

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка
Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University

№1 (13) 2025

Наукове електронне періодичне
видання

**СПОРТИВНА НАУКА ТА
ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

Scientific E-Journal

**SPORT SCIENCE AND
HUMAN HEALTH**



ISSN 2664-2069 (online)

DOI: 10.28925/2664-2069.2025.1

УДК 796.03+615.8

ISSN 2664-2069 (Online) | Sportivna nauka ta zdorov'â lûdini

DOI: 10.28925/2664-2069.2025.1

Спортивна наука та здоров'я людини:

наукове електронне періодичне видання. – К., 2025. – № 1(13). – 259 с.

В науковому електронному періодичному виданні «Спортивна наука та здоров'я людини» публікуються результати наукових досліджень актуальних напрямків спорту, фізичного виховання, фізичної культури, спортивної медицини, фізичної терапії, ерготерапії, сучасних рекреаційно-оздоровчих технологій, а також досліджень, що стосуються здоров'я людини та є важливими для забезпечення інноваційного розвитку України.

Наукове видання призначено для науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти галузі фізичної культури і спорту, здобувачів освітнього-наукового рівня «доктор філософії», здобувачів освіти, науковців, тренерів, спортсменів, а також фахівців з охорони здоров'я, фізичної терапії, ерготерапії.

Головний редактор:

Сушко Руслана, д.фіз.вих., професор (Україна).

Випускові редактори:

Латишев Микола, к.фіз.вих., доцент (Україна);

Тімашева Олена, к.фіз.вих., доцент (Україна).

Члени редакційної колегії:

Антала Браніслав, професор (Словацька республіка);

Нестерчук Наталія, д.фіз.вих., професор (Україна);

Баришок Тетяна, к.фіз.вих., доцент (Україна);

Одинець Тетяна, д.фіз.вих., професор (Україна);

Білецька Вікторія, к.фіз.вих., доцент (Україна);

Пітин Мар'ян, д.фіз.вих., професор (Україна);

Виноградов Валерій, д.фіз.вих., професор (Україна);

Полева-Секеряну Анжела, к.пед.н., доцент (Молдова);

Воробйова Анастасія, к.фіз.вих., доцент (Україна);

Приходько Володимир, д.пед.н., професор (Україна);

Девесіглу Себахаттін, професор (Туреччина);

Савченко Валентин, д.мед.н., професор (Україна);

Коваленко Станіслав, д.б.н., професор (Україна);

Талагір Лоренту-Габріель, професор (Румунія);

Кормільцев Володимир, к.фіз.вих., доцент (Україна);

Тимрук-Скоропад Катерина, д.фіз.вих., доцент (Україна);

Лаца Зомбор, професор (Угорщина);

Хорошуха Михайло, д.пед.н., доцент (Україна);

Лисенко Олена, д.б.н., професор (Україна);

Чингієне Вільма, професор (Литовська Республіка);

Лопатенко Георгій, к.фіз.вих., доцент (Україна);

Шинкарук Оксана, д.фіз.вих., професор (Україна);

Ляхова Інна, д.пед.н., професор (Україна);

Ясько Лілія, к.фіз.вих., доцент (Україна).

Навратіл Леуш, д.мед.н., професор (Чеська

Наказом МОН України № 886 від 02.07.2020 р. видання додано до Переліку наукових фахових видань України категорії «Б», в яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора наук і доктора філософії зі спеціальності А7 – Фізична культура і спорт.

Наукове електронне періодичне видання «Спортивна наука та здоров'я людини / Sport Science and Human Health» включено до наукометричних баз даних і бібліотек: IndexCopernicus, CrossRef, BASE, Google Scholar, WorldCat–OCLC, ResearchBib, Наукова періодика України.

Видання відкрито для вільного доступу на умовах ліцензії Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0), котра дозволяє іншим особам вільно розповсюджувати опубліковану роботу з обов'язковим посиланням на автор(ів) оригінальної роботи та публікацію роботи в цьому виданні.

За точність викладених фактів та коректність цитування відповідальність несе автор.

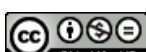
Рекомендовано до друку Вченою радою Київського столичного університету імені Бориса Грінченка (протокол № 2 від 27 лютого 2025 року).

Адреса редакції: вул. Левка Лук'яненка, 13-Б, м. Київ, 04212, Україна.

Телефон: +38 (063) 289-9-289, E-mail: journal.sshh@gmail.com.

Верстка та дизайн – Олена Тімашева.

Електронна версія видання розміщена на сайті: <http://sporthealth.kubg.edu.ua/>





З М І С Т

<i>Nagorna Viktoriia, Mytko Artur, Borysova Olha, Shutova Svitlana, Shlyapnikova Iryna, Konstantynovska Nataliia</i>	The Impact of Data Analytics and Artificial Intelligence on Tactical Planning for Basketball Teams in Major Competitions	6
<i>Баришников Андрій</i>	Порівняльна характеристика показників психомоторного розвитку дітей 4-6 років з розладами спектру аутизму та нормотипових дітей	18
<i>Білий Володимир, Мазуренко Катерина, Штоковецька Наталія</i>	Визначення, аналіз та порівняння видів реабілітації, які існують в Україні	29
<i>Дейнеко Альфія, Красова Інна, Семизорова Алла</i>	Аналіз причин виникнення травм у спортсменів - акробатів та чинники, що їх зумовлюють	44
<i>Дяченко Андрій, Вей Ілунь</i>	Формування спеціалізованої спрямованості навантаження «критичної» потужності кваліфікованих спортсменів у веслуванні академічному	55
<i>Дяченко Андрій, Го Женхао, Го Пенчен, Кун Сянлінь</i>	Характеристики стійкого стану і сталого розвитку реакцій функціонального забезпечення спеціальної працездатності веслувальників на каное	64
<i>Дяченко Андрій, Шао Сінь</i>	Специфічні характеристики анаеробного енергозабезпечення швидкісних можливостей веслярів на каное високої кваліфікації	73



