



# НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

Національного педагогічного університету  
імені М.П. Драгоманова



Серія 15



Науково-педагогічні проблеми  
фізичної культури  
(Фізична культура і спорт)

Випуск 3К (44) 14



84.	Козерук Ю.В. СОМАТОМЕТРИЧНІ ТА ФІЗІОМЕТРИЧНІ ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ МАЙБУТНІХ ПЕРУКАРІВ ТА ШВАЧОК.....	335
85.	Козицька А.П., Пшенична Л.П. ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПЛИВУ СИСТЕМИ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ НА ПСИХОЕМОЦІЙНУ МОТИВАЦІЮ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ.....	339
86.	Козлова С.Н., Погодіна С.В., Філіппов М.М. ГОРМОНАЛЬНІ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕАКЦІЙ ОРГАНІЗМУ ВЕТЕРАНІВ ГИРЬОВОГО СПОРТУ ПРИ ЗМАГАЛЬНИХ ВПРАВАХ.....	342
87.	Кокарев Б.В. МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ВИЩОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ У СПОРТИВНІЙ АЕРОБІЦІ.....	346
88.	Кокарева С.М., Щербій С.А., Кокарев Б.В. ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ СТЕП-АЕРОБІКОЮ НА ФУНКЦІОНАЛЬНІ СИСТЕМИ СТУДЕНТОК 1-3 КУРСІВ ТЕХНІЧНОГО ВНЗ.....	349
89.	Колісник І.О. АНАЛІЗ ПРОСТОРОВИХ ХАРАКТЕРИСТИК ШВИДКІСНОГО ПОВОРОТУ ПРИ ПЛАВАННІ ВІЛЬНИМ СТИЛЕМ.....	352
90.	Коломосць Г.А. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЗАСОБАМИ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ ГРИ «ЗІРНИЦЯ» ЯК СКЛАДОВА ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ.....	356
91.	Коновальська Л.О. АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНОГО КОМПОНЕНТУ МЕТОДИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНО ОРІЄНТОВАНИХ ДИСЦИПЛІН.....	360
92.	Конох А.П. САМОДІЯЛЬНИЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	364
93.	Корнієнко Д.С. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ГАНДБОЛІСТІВ КОМАНД УСІХ РІВНІВ.....	368
94.	Короленко К.В., Смірнова Н.І. ГОТОВНІСТЬ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО ПЕДАГОГІЧНОЇ ТВОРЧОСТІ.....	371
95.	Коротков В.П. СИСТЕМНА ТРИВИМІРНА РЕЛАКСАЦІЯ ЯК СТЕРЖНЬОВИЙ НАПРЯМ РОЗВИТКУ ЕНДОГЕННИХ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ.....	374
96.	Костюк Ю.С. РОЗРОБКА МОДЕЛІ УПРАВЛІННЯ НАВЧАННЯМ РУХОВИХ ДІЙ З БАСКЕТБОЛУ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ СІЛЬСЬКОЇ МАЛОКОМПЛЕКСНОЇ ШКОЛИ.....	380
97.	Красницька О.В. ВИЗНАЧЕННЯ КРИТЕРІВ І ПОКАЗНИКІВ СФОРМОВАНОСТІ СІМЕЙНОЇ ДЕПРИВАЦІЇ ВИХОВАНЦІВ ІНТЕРНАТНИХ ЗАКЛАДІВ СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ.....	385
98.	Криччинова О.Д., Семененко В.П. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПІДГОТОВКИ ВИКЛАДАЧІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ВИЩОЇ ШКОЛИ.....	389
99.	Крик Т.М., Матеїєнко М.І. «СТЕП-БОКС» ЯК СИСТЕМА ВПРАВ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ.....	392
100.	Кубрак Р.М. ОПТИМІЗАЦІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ КАРДІОРЕСПІРАТОРНОЇ СИСТЕМИ У ДІТЕЙ, ХВОРИХ НА ДИТЯЧИЙ ЦЕРЕБРАЛЬНИЙ ПАРАЛІЧ.....	395
101.	Кузюра Г.М. ЗАКОНОМІРНОСТІ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ОРГАНІЗМУ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ 15-17 РОКІВ.....	399
102.	Курілова В.І., Редько С.Ю., Шпак В.П. ЕФЕКТИВНІСТЬ РОБОТИ ШКІЛЬНИХ СЕКЦІЙ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ВСЕБІЧНОГО РОЗВИТКУ ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ.....	403
103.	Кухтій А.О. ПОНЯТІЙНИЙ АПАРАТ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ТУРИЗМОЗНАВСТВА ДО ДІЯЛЬНОСТІ У СФЕРІ АДАПТИВНОГО ТУРИЗМУ.....	406
104.	Кучеренко В.С., Добровольська Н.О., Середенко Л.П. ІНДИВІДУАЛЬНІ ПСИХОФІЗИЧНІ ВЛАСТИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ, ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ ОПТИМАЛЬНОГО СТАНУ ГОТОВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ У ТРАДИЦІЙНОМУ КАРАТЕ – ДО.....	410
105.	Левицька Л.М., Омельчук О.В. ХАРЧУВАННЯ ПОЧАТКІВЦІВ БОДІБІЛДЕРІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	413
106.	Маленюк Т.В. СТАН РУХОВОЇ ФУНКЦІЇ ДІВЧАТОК 12 – 13 РОКІВ, ЯКІ ВІДВІДУЮТЬ СЕКЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ.....	416
107.	Мальона С.Б. ПРАВОВА КУЛЬТУРА ЯК ПОКАЗНИК ЯКОСТІ ФАХОВОЇ ОСВІТИ ФАХІВЦЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЕФЕКТИВНИЙ ШЛЯХ ІНТЕГРАЦІЇ В ЄВРОПЕЙСЬКЕ СПІВТОВАРИСТВО.....	420
108.	Маніло Ю.В. ТЕНДЕНЦІЇ АРБІТРАЖУ У ФУТБОЛІ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ.....	423
109.	Масенко Л.В. ПРО НЕОБХІДНІСТЬ ПОСТУПОВОГО ЗБІЛЬШЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ В ДЗЮДО ТА ПОБУДОВУ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ДЛЯ ГРУП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	426

