

були такими: серед першокурсників 80,4 % відзначили позитивний вплив, 9,6 % вважають, що заняття не впливають на їхній стан, а 10,0 % не змогли відповісти. Серед студентів четвертого курсу 93,8 % вказали на позитивний вплив, 2,0 % не відчули змін, а 4,2 % не змогли визначитися.

*Висновки.* Основною причиною відсутності звички до фізичних вправ у значної кількості студентів є те, що в дитинстві батьки не сформували в них належного ставлення до фізичної активності. Для розвитку позитивного ставлення до фізичної культури студентам важливо розуміти, чому та для чого необхідно займатися фізичними вправами.

### Список літературних джерел

1. Грибан Г.П. Сучасні проблеми здоров'я здобувачів закладів вищої освіти. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Вип. 25 (181). 2024. С. 189–194.

2. Круцевич Т.Ю., Марченко О.Ю. Сформованість цінностей індивідуальної фізичної культури студентів різних відділень вузу. Спортивний вісник Придніпров'я, 2008. № 3–4. С. 103–106.

3. Соловей А., Римар О. Визначення особливостей мотивації до занять фізичними вправами студентів вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації. Молода спортивна наука України: Зб. Праць з галузі фізичної культури і спорту. Львів, 2012. Т.2. С.194–198.

4. Фішев Ю.О., Луценко Л.С., Щербак Р.М. Оцінка мотиваційних факторів до занять студентів фізичною культурою. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків. 2012. № 3. С. 164–169.

5. Цибульська В.В. Організаційно-методичні умови формування мотивації студенток заочної форми навчання педагогічних спеціальностей до професійно-прикладної фізичної підготовки. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків : ХДАФК, 2014. № 6.

## ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПІДХІД – ЯК ОСНОВНА МЕТА У ВИКОРИСТАННІ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

**Макотченко О.А.**

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»  
Харківської обласної ради*

*Анотація.* Рекреація, оздоровлення, відпочинок, відновлення, активний спосіб життя, душевна рівновага – усі ці терміни доволі популярні в наш час. Існує багато засобів, методів, технологій які розроблені для підтримки і розвитку суспільства у сфері оздоровчої рекреації. Але усі ці досягнення не будуть мати певного результату без глибоко розуміння того, що кожна людина індивідуальна, особлива, неповторна. Саме тому, індивідуальний підхід – перша сходинка у підготовці фахівців фізичної культури і спорту.

*Ключові слова:* фітнес, реабілітація, відновлення, здоровий спосіб життя, здоров'я.

*Актуальність теми дослідження.* Сьогодні спорт, фітнес, реабілітація, здоровий спосіб життя, відновлення – все те, чого дуже потребує сучасне суспільство. Здоров'я і гарний зовнішній і внутрішній стан – це те чого прагнуть дорослі й малі. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) сформувала близько 30 варіантів тлумачення терміну «здоров'я».

Одним із них, загальноприйнятим у міжнародному спілкуванні є визначення викладене у преамбулі Статуту ВООЗ, що здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад» [1; 2]. Саме майбутні фахівці фізичної культури і спорту несуть велику відповідальність за те, наскільки вірно будуть навчені усі верстви населення тому, як підтримувати у належному стані своє внутрішнє і зовнішнє здоров'я [3].

В теперішній час, коли в нашій країні ведуться бойові дії, і від цього потерпають не тільки військові, але й діти, і жінки, і люди похилого віку. Усі вони потребують відновлення свого фізичного і емоційного стану – саме це і є рекреація. Малорухливість, тотальна інформатизація, стрес, навчання і робота онлайн призводять до ще більшої потреби у компетентних фахівцях саме з фізичної культури.

Отже, майбутні фахівці фізичної культури і спорту покликані, використовуючи засоби оздоровчо-рекреаційних технологій, впливати на фізичний стан і оздоровлення нашої української нації.

*Мета роботи* – теоретично обґрунтувати використання оздоровчо-рекреаційних технологій для підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

*Результати дослідження та їх обговорення.* Оздоровчо-рекреаційні технології – це комплекс методів і засобів, спрямованих на підтримку та відновлення здоров'я, фізичного та психічного стану людини. Поряд із раціональним харчуванням, відсутністю шкідливих звичок, сприятливою екологічною ситуацією, оптимальним співвідношенням праці і відпочинку вона є чинником, що сприяє зміцненню здоров'я людей, є запорукою продовження тривалості і якості життя [3; 4]. Підготовка майбутніх фахівців цієї сфери має бути спрямована не лише на розвиток фізичних якостей і професійних умінь, але й на формування компетентності у сфері здорового способу життя та організації активного дозвілля [3].

Маємо низку аспектів підготовки здобувачів вищої освіти за для їх якісної підготовки [4, 5]:

1. Комплексний підхід до навчання. Тільки поєднання таких дисциплін як психологія, медицина, педагогіка та максимально різноманітні спортивні дисципліни, дають результат. Акцент робимо не тільки на професійний спорт, але й насамперед фітнес, оздоровчі методики для різних вікових груп населення

2. Застосування рекреаційних технологій – вивчення сучасних технік фітнесу (пілатес, аеробіка, аквааеробіка, тощо). Методи організації активного відпочинку та спортивних ігор для різних верств населення

3. Індивідуальний підхід. Використання методів індивідуальної та групової роботи з клієнтами, враховуючи їх фізичні особливості та стан здоров'я. Саме розробка індивідуальних програм в які входять і рекомендації що до харчування, відпочинку і тренування.

4. Лідерські якості – здобувачі вищої освіти мотивують інших до занять спортом і роботи в команді. Вони вміють знайти підхід як до дитини так і до літньої людини, а також до людини з особливими потребами

5. Інноваційні технології – цифрові платформи для моніторингу фізичного стану та розробки індивідуальних програм. Використання новітніх гаджетів для занять спортом та фітнесом – це невід'ємна частинна навчання закладів вищої освіти.

6. Організація практик у спортивних клубах, центрах, залах, тренінги, та стажування. Практика у санаторіях та реабілітаційних установах. Це все необхідно щоб перевести набуті майбутнім фахівцем у практичну роботу.

7. Приклад для інших. Здобувачі вищої освіти мають бути не тільки носіями знань, але практично втілювати принципи здорового і активного життя.

*Висновки.* Враховуючи особливості підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту засобами оздоровчо-рекреаційних технологій, ми отримаємо якісних викладачів, педагогів, тренерів які будуть не тільки досягати результатів на спортивних майданчиках, але й насамперед впливати на фізичне і емоційне здоров'я українців

#### Список використаних джерел

1. Оздоровчо-рекреаційні технології : навч. посіб. Л. Чеховська, О. Жданова, І. Грибовська, М. Данилевич, У. Шевців. Львів : ЛДУФК, 2019. 220 с.
2. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності. Черкаси : 2018. 250 с.
3. Школа О.М., Волкова Є.Є., Грищенко О. І. 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.). 2024. С. 89–93.
4. Shkola O., Fomenko O. 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., 2024. P. 804–820. DOI: 10.46489/EOTIPS-24-27
5. Griban Grygoriy. Formation of professional communicative competence in the future coach. Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern", conferință științifică (4; 2024; Chișinău). Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern : Materialele Conferinței Științifice cu Participarea Internațională, Ediția a 4-a, 15 februarie 2024 / colegiul de redacție: Aftimiciuc Olga [et al.]. Chișinău : [S. n.], 2024 (Valinex). P. 223–228.