З М І С Т

<i>Климець Ірина</i>	Загальні аспекти проблематики формування спортивного іміджу	82
<i>Клопов Роман, Меснянкін Дмитро</i>	Програмування чинників підвищення ефективності змагальної діяльності веслярів-академістів	91
<i>Комоцька Оксана, Пітенко Сергій</i>	Оцінка мотивації професійної діяльності тренерів з баскетболу	104
<i>Лавров Віталій , Денисова Лоліта</i>	Соціологічний аналіз цифрових рішень для оптимізації організаційно-управлінських процесів в сфері фізичної культури і спорту	115
<i>Мішин Максим, Бабаліч Вікторія, Лавриненко Маргарита</i>	Розвиток паралімпійського руху в умовах глобалізації	125
<i>Мусяченко Ольга, Гацко Олена, Гнутова Наталія</i>	Формування національної свідомості в Україні з використанням засобів легкої атлетики	138
<i>Приходько Володимир</i>	Діалог зі штучним інтелектом про не розпочату реформу спорту в Україні та її ініціювання	152
<i>Сова Володимир</i>	Аналіз практичного досвіду розвитку психофізіологічних властивостей у тренувальних заняттях юних таеквондистів	171
<i>Соронович Ігор, Чернявський Іван</i>	Побудова цілісних структур тренувального процесу спортсменів–танцюристів високого класу	179



З М І С Т

<i>Трачук Сергій, Гулюк Надія</i>	Особливості фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку із затримкою мовленнєвого розвитку	189
<i>Хорошуха Михайло</i>	Особливості впливу теплових навантажень на організм юних спортсменів 15-16 років в умовах сауни (ретроспективні дослідження)	199
<i>Шинкарук Оксана</i>	Сучасний аналіз і тенденції розвитку мобільного кіберспорту	210
<i>Шлапак Михайло, Лопатенко Георгій</i>	Системна організація засобів відновлення та стимуляції працездатності футболістів вікової категорії U19	222
<i>Школа Олена, Макотченко Ольга, Сичов Дмитро</i>	Особливості методик навчання з використанням оздоровчо-рекреаційних технологій в процесі занять зі здобувачами освіти спеціальності 017 фізична культура і спорт	235
<i>Ярошенко Максим, Шинкарук Оксана, Линник Андрій, Беляєв Костянтин</i>	Психологічний та фізичний стан дітей і підлітків, які займаються кіберспортом	249

<https://doi.org/10.28925/2664-2069.2025.120>

УДК: 796.03

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИК НАВЧАННЯ З ВИКОРИСТАННЯМ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ЗІ ЗДОБУВАЧАМИ ОСВІТИ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

Школа Олена^(DEF), Макотченко Ольга^(ABC), Сичов Дмитро^(ABC)

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради, м. Харків, Україна*

Внесок автора:

A — концепція та дизайн дослідження; B — збір даних;
C — аналіз та інтерпретація даних; D — написання статті;
E — редагування статті; F — остаточне затвердження статті

Анотація

Актуальність. Застосування оздоровчо-рекреаційних технологій в освітньому процесі здобувачів освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт дозволяє не тільки набувати практичні навички здорового способу життя, а й сприяє розвитку професійних здібностей, забезпечуючи комплексний підхід до навчання.

Мета дослідження – оцінка ефективності методик, заснованих на оздоровчо-рекреаційних технологіях, для розвитку фізичних і психоемоційних якостей здобувачів освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Матеріал і методи. В дослідженні брало участь 60 здобувачів освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт 2-3 курсів навчання. Методи: аналіз наукових публікацій, опитування, тест безпорадності Ланжера, тест на тривожність Спілбергера, шкала депресії Бека, тест на психологічне благополуччя Річарда Вагнера, педагогічне тестування, статистичні методи обробки даних.

Результати. Впровадження оздоровчо-рекреаційних технологій в освітній процес здобувачів призвело до позитивних змін у різних аспектах їхнього фізичного та психоемоційного здоров'я. Здобувачі освіти показали значне покращення в основних показниках фізичної підготовленості: витривалість збільшилася на 25%, сила – на 50%, а гнучкість – на 66%, швидкість і аеробна витривалість також покращилися. Рівень стресу знизився на 50%, рівень тривожності – на 40%. Емоційна стабільність студентів збільшилася на 33%, а здатність до концентрації уваги – на 20%, що свідчить про покращення психічного здоров'я та готовності до навчальної діяльності. Середній бал успішності студентів зріс на 20%, а кількість пропусків зменшилася на 60%. Більше здобувачів покращили свої результати, що вказує на позитивний вплив фізичних та психоемоційних змін на освітній процес.

Висновки. Аеробні вправи, силові тренування, вправи на гнучкість, йога та інші методики сприяли не лише поліпшенню фізичного стану, але й емоційного благополуччя, що є важливим для успішного навчання та адаптації до життя. Використання різних методик у комплексі дозволяє створити оптимальні умови для розвитку здорового способу життя серед здобувачів освіти.

Ключові слова: оздоровчо-рекреаційні технології, здобувачі освіти, фізична культура, спорт, фітнес.

FEATURES OF TEACHING METHODS USING HEALTH-IMPROVING AND RECREATIONAL TECHNOLOGIES IN THE PROCESS OF CLASSES WITH STUDENTS OF THE SPECIALTY 017 PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Shkola Olena^(DEF), Makotchenko Olga^(ABC), Sychov Dmytro^(ABC)

Municipal establishment 'Kharkiv humanitarian-pedagogical academy' of the Kharkiv regional council, Kharkiv, Ukraine

Author's contribution:

A – Study design; B – Data collection;
C – Statistical analysis; D – Manuscript preparation;
E – Manuscript editing; F – Final approval of manuscript

Abstract

Introduction. The use of health and recreational technologies in the education of students of the specialty 017 Physical Culture and Sports is extremely important for the formation of not only professional, but also personal qualities. This allows students not only to acquire practical skills to ensure a healthy lifestyle, but also contributes to the development of their professional abilities by providing a comprehensive approach to learning.