УДК 796.3

Кривчикова О.Д., Семененко В.П.  
Національний університет фізичного виховання і спорту України

## МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПІДГОТОВКИ ВИКЛАДАЧІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ВИЩОЇ ШКОЛИ

*Розглянуто питання теоретико-методологічних основ фізичного виховання студентської молоді. Представлено програму дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання у вищих навчальних закладах», спрямованої на модернізацію сучасної концепції фізичного виховання.*

*Ключові слова: фізичне виховання, фізкультурна освіта, здоровий спосіб життя, студентська молодь.*

*Кривчикова О.Д., Семененко В.П. Методические основы подготовки преподавателей физического воспитания для высшей школы. Рассмотрены вопросы теоретико-методологических основ физического воспитания студенческой молодежи. Представлена программа дисциплины «Теория и методика физического воспитания в высших учебных заведениях», направленная на модернизацию современной концепции физического воспитания.*

*Ключевые слова: физическое воспитание, физкультурное образование, здоровый образ жизни, студенческая молодежь.*

*Krivchikova L.D., Semenenko V.P. Methodical bases of training physical education teachers for high school. The question of theoretical and methodological foundations of physical education students. The program of discipline "Theory and Methodology of Physical Education in higher education", aimed at modernizing the modern concept of physical education.*

*Key words: physical education, physical education, healthy lifestyles, students.*

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Останнім часом у науковій літературі досить часто наголошується на кризі, що панує у фізичному вихованні студентської молоді нашої країни і необхідності його реформування [3, 5]. Одними з ознак цього є збільшення потоку інформації, необхідність її переробки в короткі терміни, застосування різноманітних технічних засобів навчання, що тягнуть за собою постійну інтенсифікацію навчального процесу в ВНЗ, а також погіршення стану здоров'я студентів, домінування серед них малорухомого способу життя і зниження рухової активності, недотримання основ здорового способу життя, розповсюдження шкідливих звичок тощо, що в свою чергу призводить до істотного скорочення обсягу вільного часу у студентів для занять фізичними вправами. Багато у чому це є наслідком застарілих підходів до поширення цінностей фізичної культури серед молоді, відмови від аксіологічного і оздоровчого її елементів, шаблонності, нормативізації процесу фізичного виховання, орієнтації переважно на розвиток фізичних якостей та недостатності теоретичних уявлень про шляхи його вдосконалення у процесі використання засобів фізичного виховання у повсякденному житті студентської молоді.

