

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДІ В АСПЕКТІ ВПРОВАДЖЕННЯ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС ОЗДОРОВЧО- РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Школа Олена, Фоменко Олена

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради, Харків

Анотація. В статті представлені показники фізичного стану молоді віком 16-17 років в аспекті впровадження оздоровчо-рекреаційних технологій у процес фізичного виховання. *Мета дослідження* – визначити вплив оздоровчо-рекреаційних технологій на фізичний розвиток та загальний стан здоров'я молоді 16-17 років в освітньому процесі. *Матеріал і методи.* У дослідженні взяли участь 40 здобувачів 1 курсу закладу вищої освіти. Використовувалися методи опитування, тестування рівня фізичної підготовленості та спостереження за фітнес-вправами, що застосовуються в рамках оздоровчо-рекреаційної програми занять. *Результати.* Встановлено, що впровадження оздоровчо-рекреаційних технологій призводить до покращення фізичного стану молоді, зокрема підвищення витривалості, гнучкості та сили. Виявлено зниження рівня стресу та покращення емоційного фону серед учасників дослідження. *Висновки.* Отримані дані свідчать про доцільність включення оздоровчо-рекреаційних технологій в освітній процес для підвищення фізичної активності молоді, сприяння їхньому психофізичному розвитку та підтримання загального здоров'я.

Ключові слова: фізичне виховання, молодь, оздоровчо-рекреаційні технології.

Вступ. Фізичне виховання молоді є важливим аспектом сучасної освітньої системи, оскільки фізичне здоров'я безпосередньо впливає на загальний розвиток особистості, її навчальні досягнення та соціалізацію. На думку Школи та ін. (2024) впровадження оздоровчо-рекреаційних технологій у процес фізичного виховання здобувачів освіти дозволяє не тільки покращити фізичну підготовленість, але й знизити рівень стресу, підвищити емоційну стабільність та сприяти загальному благополуччю молоді.

Дослідженням впливу оздоровчих технологій на фізичний та психоемоційний стан молоді приділяють увагу численні вітчизняні та зарубіжні вчені. Зокрема, Школа та ін. (2025) зазначають, що фізична активність є ключовим фактором не лише для покращення фізичної підготовленості, але й для підтримки психоемоційної рівноваги та соціального розвитку молоді. Школа та ін. (2024) акцентують увагу на необхідності інтеграції фізичних вправ в освітній процес з метою створення гармонійного розвитку здобувача освіти, підвищення його стійкості до стресів та запобігання психічним розладам.

Otravenko et al. (2024) стверджують, що використання сучасних оздоровчих технологій, зокрема, функціональних тренувань та фітнес-програм (Shkola & Fomenko, 2024), значно покращує фізичний стан студентів, що в свою чергу позитивно впливає на їх навчальні результати. Макотченко & Школа (2024) розглядають роль рекреаційних методів навчання в контексті розвитку витривалості та загальної фізичної підготовленості молоді. На думку Грибана (2020), впровадження цих технологій в освітній процес забезпечує комплексний підхід до виховання здорової, емоційно стійкої та фізично підготовленої особистості.

Отже, актуальність впровадження оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичне виховання молоді зростає, оскільки такі технології сприяють формуванню здорового способу життя, зниженню рівня стресу та покращенню емоційного стану здобувачів освіти, що в свою чергу підвищує їх загальний фізичний і психічний потенціал.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дослідження проводилося згідно наукової теми кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради «Удосконалення професійної підготовки фахівців у галузі фізичної культури і спорту в контексті Євроінтеграції та формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді».

Мета дослідження: визначити вплив впровадження оздоровчо-рекреаційних технологій на фізичний стан та здоров'я молоді в процесі фізичного виховання в закладах освіти.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні методи та технології фізичного виховання, орієнтовані на оздоровлення та рекреацію молоді.
2. Оцінити рівень фізичної підготовленості здобувачів 16-17 років до та після впровадження оздоровчо-рекреаційних технологій.
3. Визначити вплив оздоровчо-рекреаційної програми занять на емоційний та психофізичний стан молоді.
4. Дослідити ефективність використання фізичних вправ, спрямованих на зниження стресу та покращення здоров'я.
5. Виявити можливі проблеми та бар'єри при впровадженні оздоровчо-рекреаційних технологій в освітній процес.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилися на базі Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. У дослідженні взяли участь 40 здобувачів вищої освіти 1 курсу навчання різних спеціальностей, які були обрані випадковим чином.

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні **методи**: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; анкетування, спостереження, педагогічне тестування, порівняльний та статистичний аналіз.