The aim of the study is to assess the effectiveness of methods based on health and recreational technologies for the development of physical and psycho-emotional qualities of students of the specialty 017 Physical Culture and Sports.

Material and methods. The study involved 60 students of the specialty 017 Physical Culture and Sports of 2-3 courses of study. Methods: analysis of scientific publications, questionnaires, testing, statistical methods of data processing.

Results. The introduction of health-improving and recreational technologies in the educational process of students has led to positive changes in various aspects of their physical and psycho-emotional health: physical fitness. Students showed significant improvement in all major indicators of physical fitness. Specifically, endurance increased by 25%, strength by 50%, and flexibility by 66%, speed and aerobic endurance also improved. The level of stress decreased by 50%, the level of anxiety - by 40%. Students' emotional stability increased by 33% and their ability to concentrate increased by 20%, indicating an improvement in mental health and readiness for academic activities. Students' average GPA increased by 20%, and the number of absences decreased by 60%. More students improved their results, indicating the positive impact of physical and psycho-emotional changes on the educational process.

Conclusions. The use of health and recreational methods contributed to the improvement of the physical and psycho-emotional state of students, which had a positive effect on their academic performance and overall well-being. Aerobic exercise, strength training, flexibility exercises, yoga and other techniques contributed not only to improving physical condition, but also to emotional well-being, which is essential for successful learning and adaptation to life.

Key words: health and recreational technologies, students, physical culture, sports, fitness.

Вступ

Актуальність

Фізична культура та спорт мають ключове значення для формування здорового способу життя, оскільки вони сприяють розвитку фізичних якостей, підвищенню витривалості, гнучкості, сили та загальної працездатності організму [1, 2, 5].

Проте значення фізичної активності не обмежується лише поліпшенням фізичного здоров'я. Вона також впливає на психоемоційний стан, допомагає знижувати стрес, покращувати настрій і підвищувати рівень загальної життєвої енергії [13, 18].

В умовах сучасного світу, де зростають ризики розвитку неінфекційних захворювань, пов'язаних з малорухливим способом життя, особливо важливою стає роль фізичної культури як одного з основних інструментів профілактики цих проблем [5, 14, 16, 18].

Для здобувачів освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт здоров'я є не лише особистісною цінністю, але й професійною необхідністю.

Здоровий фізичний стан є основою для майбутньої професійної діяльності, оскільки вони повинні не тільки володіти теоретичними знаннями, але й розвивати практичні навички фізичної активності, спорту та подальшої оздоровчої роботи. Для цього вони потребують комплексних знань про здоровий спосіб життя, сучасні підходи до сучасних та інноваційних методик навчання, що включають у звичайні заняття на спеціальності оздоровчо-рекреаційні технології [13].

Сучасний освітній процес вимагає постійного вдосконалення методик навчання, оскільки викладацькі стратегії повинні враховувати нові вимоги та виклики [4].

Традиційні методи фізичного виховання вже не завжди відповідають потребам молоді, адже сучасні здобувачі часто стикаються з низкою проблем, таких як стрес, перевантаження, малорухливий спосіб життя, що, в свою чергу, призводить до фізичних і психоемоційних порушень [8, 11].

У цьому контексті особливо важливою стає роль інноваційних технологій, які дозволяють підвищити ефективність освітнього процесу та забезпечити комплексний підхід до фізичного, психоемоційного та соціального розвитку здобувачів [6, 12].

Отже, оздоровчо-рекреаційні технології є одними з найбільш перспективних підходів у сучасному освітньому процесі здобувачів освіти та зорієнтовані на відновлення фізичного і психоемоційного стану, підвищення життєвого тону й зниження рівня стресу, особливо в сучасних умовах навчання [3, 7, 10].

В роботі під оздоровчо-рекреаційними технологіями було взято спеціально розроблені комплекси вправ з різних видів активностей: це оздоровчі напрями фітнесу (аеробні та силові вправи, аквааеробіка, йога, стретчинг, система Пілатес) з використанням певних процедур відновлення організму здобувачів (дихальні практики, проведення активних перерв на свіжому повітрі та інші засоби фізичного відновлення: масаж, душ). Такі технології не тільки покращують фізичне здоров'я, але й сприяють гармонійному розвитку



особистості комплексно, дозволяють впевнено налаштуватися на навчання, що є важливим аспектом для здобувачів освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Так, О. Шинкарьова, О. Отравенко [7], досліджуючи уподобання здобувачів освіти до видів дозвіллекреаційної діяльності, визначили, що на першому місці у них є відпочинок на природі 65%, потім самостійні заняття різними видами активностей (63%) та зустрічі з друзями (62%), інше. Також ними встановлено, що види дозвіллекреаційної діяльності освітньо-культурної спрямованості мало користуються популярністю серед здобувачів, що потребує корекції для формування здорового стилю життя.

Заняття із застосуванням оздоровчо-рекреаційних технологій дозволяють здобувачам не тільки поліпшити свої фізичні показники, але й ознайомитися з певними технологіями, які вони зможуть використовувати в майбутній професійній діяльності. Вони навчаються ефективно організовувати заняття з приведеними оздоровчорекреаційними технологіями для різних вікових категорій та рівнів підготовки, враховуючи індивідуальні особливості здоров'я та фізичного стану кожної людини.

Оздоровчо-рекреаційні технології є важливою частиною освітнього процесу, оскільки вони сприяють розвитку професійних навичок у майбутніх викладачів фізичної культури та тренерів з фітнесу [9, 15, 17].

Крім того, оздоровчо-рекреаційні технології, запроваджені в сучасний освітній процес, допомагають здобувачам уникати вигорання та стресу, що є важливим аспектом у майбутньої професійній діяльності в

галузі фізичної культури і спорту. Вони сприяють збереженню психоемоційної стабільності, підвищенню настрою та мотивації до подальшої активної діяльності. Тож, актуальність обраної теми очевидна.