Аналізуючи данні спеціальної літератури деякі автори [1, 2, 7] пропонують на перший план вивести аксіологічний компонент фізкультурної освіти (тобто цінності та ідеали, що молодь може наслідувати), умовно поділяючи всі цінності у процесі фізкультурної освіти на суспільні та особисті (індивідуальні). Серед суспільних слід виділяти: загальний рівень знань про методи і засоби розвитку і вдосконалення фізичного потенціалу людини, організації фізичної активності, громадську думку, рівень престижу фізичної культури, рівень активності суспільства в галузі фізичної підготовки, методи організації фізичної активності, засоби фізичного самовдосконалення, закономірності функціонування організму, знання про естетичні цінності рухової діяльності, характер та структуру мотивів до рухової активності людини.

Цінності фізичної культури повинні бути детермінантою процесу фізичного виховання у сучасній вищій школі. Розробка сучасних педагогічних та оздоровчих технологій, які сприяють зміцненню і підтримці здоров'я молоді, розвитку потенційних можливостей організму, є найважливішим завданням сучасної педагогіки. В системі вищої професійної освіти пріоритет віддається інтелектуальному розвитку студентів, а не фізичному розвитку і здоров'ю. При цьому необхідно враховувати, що фізкультурна освіта за даними деяких авторів на відміну від фізичного виховання, здатна забезпечити більш глибоке засвоєння цінностей фізичної культури, тобто не тільки рухових, але й формування

інтересу, цілей і здібностей до складання й реалізації індивідуальних рухових програм. Фізкультурна освіта претендує на формування свідомого і активного учасника фізкультурного руху, що реалізує у практиці життєдіяльності правила та ідеали здорового способу життя [6, 7].

Студент повинен бути «будівничим власного здоров'я». Для цього пропонується зосередити увагу на розвитку особистості студента, зокрема таких рис, як самостійність, ініціативність, наполегливість, відповідальність за своє здоров'я. Теорія і методика фізкультурної освіти студентської молоді, як і школярів, має цілу низку особливостей у залежності від галузі, типу навчального закладу та майбутньої спеціальності студента. Досить актуальною сьогодні залишається проблема вдосконалення теорії і практики неспеціальної фізкультурної освіти студентів, що навчаються в спеціальному відділенні, та студентів з особливими потребами, оскільки такий контингент потребує крім традиційних вимог ще й урахування специфіки захворюваності і через це більш уважного добору засобів і методів фізкультурної освіти. У теорії та методиці фізичного виховання накопичений значний науково-теоретичний досвід стосовно структури і функцій фізичної культури студентської молоді, у тому числі проблем фізкультурної освіти: досліджено принципи формування та зміст фізичної культури особистості; достатньо глибоко розроблено окремі аспекти теорії і практики спеціальної освіти; обґрунтовано поняття і технологію «непрофесійної фізкультурної освіти студентів», але існують також проблемні та неопрацьовані питання, серед яких передусім питання, що належать до теорії і методології фізичного виховання-студентів ВНЗ.

Багаточисленні дослідження показали, що до методологічних умов відносяться:

- врахування концептуальних положень гносеологічних засад теорії пізнання, як загальнонаукової теорії;
- використання новітніх філософських, психолого-педагогічних ідей щодо модернізації системи фізичного виховання в Україні (В.М. Платонов, М.М. Булатова, Т.Ю. Круцевич, М.В. Дутчак), соціології ФК і С (В.І. Столяров, Лубишев, В.М. Видрін);
- побудова процесу неспеціальної фізкультурної освіти на основі культурологічного аксіологічного, системного підходів (Ю.К. Чабанський, М.С. Качан) [1, 4, 5, 7].

В Національному університеті фізичного виховання і спорту України на кафедрі теорії і методики фізичного виховання при підготовці магістрів зі спеціальності «Фізичне виховання» викладається дисципліна «Теорія і методика фізичного виховання у вищих навчальних закладах», що потребує подальшого обґрунтування її ефективності.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами:** Роботу виконано відповідно теми 3.1. Зведеного плану НДР в сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту «Вдосконалення програмно нормативних засад фізичного виховання у навчальних закладах» (номер державної реєстрації 0111U001733).

