

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Навчально-науковий педагогічний інститут імені В.О.Сухомлинського

Кафедра фізичної культури та спорту

«Допущений до захисту»

Завідувач кафедри



В.М. Лелека

«03» грудня 2025 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

**на тему: «РОЛЬ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У
ПІДВИЩЕННІ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ»**

Виконав: студент групи 6831м



Ю.О. Гуменков

(підпис)

Керівник роботи:

доктор пед. наук, доцент



В.М. Лелека

Миколаїв – 2025 р.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова****Навчально-науковий педагогічний інститут імені В.О.Сухомлинського**

Кафедра фізичної культури та спорту

Спеціальність А4.11 Середня освіта (Фізична культура)

Освітня програма «Середня освіта (Фізична культура)»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Гарант освітньої програми



Г.А. Лісенчук

(підпис)

09 вересня 2024 року**ЗАВДАННЯ****НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ****на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»**

Студенту Гуменкову Ю.О.

1. Тема роботи: «Роль оздоровчо-рекреаційних технологій у підвищенні рівня здоров'я студентської молоді»

Керівник роботи Лелека Віталій Миколайович, доктор педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури та спорту

Затверджені наказом ректора №1383-уч від «26» листопада 2025 року

2. Термін подання роботи: жовтень 2025 р.

3. Вихідні дані по роботі: під час дослідження проаналізовано науково-методичну літературу щодо трактування поняття «оздоровчо-рекреаційна технологія». Визначено фізіологічний та психологічний вплив оздоровчо-рекреаційних технологій на організм студентської молоді. Розроблено

новітню програму застосування оздоровчо-рекреаційних технологій у навчальному процесі студентів. Перевірено експериментальним шляхом оцінку ефективності використання оздоровчо-рекреаційних технологій.

4. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів):

Розділ 1. Теоретичні основи оздоровчо-рекреаційних технологій

1.1. Сутність та класифікація оздоровчо-рекреаційних технологій

1.2. Фізіологічний та психологічний вплив оздоровчо-рекреаційних технологій на організм людини

1.3. Особливості застосування рекреаційних технологій роботи зі студентською молоддю

Розділ 2. Методи та організація дослідження впливу оздоровчо-рекреаційних технологій

2.1. Формування та характеристика вибірки дослідження.

2.2. Методи збору, обробки та аналізу отриманих даних.

2.3 Етапи експериментального дослідження

Розділ 3. Практичне впровадження оздоровчо-рекреаційних технологій та результати дослідження

3.1. Розробка програми застосування оздоровчо-рекреаційних технологій для студентської молоді

3.2. Моніторинг і контроль результатів впливу розробленої програми

3.3. Аналіз змін у фізичному стані та здоров'ї студентів

3.4. Оцінка ефективності використання оздоровчо-рекреаційних технологій

4. Перелік презентаційних матеріалів, виконаний в програмі Power Point.

5. Дата видачі завдання 09 вересня 2024 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Вивчення літературних джерел предмету дослідження	Жовтень 2024	виконано
2.	Складання розгорнутого плану магістерської роботи та ознайомлення керівника з планом кваліфікаційної роботи	Жовтень 2024	виконано
3.	Підготовка розділу 1 Теоретичні основи оздоровчо-рекреаційних технологій	Листопад-грудень 2024	виконано
4.	Підготовка розділу 2 Методи та організація дослідження впливу оздоровчо-рекреаційних технологій	Січень-лютий 2025	виконано
5.	Підготовка розділу 3 Практичне впровадження оздоровчо-рекреаційних технологій та результати дослідження	Березень-квітень 2025	виконано
6.	Проаналізувати результати дослідження та сформулювати висновки Визначити перспективи подальших досліджень	Квітень 2025	виконано
7.	Апробація дослідження у вигляді тез	Травень 2025	виконано
8.	Оформлення магістерської роботи	Вересень 2025	виконано
9.	Передача магістерської роботи рецензенту для рецензування	Вересень 2025	виконано
10.	Передача магістерської роботи науковому керівнику для написання відгуку	Жовтень 2025	виконано
11.	Підготовка доповіді у вигляді презентації	Жовтень 2025	виконано
12.	Попередній захист магістерської роботи	11.11.2025	виконано

13.	Захист магістерської роботи	12.12.2025	виконано
-----	-----------------------------	------------	----------

Студент

(підпис)



Ю.О. Гуменков

Керівник роботи



В.М. Лелека

АНОТАЦІЯ

Гуменков Ю.О. Тема кваліфікаційної роботи «Роль оздоровчо-рекреаційних технологій у підвищенні рівня здоров'я студентської молоді» зі спеціальності А4.11 Середня освіта (Фізична культура), освітньої програми Середня освіта (Фізична культура). Миколаїв: НУК ім. адм. Макарова, 2025.

Метою дослідження було визначення ролі оздоровчо-рекреаційних технологій у підвищенні рівня здоров'я студентів та розробка рекомендацій щодо їх ефективного впровадження.

Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань обрано такі методи дослідження: *теоретичні* (теоретико — методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень), *емпіричні* (спостереження, методи опитування, тестування, констатувальний та формувальний експеримент), *методи обробки даних* (узагальнення та систематизація якісних і кількісних даних емпіричного дослідження).

Розроблена нами програма оздоровлення може бути використана в освітніх закладах для поліпшення рівня здоров'я студентів. Робота спрямована на розв'язання актуальних проблем формування здорового способу життя у студентській молоді, що сприятиме підвищенню їхньої фізичної активності, життєстійкості та загального добробуту.

Ключові слова: оздоровчо-рекреаційні технології, організм людини, технологія, здоров'я, А4.11 Середня освіта (Фізична культура).

ANNOTATION

Gumenkov Y.O. Thesis topic: "The role of health and recreational technologies in improving the health of students" in the field of A4.11 Secondary Education (Physical Culture), educational program Secondary Education

(Physical Culture). Mykolaiv: Admiral Makarov National University, 2025. The purpose of the study was to determine the role of health and recreational technologies in improving the health of students and to develop recommendations for their effective implementation.

To achieve the goal and solve the tasks set, the following research methods were chosen: theoretical (theoretical and methodological analysis, classification and systematization of scientific sources, comparison and generalization of data from theoretical and experimental studies), empirical (observation, survey methods, testing, ascertaining and formative experiments), data processing methods (generalization and systematization of qualitative and quantitative data of empirical research).

The health improvement program we have developed can be used in educational institutions to improve the health of students. The work is aimed at solving the pressing problems of forming a healthy lifestyle among students, which will contribute to increasing their physical activity, vitality, and overall well-being.

Keywords: health and recreation technologies, human body, technology, health, A4.11 Secondary education (Physical education).

ЗМІСТ

ВСТУП.....	9
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ.....	12
1.1. Сутність та класифікація оздоровчо-рекреаційних технологій.....	12
1.2. Фізіологічний та психологічний вплив оздоровчо-рекреаційних технологій на організм людини.....	21
1.3. Особливості застосування рекреаційних технологій роботи зі студентською молоддю.....	27
Висновки до 1 розділу.....	36
РОЗДІЛ II. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ.....	38
2.1. Формування та характеристика вибірки дослідження.....	38
2.2. Методи збору, обробки та аналізу отриманих даних.....	39
2.3. Етапи експериментального дослідження.....	40
Висновки до 2 розділу.....	43
РОЗДІЛ III. ПРАКТИЧНЕ ВПРОВАДЖЕННЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	45
3.1. Розробка програми застосування оздоровчо-рекреаційних технологій для студентської молоді.....	45
3.2. Моніторинг і контроль результатів впливу розробленої програми.....	48
3.3. Аналіз змін у фізичному стані та здоров'ї студентів.....	51
3.4. Оцінка ефективності використання оздоровчо-рекреаційних технологій.....	61
Висновки до 3 розділу.....	62
ВИСНОВКИ.....	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	67

ВСТУП

Здоров'я людей є соціально важливим фактором, за рівнем та станом якого визначається загальний стан соціуму. Є зрозумілим, що чим вищий рівень культури здоров'я суспільства, тим вищий рівень культури здорового способу життя кожної людини. Студентська молодь є основою для майбутнього нашої держави, тому одним з актуальних питань є пошук шляхів підвищення їхнього стану здоров'я.

Стан здоров'я студентської молоді є важливим показником соціального, економічного та освітнього розвитку суспільства. Однак, у сучасних умовах спостерігається тенденція до зниження рівня фізичного і психічного здоров'я молоді, що зумовлено низьким рівнем фізичної активності, високим навантаженням під час навчання та впливом несприятливих екологічних і соціальних факторів.

Оздоровчо-рекреаційні технології, які базуються на поєднанні фізичної активності, психоемоційного розвантаження та індивідуального підходу, є ефективним інструментом для зміцнення здоров'я студентів. Вони сприяють гармонізації фізичного, емоційного і соціального стану, формуванню навичок здорового способу життя та підвищенню рівня фізичної культури в освітньому середовищі.

У контексті досліджуваної проблеми інформативним є досвід науковців: Андрєєвої О. – у контексті теоретико-методологічних засад оздоровчо-рекреаційної діяльності різних груп населення, зокрема, студентської молоді; Синенка Г. – визначення структури і змісту моделі фізичної рекреації студентів, виявлення комплексу організаційно-педагогічних умов формування рекреаційно-оздоровчої діяльності студентської молоді; Крецевич Т., Андрєєвої О., Благій О. – дослідження проблеми формування культури дозвілля й вільного часу студентів.

Актуальність теми обумовлена необхідністю пошуку нових підходів до збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді через впровадження сучасних оздоровчо-рекреаційних технологій.

Мета дослідження полягає у визначенні ролі оздоровчо-рекреаційних технологій у підвищенні рівня здоров'я студентів та розробці рекомендацій щодо їх ефективного впровадження.

Досягнення цієї мети передбачає вирішення таких **завдань**:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо трактування поняття «оздоровчо-рекреаційна технологія».
2. Визначити фізіологічний та психологічний вплив оздоровчо-рекреаційних технологій на організм студентської молоді.
3. Розробити новітню програму застосування оздоровчо-рекреаційних технологій у навчальному процесі студентів.
4. Перевірити експериментальним шляхом оцінку ефективності використання оздоровчо-рекреаційних технологій.

Об'єктом дослідження є процес застосування оздоровчо-рекреаційних технологій у роботі зі студентською молоддю.

Предметом є вплив цих технологій на фізичний, психоемоційний та соціальний стан студентів.

Методи дослідження. Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань обрано такі методи дослідження: *теоретичні* (теоретико — методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень), *емпіричні* (спостереження, методи опитування, тестування, констатувальний та формувальний експеримент), *методи обробки даних* (узагальнення та систематизація якісних і кількісних даних емпіричного дослідження).

Наукова новизна роботи полягає у розробці комплексного підходу до впровадження оздоровчо-рекреаційних технологій у навчальний процес.

Практичне значення дослідження полягає у створенні програми оздоровлення, яка може бути використана в освітніх закладах для поліпшення рівня здоров'я студентів. Робота спрямована на розв'язання актуальних проблем формування здорового способу життя у студентській молоді, що сприятиме підвищенню їхньої фізичної активності, життєстійкості та загального добробуту.

Апробація результатів дослідження. Здійснювалася шляхом публікації основних положень і висновків, у збірнику наукових тез «Фізична культура і спорт: теорія, практика, інновації» (м.Миколаїв, 2025р.) за темою Особливості застосування оздоровчо-рекреаційних технологій роботи зі студентською молоддю».

Структура роботи. робота містить вступ, три розділи та висновки до них, загальні висновки, список використаних джерел. Основний обсяг тексту викладено на 60 сторінках, загальний обсяг складає 66 сторінок. У роботі міститься 8 таблиць, 4 рисунки. Список використаних джерел складається з 50 найменувань.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

1.1. Сутність та класифікація оздоровчо-рекреаційних технологій

Садовський О. зауважує, що темп сучасного життя, збільшення обсягу інформації, постійне оновлення й ускладнення освітніх технологій підвищують рівень вимог щодо підготовки майбутніх фахівців. Разом з цим фізіологічні можливості організму студентів уже не дозволяють надалі нарощувати обсяги навчальних навантажень, не застосовуючи сучасних засобів, спрямованих на відновлення їх здоров'я. Підвищення ефективності процесу відновлення може здійснюватися шляхом оптимізації використання вільного часу, раціональної його організації, застосування рекреаційно-оздоровчих заходів, оскільки в умовах дозвілля найбільш сприятливо проходять відновлювальні процеси, які зменшують вплив інтенсивних фізичних, інтелектуальних, психічних навантажень. Дозвіллевий час приваблює студентів нерегламентованістю, самостійним вибором різних форм занять, можливістю поєднувати в ньому розважальні та розвиваючі види діяльності. Зміна особистісних цінностей і орієнтацій вимагають від вищої освіти перегляду концептуальних поглядів на формування культури вільного часу, рекреаційної культури особистості [33, с. 1].

У науковій статті Гордієнко Н. наголошує, що сучасне студентське середовище ставить перед здобувачами великі виклики, такі як стрес, недостатня рухова активність та неправильний спосіб життя. Використання оздоровчо-рекреаційних технологій в закладах освіти може значно покращити ефективність та привабливість занять, сприяти підтриманню фізичної активності та сприяти загальному здоров'ю студентів.

Наразі уряд України акцентує увагу на необхідності формування здорового способу життя серед молоді. У низці законодавчих актів і нормативно-правових документів: Законі України «Про фізичну культуру і спорт», Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року, Концепції формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді, наголошується не на необхідності формування у молодого покоління мотивації до рухової активності [8, с. 229-230].

