

готовий до виконання роботи. Необхідно акцентувати увагу на тому, що показники розвитку рухових якостей зростають на останньому повторенні вправи, коли спроба виконується через «не можу». Виховним моментом буде навчання проявляти силу волі на останньому повторенні, вмінно настроюватися на роботу, на найвищий результат при таких умовах, чим при чисто механічному повторенні вправ.

Список використаних джерел

1. Маляр Н. С. Оздоровчий фітнес : методичні рекомендації. Тернопіль, ТНЕУ : Економічна думка, 2019. 41 с.
2. Основи оздоровчого фітнесу : навчальний посібник [упоряд. О. В. Онопрієнко, О. М. Онопрієнко] ; Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси : ЧДТУ, 2020. 194 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення та фізичної підготовки у Збройних Силах України: Навчальний посібник /В.А. Товт, О.А. Дуло, І.І. Маріонда. Ужгород: ПП «Графіка», 2010. С. 64-67.
4. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес : навч. посіб. Львів : Фест-Прінт, 2020. 139 с.
5. Dmytro Balashov, Diana Bermudes, Petro Rybalko, Oksana Shukatka, Yuliia Kozeruk, Alla Kolyshkina (2019). Future Physical Education Teachers' Preparation to Use the Innovative Types of Motor Activity: Ukrainian Experience. TEM Jurnal 8(4) 1508-1516/ ISSN 2217-8309, DOI: 10.18421/TEM84-57, November 2019

УДК 796 (075.8)

РЕКРЕАЦІЯ ЯК ВІДНОСНО САМОСТІЙНА ФОРМА ФУНКЦІОНУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Л.М. Томіч, кандидат медичних наук, доцент

В.В. Мураваний, студент

Київський національний університет технологій та дизайну

Ключові слова: фізична культура, фізична рекреація, рухова активність, відпочинок.

З часу незалежності нашої держави у сфері фізичного виховання і спорту склалася принципово нова ситуація. Критичний стан здоров'я населення, пов'язаний із несприятливими факторами, низьким рівнем рухової активності населення потребує невідкладних заходів, щоб подолати кризу у фізичному вихованні населення.

В таких умовах зростають соціальні запити на висококваліфікованих спеціалістів, які володіють достатнім об'ємом знань в галузі медицини, психології, фізичної культури, економіки, а також арсеналом організаторських, методичних умінь, які сприяли б проведенню фізкультурно-оздоровчої і рекреаційної роботи з різними віковими групами.

Фізична культура як складне явище, яке спрямовано на реалізацію соціальних, оздоровчих, виховних, освітніх та інших функцій диференціюється за такими специфічними напрямками [1]: спорт (вищих досягнень і масовий спорт);

фізичне виховання; фізична рекреація; фізична реабілітація; кондиційне тренування.

Відносно самостійною формою функціонування фізичної культури, яка може задовольнити потреби людей в активному відпочинкові та принести задоволення від рухової активності та спілкування є фізична рекреація [2, 3]. У час несприятливих умов життя (карантинні обмеження, воєнний стан, що відбуваються останнім часом у нашому житті), втрати або зміщення соціальних орієнтирів, то фізична рекреація набуває особливого значення. Праця може несприятливо вплинути на людину через виробниче середовище (загазованість, шум, вібрація тощо), характер її організації (тяжкий фізично-монотонний), особливість робочої пози, вплив метеорологічних, географічних умов та іншими факторами. Все це негативно позначається на психіці й самопочутті людини, зумовлює необхідність зміни виду діяльності, активного відпочинку, релаксації.

Фізична рекреація – це вид фізичної культури: використання фізичних вправ, а також видів вправ у спрощених формах для активного відпочинку людей, отримання задоволення від цього процесу, розваг, зміни видів діяльності, залишити осторонь щоденні види трудової, побутової, спортивної, військової діяльності [4].

До рекреативних форм відносять фізкультурно-спортивні розваги, туристичні походи з нефорсованими навантаженнями, заняття фізичними вправами, видами спорту тощо, що забезпечує здоров'я, повноцінний відпочинок, сприяють задоволенню потреб, пов'язаних із змістовними розвагами.