Зв'язок роботи з важливими науковими програмами або практичними завданнями.

Дослідження виконано відповідно з планом науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення факультету фізичного виховання та мистецтв Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради на тему «Теоретико-практичні засади використання фітнес-технологій у фізичному вихованні та спорті»..

Мета дослідження

Мета роботи – оцінка ефективності запропонованих засобів, заснованих на оздоровчорекреаційних технологіях, для розвитку фізичних і психоемоційних якостей здобувачів спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Матеріал і методи дослідження

Для проведення дослідження було рандомно обрано 60 здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт віком від 18 до 22 років. Усі учасники навчалися на 2-3 курсах ЗВО.

Здобувачі були розподілені на дві групи: експериментальну (30 осіб), в якій використовували оздоровчорекреаційні технології в освітньому процесі, та контрольну групу (30 осіб), де застосовувались традиційні методики навчання без включення оздоровчорекреаційних складових.

Усі учасники брали добровільну участь в дослідженні та попередньо

проінформовані про мету і умови дослідження, дали письмову згоду на участь.

Для досягнення мети застосовувались такі *методи дослідження*:

1) Аналіз літературних джерел за темою роботи: вивчення та аналіз сучасних наукових праць, що стосуються оздоровчо-рекреаційних технологій в освітньому процесі, їх впливу на фізичний і психоемоційний стан здобувача.

2) Опитування: застосовувалися спеціально створені анкети для оцінки психоемоційного стану здобувачів до і після експерименту, що включали питання про рівень стресу, тривожність, задоволеність від занять та загальний емоційний стан. Використовувалися методики оцінки психоемоційних показників (тест на рівень стресу та тривожності - тест безпорадності Ланжера, тест на тривожність Спілбергера; оцінки рівня депресії - шкала депресії Бека та оцінки психоемоційного благополуччя - тест на психологічне благополуччя Річарда Вагнера).

3) Педагогічне тестування: проводилося вимірювання рівня фізичної підготовленості здобувачів – витривалість (тест Купера), сила (підтягування з вису лежачи), гнучкість (нахил вперед з положення сидячи), швидкість (біг на 100 м), до та після експерименту. За результатами дослідження проводилася комплексна оцінка ефективності впроваджених оздоровчо-рекреаційних технологій на фізичні та психоемоційні показники здобувачів. Для цього проводилося анкетування та самооцінка (бралися анкети, де здобувачі оцінювали свій фізичний і психоемоційний стан до та

після застосування оздоровчо-рекреаційних технологій), а також спостереження та інтерв'ю для оцінки суб'єктивних змін у стані здобувачів під впливом даних технологій.

4) Методи математичної статистики: Для обробки отриманих даних використовувався програмний пакет SPSS. Для порівняння середніх значень в експериментальній та контрольній групах використовувався t-критерій Стьюдента для аналізу змін у групах до та після експерименту. Результати вважались статистично значущими при рівні достовірності $p \leq 0,05$.

Дослідження проводилось протягом одного навчального семестру. Всі учасники були проінформовані про мету та умови дослідження, а також про можливі ризики, пов'язані з участю в експерименті..

Під час дослідження було забезпечено конфіденційність персональних даних учасників, а їх права на добровільну участь у дослідженні та можливість відмовитись від участі в будь-який момент без негативних наслідків були чітко прописані та дотримувались.

Дослідження не порушувало принципи ненавмисного завдання шкоди учасникам, і всі методи були спрямовані на підвищення фізичного та психоемоційного благополуччя здобувачів освіти.

Процес експерименту включав три основні етапи.

На підготовчому етапі проводилась первинна оцінка фізичних і психоемоційних показників учасників. Для цього було проведено тестування, опитування та збори даних.

На експериментальному етапі протягом 12 тижнів дослідження здобувачі експериментальної групи

брали участь у заняттях, побудованих на використанні оздоровчо-рекреаційних технологій, що включали наступний комплекс засобів: йога, пілатес, аеробні та силові вправи та дихальні практики. Здобувачі освіти контрольної групи проходили заняття за традиційною програмою фізичного виховання.

Фінальний етап відбувався після завершення курсу фізичних занять: проводилась повторна оцінка фізичних та психоемоційних показників здобувачів, щоб оцінити зміни, які відбулись за час експерименту та перевірити ефективність запроваджених засобів.

Результати дослідження та їх обговорення

Фізична культура і спорт є основним засобом підтримки здоров'я людини, особливо для здобувачів, які переживають період інтенсивного інтелектуального навантаження та адаптації до змін у способі життя.

Наукові дослідження [3, 11, 12] підкреслюють значущість фізичних вправ як для фізичного, так і для психоемоційного стану здобувачів. Оскільки цей період є важливим для формування здорових звичок, особливо в умовах інтенсивного освітнього процесу, важливо звертати увагу на різні підходи до формування фізичного стану.

Програма занять контрольної та експериментальної груп включала використання аеробних вправ. Вони є основою більшості програм фізичного виховання, оскільки вони активно залучають серцево-судинну систему та сприяють загальному оздоровленню організму. Різниця була в тому, що в контрольній групі використовувалися біг, плавання, заняття на велотренажерах, ходьба, а в експериментальній були: аквааеробіка, силові та аеробні вправи.

Згідно з науковими даними [7, 8], регулярне виконання аеробних вправ покращує кровообіг, збільшує витривалість, зміцнює серце та легені, а також сприяє зниженню рівня стресу і тривожності, що важливо для здобувачів в умовах інтенсивного навчання.

Дослідження показують, що аеробні вправи активізують процеси окислення жирів, що допомагає не лише зберегти оптимальну масу тіла, але й покращує обмін речовин в організмі. Аеробна активність також має психо-емоційну складову: фізична активність знижує рівень кортизолу, гормону стресу, покращуючи настрій і зменшуючи стресові реакції. Таку активність можна поєднувати з аквааеробікою [9, 10].