На думку Палічука Ю. оздоровчо-рекреаційні технології є близькими до здоров'язбережувальних, до них учений зараховує умови та раціональну організацію навчання дитини в школі, відповідність навчального навантаження віку та можливостям дитини, відповідно організований руховий режим. Оздоровчо-рекреаційні технології є сукупністю методів та засобів, що забезпечують умови для формування та збереження здоров'я учасників навчально-виховного процесу [30, с. 506].

Олексієнко О. зауважує, що технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності – це самостійне соціальне явище, що полягає в регулярному використанні різними групами населення доступних видів організованої оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності середньої інтенсивності та доступного об'єму навантаження під час занять у формальних та неформальних групах, або ж самостійно з метою відновлення працездатності, збереження здоров'я та покращення якості життя [28, с. 23].

Лелека В. зауважує, що фізичне виховання допомагає формувати особистість студента, готувати його до професійної діяльності закладати в ньому основні принципи самовиховання, формувати систему знань з фізичної культури, стимулювати молодь до ведення здорового способу життя, сприяти всебічному розвитку організму.

Однак, внаслідок недооцінки у закладах вищої освіти ролі фізичної культури та спорту, фізичний стан більшості студентів викликає

занепокоєння і з кожним роком все більше погіршується. Тому стратегічною метою фізичного виховання студентської молоді повинно бути формування в неї фізичного, морального та психічного здоров'я, усвідомленої потреби у фізичному вдосконаленні та розвитку [21, с. 572].

Технології у педагогіці — це науково обґрунтовані системи, які включають методи, прийоми, засоби, форми і способи організації навчального процесу, спрямовані на досягнення визначених педагогічних цілей. Вони забезпечують оптимізацію навчання та виховання, сприяючи формуванню знань, умінь, навичок, а також розвитку особистості.

Основні аспекти поняття:

1. Системний підхід: педагогічні технології є комплексними і охоплюють усі складові навчального процесу: цілі, зміст, методи, засоби і форми.
2. Інноваційність: вони включають новітні методи і підходи, орієнтовані на розвиток творчого потенціалу учнів і вчителів.
3. Відтворюваність: педагогічні технології мають чіткий алгоритм, що дозволяє їх повторювати і впроваджувати у різних умовах.
4. Ефективність: спрямовані на досягнення конкретних результатів, які можна оцінити і виміряти.

Ключові особливості педагогічних технологій:

- *Організованість і послідовність*: вони передбачають ретельне планування кожного етапу навчання.
- *Дієвість*: застосування технологій допомагає забезпечити стійке засвоєння знань та розвиток практичних навичок.
- *Адаптивність*: їх можна модифікувати відповідно до індивідуальних потреб учнів або специфіки навчальної дисципліни.

У вигляді таблиці 1.1. ми узагальнили основні види педагогічних технологій:

Таблиця 1.1.

Види педагогічних технологій

<i>Вид технології</i>	<i>Її характеристика</i>
Технологія особистісно орієнтованого навчання	Ставлять у центр процесу учня, його індивідуальні особливості та потреби.
Ігрові технології	Передбачають використання ігрових форм для розвитку мотивації та засвоєння матеріалу.
Інформаційно-комунікаційні технології	Застосування комп'ютерних засобів, інтернету, мультимедіа.
Проектні технології	Учні створюють власні проекти, що дозволяє інтегрувати знання з різних галузей.
Технології проблемного навчання	Стимулюють учнів до самостійного пошуку рішень у нестандартних ситуаціях.

Значення технологій у педагогіці:

- Підвищують ефективність навчання.
- Забезпечують рівний доступ до якісної освіти.
- Сприяють формуванню компетентностей, необхідних у сучасному суспільстві.
- Створюють умови для розвитку творчого потенціалу учасників освітнього процесу.

Таким чином, педагогічні технології є основою для організації сучасного навчального процесу, забезпечуючи його інноваційність, результативність і адаптивність до швидких змін у суспільстві.

Оздоровчо-рекреаційні технології – це сукупність методів, засобів і форм організації діяльності, спрямованих на підтримку, зміцнення та відновлення фізичного, психічного й соціального здоров'я людини. Вони базуються на поєднанні фізичних вправ, активного відпочинку,

психологічного розвантаження, раціонального харчування та інших оздоровчих заходів.

Гордієнко Н. пропонує таке трактування поняття «оздоровчо-рекреаційні технології» - комплекс методів, засобів та програм, спрямованих на покращення фізичного, психічного та соціального здоров'я людей за допомогою активної рекреації та фізичної активності [8, с. 230].

Ці технології сприяють зниженню негативного впливу стресу, втоми, малорухливого способу життя та інших факторів, що негативно впливають на здоров'я. Вони мають як профілактичне, так і відновлювальне значення, забезпечуючи загальне покращення фізичного стану, підвищення працездатності та поліпшення якості життя.

Основними компонентами оздоровчо-рекреаційних технологій є:

- **Фізична активність:** програми вправ, спрямовані на розвиток витривалості, сили, гнучкості та координації.
- **Релаксаційні техніки:** йога, медитація, дихальні вправи.
- **Гігієнічні заходи:** формування здорових звичок у харчуванні, сні, режимі дня.
- **Природні фактори:** використання кліматичних умов, водних процедур, теренкурів.
- **Інтерактивні підходи:** сучасні цифрові додатки для підтримки фізичної активності й самоконтролю.

Оздоровчо-рекреаційні технології є невід'ємною частиною сучасного фізичного виховання та здоров'язбережувальної освіти.

Класифікація оздоровчо-рекреаційних технологій охоплює широкий спектр методів і підходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, профілактику захворювань і покращення якості життя. Залежно від різних критеріїв, їх можна поділити на кілька категорій:

1. За функціональним призначенням:

- **Оздоровчі:** спрямовані на підтримку та зміцнення здоров'я (гімнастика, фітнес, лікувальна фізкультура).
- **Рекреаційні:** спрямовані на відновлення енергії та зниження стресу (туризм, плавання, прогулянки на свіжому повітрі).
- **Профілактичні:** запобігання захворюванням і патологіям (ранкова зарядка, фізична активність при сидячому способі життя).

2. За видами фізичної активності:

- **Індивідуальні:** програми, розроблені з урахуванням особистих потреб і можливостей (йога, пілатес).
- **Групові:** заняття у групах, що сприяють соціалізації (танцювальні фітнес-програми, спортивні ігри).
- **Масові:** заходи з великою кількістю учасників (забіги, спортивні фестивалі).

3. За природними чинниками:

- **Кліматотерапія:** використання кліматичних умов для оздоровлення (сонячні й повітряні ванни, теренкури).
- **Гідротерапія:** застосування води (плавання, аквааеробіка, процедури у басейні).
- **Таласотерапія:** використання морської води, солей і грязей.
- **Аеротерапія:** лікувальний вплив чистого повітря.

4. За віковими категоріями:

- Для дітей (ігрові форми, адаптовані тренування).
- Для молоді (фітнес, активні види спорту).
- Для людей похилого віку (оздоровча хода, легка гімнастика).

5. За технологічними аспектами:

- **Традиційні:** вправи, методи, які використовуються у фізичному вихованні протягом тривалого часу (ранкова зарядка, гімнастика).

- **Сучасні:** впровадження новітніх підходів, технологій і програм (використання мобільних додатків, онлайн-заняття, VR-тренажери).

6. За рівнем інтенсивності:

- **Низька інтенсивність:** прогулянки, легка йога.
- **Середня інтенсивність:** піші походи, плавання.
- **Висока інтенсивність:** біг, силові тренування, аеробіка.

7. За змістом і спрямованістю:

- **Фізичні:** фізичні вправи, заняття спортом.
- **Психоемоційні:** медитація, арттерапія, техніки релаксації.
- **Соціальні:** групові заходи, командні ігри.
- **Культурно-оздоровчі:** заняття, пов'язані з мистецтвом (танці, музика) для оздоровлення.

Ця класифікація дозволяє розробляти та адаптувати програми відповідно до потреб і можливостей різних груп населення, підвищуючи їх ефективність у зміцненні та підтримці здоров'я.

Передумови виникнення та розвитку технологій оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності пов'язані з історичними, соціальними, медичними та культурними чинниками, які визначили необхідність розробки підходів для підтримки здоров'я, відновлення фізичного стану та поліпшення якості життя людей.

Історичні передумови

Витоки оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності сягають глибокої давнини. Стародавні культури — такі як єгипетська, китайська, індійська та грецька — використовували фізичні вправи, танці та ігри для підтримки здоров'я. У Стародавній Греції філософи і лікарі, такі як Гіппократ і Гален, наголошували на значенні фізичної активності для здорового способу життя. Римська культура розвивала рекреаційні технології через терми, гімназії та спортивні заходи.

Соціальні передумови

У сучасному світі урбанізація, технічний прогрес і малорухомий спосіб життя сприяли зростанню кількості хронічних захворювань. Соціум постав перед необхідністю розробки комплексних програм для активізації населення. Потреба в колективних формах дозвілля, таких як спортивні клуби, фестивалі або групові тренування, також стимулювала розвиток рекреаційних технологій.

Медичні передумови

Зростання захворювань, пов'язаних із гіподинамією, стресом та порушеннями обміну речовин, спонукало медиків і науковців до пошуку засобів профілактики. Наукові дослідження у сфері фізіології, біомеханіки та медицини довели важливість рухової активності для зміцнення здоров'я та відновлення після хвороб, що заклало основу для появи оздоровчих технологій.

Культурні передумови

Культура здорового способу життя поступово стала невід'ємною частиною світового простору. Розвиток йоги, східних бойових мистецтв, фітнесу, танцювальної терапії та різноманітних активностей для відпочинку на природі популяризували нові підходи до фізичної активності як елемента здорового способу життя.

Технологічні передумови

Поява спеціалізованого обладнання, фітнес-гаджетів, мобільних додатків і цифрових платформ для моніторингу фізичної активності значно розширила можливості впровадження оздоровчо-рекреаційних технологій. Розвиток методик і тренажерів створив умови для індивідуалізації та адаптації програм до потреб різних груп населення.

Психологічні передумови

Зміна суспільного ставлення до здоров'я і відпочинку вплинула на появу програм, орієнтованих на психоемоційне розвантаження. Релаксація,

медитація, арт-терапія, хобі, ігрові форми рухової діяльності стали основними складовими сучасних технологій.

Наукові передумови

Розробка сучасних технологій базується на досягненнях багатьох наук — педагогіки, медицини, фізіології, психології, соціології та екології. Інтеграція міждисциплінарних знань дозволила створювати комплексні програми, що охоплюють фізичну активність, відпочинок і соціальні аспекти [10].

Сукупність цих передумов створила підґрунтя для розвитку оздоровчо-рекреаційних технологій як важливого елемента фізичного виховання, профілактики **Фізична рекреація та відпочинок** є важливими складовими здорового способу життя, спрямованими на відновлення фізичного, психічного та емоційного стану людини. Їх характеристика базується на розумінні взаємозв'язку між фізичною активністю, відновленням ресурсів організму та забезпеченням гармонійного розвитку особистості.

Бойко Г. наголошує, що рекреація – це всі форми дозвілля людини, що проводяться в закритих приміщеннях і на свіжому повітрі, у природному та урбанізованому середовищах. Отже, важливо усвідомити, що поняття «рекреація» характеризує не лише процес чи способи відновлення сил людини, але й простір, у якому це відбувається [3, с. 489].

Фізичну рекреацію також правомірно розглядати як процес використання фізичних вправ, ігор, розваг, а також природних чинників для активного відпочинку, зміни виду діяльності, відволікання від процесів, що спричиняють фізичну, психічну й інтелектуальну втому, отримання задоволення від занять фізичними вправами.

Отже, сутність фізичної рекреації полягає передусім у визначенні цього явища (процесу) як системи різноманітних занять, що ґрунтується на використанні спеціально організованої рухової активності у формі

фізичних вправ із застосуванням природних і гігієнічних чинників упродовж вільного часу людини добровільно та для відпочинку, відновлення власних сил, отримання задоволення, удосконалення психічних і фізичних здібностей, відновлення та зміцнення здоров'я.

Основні характеристики фізичної рекреації:

- **Спрямованість на відновлення:** фізична рекреація полягає в активному відпочинку, що забезпечує відновлення фізичних і психічних сил, втрачених через працю, навчання чи інші навантаження.
- **Добровільність і задоволення:** вибір виду фізичної активності залежить від особистих вподобань і мотивів. Рекреаційна активність зазвичай приносить задоволення і не має примусового характеру.
- **Різноманітність форм:** фізична рекреація охоплює широкий спектр занять, від легкої гімнастики, плавання, ходьби, йоги, катання на велосипеді до активного туризму та ігор на природі.
- **Доступність:** рекреаційні види активності доступні для різних груп населення, незалежно від віку, фізичного стану чи рівня підготовки.
- **Оздоровчий ефект:** фізична рекреація сприяє підвищенню імунітету, зміцненню серцево-судинної системи, покращенню опорно-рухового апарату та зниженню рівня стресу [22, с. 50].

Характеристика відпочинку:

- **Пасивний відпочинок:** передбачає мінімальну рухову активність (сон, релаксація, читання, перегляд фільмів) і спрямований на відновлення емоційного та психічного стану.
- **Активний відпочинок:** включає рухову активність помірної інтенсивності, яка не перевищує можливостей організму (прогулянки, аматорські ігри, фітнес, танці).
- **Релаксаційні практики:** методи, що спрямовані на зняття м'язової та психоемоційної напруги (медитація, дихальні вправи, масаж, ароматерапія).