**Мета роботи:** надати майбутнім спеціалістам уяву про соціально-педагогічне значення фізичного виховання у вищих навчальних закладах III-IV рівня акредитації, форму, зміст та особливості його викладання

**Методи та організація досліджень.** Для досягнення мети були використані такі методи дослідження: аналіз даних науково-методичної літератури, нормативно-правових документів, програм з фізичного виховання для вищих навчальних закладів, узагальнення досвіду передової педагогічної практики.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Метою викладання навчальної дисципліни є оволодіння магістрами системою сучасних методичних знань та інноваційних технологій в процесі професійної діяльності викладача фізичного виховання у вищих навчальних закладах III-IV рівня акредитації. При цьому завдання дисципліни «Теорія і методика викладання фізичного виховання у вищих навчальних закладах» полягають в наданні майбутнім фахівцям уяву про соціально-педагогічне значення фізичного виховання в ВНЗ, зміст та особливості викладання дисципліни «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах освіти III-IV рівня акредитації.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен знати:

- ціннісні орієнтації та відношення студентської молоді до фізичної культури;
- значущість рухової активності та її вплив на стан здоров'я людини;
- структуру та зміст діяльності кафедри фізичного виховання, спортивного клубу ВНЗ;
- принципи формування фізичної культури особистості;

- зміст та вимоги програми з фізичного виховання для студентів ВНЗ;
- особливості розвитку рухових якостей студентської молоді з урахуванням особливостей розвитку їх організму, інтересів, потреб і мотивів;
- методи визначення стану здоров'я та планування фізичних навантажень під час виконання фізичних вправ з урахуванням диференціації.

Вході теоретичних і практичних занять майбутнім фахівцям галузі «Фізичного виховання, спорту і здоров'я людини» наданий необхідний об'єм знань, вмінь та навичок щодо зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, формування здорового способу життя студентської молоді, використання засобів фізичної культури для професійно-прикладної фізичної підготовки студентів (табл. 1).

Таблиця 1

**Розрахунок годин з дисципліни**

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	Денна форма				
	усього	у тому числі			
л		с	пр	с.р.	
<b>Модуль 1</b>					
<b>Змістовий модуль 1.</b>					
<b>Предмет, структура та зміст дисципліни «Фізичне виховання»</b>					
Тема 1. Соціально-педагогічне значення фізичного виховання у ВНЗ	18	2	2		14
Тема 2. Організація та зміст діяльності кафедри фізичного виховання та спортивного клубу ВНЗ	22	2	2	4	14
Тема 3. Теоретичні та методологічні основи фізичного виховання студентів.	22	4	4		14
Тема 4. Зміст діючої програми з дисципліни «Фізичного виховання» для студентів ВНЗ III-IV рівня акредитації	22	2	2	2	16
Разом за змістовним модулем 1	84	10	10	6	58
<b>Модуль 2</b>					
<b>Змістовий модуль 2.</b>					
<b>Основи методики фізичної підготовки студентів ВНЗ.</b>					
Тема 5. Система самостійних занять студентів	20	2	2		16
Тема 6. Методика розвитку рухових якостей студентської молоді.	34	4	4	6	20
Тема 7. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів ВНЗ III-IV рівня акредитації.	30	4	4	6	16
Разом за змістовним модулем 2	84	10	10	12	52
<b>Змістовий модуль 3.</b>					
<b>Проблема здоров'я та здорового способу життя студентської молоді.</b>					
Тема 8. Інтереси, мотиви, потреби студентської молоді та аналіз стану їх здоров'я.	22	2	2	4	14
Тема 9. Формування здорового способу життя студентської молоді.	20	2	2		16
Тема 10. Диференційований підхід у фізичному вихованні студентів ВНЗ III-IV рівня акредитації	24	2	2	4	16
Разом за змістовним модулем 3	66	6	6	8	46
Усього годин	234	26	26	26	156

Система контролю передбачає залік та іспит.