Силові тренування важливі для розвитку м'язової маси, підвищення фізичної витривалості та зміцнення скелетних м'язів. До силових вправ відносяться тренування з вагами, власною вагою (наприклад, присідання, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, планка), а також з використанням тренажерів. Це важливий аспект фізичної культури для здобувачів, оскільки дозволяє не лише покращити фізичну форму, але й зміцнити опорно-руховий апарат [9].

Наукові дослідження [2, 9, 17] підтверджують, що вправи на розвиток сили зменшують ризик розвитку остеопорозу, покращують поставу, зменшують біль у спині і покращують загальний тонус тіла. Силові тренування також позитивно впливають на метаболізм, допомагаючи підтримувати нормальну масу тіла та знижуючи жирову масу. Це є важливим фактором для здобувачів освіти, які часто мають малорухливий спосіб життя через інтенсивну навчальну діяльність.



Розвиток гнучкості є важливим елементом фізичної культури, оскільки він допомагає зберігати рухливість суглобів, зменшує ризик травм та покращує загальний стан тіла. Для здобувачів освіти, які часто сидять за комп'ютерами протягом тривалого часу, важливо приділяти увагу розвитку гнучкості (стретчинг). Вправи на розтягування покращують не лише фізичний стан, але й емоційне благополуччя, оскільки знижують рівень напруження та стресу [8, 9].

Сучасні наукові дослідження [9, 12] підтверджують, що регулярні вправи на гнучкість (йога, стретчинг, пілатес) можуть значно знижувати напруження м'язів, покращувати поставу та відновлювати енергію після тривалих фізичних чи інтелектуальних навантажень. Крім того, вони сприяють підвищенню уваги та концентрації, що є важливим для здобувачів під час навчання. Тому в заняття експериментальної групи було включено наступні засоби оздоровчо-рекреаційних технологій.

Йога є однією з найбільш популярних оздоровчих практик, яка поєднує фізичні вправи, дихальні техніки та медитацію. Вона набуває все більшого поширення серед здобувачів завдяки своїй універсальності та позитивному впливу на фізичний та психоемоційний стан. Йога сприяє розвитку гнучкості, покращенню постави зменшенню стресу та покращенню психічного здоров'я. Регулярне виконання асан (поз) йоги може знизити рівень тривожності та депресії, а також покращити загальний фізичний стан.

Йога має особливе значення для здобувачів оскільки вона допомагає зняти психоемоційну напругу, яка часто виникає внаслідок інтенсивного навчання. Крім того, вона підтримує

фізичну активність без надмірних навантажень, що є важливим для збереження енергії і відновлення після важких тренувань чи навчальних сесій.

Пілатес є методикою, яка акцентує увагу на зміцненні м'язів тулуба, поліпшенні балансу та координації, а також на розвитку гнучкості. Пілатес особливо ефективний для покращення постави та зниження болю в спині, що є актуальним для здобувачів, які часто сидять за столом протягом тривалого часу.

Аеробні та силові вправи, як групово фізична активність, активно використовує кардіонавантаження для поліпшення фізичного стану. Вони допомагають не тільки поліпшити фізичну витривалість, але й сприяють розвитку координації, мобільності та настрою. Такі заняття можуть бути чудовою альтернативою для здобувачів, які не мають можливості займатися індивідуальними видами спорту.

Дихальні практики, такі як пранаяма, є важливим аспектом, що дозволяє контролювати стрес і підтримувати психоемоційну рівновагу. Вони покращують насичення організму киснем, що сприяє загальному оздоровленню та покращенню настрою.

Здоров'я є основною умовою для успішної навчальної діяльності, а фізичне та психоемоційне благополуччя здобувачів безпосередньо впливає на їх ефективність в освітньому процесі та загальне самопочуття.

В умовах сучасного навчання в ЗВО, де здобувачі освіти зазвичай мають високі інтелектуальні навантаження, важливою є інтеграція фізичних вправ та оздоровчо-рекреаційних технологій, що сприяють підтриманню і поліпшенню фізичного і психічного здоров'я [10]. Впровадження таких технологій дозволяє



комплексно покращити фізичний стан і емоційну стійкість здобувачів

Отже, вирішуючи завдання дослідження, нами було визначено та проаналізовано складові оздоровчо-рекреаційних технологій.

Оздоровчо-рекреаційні технології – це комплекс методів і засобів, спрямованих на підтримку та відновлення здоров'я, фізичного та психічного стану людини [3]. Вони включають в себе засоби, що сприяють поліпшенню функціонування організму, зниженню напруги та стресу, відновленню фізичних і емоційних ресурсів.

Серед найбільш поширених оздоровчо-рекреаційних технологій для здобувачів було виділено: йогу, систему Пілатес, дихальні практики, аеробні та силові вправи, аквааеробіку, а серед засобів відновлення організму – масаж та релаксійні техніки.

Впровадження таких засобів в освітній процес дозволяє здобувачам не лише підтримувати фізичну форму, але й підвищувати рівень стійкості до стресів, знижувати рівень тривожності і депресії, покращувати настрій та працездатність.

Аналіз наукових досліджень [3, 4, 7, 10] свідчить, що регулярне застосування оздоровчо-рекреаційних технологій позитивно впливає на розвиток фізичних якостей здобувачів, таких як сила, витривалість, гнучкість, координація та загальна фізична працездатність. Це підтверджується рядом експериментів, в яких здобувачі, що брали участь у заняттях йоги, пілатесу та інших подібних практиках, демонстрували значні покращення за такими фізичними показниками [7, 10]:

Такі засоби оздоровчо-рекреаційних технологій сприяють загальному зміцненню здоров'я

здобувачів, підвищенню їх фізичної підготовленості, знижують вірогідність травм і дозволяють підтримувати фізичну активність на оптимальному рівні.

