13. Goran Sporiš, Dražen Harasin, Mario Baić, Tomislav Krstičević, Ivan Krakan, Zoran Milanović, Dražen Čular, Lucija Bagarić-Krakan (2015). The effects of basic fitness parameters on the implementation of specific military activities. *Collegium antropologicum*. Vol. 38, pp. 165-171.

14. Hrvoje Karninčić, Mario Baić, Kristijan Slačanac (2016). Motivational differences in reduction of body mass in wrestling. International scientific conference "Effects of physical activity application to anthropological status with children, youth and adults"

УДК: 796.011.1-057.8

Берест О. О.
викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Король С. А.
старший викладач,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту
Сумський державний університет, м. Суми

МЕТОДИКО-ТЕОРЕТИЧНИЙ КОМПОНЕНТ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК ВАЖЛИВИЙ СКЛАДНИК ФОРМУВАННЯ ОЗДОРОВЧОГО СВІТОГЛЯДУ СТУДЕНТІВ ВПНЗ

З метою чіткого розуміння сутності та змісту професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури до рекреаційно-оздоровчої діяльності здійснено визначення понятєво-категоріального апарату основних понять фізкультурної освіти з урахуванням сучасного етапу розвитку галузевих наукових знань. На основі комплексного аналізу понятійно-категоріального апарату рекреації уточнено трактування поняття «рекреаційно-оздоровчі технології». Виявлено їх основну мету і завдання, що зазначені в Цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації». Проаналізовано рекреаційно-оздоровчої технології та фактори успішної рекреаційної діяльності, ефективність їх застосування в процесі формування рекреаційної культури студентської молоді з огляду позитивного впливу на показники фізичного стану, теоретичної підготовленості, обсягу рухової активності, організацію корисного дозвілля та активного відпочинку. Означено важливість засвоєння студентами новітніх здоров'язберігаючих технологій, заснованих на різних видах фітнес-програм, зокрема аеробіки.

***Ключові слова**: рекреаційно-оздоровчі технології, рекреаційна діяльність, фізкультурно-оздоровчий процес.*

***Berest Olha, Korol Svetlana Methodological-theoretical component of recreational activities as an important constituent of formation of healthcare outlook for students of higher education institution.** In order to clearly understand the nature and content of professional training of future specialists in physical culture for recreational activities, the conceptual and categorical apparatus of basic concepts of physical education was determined, taking into account the current stage of development of branch scientific knowledge. On the basis of a comprehensive analysis of the conceptual-categorical apparatus of recreation, the interpretation of the concept of «recreational technologies» has been clarified. Nowadays, this notion is not only associated with the sphere of production, as it is the subject of many psychological and pedagogical studies. Recreational activities are aimed at the realization of recreational needs, restoration and development of physical and spiritual components of a person. Their main purpose and objectives have been identified, these are stated in the Targeted Comprehensive Program «Physical Education - Health of the Nation». Recreational technologies and factors of successful recreational activity, the effectiveness of their application in the process of forming the recreational culture of student youth are analyzed in view of the positive influence on the indicators of physical condition, theoretical readiness, volume of motor activity, organization of useful leisure and active rest. Since there is a tendency for changes in the professional requirements for the training of university students in general and future specialists in the field of physical education and sports in particular, the study identified the importance of students to learn the latest health-saving technologies based on various types of fitness programs, including aerobics.*

***Keywords**: recreational technologies, recreational activities, physical and recreational process.*

Берест О. А., Король С. А. Методико-теоретический компонент рекреационной деятельности как важная составляющая формирования оздоровительного мировоззрения студентов ВПУЗ

С целью четкого понимания сути и содержания профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры рекреационно-оздоровительной деятельности проведено определение понятийно-категориального аппарата основных определений физкультурного образования с учетом современного этапа развития научных знаний разных отраслей. Уточнено определение понятия «рекреационно-оздоровительные технологии», выявлено их основную цель и задания, которые определены в комплексной программе «Физическое воспитание – здоровье нации». Проанализировано рекреационно-оздоровительные технологии и факторы успешной рекреационной деятельности, эффективность их использования процессе формирования рекреационной культуры студенческой молодежи Определена важность усвоения студентами современных здоровье сохраняющих технологий, основанных на разных видах фитнес-программ, а именно аэробики

***Ключевые слова**: рекреационно-оздоровительные технологии, рекреационная деятельность, физкультурно-оздоровительный процесс.*