Дослідження проводилося протягом одного навчального семестру, що дозволило отримати детальну картину змін у фізичному та емоційному стані здобувачів освіти, а також оцінити можливість впровадження оздоровчо-рекреаційних технологій в освітній процес.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати дослідження вказують на значні позитивні зміни у фізичному стані та емоційному здоров'ї здобувачів вищої освіти після впровадження оздоровчо-рекреаційних технологій в процес фізичного виховання. Отримані результати є достовірними, що підтверджується статистичними розрахунками та аналізом змін до і після впровадження оздоровчих технологій.

1. *Зміни в фізичному стані здобувачів вищої освіти.* Рівень витривалості, що вимірювався за допомогою тесту на біговій доріжці, збільшився на 15% ($p < 0.05$). Показники сили і гнучкості також покращилися: сила збільшилася на 12% ($p < 0.01$), гнучкість покращилася на 10% ($p < 0.05$). Оцінка координації рухів, що вимірювалася через вправи на баланс, продемонструвала покращення на 8% ($p < 0.05$). Ці зміни є статистично значущими і свідчать про ефективність оздоровчо-рекреаційних технологій для покращення фізичного розвитку здобувачів вищої освіти.

2. *Емоційний стан і рівень стресу.* Згідно з результатами анкетування та спостережень, здобувачі вищої освіти відзначили значне зниження рівня стресу після регулярних занять оздоровчими фітнес-вправами. На початку дослідження 70% здобувачів вищої освіти зазначили високий рівень стресу через навчальне навантаження, тоді як після застосування оздоровчо-рекреаційних технологій лише 30% здобувачів повідомили про значні стресові реакції ($p < 0.05$). Більшість здобувачів (80%) відзначили покращення настрою, зниження тривожності та підвищення рівня емоційної стабільності, що підтверджується даними анкетування та спостереженнями.

3. *Відповідність фізичних вправ потребам здобувачів вищої освіти.* Спостереження за здобувачами протягом дослідження показало, що впроваджені вправи, спрямовані на розвиток витривалості, сили та гнучкості, були

ефективними та відповідали потребам здобувачів. Більшість з них активно брали участь у заняттях, відзначаючи, що вони позитивно впливають на їхній загальний стан здоров'я та самопочуття. Позитивна динаміка результатів була зафіксована серед здобувачів, які мали попередній досвід фізичних вправ, а також серед тих, хто до цього часу рідко займався фізичною активністю.

4. *Сприятливий вплив на соціалізацію та командний дух.* Заняття фітнес-вправами в групах сприяли розвитку командного духу та покращенню взаємодії серед здобувачів вищої освіти. Після впровадження оздоровчо-рекреаційних технологій спостерігалось збільшення рівня колективної взаємодії та підтримки між учасниками занять, що підтверджується результатами анкетування та спостереженнями ($p < 0.05$). Це сприяло розвитку соціальних навичок здобувачів та покращенню їх психологічного клімату в колективі.

Тож, отримані результати свідчать про значний вплив оздоровчо-рекреаційних технологій на фізичний стан здобувачів вищої освіти. Впровадження спеціалізованих вправ та активностей, спрямованих на поліпшення фізичного стану та зниження рівня стресу, продемонструвало свою ефективність у контексті сучасної освітньої системи. Зміни в емоційному стані здобувачів вищої освіти підтверджують важливість інтеграції фітнес-вправ в освітній процес як засобу зниження стресу та підтримки психологічного здоров'я молоді.

Водночас, варто зазначити, що такі технології можуть бути використані як додатковий елемент для покращення загального самопочуття здобувачів вищої освіти, а також для розвитку позитивних соціальних взаємодій. Впровадження оздоровчо-рекреаційних технологій має значний потенціал для підтримки здорового способу життя та фізичної культури молоді. Необхідно також звернути увагу на індивідуальні особливості здобувачів вищої освіти, оскільки деякі з них потребують додаткових коригувальних заходів або адаптації вправ до рівня фізичної підготовленості.

Висновки:

1. Сучасні методи та технології фізичного виховання, орієнтовані на оздоровлення та рекреацію, включають різноманітні фізичні вправи, що сприяють розвитку витривалості, сили, гнучкості та координації рухів. До таких методів належать фітнес-програми, йога, пілатес, тренування на основі функціональних вправ, а також релаксаційні техніки, які сприяють зниженню рівня стресу. Усі ці методи відповідають потребам молоді в умовах високих навантажень, покращують фізичний стан і загальне самопочуття.