Психоемоційний стан здобувачів також є важливою складовою їх здоров'я. В умовах високих навчальних навантажень, тривалих розумових зусиль і соціальних стресів рівень тривожності, депресії та інших психоемоційних розладів може суттєво підвищуватися, зокрема в сучасних умовах життя. Оздоровчо-рекреаційні технології допомагають значно знизити їх рівень стресу і позитивно впливають на емоційний стан.

Досліджуючи результати різних науковців бачимо, що регулярне виконання йоги, пілатесу та інших засобів дозволяє знижувати рівень стресу і тривожності, покращувати настрій і загальну емоційну стійкість. Це досягається завдяки активації парасимпатичної нервової системи, що сприяє розслабленню, зменшенню напруги та покращенню загального самопочуття.

Психологічний ефект йоги та пілатесу включає релаксацію, яка допомагає знижувати рівень кортизолу (гормону стресу) в організмі. Дослідження показують, що здобувачі, які практикують ці методики, мають нижчий рівень тривожності і стресу порівняно з тими, хто займається тільки традиційними фізичними вправами.

Дихальні практики і медитація, які є складовими частинами йоги, активують нейрохімічні процеси в мозку, що сприяють підвищенню рівня серотоніну та дофаміну – нейромедіаторів, що відповідають за позитивний емоційний стан. Це допомагає здобувачам відчувати себе більш зібраними, зосередженими та емоційно стійкими.

Впровадження оздоровчо-рекреаційних технологій допомагає здобувачам зменшити рівень депресії. Регулярні заняття йогою, пілатесом, аеробними та силовими вправами або практиками глибокого дихання допомагають знизити рівень депресивних симптомів завдяки підвищенню рівня ендорфінів і покращенню загального психічного здоров'я.

Таким чином, за даними літературних джерел впровадження оздоровчо-рекреаційних технологій в освітній процес є ефективним методом покращення як фізичних, так і психоемоційних якостей здобувачів

Регулярні заняття фізичними вправами, такими як йога, пілатес, аквааеробіка та інше, дозволяє здобувачам не лише підтримувати високий рівень фізичної підготовленості, але й знижувати рівень стресу, покращувати настрій, зміцнювати емоційну стійкість та знижувати рівень тривожності.

Враховуючи актуальність збереження психофізичного здоров'я здобувачів у сучасному освітньому процесі, використання таких технологій має значний потенціал для підвищення ефективності навчання та збереження загального благополуччя молоді. В комплексі з масажем, прогулянками на свіжому повітрі та іншими

релаксаційними практиками процес відновлення організму проходить скоріше.

Для оцінки змін у психоемоційному стані здобувачів, пов'язаних із застосуванням оздоровчо-рекреаційних технологій, використовувалися опитувальники і анкети. Застосування спеціальних анкет дозволило оцінити рівень стресу, тривожності, депресії та інших психоемоційних характеристик до та після впровадження засобів оздоровчо-рекреаційних технологій. Для цього були використані шкала тривожності Спілбергера, шкала депресії Бека, опитувальник для оцінки рівня стресу.

Результати нашого дослідження підтверджують позитивний вплив оздоровчо-рекреаційних технологій на психоемоційний стан здобувачів. Так, у дослідженні, яке проводилось серед здобувачів ЗВО, було виявлено, що після восьми тижнів регулярних занять йогою та дихальними вправами у 78% осіб спостерігалось значне зниження рівня стресу та тривожності. 65% респондентів повідомили про поліпшення загального настрою і емоційного самопочуття, 72% учасників зазначили зменшення симптомів депресії та емоційного вигорання, а у 60% респондентів покращилася здатність справлятися з навчальними навантаженнями та стресовими ситуаціями (рис. 1).



Рисунок 1 – Вплив оздоровчо-рекреаційних технологій на психоемоційний стан здобувачів після експерименту

Дослідження також показало, що заняття пілатесом, аеробними та силовими вправами і аквааеробікою позитивно впливають на психоемоційну стійкість здобувачів (табл. 1), знижуючи рівень стресу і покращуючи їх здатність до концентрації та навчальної діяльності.

Таким чином, таблиця 1 показує зміни у психоемоційному стані здобувачів після застосування оздоровчо-рекреаційних технологій.

Згідно з даними, рівень стресу значно знизився (на 50%), а рівень тривожності – на 40%. Показники емоційної стабільності та концентрації уваги покращились, що свідчить про позитивний вплив методик на психоемоційне здоров'я учасників. Здобувачі освіти стали більш здатними до концентрації, що має безпосередній вплив на їх навчальну діяльність.

Таблиця 1 – Зміни у рівні психоемоційного стану здобувачів до і після застосування оздоровчо-рекреаційних технологій

Показники психоемоційного стану	До експерименту	Після експерименту	Зміни (%)
Рівень стресу (за шкалою ПСС-10)	30 балів	15 балів	-50%
Рівень тривожності (за шкалою ГАМ)	20 балів	12 балів	-40%
Рівень емоційної стабільності	6/10	8/10	+33%
Загальний рівень благополуччя	65%	80%	+23%
Рівень концентрації уваги	75%	90%	+20%

Враховуючи позитивні результати, які демонструють оздоровчо-рекреаційні технології, їх впровадження в освітній процес є необхідним кроком для підтримки психоемоційного здоров'я здобувачів.

За результатами нашого дослідження ми рекомендуємо організовувати регулярні заняття йогою, пілатесом, аквааеробікою та іншими засобами оздоровчо-рекреаційних технологій в рамках навчальних занять для здобувачів, зокрема для спеціальностей, пов'язаних з фізичним вихованням та спортом. Такі заняття потрібно проводити як під час обов'язкових аудиторних, так і в рамках факультативних занять за інтересами.

Важливо також забезпечити доступність таких програм для всіх здобувачів, щоб вони могли скористатися цими технологіями для покращення свого психоемоційного та

фізичного здоров'я.