Основні принципи фізичної рекреації та відпочинку:

1. *Системність і регулярність:* оптимальний результат досягається при регулярному застосуванні фізичних вправ і відновлювальних заходів.
2. *Індивідуалізація:* підбір активностей з урахуванням фізичних можливостей, віку та вподобань.
3. *Баланс активності і відновлення:* необхідно дотримуватись гармонії між фізичним навантаженням і часом для відпочинку.
4. *Природність середовища:* рекреація на свіжому повітрі посилює оздоровчий ефект.

Взаємозв'язок фізичної рекреації та відпочинку:

- **Комплементарність:** фізична рекреація є активною формою відпочинку, тоді як пасивний відпочинок дозволяє організму повністю відновитись.
- **Циклічність:** чергування активного і пасивного відпочинку сприяє гармонійному відновленню.
- **Психоемоційна рівновага:** рекреаційна активність допомагає зменшити рівень стресу, тоді як пасивний відпочинок відновлює енергетичний потенціал [28].

Значення для студентської молоді. Фізична рекреація та відпочинок є ефективними засобами профілактики перевтоми, підтримки фізичного здоров'я та покращення соціальної адаптації студентів. Завдяки використанню рекреаційних технологій вони отримують можливість розвивати рухову активність, зміцнювати міжособистісні стосунки та формувати позитивне ставлення до здорового способу життя.

1.2. Фізіологічний та психологічний вплив оздоровчо-рекреаційних технологій на організм людини

Фізіологічний вплив оздоровчо-рекреаційних технологій на організм людини полягає в комплексному покращенні функціонування органів і систем організму, підвищенні загального рівня здоров'я та адаптивних можливостей. Ці технології спрямовані на підтримання балансу між фізичними навантаженнями та відновленням, що сприяє оптимізації роботи всіх фізіологічних систем [25, с. 11].

Основні аспекти фізіологічного впливу:

1. Кардіоваскулярна система:

- Покращення кровообігу, підвищення еластичності судин.
- Нормалізація артеріального тиску.
- Підвищення ударного об'єму серця та загальної витривалості.

2. Дихальна система:

- Підвищення життєвої ємності легень.
- Покращення кисневого обміну і транспорту кисню до тканин.
- Зміцнення дихальних м'язів.

3. М'язово-скелетна система:

- Підвищення м'язової сили та витривалості.
- Поліпшення координації рухів та мобільності суглобів.
- Попередження гіподинамії та пов'язаних з нею ускладнень.

4. Нервова система:

- Зниження рівня стресу через регуляцію вироблення кортизолу.
- Покращення роботи центральної нервової системи та когнітивних функцій.

- Підвищення стійкості до психоемоційних навантажень.

5. Ендокринна система:

- Регуляція гормонального балансу, зокрема рівнів інсуліну, ендорфінів та серотоніну.

- Активізація обмінних процесів і покращення метаболізму.

6. Імунна система:

- Підвищення активності клітинного та гуморального імунітету.
- Зниження ризику розвитку інфекційних захворювань.
- Покращення регенераційних процесів.

7. **Метаболізм і енергетичний баланс:**

- Посилення обмінних процесів, включаючи жировий, білковий і вуглеводний обмін.

- Регуляція маси тіла.
- Підвищення енергетичного потенціалу організму.

8. **Психоемоційний стан:**

- Поліпшення настрою та зниження симптомів тривожності й депресії.

- Підвищення рівня задоволення життям.
- Формування позитивного ставлення до фізичної активності.

Типові оздоровчо-рекреаційні технології:

- **Фізичні вправи та тренування** (йога, пілатес, силові та кардіо навантаження).

- **Дихальні практики** (стретчинг, пранаяма).

- **Гідротерапія** (аквааеробіка, плавання).

- **Масажні технології** (класичний, спортивний, релаксуючий масаж).

- **Психофізіологічні практики** (медитація, аутотренінг).

Оздоровчо-рекреаційні технології забезпечують гармонійний розвиток організму людини, підвищують його адаптаційний потенціал і життєстійкість. Їх систематичне використання сприяє профілактиці захворювань, збереженню фізичного і психічного здоров'я та покращенню якості життя [19].

Психологічний вплив оздоровчо-рекреаційних технологій на організм людини полягає у покращенні психоемоційного стану, зниженні рівня стресу, тривожності, а також у розвитку позитивного мислення та

психологічної стійкості. Ці технології спрямовані на гармонізацію психофізіологічних процесів і створення умов для особистісного розвитку та підвищення якості життя.

Основні аспекти психологічного впливу:

1. Зниження стресу та тривожності:

- Оздоровчі практики, такі як йога, медитація, дихальні вправи, сприяють зниженню рівня кортизолу (гормону стресу).
- Підвищується здатність організму справлятися з психоемоційними навантаженнями.

2. Покращення настрою:

- Регулярні фізичні активності стимулюють вироблення ендорфінів, серотоніну та дофаміну — гормонів "щастя", що сприяють емоційній стабільності.
- Відновлювальні процедури (масаж, ароматерапія) створюють релаксуючий ефект, що позитивно впливає на психіку.

3. Розвиток психологічної стійкості:

- Тренування та оздоровчі програми розвивають здатність до самоконтролю, підвищують стійкість до невдач і кризових ситуацій.
- Учасники програм формують навички збереження внутрішнього спокою в складних умовах.

4. Покращення когнітивних функцій:

- Збільшення притоку кисню до мозку через фізичну активність стимулює розумову діяльність, покращує пам'ять, концентрацію та швидкість прийняття рішень.
- Дихальні практики сприяють ясності мислення та усвідомленню.

5. Формування позитивного мислення:

- Рекреаційні заходи розвивають почуття впевненості у власних силах, підвищують самооцінку та формують прагнення до самовдосконалення.

- Групові заняття, такі як фітнес чи танці, створюють середовище для соціалізації, що знижує ризик почуття ізоляції та самотності.

6. Зменшення проявів психосоматичних розладів:

- Знижується ризик депресій, панічних атак, емоційного вигорання.

- Регулярна участь в оздоровчих програмах покращує сон і відчуття відновленості.

7. Профілактика емоційного вигорання:

- Техніки релаксації та відновлення енергії, такі як масаж, SPA-процедури або аутотренінг, знижують ризик емоційного виснаження.

8. Гармонізація внутрішнього стану:

- Медитації та практики усвідомленості допомагають зосереджуватися на моменті "тут і зараз", що сприяє гармонізації внутрішнього світу.

- Відновлювальні програми формують відчуття гармонії та щастя.

Види оздоровчо-рекреаційних технологій із психологічним впливом:

- **Психофізіологічні практики:** йога, медитація, аутотренінг.
- **Релаксаційні техніки:** SPA-процедури, масажі, ароматерапія.
- **Дихальні вправи:** пранаяма, техніки діафрагмального дихання.
- **Фізичні активності:** фітнес, пілатес, аквааеробіка, танцювальні заняття.
- **Соціальні активності:** групові тренування, воркаут, командні ігри.

Оздоровчо-рекреаційні технології значно покращують психологічне здоров'я, сприяючи гармонізації емоційного стану, розвитку особистісного потенціалу та підвищенню якості життя. Їх систематичне використання створює передумови для стійкого психоемоційного благополуччя та особистісного розвитку.

1.3. Особливості застосування рекреаційних технологій роботи зі студентською молоддю

Круцевич Т. звертає увагу на те, що сутність формування рекреаційної культури студентської молоді полягає у створенні таких умов у фізкультурно-освітньому процесі, за яких студент стає її суб'єктом, здатним розробляти і реалізовувати власні програми оздоровчо-рекреаційної діяльності. Процес формування рекреаційної культури студентської молоді повинен здійснюватися на основі взаємодії педагогічної та соціальної систем, які забезпечують всебічний розвиток особистості, формування усвідомленої потреби в активному способі життя, задоволенні потреб студентів у зміцненні і збереженні здоров'я, рухової активності, раціональному відпочинку і розвагах, творчому розвитку і спілкуванні. Для підвищення рухової активності студентів мають бути враховані їх переваги у виборі форм, видів, змісту та організації оздоровчо-рекреаційної діяльності [20, с. 175-176].

Особливості застосування рекреаційних технологій роботи зі студентською молоддю пов'язані з урахуванням специфіки студентського віку, фізичного та психоемоційного стану, а також особливостей освітнього середовища. Ці технології спрямовані на відновлення сил, підвищення активності та мотивації до здорового способу життя (таблиця 1.2.):

Таблиця 1.2.

***Основні особливості оздоровчо-рекреаційних технологій у роботі
зі студентською молоддю***

<i>Особливість застосування</i>	<i>Характеристика</i>
Врахування вікових особливостей студентів	Студенти є молодими людьми з високим рівнем енергії, але часто перебувають у стані психофізіологічного перенапруження через інтенсивний навчальний процес, нерегулярний режим сну та харчування. Рекреаційні технології допомагають збалансувати ці фактори.
Поєднання фізичної активності та емоційного розвантаження	Рекреаційні заняття для студентів включають види активностей, що не лише сприяють фізичному розвитку (фітнес, йога, спортивні ігри), а й допомагають знизити рівень стресу та підвищити настрій (похідні прогулянки, танцювальні тренування, арт-терапія).
Гнучкість у застосуванні технологій	У роботі зі студентами важливо враховувати їхні графіки навчання та індивідуальні потреби. Рекреаційні заходи можуть бути організовані у формі коротких сесій між парами, вечірніх тренувань або інтегрованих у освітній процес.
Інтерактивність і новизна	Використання сучасних рекреаційних технологій (наприклад, VR-фітнес, мобільні додатки для тренувань) сприяє залученню студентів та формує інтерес до здорового способу життя. Групові заняття, ігрові методики та змагання створюють сприятливу атмосферу.
Соціальний аспект	Рекреаційні заходи сприяють згуртуванню студентів, розвитку навичок командної роботи та комунікації. Це особливо важливо у формуванні дружніх стосунків і профілактиці почуття ізоляції.

Розвиток самостійності та мотивації	Студентів навчають самостійно планувати дозвілля та використовувати рекреаційні технології для підтримки здоров'я (самостійні тренування, розробка індивідуальних планів фізичної активності).
Комплексний підхід	Рекреаційні технології для студентської молоді поєднують фізичні вправи, психоемоційні практики, профілактичні заходи та освітню складову (лекції про здоровий спосіб життя, тренінги зі стрес-менеджменту).

Популярні рекреаційні технології серед студентів:

- Фітнес та кардіо-заняття.
- Танцювальні тренування.
- Воркаут і кросфіт.
- Йога та медитація.
- Психологічні тренінги (наприклад, релаксація).
- Похідні прогулянки, велопогулянки.
- Активності на свіжому повітрі (скелелазіння, кемпінг).

Переваги впровадження рекреаційних технологій для студентів:

- Підвищення працездатності та концентрації.
- Поліпшення фізичного стану та загального самопочуття.
- Формування позитивного ставлення до здорового способу життя.
- Зниження рівня стресу та психоемоційного напруження.
- Створення соціально активного середовища.

Застосування рекреаційних технологій у роботі зі студентами має багатогранний позитивний вплив, поєднуючи фізичний, психоемоційний і соціальний розвиток. Важливо адаптувати ці технології до інтересів і потреб студентської молоді, що дозволить забезпечити високу ефективність

у формуванні здорового способу життя та підтриманні гармонійного розвитку.

Принципи застосування оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні студентів базуються на фундаментальних засадах педагогіки, фізіології та психології, що забезпечують ефективність впровадження цих технологій у освітній процес (таблиця 1.3.):

Таблиця 1.3.

Основні принципи застосування рекреаційно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів

<i>Назва принципу</i>	<i>Його характеристика</i>
Науковість	Вибір оздоровчо-рекреаційних технологій має ґрунтуватися на сучасних наукових дослідженнях, що підтверджують їхній позитивний вплив на фізичний та психоемоційний стан студентів.
Індивідуалізація	Необхідно враховувати особливості кожного студента: рівень фізичної підготовки, стан здоров'я, мотивацію, інтереси та можливості. Це дозволяє створювати персоналізовані програми фізичної активності.
Системність	Оздоровчо-рекреаційні заходи повинні бути систематичними та постійними, включеними в регулярний графік занять. Лише так можна досягти стійких позитивних результатів для здоров'я.
Комплексність	Програми мають включати різні аспекти здоров'я: фізичний (вправи, тренування), психоемоційний (релаксація, медитація), соціальний (групові активності) та освітній (інформування про здоровий спосіб життя).

Мотиваційна спрямованість	Технології повинні бути спрямовані на формування мотивації до занять фізичною культурою та здорового способу життя через цікаві, інтерактивні й інноваційні форми.
Доступність і простота	Використовувані технології мають бути доступними для студентів як за матеріальними, так і за фізичними умовами. Простота виконання сприяє залученню більшої кількості учасників.
Безпека	Усі заходи повинні бути безпечними для здоров'я студентів, передбачати мінімальний ризик травматизму та відповідати сучасним стандартам фізичної підготовки.
Варіативність і гнучкість	Програми мають бути адаптовані до різних умов проведення (на відкритому повітрі, у спортзалі, онлайн) і враховувати можливі обмеження або зміни.
Інтегративність	Оздоровчо-рекреаційні технології можуть інтегруватися з іншими видами діяльності студентів, наприклад, освітніми проектами, культурними заходами чи навіть навчальними дисциплінами.
Результативність і контроль	Важливо проводити оцінку ефективності використаних технологій, фіксувати досягнення студентів і регулярно коригувати програми на основі отриманих результатів.