Практичні навички студенти отримують під час магістерської практики, яка проводиться у вищих навчальних закладах III-IV рівнів акредитації в обсязі 270 годин, під час якої студенти повинні підготувати наступні документи: індивідуальний план роботи студента-практиканта, робочу навчальну програму з фізичного виховання на навчальний рік, план-конспекти занять для студентів спеціального відділення та практичних занять (за видами спорту), текст лекції с теоретичного розділу дисципліни «Фізичне виховання» та тематичну карту цього заняття, виконати науково-дослідну роботу студентів за тематикою кафедри ТМФВ.

Завершується курс навчання з дисципліни Державним іспитом.

Таким чином даний підхід сприяє адекватній підготовки викладачів фізичного виховання для ВНЗ III-IV рівня акредитації, що дозволяє використовувати більший спектр засобів та форм організації процесу фізичного виховання з використанням інноваційних видів рухової активності.

**ВИСНОВКИ.** Впровадження в навчальний процес магістрів дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання у вищих навчальних закладах» дало змогу підвищити якість підготовки фахівців для галузі «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини».

**ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ** подальші дослідження будуть присвячені пошуку новітніх технологій спрямованих на модернізацію фізкультурної освіти студентської молоді.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Бриллиантова О.О. Нормирование объемов нагрузок на академических занятиях по физической культуре для студентов ВУЗов в различные сезоны года: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О.О. Бриллиантова; Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. - Краснодар, 2009. - 24 с.

2. Демерков С.В. Фізичне виховання: Навчальний посібник / С.В.Демерков, М.О. Хатіпов – Луганськ: Вид-во СНУ ім. В.Даля, 2007. – 304 с.

3. Круцевич Т. Формування фізичної культури студентів у системі вищої освіти / Т. Круцевич, О. Марченко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - №2. – 2009. – С. 78-81.

4. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів / Л.П. Пилипей. - Суми : Монографія, ДВНЗ "УАБС НБУ", 2009. – 326 с.

5. Пилипей Л. П. Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02/ Л.П. Пилипей; НУФВСУ. - Київ, 2011. - 40 с.

6. Томенко А.А. Неспециальное физкультурное образование учащейся молодежи: проблема и подходы к рассмотрению / А.А. Томенко // Современный Олимпийский спорт и спорт для всех: материалы 13 Международного конгресса. – Алмата, 2009 – С. 162-165.

7. Томенко О. А. Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02/ / О.А. Томенко4 НУФВСУ. - Київ, 2012. - 38 с.

УДК 37.016:796.83

**Крик Т.М., Матвієнко М.І.**  
**Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова**

### **«СТЕП-БОКС» ЯК СИСТЕМА ВПРАВ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ.**

*У статті освітлено завдання, засоби та методи «степ-боксу» як авторської розробки з метою використання у фізичній рекреації в освітній галузі.*

*Ключові слова: фізична рекреація, заняття фізичними вправами, спортивно-педагогічні вимоги, фізичне виховання, техніка виконання.*

*Крик Т.М. и Матвиенко М.И. «Степ-бокс» как система упражнений физической рекреации учащихся общеобразовательных учебных заведений.. В статье освещено содержание, средства и образовательной отрасли.*

*Ключевые слова: физическая рекреация, занятия физическими упражнениями, спортивно-педагогические требования, физическое воспитание, техника выполнения.*

*Kryk T.M. and Matvienko M.I. "Steppe-boxing" as a system of exercises of physical recreation of students of general educational establishments. In the article a task, facilities and methods of the steppe "boxing", is lighted up as authorial development with the aim of the use in a physical recreation in educational industry.*

*Keywords: physical recreation, engaging in physical exercises, sporting-pedagogical requirements, physical education, technique of execution.*

**Вступ.** Фізична рекреація вважається відносно самостійною формою функціонування фізичної культури, яка може задовольняти потреби людей в активному відпочинку та приносити задоволення від рухової активності та спілкування. Актуальність активності у руховій діяльності людини як і реалізації оздоровчих, виховних, освітніх функцій фізичної культури не потребує додаткового розкриття. Ця тема ґрунтовно розкрита у великій кількості наукових робіт. Але фактичне зниження рівня здоров'я населення і, зокрема, учнівської та студентської молоді виступає наслідком, розкриття причин якого може належати до економічних, соціальних, екологічних, педагогічних, психологічних та інших напрямів наукових обґрунтувань. Технічний прогрес надає суспільству