Емоційна стабільність є важливою характеристикою, що дозволяє їм ефективно справлятися зі стресом, навчальними навантаженнями та соціальними проблемами, а також зберігати оптимістичний настрій у складних ситуаціях.

Психоемоційна рівновага безпосередньо пов'язана зі здатністю концентруватися та ефективно виконувати навчальні завдання. Концентрація уваги є важливою складовою успішного навчання, оскільки дозволяє здобувачам зосередитися на завданні і ефективно обробляти інформацію. Крім того, впровадження оздоровчо-рекреаційних технологій, таких як йога, пілатес і дихальні практики, має позитивний вплив на розвиток здатності до концентрації.

Таблиця 2 ілюструє зміни у

емоційній стабільності та здатності до концентрації уваги здобувачів після застосування оздоровчо-рекреаційних технологій. За результатами, рівень емоційної стабільності збільшився на 26%, а здатність до концентрації – на

21%. Ці показники свідчать про те, що методики не тільки допомогли здобувачам покращити фізичне здоров'я, а й позитивно вплинули на їх психологічний стан, що має важливе значення для освітнього процесу.

Таблиця 2 – Вплив оздоровчо-рекреаційних технологій на емоційну стабільність і здатність до концентрації уваги

Показник	До впровадження технологій	Після впровадження технологій	Зміни (%)
Емоційна стабільність (за 10-бальною шкалою)	6,5	8,2	+26%
Здатність до концентрації уваги (за 10-бальною шкалою)	7,0	8,5	+21%

Ключовими характеристиками, які впливають на успішність здобувачів в освітньому процесі, є здатність до концентрації уваги та емоційна стабільність. Часто вони стикаються з високими навчальними навантаженнями, стресом і емоційними труднощами, що може негативно позначатися на їхньому загальному самопочутті і успішності в навчанні. Важливою частиною процесу

збереження і покращення психоемоційного здоров'я здобувачів є впровадження оздоровчо-рекреаційних технологій, які допомагають знижувати рівень стресу, покращувати здатність до концентрації та підтримувати емоційну рівновагу.

В таблиці 3 представлені зміни в академічній успішності здобувачів після запровадження оздоровчо-рекреаційних технологій.

Таблиця 3 – Зміни в академічній успішності здобувачів до та після застосування оздоровчо-рекреаційних технологій

Показник	До впровадження технологій	Після впровадження технологій	Зміни (%)
Середній бал академічної успішності	3,5	4,2	+20%
Кількість пропусків (за семестр)	5	2	-60%
Відсоток здобувачів, що покращили успішність	40%	70%	+30%
Кількість здобувачів з низьким рівнем успішності	15%	5%	-66%

Після застосування оздоровчо-рекреаційних технологій середній бал успішності зріс на 20%, а кількість пропусків зменшилась на 60%, що може

бути свідченням зниження рівня стресу та поліпшення фізичного стану. В результаті покращення фізичного та психоемоційного здоров'я здобувачів

значно зросла кількість тих, хто покращив свою успішність.

За проведеним експериментом були отримані дані, що характеризують зміни в рівнях фізичної підготовленості здобувачів (табл. 4). Ця таблиця відображає результати вимірювання їх рівня фізичної підготовленості до та після впровадження оздоровчо-рекреаційних технологій. Вони показують значне покращення у всіх основних показниках фізичної підготовленості: витривалість, сила, гнучкість, швидкість та аеробна витривалість. Наприклад, у тесті Купера, що оцінює витривалість, здобувачі збільшили час на 25%. Це свідчить про

позитивний ефект запропонованих технологій на фізичне здоров'я учасників експерименту.

Застосування розробленої програми занять з оздоровчо-рекреаційними технологіями в освітньому процесі дозволило досягти суттєвих результатів у покращенні емоційної стабільності та здатності до концентрації здобувачів. За допомогою опитувань та психологічних тестів було оцінено зміни в рівні стресу, тривожності, здатності до концентрації та загального психоемоційного стану здобувачів до та після впровадження цих засобів оздоровчо-рекреаційних технологій.

Таблиця 4 – Зміни в рівні фізичної підготовленості здобувачів до та після застосування оздоровчо-рекреаційних технологій

Показник	До впровадження технологій	Після впровадження технологій	Зміни (%)
Витривалість (тест Купера)	12 хвилин	15 хвилин	-25%
Сила (підтягування у висі лежачі)	8 разів	12 разів	+50%
Гнучкість (нахил вперед з положення сидячи)	30 см	50 см	+66%
Швидкість (біг 100 м)	15 сек	12 сек	-20%
Аеробна витривалість (виконання комплексу аеробних чи силових вправ)	60%	80%	+33%

Згідно з дослідженнями, здобувачі освіти, які регулярно займалися йогою, пілатесом та застосовували дихальні техніки, демонстрували значне поліпшення в емоційній стабільності, здатності зберігати спокій у стресових ситуаціях і підвищення концентрації уваги, що позитивно впливало на їх навчальні досягнення.

Висновки

Отже, впроваджені засоби оздоровчо-рекреаційних технологій (йога, аеробні та силові вправи, система

Пілатес та дихальні практики; масаж, прогулянки та різні релаксаційні вправи) мають значний вплив на емоційну стабільність та здатність до концентрації здобувачів. Вони знижують рівень стресу, покращують настрій, збільшують емоційну стійкість і допомагають студентам краще концентруватися на навчальних завданнях.

Впровадження таких засобів в освітній процес є важливим кроком до покращення психоемоційного стану здобувачів і підвищення їх ефективності в навчанні.

Враховуючи позитивні результати зрушення в показниках фізичного та психічного станів, отримані в процесі впровадження оздоровчо-рекреаційних технологій в освітній процес, важливо продовжувати і розширювати їх застосування в ширшому контексті.