Постановка проблеми. З огляду на поширення тенденції оздоровчої спрямованості фізичної культури та спорту, нині набуває популярності термін «рекреаційно-оздоровчі технології». Поняття «технологія» залучено в царину освіти з виробничої сфери діяльності, з її однозначністю в процесі та сталістю в отриманих результатах. Нині означене поняття не асоціюється лише з сферою виробництва, оскільки є предметом низки багатьох психолого-педагогічних досліджень. Рекреаційна діяльність спрямована на реалізацію рекреаційних потреб, відновлення і розвиток фізичного та духовного складників людини, інтелектуальне самовдосконалення не лише власних результатів, але й самого процесу. Фізичні вправи є засобами рекреаційної діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Рекреаційні технології досліджено в працях О. Андрєєвої, В. Кашуби, І. Вовченко, Г. Голубєвої, В. Зайцева, О. Саїнчук, В. Сонькіна, М. Чернявського та інших науковців. Розглядаючи оздоровчо-рекреаційну діяльність, О. Андрєєва зазначає, що існує декілька методологійних підходів до розкриття її сутності: діяльність, спрямована на оптимізацію оперативної працездатності, підтримка і відновлення життєвих сил; активне дозвілля, відпочинок у вільний час, розваги; засіб набуття і реалізації життєвих цінностей [1, с. 7]. Заслуговує на увагу визначення поняття «фізкультурно-оздоровча технологія», надане Т. Круцевич: процес, що об'єднує використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях і наукову дисципліну, котра розробляє й удосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу [11, с. 320]. Проте, як зазначає М. Чернявський, незважаючи на загальні підходи щодо опису інноваційних технологій, загальних принципів, правил їх побудови практично не існує, а застосування тих чи тих технологій визначається конкретним змістом кожного проекту [14, с. 14]. Саме тому вагомими є наукові висновки Н. Москаленко, яка виокремлює напрямки інноваційного розвитку фізкультурно-оздоровчої роботи: створення нової організаційної структури; удосконалення системи управління; вибір стратегічних альтернативних систем навчання, спрямованих на підвищення якості освіти [12, с. 15].

Актуальність дослідження. Аналіз педагогічних розвідок, присвячених проблемам підготовки студентів до рекреаційної діяльності, виявив, що методико-теоретичний компонент рекреаційної діяльності як важливий складник формування оздоровчого світогляду студентів ВПНЗ є недостатньо дослідженим. Також не досить ґрунтовно й системно розглянуто питання утілення студентами рекреаційної діяльності за допомогою оздоровчої аеробіки.

Об'єкт дослідження – підготовка студентів ВПНЗ до утілення рекреаційної діяльності.

Предмет дослідження – методико-теоретичний компонент рекреаційної діяльності, що є складником загальної культури та формування оздоровчого світогляду студентів ВПНЗ.

Важливим у дослідженні методико-теоретичного компоненту рекреаційної діяльності, що є складником загальної культури та формування оздоровчого світогляду студентів ВНЗ, є Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Так зокрема, рекреація представлена як аспект матеріально-технічного забезпечення сфери фізичної культури та спорту, коли мова йде про те, що необхідно використовувати земельні ділянки, на яких розташовані спортивні споруди, що належать до земель рекреаційного призначення [5].

Найбільш ґрунтовно визначає поняття фізкультурної освіти Н. Маковецька: фізичне (тілесне) формування людини; формування особистості в аспекті досягнення нею фізичної досконалості; формування знань, умінь і навичок з метою засвоєння соціального досвіду досягнення фізичної досконалості [8, с. 100]. Дослідниця також вважає теорію фізкультурної освіти найвищою формою наукового знання, що створює цілісне уявлення щодо закономірностей формування фізичної досконалості людини. Ми поділяємо її думку, що оздоровчий спорт – це проміжне між фізичною культурою і спортом соціальне явище, сутністю якого є вирішення оздоровчих завдань за допомогою засобів спортивного тренування. Метою фізкультурної освіти, на думку дослідниці, є ідеальний результат цілеспрямованого фізичного формування людини, утілений у поняття фізичної досконалості, з основним змістом фізкультурної освіти – сукупністю складників цілеспрямованого формування фізичної досконалості. Як зазначає Н. Маковецька, технологія фізкультурної освіти – спосіб реалізації її змісту за допомогою системи засобів, методів і організаційних форм, що забезпечують досягнення фізичної досконалості [8, с. 119].