Принципи застосування оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні студентів забезпечують максимальну ефективність цих заходів, формуючи у молоді стійку мотивацію до здорового способу життя, покращуючи їхній фізичний стан і сприяючи гармонійному розвитку.

В результаті узагальнення передового національного та світового досвіду виділено форми реалізації технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності, які представлені чотирма групами програм:

- **спортивні програми** – це спеціально організовані загальнодоступні масові спортивні заходи, що можуть проводитися як у формі змагань, так і у формі спортивних фестивалів, показових спортивних виступів; зміст спортивних програм складають окремі спортивні вправи, або декілька вправ, які визначають вид змагальної діяльності та підготовки до неї, а також регламент проведення спортивного заходу; можуть бути заочними, коли окремі учасники чи команди змагаються між собою на відстані, фіксуючи певні показники, або проводитись безпосередньо для всіх учасників у місцях масового відпочинку людей та інших пристосованих місцях; організаціями, які є відповідальними за розробку та реалізацію спортивних програм є державні органи управління фізичною культурою і спортом, спортивні школи, клуби, центри „Спорт для всіх” тощо [18];

- **фітнес-програми** – заняття фізичними вправами з направленістю на підвищення функціональних можливостей організму та профілактику різноманітних захворювань людей, що здійснюються самостійно або у формальних групах у фітнес-центрах, фітнес-клубах, школах-фітнесу тощо; фітнес-програми направлені на задоволення різних фізкультурно-спортивних й оздоровчих інтересів широких верств населення, тому до змісту поняття *фітнес* входять багатofакторні компоненти інтересів особистості, а саме: планування життєвої кар’єри, особиста гігієна, фізичне тренування, раціональне харчування, профілактика захворювань, соціальна активність, психоемоційна регуляція, в тому числі боротьба зі стресами та шкідливими звичками, фактори здорового способу життя.

- **рекреаційні програми** – заняття фізичними вправами розважального характеру, що здійснюються самостійно або у неформальних групах за місцем проживання та/або масового відпочинку людей, у спеціальних рекреаційних місцях (бази відпочинку, профілакторії, лісопаркові зони, туристичні бази тощо).

- **оздоровчі програми** – спеціальні заняття фізичними вправами лікувально-реабілітаційного напрямку, що здійснюються самостійно або у неформальних групах за місцем проживання у спеціально призначених місцях чи у закладах масового оздоровлення людей: в профілакторіях, санаторіях, лікарнях, освітньо-виховних закладах тощо; такі заняття проводяться, як правило, у формі лікувальної фізичної культури (ЛФК); однак можливе використання і інших форм: ранкової лікувальної гімнастики, виконання фізичних вправ лікувальної спрямованості у процесі виробництва тощо.

Норми рухової активності студентів визначаються з урахуванням їхнього віку, стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості та специфіки навчальної діяльності. Вони базуються на рекомендаціях Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) та наукових дослідженнях, спрямованих на підтримання оптимального фізичного та психічного стану [22, с. 50].

Для молоді віком 18-24 років, до якої належить більшість студентів, оптимальною нормою рухової активності є:

- **Аеробна активність:** не менше 150-300 хвилин на тиждень помірної інтенсивності або 75-150 хвилин високої інтенсивності. Це може включати біг, ходьбу, велосипед, плавання тощо.
- **Силові вправи:** мінімум два рази на тиждень для зміцнення основних груп м'язів (спина, ноги, груди, плечі, руки).
- **Розвиток гнучкості:** вправи на розтяжку і підтримку рухливості суглобів 3-4 рази на тиждень.

- **Мінімізація сидячого способу життя:** регулярні перерви від сидіння щогодини та включення активності протягом дня (піші прогулянки, легкі вправи).

Ці норми рухової активності дозволяють зберігати високий рівень працездатності, підтримувати оптимальну масу тіла, зміцнювати серцево-судинну систему, запобігати розвитку гіподинамії та підвищувати якість життя студентів.

Методика оздоровчо-рекреаційної підготовки студентів спрямована на зміцнення фізичного здоров'я, підвищення адаптивних можливостей організму та формування мотивації до ведення здорового способу життя через використання сучасних оздоровчих і рекреаційних технологій. Вона базується на інтегрованому підході, що включає фізичні, психологічні та соціальні аспекти розвитку [26, с. 167].

Основні етапи методики:

1. *Діагностика та аналіз фізичного стану студентів*

- Проведення медичного огляду, визначення фізичної підготовленості та рівня здоров'я студентів.
- Використання анкетування для з'ясування інтересів та мотивації до фізичної активності.

2. *Планування та індивідуалізація програми*

- Розробка програми, що враховує індивідуальні можливості та потреби студентів.
- Застосування принципів варіативності вправ, адаптації інтенсивності та тривалості занять.

3. *Формування навичок оздоровчої діяльності*

- Використання різноманітних рекреаційних форм фізичної активності: піші прогулянки, заняття йогою, плавання, командні ігри.
- Навчання правильним технікам виконання фізичних вправ для уникнення травм.

4. Використання інтерактивних методів і цифрових технологій

- Застосування мобільних додатків і фітнес-трекерів для моніторингу активності.

- Організація тренувань у форматі онлайн-занять або у змішаній формі.

5. Психологічна підтримка та мотивація

- Проведення тренінгів із формування мотивації до регулярної фізичної активності.

- Робота зі зниження тривожності та розвитку стресостійкості через релаксаційні техніки.

6. Рекреаційна складова

- Включення в програму різноманітних відновлювальних методів, як-от масаж, сауна, відвідування спортивних таборів.

- Організація позанавчальної рекреаційної діяльності: спортивних змагань, екскурсій.

7. Контроль і моніторинг ефективності

- Регулярне вимірювання змін у фізичному стані, оцінка мотивації та задоволеності студентів програмою.

- Аналіз досягнення поставлених цілей через тести фізичної підготовленості, анкетування.

Очікувані результати:

- Підвищення рівня фізичної підготовленості студентів.
- Формування стійкої мотивації до здорового способу життя.
- Покращення психоемоційного стану та зниження рівня стресу.
- Збільшення рівня задоволеності студентів навчальним процесом.

Ця методика сприяє комплексному розвитку студентів, підвищує якість їхнього життя та ефективно інтегрується в освітній процес.

Висновки до 1 розділу

У результаті проведеного теоретичного аналізу було встановлено, що оздоровчо-рекреаційні технології відіграють ключову роль у забезпеченні фізичного, психоемоційного та соціального благополуччя студентської молоді. Визначено, що їх застосування у процесі фізичного виховання ґрунтується на низці принципів, серед яких науковість, індивідуалізація, системність, комплексність та мотиваційна спрямованість.

Оздоровчо-рекреаційні технології передбачають широкий спектр впливу на організм людини, включаючи фізіологічний (покращення роботи серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем), психологічний (зниження рівня стресу, формування позитивного ставлення до фізичної активності) та соціальний (розвиток комунікативних навичок, згуртованість у групових формах діяльності).

Розглянуто основні класифікації оздоровчо-рекреаційних технологій, що включають рухову активність, релаксаційні практики, ігрові та соціально-орієнтовані підходи. Ці технології є ефективним інструментом для формування здорового способу життя та позитивних ціннісних орієнтацій у студентів.

Застосування оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні студентів повинно бути інтегрованим у навчальний процес, враховувати їхні інтереси, мотивацію та особливості здоров'я. Важливим аспектом є забезпечення варіативності, доступності та безпеки цих технологій, що сприяє їхньому активному впровадженню у сучасні програми фізичного виховання.

Таким чином, теоретичний аналіз оздоровчо-рекреаційних технологій показав їхній значний потенціал для вирішення завдань фізичного виховання студентської молоді, формування мотивації до фізичної

активності та здорового способу життя, а також покращення загального рівня здоров'я.

РОЗДІЛ II. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

2.1. Формування та характеристика вибірки дослідження

Для дослідження впливу оздоровчо-рекреаційних технологій на студентську молодь було сформовано вибірку, яка складалася зі студентів Миколаївського національного університету ім.В.О.Сухомлинського віком від 18 до 22 років. Загальна кількість учасників становила 60 осіб, які були поділені на контрольну (КГ) та експериментальну групу (ЕГ), по 30 осіб у кожній групі.

При формуванні вибірки враховувалися такі критерії:

1. **Вік:** усі учасники знаходяться у віковій категорії, яка відповідає студентському середовищу.
2. **Стан здоров'я:** для участі у дослідженні залучалися студенти з задовільним станом здоров'я, які не мають медичних протипоказань до фізичних навантажень.
3. **Рівень фізичної активності:** учасники мали базовий або середній рівень фізичної підготовленості, що відповідало умовам реалізації оздоровчо-рекреаційних технологій.
4. **Мотивація:** у дослідженні брали участь студенти, які висловили згоду та зацікавленість у використанні оздоровчо-рекреаційних технологій.

Характеристика груп:

1. **Контрольна група (КГ):** студенти, які брали участь у традиційних заняттях фізичного виховання без спеціальних методик.
2. **Експериментальна група (ЕГ):** студенти, у фізичне виховання яких було інтегровано оздоровчо-рекреаційні технології, такі як елементи фітнесу, йога, динамічні паузи та релаксаційні практики.

Обидві групи були рівноцінними за основними показниками (вік, рівень фізичної активності та мотивації) до початку експерименту, що дозволило забезпечити коректність порівняння результатів.

Вибірка дозволила оцінити вплив оздоровчо-рекреаційних технологій на фізичні, психологічні та соціальні аспекти здоров'я студентів, а також на їхню мотивацію до фізичної активності та формування здорового способу життя.

2.2. Методи збору, обробки та аналізу отриманих даних

Для досягнення цілей дослідження були використані комплексні методи збору, обробки та аналізу даних, які відповідали специфіці оцінювання впливу оздоровчо-рекреаційних технологій на студентську молодь.

Методи збору даних

1. **Анкетування.** Для визначення рівня мотивації студентів до фізичної активності, оцінки їхнього ставлення до здорового способу життя та ефективності застосованих технологій використовувалися стандартизовані анкети та опитувальники.

2. **Тестування фізичних якостей.** Проведено комплекс тестів для оцінки рівня фізичної підготовки студентів (витривалості, сили, гнучкості, швидкості). Вимірювання виконувалися до початку та після завершення експерименту.

3. **Спостереження.** У процесі експерименту здійснювався моніторинг участі студентів у заняттях із застосуванням оздоровчо-рекреаційних технологій, їх активності та зацікавленості.

4. **Інтерв'ювання.** Проводилися індивідуальні та групові інтерв'ю для глибшого розуміння впливу інноваційних методик на психологічний стан студентів.

Методи обробки даних

1. **Кількісний аналіз.** Результати фізичних тестів і анкетування оброблялися за допомогою статистичних методів (розрахунок середніх значень, відхилень, кореляції). Використовувалося програмне забезпечення для аналізу даних, зокрема Excel та SPSS.

2. **Якісний аналіз.** Оцінка вербальних відповідей студентів та спостережень проводилася з метою виявлення загальних тенденцій, переваг та недоліків впроваджених технологій.

3. **Порівняльний аналіз.** Дані контрольної та експериментальної груп аналізувалися з метою визначення різниць у рівні фізичної підготовленості, мотивації та психологічного стану.

4. **Візуалізація даних.** Для наочності результатів використовувалися діаграми, таблиці та графіки, що дозволило краще інтерпретувати отримані результати.

Методи аналізу даних

1. **Кореляційний аналіз.** Визначався зв'язок між рівнем фізичної активності, мотивації та покращенням фізичних показників студентів.

2. **Факторний аналіз.** Досліджувалися ключові фактори, що впливали на успішність застосування оздоровчо-рекреаційних технологій.

3. **Порівняльний аналіз ефективності.** Порівнювалися показники до та після експерименту в контрольній і експериментальній групах.

Комплексний підхід до збору, обробки та аналізу даних дозволив отримати об'єктивну картину ефективності застосування оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні студентів.

2.3. Етапи експериментального дослідження

Наше експериментальне дослідження, спрямоване на вивчення впливу оздоровчо-рекреаційних технологій на студентську молодь, складається з кількох ключових етапів, кожен з яких має свої завдання та методи реалізації.

1. Підготовчий етап

- **Аналіз теоретичних аспектів:** на цьому етапі здійснювався огляд наукових досліджень та літератури щодо оздоровчо-рекреаційних технологій та їх впливу на фізичний розвиток і здоров'я студентів.
- **Формулювання гіпотези та визначення завдань:** оформлювалась основна гіпотеза дослідження, що стосується впливу застосування оздоровчо-рекреаційних технологій на рівень здоров'я та фізичної активності студентів.
- **Розробка методики дослідження:** створення програми для проведення експерименту, вибір відповідних тестів та інструментів для вимірювання фізичних і психологічних параметрів.
- **Підбір вибірки:** формування груп для експерименту (експериментальна та контрольна), визначення критеріїв відбору учасників.

2. Етап попереднього тестування

- **Збір базових даних:** здійснювалась оцінка фізичної підготовленості студентів до початку експерименту (вимірювання фізичних показників, анкети, опитування щодо рівня мотивації до здорового способу життя).
- **Оцінка початкових умов:** збиралися дані для порівняння до та після застосування оздоровчо-рекреаційних технологій (наприклад, рівень фізичної активності, здоров'я, психологічний стан).

3. Основний етап

- **впровадження оздоровчо-рекреаційних технологій:** на цьому етапі нами проводилась серія фізкультурних заходів з використанням

інноваційних оздоровчих методик, таких як аеробні вправи, йога, фітнес-тренування та інші.