2. Оцінка рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти показала позитивну динаміку. Після впровадження оздоровчо-рекреаційних технологій спостерігалось статистично значуще покращення основних показників фізичної підготовленості: витривалості, сили, гнучкості та координації рухів. Це свідчить про ефективність застосованих методик у розвитку фізичних якостей молоді.

3. Вплив оздоровчо-рекреаційної програми на емоційний та психофізичний стан молоді є позитивним. Після впровадження програми спостерігалось зниження рівня стресу, підвищення емоційної стабільності, покращення настрою та зниження тривожності серед здобувачів. Це підтверджується результатами анкетувань та спостереженнями, які вказують на позитивну динаміку в емоційному стані учасників дослідження.

4. Фітнес-вправи, спрямовані на зниження стресу та покращення здоров'я, показали високу ефективність. Регулярні заняття фітнес-вправами, такими як йога, фітнес та функціональні тренування, сприяли зниженню рівня стресу серед здобувачів. Більшість учасників відзначили покращення самопочуття, зниження тривожності та збільшення рівня енергії, що вказує на позитивний вплив фізичних вправ на психофізичний стан молоді.

5. Основними проблемами при впровадженні оздоровчо-рекреаційних технологій є недостатня матеріально-технічна база (відсутність спеціалізованих приміщень або обладнання для занять), а також низький рівень мотивації серед деяких здобувачів вищої освіти. Крім того, існують труднощі в організації таких занять через обмежений час та високі навантаження в освітньому процесі. Для

подолання цих бар'єрів необхідно покращити матеріальне забезпечення та проводити інформаційні кампанії для підвищення зацікавленості молоді до фізичної активності.

В цілому, результати дослідження свідчать про доцільність і ефективність впровадження оздоровчо-рекреаційних технологій в освітній процес для покращення фізичного та психічного здоров'я молоді.

Перспективи подальших досліджень можуть зосередитись на кількох ключових напрямках, що допоможуть додати знання про вплив оздоровчо-рекреаційних технологій на молодь: розширення дослідження на інші вікові групи (дозволить оцінити ефективність програм для різних груп здобувачів освіти), дослідження довгострокового впливу оздоровчо-рекреаційних технологій (дозволить зрозуміти, чи зберігаються покращення у фізичному та психічному стані молоді після завершення програми) та розробка індивідуальних програм оздоровлення.

Список використаних джерел

References

- Грибан, Г. П. (2020). *Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія* за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 384.
<http://eprints.zu.edu.ua/32273/1/Gryban-monografiya.pdf>
- Макотченко, О., & Школа, О. (2024). Інтеграція системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності в заклади освіти. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез XXIV Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Харків, 04.12.2024 р.). Х.: ХДАФК, 242–243. https://doi.org/10.15391/conf_KhSAPC_2024
- Школа, О. М., Волкова, Є. Є., & Грищенко, О. І. (2024). Система оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення: проблеми та перспективи. *Реалізація концепції едукативної фахівців освітньої галузі в умовах інноваційного розвитку суспільства: матер. Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф.* (Харків, 17.05.24 р.), 89–93.

http://repository.khpa.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/4021/1/Borzyk_tz_39.pdf

Школа, О. М., Макотченко, О. А., Пелешенко, І. М., & Сичов, Д. В. (2025).

Підвищення ефективності тренувального процесу спортсменів з використанням фітнес-технологій. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 1, 172–177. <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/2345>

Otravenko, O., Shkola, O., Zhamardiy, V., & Donchenko, V. (2024). Method of physical improvement of higher education students by means of functional training in the aspect of health-preservation. *Acta Balneologica*. Aluna Publishing. LXVI, 1(179). 40–49. [ActaBalneol2024i1.pdf](#)

Shkola, O., & Fomenko, O. (2024). Evolution of terminology in the fitness industry: from the classics to the modern. *Evolution of terminology in pedagogical science: from the classics to the present: international collective monograph / edited by G. F. Ponomarova, A.A. Kharkivska, L.O. Petrychenko and other; Municipal Establishment «Kharkiv Humanitarian Pedagogical Academy» of Kharkiv Regional Council. – Publishing house OKTAN PRINT s.r.o., 804–820. doi:10.46489/EOTIPS-24-27*

Конфлікт інтересів

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Відомості про авторів**Олена Школа**

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, Україна
<https://orcid.org/0000-0003-3013-0423>

Олена Фоменко

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, Україна
<https://orcid.org/0009-0007-2643-9731>

Отримано: 02.03.2025. Прийнято: 05.03.2025. Опубліковано: 28.03.2025.