Державна політика застосування рекреаційної діяльності в галузі фізичного виховання і спорту реалізується через Цільову комплексну програму «Фізичне виховання – здоров'я нації». Нині помітна неухильна тенденція до змін професійних вимог у підготовці студентів ВНЗ взагалі та фахівців у галузі фізичної культури і спорту зокрема. Оскільки система фізичного виховання, культури і спорту в Україні перебуває в кризовому стані, бо не може задовольнити потреб населення, у Програмі визначено такі основні завдання: сприяти духовному і фізичному розвитку молоді, виховуючи почуття громадянської свідомості та патріотизму; розвивати фізкультурно-спортивний рух в Україні з урахуванням змін всіх сфера суспільного життя та ціннісних орієнтаціях населення; забезпечити переорієнтацію практичної діяльності галузі на розв'язання пріоритетної проблеми зміцнення здоров'я населення; виховувати мотиваційні та поведінкові характеристики, спрямовувати до соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя [15].

Підґрунтям рекреаційних технологій, як наголошує Л. Максименко, є фізична активність, що поєднує різноманітні рухові дії [9, с 72]. На думку дослідниці, метою режиму є спроби досягнути оптимального рівня функційної активності. Саме такий руховий режим забезпечить потрібний рівень реакцій на вплив чинників зовнішнього і внутрішнього середовища. Розробляючи норми рухового режиму, необхідно враховувати основне: його метою є зміцнення здоров'я особистості, її гармонійний фізично-когнітивний розвиток. Слідом А. Гакман вважаємо, що основною метою рекреаційно-оздоровчої технології, яка сприятиме розвитку здорової гармонійно розвиненої особистості, є організація корисного дозвілля та активного відпочинку, виховання позитивних моральних і вольових якостей за рахунок підвищення ефективності рекреаційно-оздоровчої діяльності [3, с. 15].

Важливим компонентом методико-теоретичної підготовки є формування у студентів ВПНЗ ідеї здоров'я як складника загальної культури та способу формування оздоровчого світогляду. Саме тому викладач як носій ідеї ціннісності

здоров'я має стати для учнівської молоді еталоном оздоровчо-перетворювальної діяльності та бути взірцем наслідування процесу впровадження культури здоров'я. Така взаємодія є інформаційно навантаженою за змістом, індивідуалізованою за формою, інтенсивною у часовому вимірі. Мета взаємодії – у забезпеченні поетапного формування професіоналізму майбутніх учителів, що виражено здатністю до фізкультурної діяльності. М. Данилевич наголошує на тому, що професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури до рекреаційно-оздоровчої діяльності повинна базуватися на ціннісних засадах, що уможливить посилення результативності та ефективності професійної освіти, підвищення конкурентності випускників ВПНЗ на ринку праці [4, с. 190].

Науковці Т. Вознюк, А. Драчук та С. Свірщук зазначають, що у процесі підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури до рекреаційно-оздоровчої діяльності, крім загальноприйнятих форм фізичної рекреації, варто зауважити на засвоєнні студентами новітніх здоров'язберігаючих технологій, заснованих на різних видах фітнес-програм, аеробіки, східних оздоровчих видів гімнастики. Широко поширились фітнес-програми з руховою активністю аеробної спрямованості. Змістом цих програм є циклічні види рухової активності: ходьба, біг, плавання, ходьба на лижах, їзда на велосипеді, розроблені К. Купером аеробні танці, вправи на кардіотренажерах [2, с. 7]. Має відбутися переорієнтація спрямованості традиційних видів рухової активності зі спортивної на оздоровчу. Упровадження фітнес-технологій у систему фізкультурної освіти для оздоровлення, розвитку і виховання молоді є сьогодні одним з актуальних завдань удосконалення планів, програм ВНЗ, оскільки саме вони уможливлюють утілення здорового способу життя молоді. Фітнес-технології формують відповідальне ставлення до власного здоров'я, формують навички здорового способу життя; сприяють оптимізації режиму навчально-виховного процесу та збільшення рухової активності дітей та молоді [13, с. 83].

Висновки. Методико-теоретичний компонент рекреаційної діяльності передбачає перебудову й удосконалення програм фізичного виховання у ВПНЗ (зі специфічними цілями, змістом, технологіями), що мають зорієнтуватися на самореалізацію особистості студента, сприяти формування бажання вмотивованого оволодіння знаннями, вміннями, навичками щодо фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Перспективи подальших досліджень. Готовність майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності є складним особистісним утворенням, тому перспективним бачиться питання теоретичного обґрунтування особливостей мотиваційно-ціннісної сфери.