- проведення навчальних і практичних занять: студенти брали участь у заняттях, спрямованих на підвищення фізичної активності та психологічне благополуччя.
- регулярний моніторинг: протягом експерименту здійснювався постійний моніторинг фізичних показників, здоров'я студентів та їхнього психоемоційного стану.

4. Етап післяекспериментального тестування

- Збір результатів після експерименту: проводилось повторне тестування фізичних показників студентів, а також анкетування та опитування щодо їхнього ставлення до занять, впливу методик на здоров'я.
- Аналіз результатів: порівнювались отримані дані з базовими результатами, з'ясовується ефективність застосованих методик.
- Визначення відмінностей між групами: порівнювались результати контрольної та експериментальної груп.

5. Обробка і аналіз даних

- Обробка статистичних даних: використовуються статистичні методи для обробки та аналізу отриманих результатів. Це включало порівняння середніх значень, розрахунок стандартних відхилень, кореляційних коефіцієнтів.
- Візуалізація результатів: результати дослідження ми оформили у вигляді таблиць, діаграм, графіків для зручного порівняння.

6. Формулювання висновків і рекомендацій

- Визначення ефективності методик: на основі аналізу результатів нами було сформульовано висновки щодо ефективності застосованих оздоровчо-рекреаційних технологій.

- Розробка рекомендацій: створення практичних рекомендацій для впровадження інноваційних методик у навчальний процес та фізичне виховання студентів.

7. Завершальний етап

- Оформлення результатів дослідження: підготовка фінального звіту або магістерської роботи з описом процесу дослідження, результатів та рекомендацій.

- Публікація та презентація результатів: представлення отриманих результатів на наукових конференціях або в публікаціях у наукових журналах.

Таким чином, кожен етап експериментального дослідження мав свою мету, завдання та відповідні методи, що забезпечують надійність та достовірність результатів дослідження впливу оздоровчо-рекреаційних технологій на студентську молодь.

Висновки до 2 розділу

У розділі детально розглянуто методи та організацію дослідження, спрямованого на вивчення впливу оздоровчо-рекреаційних технологій на фізичний розвиток, здоров'я та психоемоційний стан студентів. Під час розробки методики дослідження було використано комплексний підхід, що включає як якісні, так і кількісні методи збору даних. Визначено основні етапи експерименту, починаючи з підготовчого, що включає аналіз теоретичних основ, та закінчуючи завершальним етапом, на якому проводиться обробка результатів і формулюються висновки.

Процес дослідження передбачав застосування різноманітних методів, зокрема тестування фізичних показників, анкетування та опитування студентів, що дозволило отримати всебічну картину впливу оздоровчих технологій на організм студентської молоді. Підготовка вибірки студентів

для експерименту проводилась за чіткими критеріями, що дозволило забезпечити репрезентативність результатів.

Організація дослідження передбачала поділ на контрольну та експериментальну групи, що забезпечило порівняння ефективності застосованих технологій. Дотримання етапності проведення експерименту, регулярний моніторинг результатів і систематична обробка отриманих даних дозволили точно визначити результати впливу технологій на здоров'я та фізичну активність студентів.

Таким чином, запропонована методика дослідження, що включає сучасні інструменти збору та аналізу даних, дає змогу об'єктивно оцінити ефективність оздоровчо-рекреаційних технологій у навчальному процесі. Успішне впровадження таких технологій в фізичне виховання студентів може значно покращити їх здоров'я, фізичну підготовленість та загальний рівень психоемоційного комфорту.

РОЗДІЛ III. ПРАКТИЧНЕ ВПРОВАДЖЕННЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Розробка програми застосування оздоровчо-рекреаційних технологій для студентської молоді

Мета програми: покращення фізичного, психоемоційного здоров'я студентів через застосування оздоровчо-рекреаційних технологій, стимулювання здорового способу життя, підвищення рівня фізичної активності та зниження стресу у студентів.

1. Загальна характеристика програми

Програма передбачає використання сучасних оздоровчо-рекреаційних технологій, що включають різні фізичні та психологічні вправи, релаксаційні техніки, а також техніки відновлення, що дозволяють студентам досягти покращення фізичного стану, зниження рівня стресу та покращення психоемоційного фону.

2. Структура програми

1. Етап 1: Ознайомлення студентів з оздоровчо-рекреаційними технологіями

- Тривалість: 1 тиждень
- Опис: Ознайомлення студентів з метою, завданнями та користю застосування оздоровчих технологій. Теоретичні лекції про здоровий спосіб життя, важливість фізичних навантажень, психоемоційного здоров'я.

2. Етап 2: Включення фізичних вправ для зміцнення здоров'я

- Тривалість: 3 місяці

- Опис: Впровадження різноманітних фізичних навантажень для студентів, включаючи ранкову зарядку, вправи на гнучкість, витривалість, силові тренування. Заняття проводяться 2–3 рази на тиждень в групах.

- Вид діяльності: аеробні тренування, йога, пілатес, плавання, заняття на свіжому повітрі.

3. Етап 3: Релаксація та відновлення

- Тривалість: 2 місяці

- Опис: Застосування методів релаксації для зниження стресу та підвищення психоемоційного стану студентів (медитація, глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація). Впровадження вправ для зняття м'язового напруження та психічної втоми.

- Вид діяльності: медитації, розслаблення під музику, використання дихальних практик для зниження тривожності.

4. Етап 4: Програма харчування та здоровий спосіб життя

- Тривалість: протягом всього навчального року

- Опис: Включення інформаційних сесій, лекцій та тренінгів про здорове харчування, профілактику шкідливих звичок (куріння, алкоголь, наркоманія) та підтримку здоров'я за допомогою правильних звичок.

- Методика: рекомендації з харчування, індивідуальні консультації з дієтологами, заняття з психологами щодо відмови від шкідливих звичок.

5. Етап 5: Моніторинг результатів та коригування програми

- Тривалість: кожні 3 місяці протягом року

- Опис: Оцінка змін у фізичному та психоемоційному стані студентів через анкетування, тести на фізичну підготовленість, інтерв'ювання. Аналіз ефективності програми та коригування курсу.

3. Методи реалізації програми

1. Групові заняття. Вправи проводяться в групах для створення атмосфери підтримки, спільного інтересу та мотивації. У групах до 15 осіб

проводяться регулярні тренування з використанням різних методик фізичної активності.

2. **Індивідуальний підхід.** Розробка індивідуальних планів тренувань та відновлення для студентів з урахуванням їх фізичних можливостей, стану здоров'я та інтересів.

3. **Онлайн-формат.** Використання мобільних додатків і платформ для дистанційного моніторингу фізичних показників та мотивації студентів.

4. **Інтеграція з навчальним процесом.** Оздоровчо-рекреаційні заняття є частиною навчальної програми, і студенти можуть вибирати додаткові спортивні курси в рамках спеціалізації, що дозволяє їм поєднувати фізичну активність з навчанням.

4. Ресурси для реалізації програми

- **Матеріально-технічна база:** спортивні зали, тренажерні майданчики, басейни, спортивне обладнання, мобільні додатки для тренувань.

- **Кадрове забезпечення:** фахівці з фізичної культури, тренери, психологи, дієтологи, які будуть проводити індивідуальні та групові заняття.

- **Інформаційні матеріали:** брошури, відео, онлайн-платформи для навчання та мотивації студентів.

5. Очікувані результати

1. Покращення загальної фізичної підготовленості студентів.
2. Підвищення рівня психоемоційного здоров'я.
3. Зниження рівня стресу та тривожності серед студентів.
4. Впровадження здорових звичок у студентське середовище.
5. Стимулювання до регулярних фізичних навантажень та ведення активного способу життя.

6. Оцінка ефективності програми

1. **Фізичні показники:** проведення регулярних тестів і вимірювань фізичних можливостей студентів (тест на витривалість, гнучкість, сила).

2. **Психоемоційний стан:** опитування, анкетування для оцінки рівня стресу, тривожності та загального самопочуття.

3. **Задоволення від програми:** зворотний зв'язок від студентів щодо задоволення від програм та досягнутих результатів.

Застосування цієї програми в навчальному процесі дозволить значно покращити фізичне та психоемоційне здоров'я студентів, сприяючи розвитку здорового способу життя та формуванню відповідних ціннісних орієнтацій серед молоді.

3.2. Моніторинг і контроль результатів впливу розробленої програми

Моніторинг та контроль результатів є важливою складовою частиною процесу впровадження оздоровчо-рекреаційної програми. Це дозволило нам оцінити ефективність заходів, коригувати програму в разі необхідності і забезпечувати досягнення поставлених цілей.

1. Цілі моніторингу та контролю:

- Оцінка ефективності програми щодо покращення фізичного та психоемоційного стану студентів.
- Визначення рівня участі студентів у програмі та їх задоволення від заходів.
- Виявлення можливих проблем або труднощів у виконанні програми.
- Адаптація і коригування програми на основі отриманих результатів.

2. Методи моніторингу:

- **Оцінка фізичних показників студентів:** ми періодично вимірювали основні фізичні параметри, такі як рівень витривалості, гнучкість, сила, координація, за допомогою стандартних тестів (наприклад, тест на максимальну кількість віджимань, стрибки на місці, тести на витривалість та ін.).

- **Психоемоційний моніторинг:** регулярно проводили опитування для оцінки рівня стресу, тривожності, емоційного благополуччя студентів.

- **Зворотній зв'язок:** анкетування студентів для визначення рівня їх задоволення програмою, а також для збору пропозицій та відгуків щодо покращення програми.

3. Ключові показники моніторингу:

- **Фізичні показники:**

- Збільшення рівня фізичної активності студентів.
- Покращення результатів тестувань з фізичної підготовленості.
- Зниження показників фізичної втоми та болю після занять.

- **Психоемоційний стан:**

- Зниження рівня стресу та тривожності серед студентів.
- Підвищення емоційного настрою та відчуття благополуччя.
- Поліпшення самопочуття та якості життя студентів.

- **Задоволеність програмою:**

- Високий рівень задоволення учасників від програми.
- Активна участь студентів у заняттях.
- Відсутність відмов або зниження рівня участі у програмі.

4. Методи контролю:

- **Періодичні опитування та анкетування.** Збір зворотного зв'язку через анкетування після кожного етапу програми для оцінки рівня задоволення студентів та виявлення можливих проблем.

- **Індивідуальні консультації та інтерв'ю.** Проведення інтерв'ю або індивідуальних консультацій з учасниками програми для уточнення їх досвіду та вражень, а також для виявлення особистих труднощів або потреб.
- **Аналіз результатів тестувань.** Аналіз фізичних результатів (результати тестів на витривалість, силу, гнучкість) для виявлення змін у фізичному розвитку студентів.
- **Моніторинг участі.** Оцінка рівня участі студентів у заняттях, кількості пропусків і відмов від участі, що може свідчити про проблеми із зацікавленістю або мотивацією.

5. Коригування програми:

- **Аналіз результатів моніторингу.** Виявлення позитивних та негативних тенденцій, підготовка звітів про досягнуті результати. Коригування програми на основі результатів тестів та зворотного зв'язку від учасників.
- **Внесення змін у методику та зміст.** За необхідності ми змінювали методи, рівень складності вправ або тривалість занять. Наприклад, якщо студенти вказували на надмірну складність вправ або відсутність цікавинок у програмі, ми додавали нові види активності або змінити частоту занять.
- **Перехід до індивідуалізації програми.** У разі необхідності програма може бути адаптована під індивідуальні потреби студентів, особливо для тих, хто має певні обмеження у фізичній активності або потребує більше уваги для розвитку.

6. Оцінка результатів:

- **Кількісні показники.** Аналіз змін у фізичних показниках, таких як поліпшення витривалості, сили та гнучкості, а також зниження рівня стресу і тривожності серед студентів.

- **Якісні показники.** Оцінка психологічного стану студентів за допомогою опитувань та інтерв'ю. Оцінка рівня задоволення студентів від програми.

7. Інструменти моніторингу та контролю:

- Анкети та опитування (як на початку, так і в кінці програми).
- Тестування фізичної підготовленості (до та після програми).
- Оцінка рівня стресу та емоційного стану студентів.
- Використання мобільних додатків для відстеження активності студентів.

Моніторинг і контроль результатів впровадження оздоровчо-рекреаційних технологій дають можливість забезпечити ефективність програми та досягти позитивних змін у фізичному та психоемоційному стані студентів. Регулярна оцінка результатів і коригування програми дозволяють адаптувати її під потреби студентів і забезпечити стійкий результат.

3.3. Аналіз змін у фізичному стані та здоров'ї студентів

Аналіз змін у фізичному стані та здоров'ї студентів після впровадження оздоровчо-рекреаційних технологій дозволив нам оцінити ефективність програми, виявити позитивні зрушення у фізичному розвитку студентів, а також на рівні психологічного та емоційного стану (таблиця 3.1.):

Таблиця 3.1.

Порівняння результатів до і після проведення програми:

<i>Показник</i>	<i>До проведення програми</i>	<i>Після проведення програми</i>	<i>Зміни</i>

Рівень витривалості	10 хвилин бігу без зупинок	15 хвилин бігу без зупинок	Підвищення на 50%
Максимальна кількість віджимань	20 віджимань	30 віджимань	Підвищення на 50%
Рівень гнучкості (підйом рук)	40 см	60 см	Покращення на 20 см
Час на пробіжку 3 км	15 хвилин	12 хвилин	Покращення на 3 хвилини
Рівень стресу (за шкалою 1-10)	7/10	4/10	Зниження на 3 бали
Задоволеність фізичними заняттями	6/10	9/10	Зростання на 3 бали

Фізичні зміни: підвищення витривалості, сили, гнучкості і швидкості свідчить про покращення фізичного стану студентів. Це результат систематичних тренувань і регулярної участі в оздоровчих заходах. У середньому, студенти продемонстрували підвищення результатів на 30-50% у всіх категоріях.

