність здорового стилю життя | 25,3 | 51,2 | 23,5 |
| Знання щодо шляхів збереження і зміцнення здоров'я | 28,1 | 53,4 | 18,5 |
| Усвідомлення значення здоров'язберезувального стилю поведінки для професійної діяльності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту | 32,0 | 46,8 | 21,2 |

Високий рівень. Студент має глибокі знання про сутність здоров'я та здоровий стиль життя, шляхи збереження та зміцнення здоров'я; характеризується ціннісно-мотиваційним ставленням до формування власного здоров'язберезувального стилю поведінки; прагненням ефективно використовувати оздоровчі методики для збереження та підтримки власного здоров'я.

Середній рівень. Студент має достатні знання про сутність здоров'я та здоровий стиль життя, шляхи збереження та зміцнення здоров'я; характеризується ситуаційною спрямованістю щодо формування власного здоров'язберезувального стилю поведінки; частково сформованою рефлексивною позицією, що виявляється у нерегулярному використанні оздоровчих методик для збереження та підтримки власного здоров'я.

Низький рівень. Студент має недостатні знання щодо сутності здоров'я та здорового способу життя, шляхів збереження та зміцнення здоров'я; нерозвинутою рефлексивною позицією, здоров'язберезувальна діяльність йому непритаманна. Нами проаналізовано результати вивчення уподобань студентів 1-4 курсів спеціальності "Середня освіта. Фізична культура" і "Фізична культура і спорт. Спорт" до різних видів дозвіллево-рекреаційної діяльності. У дослідженні брали участь 46 юнаків та 32 дівчини.

Юнаки демонструють уподобання до таких видів дозвіллево-рекреаційної діяльності, як відпочинок на природі (65%), заняття фізичними вправами (63%), зустріч з друзями (62%), а дівчата вважають за краще відпочинок на природі (75%), перегляд телепередач (58%) та заняття фізичними вправами (54%). На жаль, мало користуються популярністю такі види дозвіллево-рекреаційної діяльності освітньо-культурної спрямованості як екскурсії (хлопці – 15%, дівчата – 21%) та читання книг (хлопці – 11%, дівчата – 12%) (рис. 3).

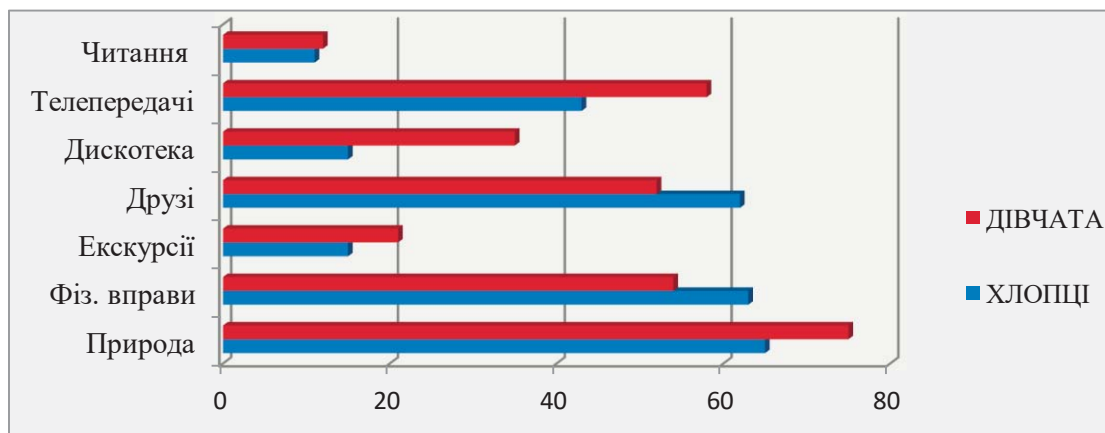


Рис. 3. Процентне співвідношення уподобань студентів до різних видів дозвіллево-рекреаційної діяльності, %.

Слід підкреслити, що дозвіллево-рекреаційні заняття проводяться переважно у природних умовах. Це пов'язано з матеріально-технічними та соціально-економічними умовами, з наявними рекреаційними зонами.

Висновки. Вивчено стан розробленості проблеми в сучасній науково-методичній літературі. Виявлені уподобання студентів до таких видів дозвілєво-рекреаційної діяльності, як відпочинок на природі, заняття фізичними вправами, зустріч з друзями та інші. Визначено критерії, показники та рівні сформованості здорового стилю життя студентської молоді у дозвілєво-рекреаційній діяльності. Встановлено, що види дозвілєво-рекреаційної діяльності освітньо-культурної спрямованості мало користуються популярністю серед студентів, що потребує корекції для формування здорового стилю життя.

Перспективи подальших досліджень. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів розглянутої проблеми. Перспективним напрямом продовження дослідження є більш детальне вивчення особливостей дозвілєво-рекреаційної діяльності студентської молоді у вільний від навчання час з урахуванням формування здорового стилю життя.