Література

1. Андрєєва О. В. Організація вільного часу студентської молоді / О. В. Андрєєва, У. М. Катерина, О. О. Садовський // Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини у сучасному суспільств : мат. наук.-практ. конференції (Чернівці, 24-25 квітня 2015 р.) / за редакцією Я. Б. Зорія. – Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2015. – С. 54–57.
2. Воловик Н. І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. / Н. І. Воловик – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – 48 с.
3. Гакман А. В. Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності дітей 11–14 років в умовах дитячого табору відпочинку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення» / Анна Вікторівна Гакман. – К., 2012. – 20 с.
4. Данилевич М. В. Аксіологічний та культурологічний підходи у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності / М. В. Данилевич // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія : науково-педагогічні проблеми фізичної культури. – 2014. – Випуск 3К. – С. 191–195.
5. Закон України «Про фізичну культуру та спорт» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://kadrovik01.com.ua/ regulations/ 2336/2403/ 290155/
6. Кобзова С. М. Роль дисциплін блоку рекреації у підготовці фахівців сфери туризму та готельного господарства до професійної діяльності / С. М. Кобзова // Вісник Луганського національного університету імені Т. Шевченка. – 2013. – № 18. – Частина ІІІ. – С. 50–59.
7. Круцевич Т. Теоретичні і методичні аспекти поняття «фізична рекреація» / Т. Круцевич, С. Пангелов // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – № 2. – С. 18–20.
8. Маковецька Н. В. Формування фізичної культури і здорового способу життя особистості: теоретичний аспект проблеми / Н. В. Маковецька // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 10. – С. 117–121.
9. Максименко Л. Сучасні підходи щодо застосування рекреаційних технологій для відновлення стану здоров'я дітей 5-ти і 6-ти років / Л. Максименко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 2. – С. 162–165.
10. Марченко О. Ю. Вплив занять спортом на формування цінностей індивідуальної фізичної культури студентів / О. Ю. Марченко // Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал. – 2009. – № 2 – 3. С. 82 – 88.
11. Методика фізичного виховання різних верств населення / за ред. Т. Ю. Круцевич. – Том 2. – К : Олімпійська література, 2012. – 267 с.
12. Москаленко Н. Проектування концепції інноваційних програм фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах / Н. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. –№ 2. – С. 12–16.
13. Свірщук С. Спеціальна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної діяльності як пріоритетний напрям сучасної вищої освіти / С. Свірщук, Т. Вознюк, А. Драчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2012. – № 2. – С. 80–84.

14. Чернявський М. В. Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. … канд. фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / М. В. Чернявський. – Київ, 2012. – 20 с.

15. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http:// zakon2.rada. gov.ua/ laws/ show/ 963%D0%B0/98

References

1. Andryeyeva O.V. Orhanizatsiya vil'noho chasu student·s'koyi molodi / O.V. Andryeyeva, U.M. Kateryna, O.O. Sadovs'kyy // Aktual'ni problemy fizychnoyi kul'tury, sportu ta zdorov'ya lyudey u suchasnomu suspil'stvi: mat. nauk.-prakt. konferentsiyi (Chernivtsi, 24-25 kvitnya 2015 r.) / za redaktsiyu YA.B. Zoriya. – Chernivtsi: Chernivets'kyy nats. un-t, 2015. – S. 54–57.

2. Volovyk N.I. Navchal'nyy posibnyk «Suchasni prohramy ozdorovchoho fitnesu» dlya navchal'nykh zakladiv inshykh pedahohichnykh navchal'nykh zakladiv. / N.I. Volovyk – K.: Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova, 2015. – 48 s.

3. Hakman A. V. Orhanizatsiya rekreatsiyno-ozdorovchoyi diyal'nosti ditey 11–14 rokiv u dytyachomu tabori vidpochynku: avtoref. dys. na zdobuttya nauky. stupenya kand. nauka z fizychnym vykhovannyam ta sportom: spets. 24.00.02 «Fizychna kul'tura, fizychne stvorennya riznykh verstv korystuvachiv» / Anna Viktorivna Hakman; Natsional'nyy universytet fizychnoho vykhovannya ta sportu Ukrayiny. – K., 2012. – 20 s.

4. Danylevych M. V. Aksiolohichnyy ta kul'turolohichnyy pidkhid u profesiyniy diyal'nosti maybutnikh lyudey iz fizychnym vykhovannyam ta sportom do rekreatsiyno-ozdorovchoyi diyal'nosti / M. V. Danylevych // Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya: naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury. – 2014. –Vypusk 3K. – S. 191–195.