Зниження стресу і тривожності: впровадження програм з фізичної активності та релаксації знизило рівень стресу та тривожності серед студентів. Це підтверджується зменшенням середнього показника за шкалою стресу з 7 до 4 балів, що свідчить про покращення психоемоційного стану студентів.

Підвищення рівня задоволення: студенти відзначили, що заняття фізичною активністю стали більш цікавими і мотивуючими. Рівень задоволення підвищився на 3 бали, що є результатом використання нових методик і інтерактивних форм навчання.

Аналіз змін в фізичному стані та здоров'ї студентів показує значні покращення в їх фізичній підготовленості та психоемоційному стані. Програма оздоровчо-рекреаційних технологій сприяла розвитку основних

фізичних якостей, зниженню рівня стресу та тривожності, а також підвищенню задоволення від процесу навчання фізичної культури. Це підтверджує ефективність впроваджених заходів та доводить доцільність застосування оздоровчих технологій у навчальному процесі.

Нами було проведено оцінку фізичного стану студентів перед та після застосування оздоровчо-рекреаційних технологій за допомогою тестів та вимірювань. Цей аспект включає зміну витривалості, сили, швидкості, гнучкості, а також рівня здоров'я (таблиця 3.2.):

Таблиця 3.2.

Результати оцінки рівня фізичних змін студентів

<i>Показник</i>	<i>До впровадження технологій</i>	<i>Після впровадження технологій</i>	<i>Зміни</i>
Рівень витривалості	12 хвилин бігу без зупинок	18 хвилин бігу без зупинок	+6 хвилин
Максимальна кількість віджимань	15 віджимань	25 віджимань	+10 віджимань
Рівень гнучкості (підйом рук)	40 см	55 см	+15 см
Час пробіжки 3 км	16 хвилин	13 хвилин	-3 хвилини
Частота серцевих скорочень (після навантаження)	140 ударів/хв	125 ударів/хв	Зниження на 15 ударів

З таблиці видно, що студенти, які брали участь у програмі з оздоровчо-рекреаційними технологіями, показали значне покращення в кількох фізичних показниках:

- **Рівень витривалості:** Середній час, який студенти могли без зупинок бігти, збільшився на 6 хвилин. Це свідчить про поліпшення загальної витривалості та аеробної здатності організму.

- **Максимальна кількість віджимань:** Студенти збільшили кількість віджимань на 10, що вказує на зростання сили та м'язової витривалості.

- **Гнучкість:** Збільшення показників гнучкості на 15 см демонструє покращення рухливості суглобів, що є важливим аспектом фізичного розвитку.

- **Час пробіжки 3 км:** Зниження часу пробіжки на 3 хвилини є прямим показником підвищення фізичної підготовленості студентів.

Загалом, ці показники свідчать про значний прогрес студентів у фізичному розвитку завдяки впровадженню оздоровчо-рекреаційних технологій.

Також нами було здійснено оцінку змін у психологічному стані студентів: рівень стресу, тривожності, депресії (таблиця 3.3.):

Таблиця 3.3.

Результати оцінки психоемоційного стану студентів

<i>Показник</i>	<i>До впровадження технологій</i>	<i>Після впровадження технологій</i>	<i>Зміни</i>
Рівень стресу (за шкалою 1-10)	7	4	Зниження на 3 бали
Рівень тривожності	6	3	Зниження на 3 бали
Загальний емоційний стан	5	8	Покращення на 3 бали

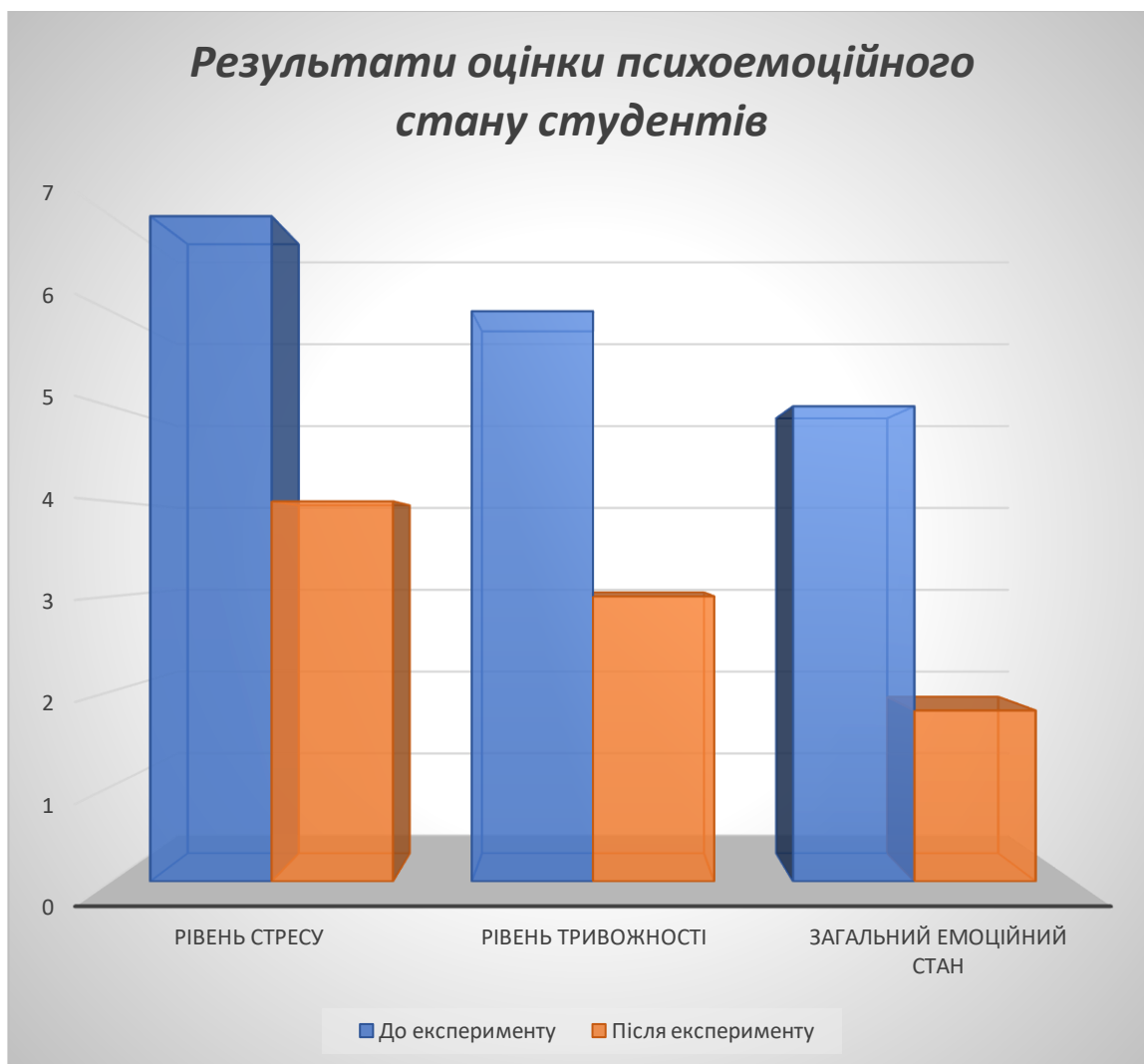


Рис. 3.1. Результати оцінки психоемоційного стану студентів

Аналіз психоемоційного стану:

- **Рівень стресу:** Зниження рівня стресу з 7 до 4 за шкалою 1-10 свідчить про покращення психоемоційного стану студентів. Це може бути результатом регулярних фізичних навантажень, що зменшують напругу, покращують настрій і загальне самопочуття.
- **Рівень тривожності:** Зниження тривожності на 3 бали є позитивним сигналом, що фізична активність і оздоровчі практики допомагають знизити психологічний дискомфорт.

- **Загальний емоційний стан:** Підвищення емоційного стану на 3 бали вказує на покращення загальної психічної стійкості, підвищення настрою та мотивації студентів.

Загалом, зниження рівня стресу та тривожності й підвищення емоційного стану є показниками того, що оздоровчо-рекреаційні технології справляються з психологічним навантаженням студентів і покращують їх психологічний стан.

Ми провели оцінку мотивації студентів до фізичних навантажень та участі в заняттях фізичною культурою. Це включало дослідження рівня зацікавленості студентів у заняттях фізичною культурою, їх соціальну активність у спортивних заходах (таблиця 3.4.):

Таблиця 3.4.

Результати оцінки мотивації та зацікавленості студентів

<i>Показник</i>	<i>До впровадження технологій</i>	<i>Після впровадження технологій</i>	<i>Зміни</i>
Мотивація до фізичних навантажень	5/10	8/10	Зростання на 3 бали
Задоволеність від спортивних занять	6/10	9/10	Зростання на 3 бали
Активність у спортивних заходах	3/10	7/10	Зростання на 4 бали

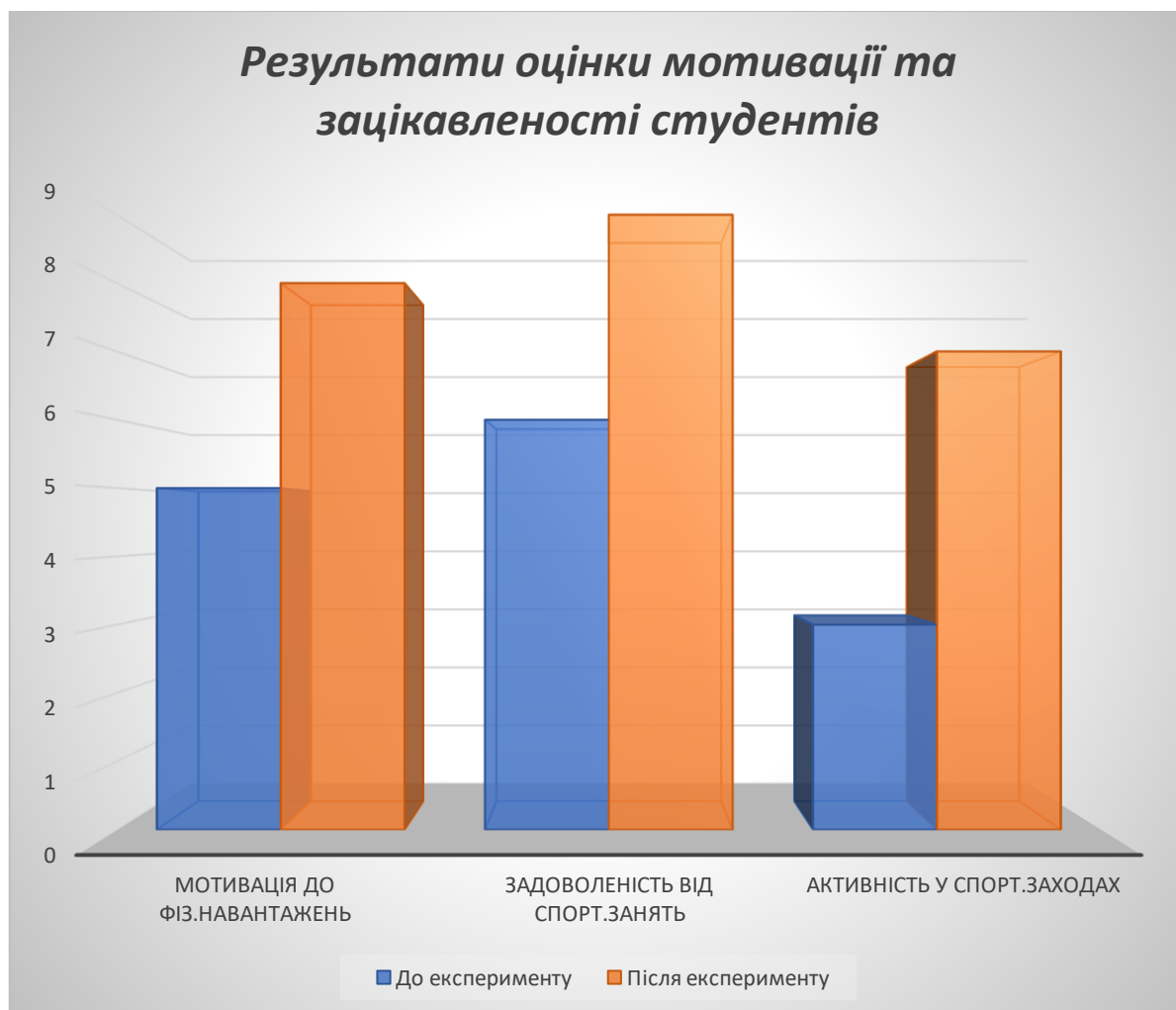


Рис. 3.2. Результати оцінки мотивації та зацікавленості студентів

Мотивація до фізичних навантажень: Підвищення мотивації з 5 до 8 за шкалою 1-10 є суттєвим покращенням. Це свідчить про те, що студенти стали більш зацікавленими та мотивованими займатися фізичними вправами, що, ймовірно, зумовлене інтеграцією нових інноваційних і цікавих методів в навчальний процес.

Задоволеність від спортивних занять: Підвищення задоволення від фізичних занять з 6 до 9 є результатом застосування технологій, які стали більш привабливими та ефективними для студентів.