Література

1. Андреева О. В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. пед. наук: спец. 24.00.02. / Андреева О. В. – Київ, 2014. – 48 с.
2. Бочелюк В. Й. Дозвілєзнавство: навч. посіб. / В. Й. Бочелюк, В. В. Бочелюк. – К.: Центр навч. літератури, 2006. – 208 с.
3. Величко В. В. Організація рекреаційних послуг: навч. посібник / В. В. Величко; Харк. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. – Х.: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2013. – 202 с.
4. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів [монографія] / Г. П. Грибан. – Житомир: Рута, 2009 – 594 с.
5. Круцевич Т. Ю. Рекреативні заняття як чинник формування дозвільної культури. / Т. Ю. Круцевич, О. В. Андреева, О. Л. Благій. // Спорт. вісник Придніпров'я. – 2008. – №1. – С. 3-7.
6. Отравенко О. В. Здоров'язбережувальна компетентність як складова якісної професійної підготовки здобувачів вищої освіти / О. В. Отравенко. // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. – 2019. – №4. – Ч.1. С. 103-111. DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-1-100-107.
7. Петрова І. В. Дозвілля в зарубіжних країнах: підручник / І. В. Петрова. – К.: Кондор, 2005. – 408 с.
8. Шинкарьова О. Д. Формирование готовности будущих бакалавров физической культуры и спорта к организации рекреационной деятельности средствами оздоровительного фитнеса. Problemele acmeologice în domeniul culturii fizice: (proiect instituțional): Materialele Conferinței Științifice Internaționale, Ediția a 5-a, 6 decembrie 2019, Chișinău, Republica Moldova / col. red.: Aftimiciuc Olga (red. resp.) [et al.]. – Chișinău: USEFS, 2019 (Tipogr. "Valinex"). P. 151-157.
9. Указ Президента України «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>.

References

1. Andrieieva O. V. Teoretyko-metodolohichni zasady rekreatsiinoi diialnosti riznykh hrup naseleennia: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia dokt. ped. nauk: spets. 24.00.02. / Andrieieva O. V. – Kyiv, 2014. – 48 s.
2. Bočeljuk V. J. Dozvilljeznavstvo: navč. posib. / V. J. Bočeljuk, V. V. Bočeljuk. – K.: Centr navč. literatury, 2006. – 208 s.
3. Velyčko V. V. Orhanizacija rekreacijnyx posluh: navč. posibnyk / V. V. Velyčko; Xark. nac. un-t mis'k. hosp-va im. O. M. Beketova. – X.: XNUMH im. O. M. Beketova, 2013. – 202 s.
4. Hryban H. P. Žyttjedijal'nist' ta ruxova aktyvnist' studentiv [monohrafija] / H. P. Hryban. – Žytomyr: Ruta, 2009 – 594 s.
5. Krucevyč T. Ju. Rekreatyvni zanjattja jak čynnyk fomuvannja dozvil'noji kul'tury. / T. Ju. Krucevyč, O. V. Andrejeva, O. L. Blahij. // Sport. visnyk Prydniprovja. – 2008. – #1. – S. 3-7.
6. Otravenko O. V. Zdorovjazberežival'na kompetentnist' jak skladova jakisnoji profesijnoji pidhotovky zdobuvačiv vyščoji osvity / O. V. Otravenko. // Visnyk LNU imeni Tarasa Ševčenka. – 2019. – #4. – Č.1. S. 103-111. DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-1-100-107.
7. Petrova I. V. Dozvillja v zarubižnyx krajinax: pidručnyk / I. V. Petrova. – K.: Kondor, 2005. – 408 s.
8. Šynkar'ova O. D. Fomyrovanye hotovnosti buduščyx bakalavrov fyzyčeskoj kul'tury y sporta k orhanyzacyi rekreacyonnoj dejatel'nosti sredstvamy ozdorovytel'noho fytnesa. Problemele acmeologice în domeniul culturii fizice: (proiect instituțional): Materialele Conferinței Științifice Internaționale, Ediția a 5-a, 6 decembrie 2019, Chișinău, Republica Moldova / col. red.: Aftimiciuc Olga (red. resp.) [et al.]. – Chișinău: USEFS, 2019 (Tipogr. "Valinex"). R. 151-157.
9. Ukaz Prezydenta Ukrajinu «Pro Nacional'nu stratehiju z ozdorovčoji ruxovoji aktyvnosti v Ukrajinu na period do 2025 roku «Ruxova aktyvnist' – zdorovyj sposib žyttja – zdorova nacija». Režym dostupu: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>.

УДК373.5.016:796.42

Микола Шульга

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

ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ БІГОМ

У статті обґрунтовано доцільність використання оздоровчого бігу як доступного і ефективного засобу оптимізації рухової активності старшокласників. Рекомендації по організації методики проведення занять оздоровчим бігом і ходьбою складені на основі педагогічного досвіду, результатів експериментальних досліджень, установок програми по фізичній культурі для загальноосвітніх шкіл, аналізу науково-методичної літератури і нашого власного