5. Zakon Ukrayiny «Pro fizychnu kul'turu ta sport» [Elektronnyy resurs]. – Rezhym dostupu: http:// kadrovik01. com.ua/regulations /2336/2403/290155/

6. Kobzova S. M. Rol' dystsyplina bloku rekreatsiyi u pidhotovtsi haluzey sfery turyzmu ta hotel'noho hospodarstva do profesiynoyi diyal'nosti / S. M. Kobzova // Visnyk Luhans'koho natsional'noho universytetu imeni T. Shevchenka. – 2013. – № 18. - Chastyna III. – S. 50–59.

7. Krutsevych T. Teoretychni ta metodychni aspekty ponyattya «fizychna rekreatsiya» / T. Krutsevych, S. Panhelov // Sportyvnyy visnyk Prydniprosti. – 2010. – № 2. – S. 18–20.

8. Makovets'ka N. V. Formuvannya fizychnoyi kul'tury ta zdorovoho sposobu zhyttya zhyttya: teoretychnyy aspekt problemy / N. V. Makovets'ka // Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya ta sportu. – 2006. – № 10. – S. 117–121.

9. Maksymenko L. Suchasni pidkhody zastosovuyut' rekreatsiyni tekhnolohiyi dlya vidnovlennya stanu zdorov''ya ya ditey 5-ty ta 6-ty rokiv / L. Maksymenko // Sportyvnyy visnyk Prydniprosti. – 2013. – № 2. – S. 162–165.

10. Marchenko O.YU. Vplyvaty na sportom na pidtrymku okremykh osobystisnykh fizychnykh kul'tur / O.YU. Marchenko // Sportyvnyy visnyk Prydniprosti. Naukovo-praktychnyy zhurnal. – 2009. – №2 – 3. S. 82 – 88.

11. Metodyka fizychnoho vyroblennya riznykh versiy kil'kosti / dlya red. T. YU. Krutsevych. – Tom 2. – K: Olimpiys'ka literatura, 2012. – 267 s.

12. Moskalenko N. Proektuvannya innovatsiynoyi prohramy fizkul'turno-ozdorovchoyi roboty v zahal'nosvitnikh navchal'nykh navchal'nykh zakladakh / N. Moskalenko // Sportyvnyy visnyk Prydniprosti. – 2011. – № 2. – S. 12–16.

13. Svirshchuk S. Spetsial'na pidhotovka maybutnikh vchyteliv fizychnoyi kul'tury do fizkul'turno-rekreatsiynoyi diyal'nosti yak priorytetnyy napryam suchasnoyi vyshchoyi osvity / S. Svirshchuk, T. Voznyuk, A. Drachuk // Fizychne vykhovannya, sport i kul'tura zdorov''ya v suchasnomu suspil'stvi. – 2012. – № 2. – S. 80–84.

14. Chernyavs'kyy M. V. Rekreatsiyno-ozdorovchi tekhnolohiyi u protsesi fizychnoho stvorennya molodykh shkolyariv: avtoref. dys. … Kand. fiz. vykhovannya ta sport: [spets.] 24.00.02 "Fizychna kul'tura, fizychne vykhovannya riznykh hrup" / M. V. Chernyavs'kyy. - Kyyiv, 2012. – 20 s.

15. Tsil'ova kompleksna prohrama «Fizychne pidvyshchennya – zdorov''ya zdorov''ya» [Elektronnyy resurs]. – Rezhym dostupu: http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/963%D0%B0/98

Бондар Т. К. , Шегімага В. Ф.
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ

ДИСГАРМОНІЯ М'ЯЗОВОГО РОЗВИТКУ МУЗИКАНТІВ ТА МОЖЛИВОСТІ ЇЇ ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ЗАСОБАМИ АКВАФІТНЕСУ

У статті визначено особливості виконавської діяльності, робочої пози та рухів музикантів різної спеціалізації як причини дисгармонії їх м'язового розвитку. Розкрито результати опитування студентів музичних спеціальностей щодо суб'єктивної характеристики локалізації м'язового перенапруження внаслідок довготривалої гри на музичному інструменті. Обґрунтовано можливості корекції дисгармонії м'язового розвитку музикантів засобами аквафітнесу. Висвітлено специфіку дії фізичних навантажень в умовах водного середовища на організм тих, хто займається. Подано характеристику основних дій у суглобах та вправ у воді для музикантів, представлено диференційований зміст занять з аквафітнесу з урахуванням специфіки виконавської діяльності.

Ключові слова: *музиканти, робоча поза та рухи, дисгармонія м'язового розвитку, фізичне виховання,*