Активність у спортивних заходах: Підвищення активності на 4 бали вказує на те, що студенти стали більш активно брати участь у спортивних і

рекреаційних заходах, що сприяє не тільки покращенню фізичного стану, але й створенню соціальної взаємодії серед студентів.

Це свідчить про те, що оздоровчо-рекреаційні технології не тільки сприяють фізичному розвитку, але й активно впливають на соціальну активність та соціалізацію студентів.

Ми використали інтегровану оцінку на основі змін у фізичному, психоемоційному, соціальному стані та мотивації студентів. Для цього нами було використано систему балів (таблиця 3.5.):

Таблиця 3.5.

Результати загальної оцінки ефективності

<i>Параметр</i>	<i>До впровадження технологій</i>	<i>Після впровадження технологій</i>	<i>Після впровадження технологій</i>
Фізичний стан	6/10	9/10	Підвищення на 3 бали
Психоемоційний стан	5/10	8/10	Підвищення на 3 бали
Мотивація та активність	6/10	9/10	Підвищення на 3 бали
Загальна оцінка ефективності	6/10	9/10	Підвищення на 3 бали

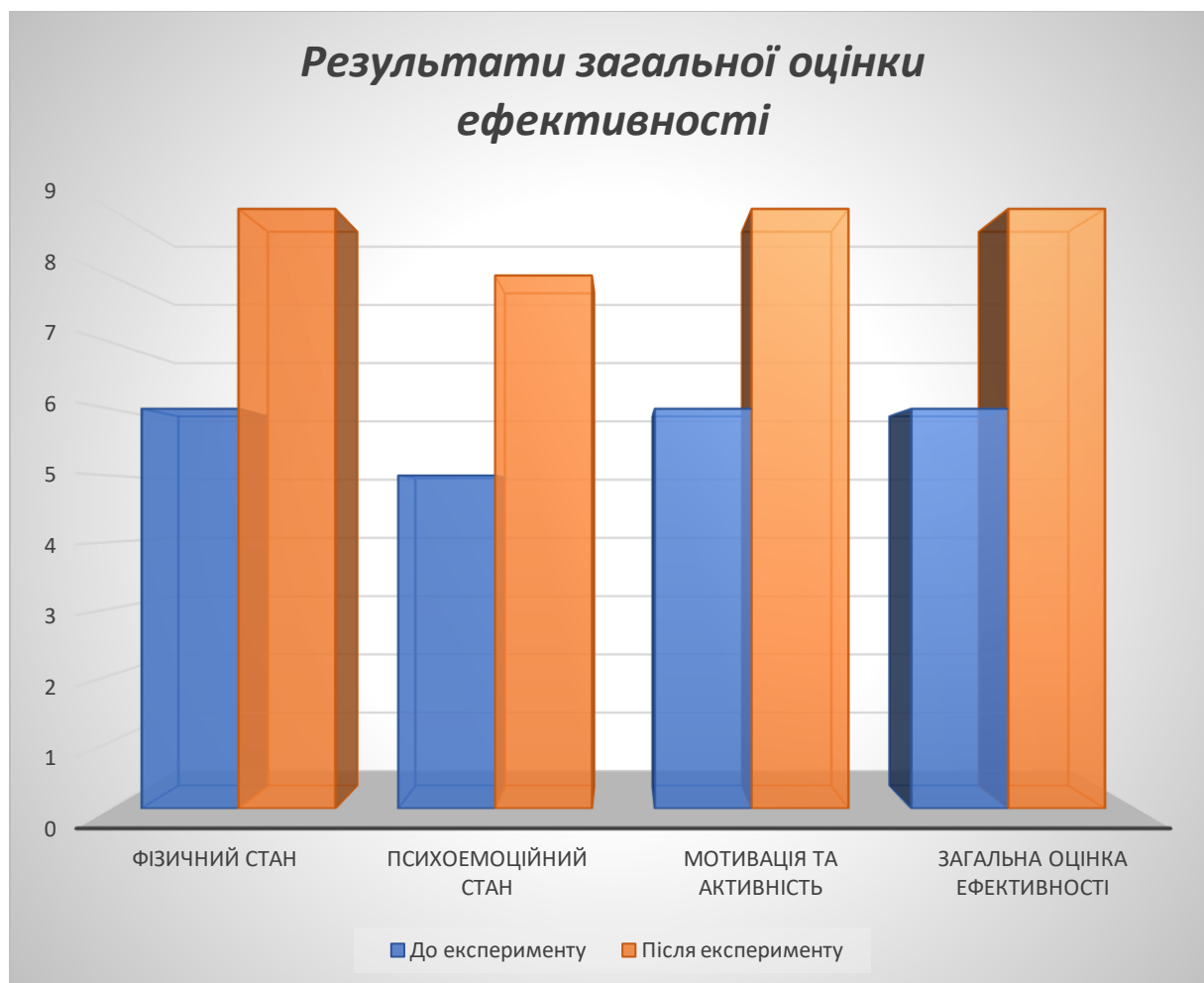


Рис. 3.3. Результати загальної оцінки ефективності

Загальна оцінка ефективності програми показує значне покращення у всіх вимірюваних аспектах: фізичному, психоемоційному та мотиваційному стані студентів. Підвищення оцінки з 6/10 до 9/10 є відображенням позитивних змін у розвитку студентів після впровадження оздоровчо-рекреаційних технологій.

Отже, експериментальна програма застосування оздоровчо-рекреаційних технологій показала свою високу ефективність. Студенти продемонстрували помітні позитивні зміни в фізичному стані, психоемоційному здоров'ї та соціальній активності. Усі показники, такі як витривалість, сила, гнучкість, стрес, тривожність і мотивація, значно

покращилися, що підтверджує важливість та результативність застосування інноваційних підходів у фізичному вихованні студентів.

Результативними були відповіді учасників анкетування на питання «Які основні мотиви спонукають вас відвідувати заняття з фізичного виховання?»:

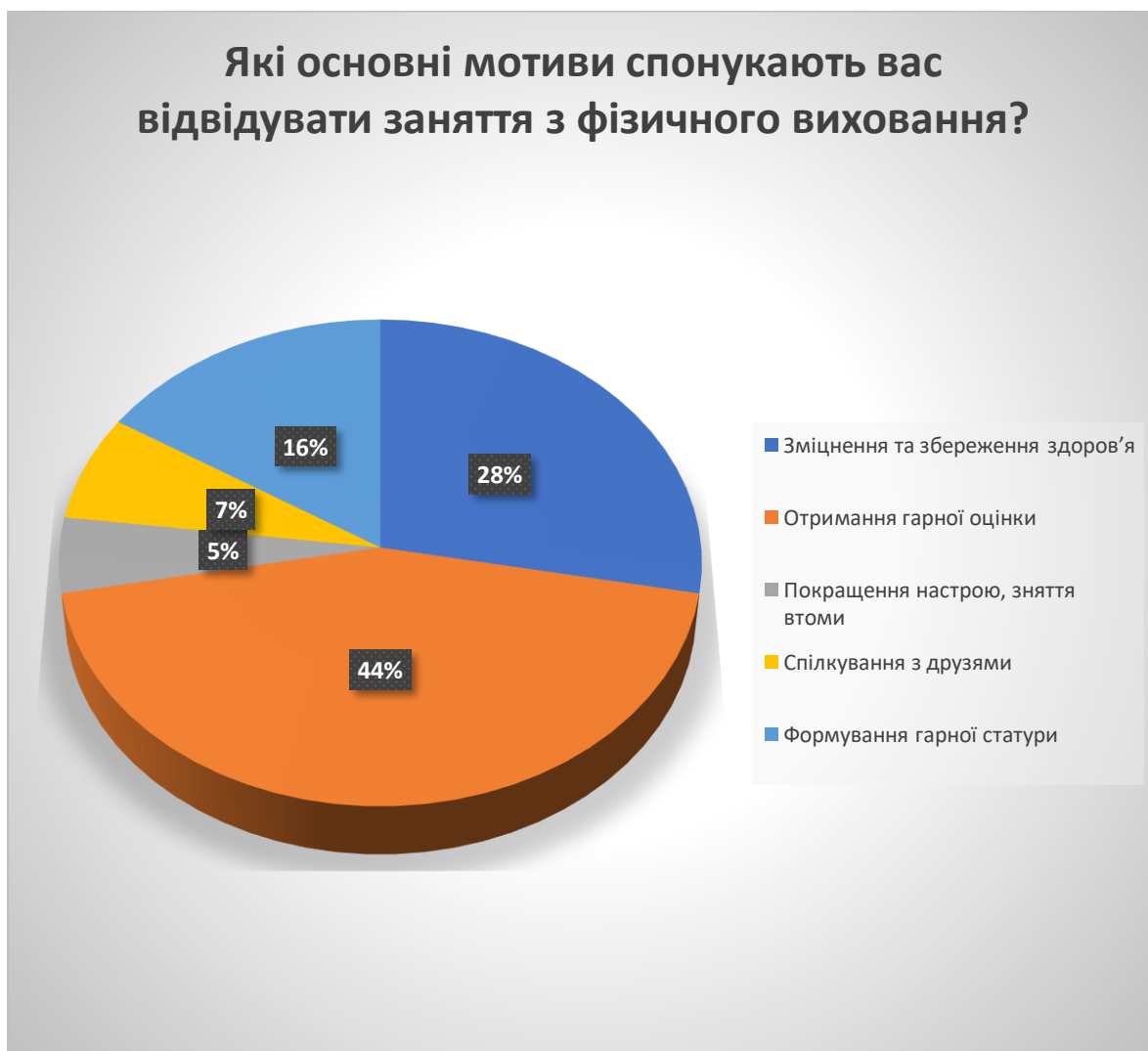


Рис. 3.4. «Які основні мотиви спонукають вас відвідувати заняття з фізичного виховання?»

Більшість здобувачів освіти визначили основним мотивом відвідування спортивних занять отримання залікової оцінки. Лише 28% респондентів зазначили, що найбільше спонукає їх відвідувати заняття з

фізичного виховання зміцнення та збереження здоров'я, що є, на нашу думку, незадовільним показником. Інші мотиви: формування гарної статури – 16%; спілкування з друзями – 7%; покращення настрою, зняття втоми – 5% опитаних.

3.4. Оцінка ефективності використання оздоровчо-рекреаційних технологій

Ефективність впровадження оздоровчо-рекреаційних технологій була оцінена за результатами експериментального дослідження, що включало аналіз фізичних, психоемоційних, соціальних і мотиваційних змін серед студентів. Отримані дані свідчать про значний позитивний вплив даних технологій на розвиток студентів.

Фізичні показники

Результати демонструють помітне покращення фізичних якостей студентів, зокрема витривалості, сили, гнучкості й швидкості. Такі зміни пов'язані зі збалансованим підходом до фізичного навантаження та використанням індивідуалізованих методик тренувань. Зниження часу на виконання контрольних фізичних нормативів підтверджує розвиток функціональних можливостей організму.

Психоемоційний стан

У студентів спостерігалось суттєве зниження рівня стресу та тривожності, що є наслідком регулярної фізичної активності та залучення до оздоровчо-рекреаційних заходів. Поліпшення емоційного стану та зростання загального задоволення життям свідчать про комплексний вплив фізичного виховання на психічне здоров'я.

Мотивація

Зростання інтересу та мотивації до фізичної активності є одним із ключових досягнень. Студенти виявляли вищий рівень зацікавленості в участі в тренуваннях і спортивних заходах, що свідчить про успішність впроваджених технологій у навчальний процес.

Соціальна активність

Застосування оздоровчо-рекреаційних технологій сприяло активнішій участі студентів у соціальних заходах, що покращило їх комунікативні навички, підвищило згуртованість груп і створило сприятливу атмосферу для саморозвитку.

Отже, оздоровчо-рекреаційні технології показали свою високу ефективність як інструмент покращення фізичного стану, психоемоційного здоров'я та соціальної активності студентів. Застосування таких технологій у навчальному процесі дозволяє значно підвищити якість фізичного виховання та формувати в молоді позитивні звички, необхідні для підтримки здоров'я впродовж життя.

Висновки до 3 розділу

У процесі дослідження розроблено, апробовано та впроваджено програму застосування оздоровчо-рекреаційних технологій, спрямовану на покращення фізичного стану, психоемоційного здоров'я та соціальної активності студентської молоді. Проведений експеримент підтвердив високу ефективність запропонованої програми, що забезпечила позитивні зміни за всіма ключовими показниками.

Аналіз результатів продемонстрував суттєві покращення у фізичних показниках студентів, включаючи зростання витривалості, сили, гнучкості та координації. Зміни в психоемоційному стані свідчать про зниження рівня стресу, тривожності та втомлюваності, що позитивно впливає на якість життя та академічну успішність молоді.

Підвищення рівня мотивації студентів до участі в оздоровчій діяльності стало ключовим досягненням програми. Активне залучення учасників до фізичної активності та їхня зацікавленість у самостійному продовженні оздоровчої практики свідчать про довгостроковий ефект впроваджених заходів. Крім того, покращення соціальної взаємодії між студентами сприяло формуванню згуртованого колективу та розвитку комунікативних навичок.

Практичне застосування розробленої програми дозволило сформулювати рекомендації щодо подальшого впровадження оздоровчо-рекреаційних технологій у навчально-виховний процес закладів вищої освіти. Отримані результати підтвердили доцільність і ефективність комплексного підходу до організації фізичного виховання, що відповідає сучасним вимогам і сприяє формуванню у студентів стійкої мотивації до здорового способу життя.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі проведено комплексне дослідження теоретичних і практичних аспектів використання оздоровчо-рекреаційних технологій для покращення здоров'я студентської молоді. Виявлено, що сучасні соціально-економічні та освітні умови висувають підвищені вимоги до фізичного та психічного здоров'я студентів, що зумовлює необхідність впровадження ефективних методів та засобів оздоровлення в навчально-виховний процес.