Перспективи подальших досліджень

Перспективи подальших досліджень у сфері оздоровчо-рекреаційних технологій для здобувачів спеціальності 017 Фізична культура і спорт будуть включати кілька важливих напрямків: поглиблене дослідження специфічних аспектів психоемоційного здоров'я, комбіновані методики, довгострокова оцінка результатів (зміни

у фізичному та психоемоційному стані здобувачів, які регулярно застосовують ці технології, і чи зберігаються отримані результати через кілька років); інтеграція в освітній процес новітніх технологій (мобільні додатки, віртуальна реальність для покращення ефективності оздоровчих практик та мотивації здобувачів до активної рухової активності).

Такий підхід може допомогти створити більш ефективні програми для студентів здобувачів освіти. Розширення досліджень на інші соціальні групи та вікові категорії дозволить зрозуміти, як ці методики впливають на різні категорії, що в свою чергу сприятиме їх успішному застосуванню в освітньому процесі.

Література:

1. Бірючинська С. Ключові показники ефективності (KPI) та шляхи їх застосування у фітнес-галузі України. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2023;2(10):19-29. DOI: <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2023.23>.
2. Дутчак МВ, Чеховська ЛЯ. Кадрові потреби сфери оздоровчого фітнесу в Україні. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2019; (108)2: 46-52.
3. Макотченко ОА. Індивідуальний підхід – як основна мета у використанні оздоровчо-рекреаційних технологій. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві: збірник наукових праць VI Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2024: 59-62.
4. Отравенко ОВ. Інноваційні методи навчання як основа якісної професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. *Електронне наукове фахове видання «Відкрите освітнє е-середовище сучасного університету»*. 2019:222-230.
5. Старченко А. Фізична активність, як важливий пріоритет розвитку успішної країни: європейський досвід. *Спортивна наука та здоров'я людини*. №1(9)2023:139-147. DOI: 10.28925/2664-2069.2023.110.
6. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#n9>.
7. Шинкарьова ОД, Отравенко ОВ. Дозвіллево-рекреаційна діяльність як складова здорового стилю життя студентської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць*. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова. 2020;3К(123)20:484-9.
8. Школа О, Жамардїй В, Пелешенко І, Сичов Д. Дистанційне навчання здобувачів вищої освіти Харківської гуманітарно-педагогічної академії в аспекті використання на заняттях інформаційно-комунікаційних технологій. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. 2023;176;20:110-4.
9. Школа ОМ, Добролюбова НВ, Василенко КО. Впровадження різних видів рухової активності для професійної підготовки майбутніх хореографів. *Актуальні проблеми фізичної культури і*

спорту в сучасному суспільстві: збірник наукових праць VI Всеукраїнської науково-практичної конференції. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2024:97-100.

10. Grynova M, Zhamardiy V, Kravchenko I, Shkola O, Donchenko V, Peleshenko I, Lyvatskiy O. Pedagogical Conditions for the Formation of the Readiness of Future Specialists in Physical Rehabilitation to Work with Athletes of Water Sports in the Process of Professional Training. *Acta Balneologica*. 2023; Vol. LXV, 6(178): 392-400. DOI: 10.36740/ABAL202306108.
11. Katzmarzyk PT, Friedenreich C, Shiroma EJ. Physical inactivity and non-communicable disease burden in low-income, middle-income and high-income countries. *Br J Sports Med*. 2022; 56(2): 101-6.
12. Making every school a health-promoting school: Global standards and indicators. Geneva: *World Health Organization*; 2021.
13. Otravenko OV. Formation of digital competence of future physical education teachers in innovative environment. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020;3(70):180-4. DOI: 10.32840/1992-5786.2020.70-3.33_
14. Otravenko O, Shkola O, Shynkarova O, Zhamardiy V, lyvatskiy O, Pelypas D. Leisure and recreational activities of student youth in the context of health preservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*. 2021;12(3):146-154. DOI: 10.47750/jett.2021.12.03.014.
15. Otravenko O, Shkola O, Zhamardiy V, Shynkarova O, Fomenko O, Poluliashchenko T, Donchenko V. Fostering the social activity of future specialists in physical education and sports in a health-preserving environment. *Acta Balneologica*. 2024;67(2):135-143. DOI: 10.36740/ABAL202402110.
16. Physical activity strategy for the WHO European Region 2016 - 2025. Copenhagen: *WHO Regional Office for Europe*; 2015. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/329407>.
17. Shkola O, Zhamardiy V, Donchenko V, Zolocheskiy V, Poluliashchenko T, Sokolenko O, Pavliuk O. Study of the Impact of Electronic Learning Tools on the Level of Formation of Health-Preserving Competence Among Students of the Specialty «Therapy And Rehabilitation». *Acta Balneologica*. 2023;LXV6(178):406-414. DOI: 10.36740/ABAL202306110.
18. Smith MJ. The psychology of eSports: The impact of mental health on performance. *Journal of Sports Psychology*. 2020;37(2):123-135.

Автори засвідчують про відсутність конфлікту інтересів.

Інформація про авторів:

Школа Олена,

кандидат педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри фізичного виховання та
спортивного вдосконалення,
КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна
академія» Харківської обласної ради,
м. Харків, Україна
ORCID: 0000-0003-3013-0423
E-mail: alesikk1974@gmail.com

Макотченко Ольга,

викладач кафедри фізичного виховання та
спортивного вдосконалення,
КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна
академія» Харківської обласної ради,
м. Харків, Україна
ORCID: 0009-0000-4230-2945
E-mail: olenka.makotshenko2004@gmail.com

Сичов Дмитро,

викладач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення
КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, м. Харків, Україна
ORCID: 0000-0002-5195-4301
E-mail: d.sychov84@gmail.com

Отримано: 16.12.2024

Прийнято: 31.01.2025

Опубліковано: 27.02.2025

Школа Олена, Макотченко Ольга, Сичов Дмитро. Особливості методик навчання з використанням оздоровчо-рекреаційних технологій в процесі занять зі здобувачами освіти спеціальності 017 фізична культура і спорт. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2025;1(13):235-248. DOI:10.28925/2664-2069.2025.120.