Виокремлюють багато ознак, що складають основний зміст фізичної рекреації: базується на руховій активності; як головний засіб використовують фізичні вправи; здійснюється у вільний чи спеціально визначений час; містить культурно-ціннісні аспекти; містить інтелектуальні, емоційні, фізичні компоненти; має переважно розважальний характер (гедоністичний); здійснюється на добровільних і самодіяльних началах; має оптимізуючий вплив на організм людини; наявні певні рекреаційні послуги; здійснюється переважно в природних умовах; має визначену науково-методичну базу [3].

Отже, результат фізичної рекреації можна виразити у таких значеннях:

Біологічне – сприяє відновленню функцій організму після професійної праці, оптимізує стан здоров'я;

Соціальне – сприяє інтеграції людей у соціальну спільність, засвоєнню соціального досвіду, культурних цінностей, адаптації до соціуму, самовизначення в соціумі;

Психологічне – формує емоційний стан, що виникає під впливом відчуття свободи, радості і внутрішнього задоволення, звільнення від напруги, стресу;

Естетичне – формує позитивну реакцію, від сприймання краси свого тіла, довкілля, можливості його ширшого пізнання;

Освітньо-виховне – сприяє фізичному, інтелектуальному, моральному, творчому, розвитку особистості;

Культурно-аксіологічне – сприяє засвоєнню культурних цінностей, створенню нових особистісно-суспільних цінностей.

Список використаних джерел

1. Булатова М.М., Усачев Ю.А. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. В підр. Теорія и методика фізичного виховання / Під ред. Т.Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2008. Т.2. С.320-354.
2. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. К.: Олімп. л-ра, 2010. 370 с.
3. Приступа Є.Н. Фізична рекреація: навч. посіб. / Є.Н. Приступа, О.М. Жданова, М.М. Линець [та ін.]; за наук. ред. Є.Н. Приступи. Л.: ЛДУФК, 2010. 447 с.
4. Стафійчук В. І. Рекреалогія : навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів / В. І. Стафійчук. К. : Альтпрес, 2016. 263 с.

УДК 796.011.3

МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ АТЛЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ

Л.М. Томіч, кандидат медичних наук, доцент

В.М. Гусак, студент

Київський національний університет технологій та дизайну

Ключові слова: студенти, принципи, рекомендації, навантаження, розвиток фізичних якостей.

Вправи з обтяженням є одними з найефективніших способів розвитку силових здібностей. Причому, попри думку, що склалася, використовуючи атлетизм, можна розвивати не тільки силу і силову витривалість, а й швидкість, і гнучкість. Силові види спорту завжди були популярними серед спортсменів та людей, які прагнуть вести здоровий спосіб життя. В останні десятиліття цей напрямок особливо бурхливо розвивається у студентському середовищі. Метою атлетичної підготовки студентів є забезпечення необхідного рівня загальної силової підготовленості майбутніх спеціалістів, необхідного для повноцінного виконання ними професійних прийомів та дій, а також ліквідація негативних наслідків професійної діяльності (недостатньої рухової активності, підвищеної нервової напруженості, одноманітного фізичного навантаження для одних м'язових груп та недостатнього навантаження для інших) [1].

Метою дослідження було розробка методичних рекомендацій атлетичної підготовки у процесі фізичного виховання студентів. Для визначення рівня фізичної підготовленості застосовували такі тестові вправи: згинання та розгинання рук у висі на перекладині, згинання та розгинання рук від підлоги, присідання зі штангою 0,5 власної ваги, підйом тулуба на похилій лаві, кут нахилу 40-45°, нахил тулуба із положення стоячи на лаві, човниковий біг [3]. Також студенти ходили до тренажерної зали КНУТД під керівництвом викладача під час самостійних занять окремо від занять з фізичної культури. Зіставлення індивідуальних показників тренувальної діяльності з модельними характеристиками дозволяє оцінити підготовленість студента, визначити напрями та резерви зростання його майстерності, що є основою для