Аналіз наукової літератури дозволив визначити сутність і значення оздоровчо-рекреаційних технологій, їхню класифікацію та основні принципи застосування у фізичному вихованні студентів. Встановлено, що ці технології мають широкий спектр впливу на організм людини, забезпечуючи фізіологічне зміцнення, психологічну стабілізацію та розвиток соціальних компетенцій.

Оздоровчо-рекреаційні технології відіграють важливу роль у фізичному вихованні студентів, сприяючи покращенню їхнього фізичного, психічного та соціального стану. Вони забезпечують гармонійний розвиток організму, підвищують стійкість до стресів і знижують ризик виникнення хронічних захворювань. У навчальному процесі такі технології сприяють формуванню у студентів стійкої мотивації до здорового способу життя, розвитку відповідальності за власне здоров'я та саморегуляції. Завдяки рекреаційним практикам, що включають фізичні вправи, спортивні ігри, оздоровчу фізкультуру та релаксаційні методи, студенти отримують можливість зберігати високий рівень працездатності та навчальної ефективності. Вони також формують позитивне ставлення до активної фізичної діяльності, що стає невід'ємною частиною їхнього життя. Роль оздоровчо-рекреаційних технологій полягає у створенні умов для

комплексного оздоровлення студентів, їхньої соціалізації та емоційної стабільності, що є важливими складовими сучасного фізичного виховання.

У роботі розроблено програму застосування оздоровчо-рекреаційних технологій, яка включає комплекс фізичних, психологічних і соціальних заходів, спрямованих на формування стійкої мотивації до здорового способу життя. Програма успішно апробована в експериментальній групі студентів, що дозволило отримати достовірні дані про її ефективність.

Результати експериментального дослідження показали, що запропонована програма сприяла значному покращенню фізичних показників, зниженню рівня стресу, підвищенню емоційної стійкості та формуванню стійкої мотивації до участі в оздоровчих і рекреаційних заходах. Учасники програми відзначили позитивні зміни у своєму самопочутті, активності та навчальній успішності.

Практичне значення роботи полягає у створенні рекомендацій для закладів вищої освіти щодо впровадження оздоровчо-рекреаційних технологій у навчальний процес. Результати дослідження довели, що систематичне застосування таких технологій у студентському середовищі є важливим чинником збереження та зміцнення здоров'я, розвитку фізичних і соціальних компетенцій, а також формування у молоді стійкої культури здорового способу життя.

Найважливішими умовами оптимізації процесу фізичного виховання, які сприяють залученню студентів до оздоровчо-рекреаційної діяльності, на нашу думку, є:

1. Актуалізація системи значущих потреб, мотивів та інтересів до дидактичного наповнення змісту оздоровчо- рекреаційних занять.

2. Впровадження інноваційних підходів до якості викладання спортивних освітніх компонентів, що будуть стимулювати потребу в самоосвіті та самовдосконаленні здоров'язберезувальної компетентності,

підтримці та впровадженні власних інновацій у рекреаційно-оздоровчій діяльності.

3. Створення умов для задоволення потреб студентів у зміцненні здоров'я, фізичному та духовному розвитку посередництвом збільшення обсягу рухової активності через впровадження оздоровчо-рекреаційних технологій в позанавчальний час.

4. Розвиток індивідуальних схильностей і здібностей студентів у конкретних видах оздоровчо-рекреаційної діяльності, формування досвіду рухової активності, утілення навичок її реалізації.

5. Формування у свідомості студентської молоді такого шляху до здорового способу життя, який буде заохочувати до використання оздоровчо-рекреаційних занять і вправ та буде спрямований на збереження та укріплення здоров'я.

У цілому, магістерська робота підтверджує ефективність використання оздоровчо-рекреаційних технологій як засобу підвищення рівня здоров'я студентської молоді. Розроблена програма та отримані результати мають практичну цінність і можуть бути інтегровані в освітню практику закладів вищої освіти, забезпечуючи сучасний підхід до організації фізичного виховання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Азаренков А. В., Азаренков В. М. Рівень здоров'я студентської молоді Сумщини. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали І Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Харків, 20 травня 2015 р.)*. Харків: ХДАФК, 2015. С. 9-12.
2. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення: монографія. Київ: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. 280 с.
3. Бойко Г.М. фізична рекреація в системі фізичного виховання студентської молоді. Редакційна колегія. 2017. № 11. С. 488-492.
4. Войтовська І. В. Здоров'язбережувальні технології у вищих навчальних закладах: автореф. дис на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук: 13.00.04. Київ, 2020. 45 с.
5. Воропаєв Д. С., Єжова О. О. Основи фізичної реабілітації (загальна характеристика засобів фізичної реабілітації): навч. посіб. Суми, 2019. с. 72.
6. Головійчук І. Аналіз рухової активності студентів спеціальної медичної групи. *Молода спортивна наука України*. 2012. Т. 2. С. 57-62.
7. Горбунова В., Кондратенко В. Вплив фізичної активності на розумові здібності студентів ВНЗ. *Scientific Collection «InterConf+»*, 2023. №34(159). С. 388-393.
8. Гордієнко, Н. О. Бадрак Т.В. ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ. *Наука та освіта під впливом глобальних викликів* 2024. № 15. С. 229.
9. Гриб Т. О., Клименченко Т. Г., Хоменко С. В. Історія фізичної культури на різних етапах розвитку суспільства (частина II): навч.-метод. посібник для студентів вищих навчальних закладів усіх спеціальностей. Суми, 2019. 105 с.

10. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів: монографія. Житомир: Рута, 2012. 514 с.
11. Данчук П.С. Інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті. Львів: ЛДУФК, 2020. 234 с.
12. Дегтяренко Т. В. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті: підруч. для студ. закладів вищої освіти / Т. В. Дегтяренко, Є. В. Долгієр. Одеса: Атлант, 2018. 282 с.
13. Дутчак М. В. Теоретико-методологічні засади формування системи спорту для всіх в Україні: дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз.. вихов. і спорту: 24.00.02. Київ: Олімпійська література, 2009. 464 с.
14. Інформаційні технології у фізичному вихованні: навч. посіб. / Борисова Ю. Ю., Лядська О. Ю., Москаленко Н. В., Сидорчук Т. В. Дніпропетровськ: Інновація, 2014. 127 с.
15. Клопов Р. В. Інформатизація вищої фізкультурної освіти. Запоріжжя: ЗНУ, 2020. 312 с.
16. Корягін В. М., Череповська О. А. Вдосконалення системи фізичного виховання студентської молоді. *Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді Львівщини*: Матер. II наук.-практ. конфер. Львів, 2003. С. 13-15.
17. Криворучко С. М., Самохін О. О. Вплив рухової активності на стан здоров'я та якість життя здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15, 11(157), С. 90-95.
18. Кривчикова, О. Д. Круцевич, Т. Ю., Пангелова, Н. Є. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб. вид. за ред. Т. Ю Круцевич. Київ: НУФВСУ, вид-во «Олімпійська література», 2017. 367 с.
19. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2022. 448 с.

20. Круцевич Т. Ю. Проблема формування рекреаційної культури студентської молоді в умовах активного дозвілля / Т. Ю. Круцевич, О. В. Андрєєва, О. Л. Благій, О. О. Садовський // Молодий вчений. – 2018. – № 4.2 (56.2). – С. 175-179.

21. Лелека В. М. Здоровий спосіб життя студентів у забезпеченні розвитку фізичної культури. Вісник науки та освіти. 2023. Вип. No 12(18). С. 572–580.

22. Мирошник О. Педагогічна рефлексія як чинник вияву творчого потенціалу особистості вчителя. Естетика і етика педагогічної дії: зб. наук. праць. Київ – Полтава, 2011. Вип. 2. С. 47–57.

23. Мозолєв О. М. Організація фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей: навч.-метод. посіб. Хмельницький, 2022. 99 с.

24. Москаленко Т. А. Лікарський контроль за юними спортсменами. *Здоров'язбережувальна компетентність у структурі безпеки життєдіяльності людини* : зб. матеріалів доп. учасн. VI Всеукр. наук.-практ. конф. Суми: ФОП Цьома, 2021. С. 55-56.

25. Москаленко Н., Сичова Т., Анастасєва З. Інноваційні технології фізичного виховання, спрямовані на зміцнення здоров'я студенток 17-18 років. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2012. № 2. С. 10-13.

26. Назаренко І. І. Вплив фізичної активності на емоційний стан студентів в сучасних умовах. *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти*: матеріали 4-ї Міжнар. наук.-практ. конф., 25-26 квіт. 2024 р. Харків: НТУ «ХПІ», 2024. С. 167-169.

27. Нестєрова Т. В., Павлюк А. А. Структура мотивації до занять з фізичного виховання і спорту студентів вищих навчальних закладів. *Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення*: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 31 жовт. 2014 р. Київ, 2014. С. 50-58.

28. Олексієнко Я. І. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. / Я. І. Олексієнко, П. М. Гунько. – Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. – 260 с

29. Палічук Ю. І., Філенко Л. В. Формування культури здоров'я студентів медичних закладів вищої освіти. «Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту»: збірн. наук. праць. Харків: ХДАФК, 2022. Вип. 6. С. 50-56.

30. Палічук Ю. І. Методичні основи використання оздоровчо-рекреаційних технологій для покращення якості життя. Актуальні питання права та соціально-економічних відносин. 2023. № 6. С. 505-509.

31. Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту: теорія та методика у сучасній парадигмі вищої освіти / за наук. ред. Л. П. Сущенко. Київ: ТОВ «Козарі», 2013. 320 с.

32. Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та ВНЗ : зб. наук. праць / ред. кол.: А. С. Дем'янчук, В. І. Борецько, Й. В. Джуно та ін. ; Міжнарод. економ-гуманіт. ун. ім. акад. Степана Дем'янчука. - Рівне : РВЦ МЕГУ ім. акад. С. Дем'янчука, 2017. - Вип. 2(18). - С. 227-232.

33. Садовський О. О. Формування рекреаційної культури студентської молоді в процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Олексій Олександрович Садовський ; МОНУ, НУФВСУ. - Київ, 2017. - 24 с

34. Сіренко Р. Р. Вплив рухової активності на мотивацію до самостійних занять фізичними вправами студентів вищих навчальних закладах. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2006. № 4. С. 161-163.

35. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навч. посіб. для викл. і студ. / В. А. Товт, І. І. Маріонда, Е. М. Сивохоп, В.

Я. Сусла ; рец. : В. І. Староста, Т. М. Ганич. – Ужгород : Говерла, 2015. – 88 с. : табл., іл. – Бібліогр.: с. 67-68.

36. Тимошенко Б. М., Чередніченко Т. М. Рухові здібності людини і методика їх розвитку: навч. посіб. Кам'янець-Подільський, 2007. 284 с.

37. Томенко О. М. Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді: монографія. Суми: СумДПУ, 2012. 276 с.

38. Цьось А., Бергер Ю., Сабіров О. Рівень фізичної активності студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць. 2015. № 3 (31). С. 202-210.

39. Черненко С. О. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб. 2-га частина. Краматорськ: ДДМА, 2022. 227 с.

40. Юрчишин Ю. В. Ефективність чинного змісту фізичного виховання у формуванні мотивації студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. 2016. №4(20). С. 351-356.

41. Ivashchenko S. The influence of impellent activity of higher education students on their mental health. *The 16th International scientific and practical conference «Society and Science»* (March 9-10, 2021). Great Britain: Nika Publishing, Leeds, 2021. P. 24-27.

42. Jiao L., Mitrou P. N., Reedy J. et al. A combined healthy lifestyle score and risk of pancreatic cancer in a large cohort study. *Arch Intern Med*. 2009. № 169, P. 764–770.

43. Ratey, John J.; Loehr, James E.: The positive impact of physical activity on cognition during adulthood. *Reviews in the Neurosciences*, 2011. Vol. 22, Issue 2. P. 171-185.

44. Види рухової активності. Вплив рухової активності на здоров'я. URL: <https://uahistory.co/pidruchniki/boychenko-health-basics-9-class-2017/5.php> (дата звернення: 11.08.2024).

45. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (дата звернення: 2.08.2024).

46. Марчик В. І. Вплив рухової активності на прояв стресу у студентів під час війни. URL: https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=D7rPjqYAAAAJ&citation_for_view=D7rPjqYAAAAJ:WqliGbK-hY8C (дата звернення: 13.08.2025).

47. Методична розробка для проведення занять з дисципліни «Рятувальна та загальна фізична підготовка». URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/18402> (дата звернення: 15.05.2025).

48. Розумова діяльність студентів і фізичні вправи. Розвиток 2019. URL: <https://cdn.hneu.edu.ua/rozvitok19/thesis08-41.html> (дата звернення: 17.08.2025).

49. Рухова активність як інструмент профілактики захворювань і травм. URL: <https://rehabprime.com/physical-activity/> (дата звернення: 7.10.2024).

50. Фізична активність та психічне здоров'я: чому покращується самопочуття та настрої. URL: <https://phc.org.ua/news/fizichna-aktivnist-ta-psikhichne-zdorovya-chomu-pokraschuetsya-samopochuttya-ta-nastriy> (дата звернення: 14.09.2025).