Галина Бутенко

ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка

Галина Бутенко

ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ:
навчально-методичний посібник

для здобувачів освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності А4 Середня освіта,
предметної спеціальності А4.11 Середня освіта (Фізична культура)

Глухів:
ГНПУ ім. О. Довженка
2026

УДК 37.091.3:796.01
Б 93

Рекомендовано до друку та розповсюдження вченою радою Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка (протокол № 8 від 25 лютого 2026 р.)

Рецензенти:

Курок О.І., доктор історичних наук, професор, ректор Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка

Рибалко П.Ф., доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

Б 93

Бутенко Г.О.
Фізична рекреація : навчально-методичний посібник. Глухів : Глухівський НПУ ім. О.Довженка. 2026. 225 с.
ISBN 978-966-376-142-8

У навчально-методичному посібнику систематизовані матеріали з дисципліни «Фізична рекреація» для здобувачів освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти денної та заочної форми навчання спеціальності А4 Середня освіта, предметної спеціальності А4.11 Середня освіта (Фізична культура). Навчально-методичний посібник «Фізична рекреація» спрямований на формування у майбутніх учителів фізичної культури науково обґрунтованого розуміння рекреаційно-оздоровчої діяльності, розвитку професійного мислення та готовності до впровадження сучасних рекреаційних технологій у практику фізичного виховання. Його використання сприятиме підвищенню якості професійної підготовки фахівців, збереженню та зміцненню здоров'я учнівської молоді, а також утвердженню цінностей активного й здорового способу життя в освітньому середовищі. З метою оптимізації процесу засвоєння знань у посібнику наведений зміст програми, завдання для контролю знань, стислий курс навчального матеріалу відповідно до змістових модулів програми, список рекомендованої літератури.

УДК 37.091.3:796.01

ISBN 978-966-376-142-8

© Г. О. Бутенко, 2026
© Глухівський НПУ ім. О. Довженка, 2026

ЗМІСТ

Пояснювальна записка……..….. 6
Структура залікових кредитів дисципліни «Фізична рекреація»…….. 12
Зміст лекційного курсу…….……...…….….. 13
Зміст практичних занять……...……...… 16
Зміст самостійної роботи……..... 20
Система оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти з дисципліни «Фізична рекреація»…… ……..…… 23
Питання до підсумкового контролю знань……... 31
Навчальний матеріал відповідно до змістових модулів……..…… 33
Змістовий модуль 1. Теоретичні засади фізичної рекреації ……...…… 33
Тема 1. Фізична рекреація як складова фізичної культури …… 33
Тема 2. Історія та сучасний стан розвитку фізичної рекреації ……..… 55
Змістовий модуль 2. Фізіологічні та психолого-педагогічні основи фізичної рекреації …….. 77
Тема 3. Вплив рекреаційної рухової активності на організм людини…….. 77
Тема 4. Психолого-педагогічні основи фізичної рекреації ……... 98
Змістовий модуль 3. Засоби та форми фізичної рекреації ……..…….. 123
Тема 5. Засоби фізичної рекреації …….……..…. 123
Тема 6. Форми організації рекреаційних занять ……. 145
Змістовий модуль 4. Методика та організація фізичної рекреації в освітньому процесі ……. 167
Тема 7. Методика планування та проведення рекреаційних занять ……..… 167
Тема 8. Фізична рекреація у професійній діяльності вчителя фізичної культури…… 190
Приклади практичних завдань……... 211
Приклади тестових завдань……..... 211
Приклади ситуаційних завдань…….. 117
Список рекомендованої літератури……..……..…… 223

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Фізична рекреація в сучасних умовах розвитку суспільства посідає важливе місце у системі фізичного виховання, оздоровлення та формування здорового способу життя різних верств населення. Зміни соціально-економічних умов, інтенсифікація освітнього процесу, зростання психоемоційних навантажень, зменшення рівня повсякденної рухової активності негативно впливають на стан здоров'я дітей і молоді. Особливо гостро ці проблеми проявляються у шкільному віці, коли закладаються основи фізичного, психічного та соціального розвитку особистості. У зв'язку з цим фізична рекреація розглядається не лише як складова дозвілля, а як науково обґрунтована система оздоровчої рухової діяльності, спрямованої на відновлення працездатності, профілактику захворювань та гармонійний розвиток людини. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури потребує ґрунтовного опанування теоретичних і практичних засад фізичної рекреації, що дозволяє ефективно реалізовувати її засоби в освітньому процесі та позаурочній діяльності. Фахівець спеціальності А4, предметної спеціальності А4.11 «Середня освіта (Фізична культура)» має володіти системним уявленням про рекреаційні технології, методику організації рухової активності різних груп населення, принципи дозування фізичних навантажень, а також особливості формування мотивації до активного відпочинку та здорового способу життя. Саме тому фізична рекреація виступає важливим освітнім компонентом професійної підготовки майбутніх педагогів.

Посібник «Фізична рекреація» розроблено з урахуванням сучасних вимог до професійної підготовки вчителів фізичної культури, положень освітніх стандартів та актуальних наукових досліджень у галузі фізичного виховання, оздоровчої фізичної культури й рекреації. Його зміст спрямований на формування цілісного уявлення про фізичну рекреацію як багатогранне соціально-педагогічне явище, що поєднує медико-біологічні, психолого-педагогічні та соціальні аспекти впливу рухової активності на організм людини. Особлива увага приділяється розкриттю ролі фізичної рекреації у збереженні та зміцненні здоров'я, відновленні функціональних можливостей організму та підвищенні якості життя.

У посібнику фізична рекреація розглядається як система спеціально організованих форм рухової діяльності, що здійснюються у вільний від навчання та праці час з метою активного відпочинку, оздоровлення та самореалізації особистості. Висвітлюються її основні функції, принципи, засоби та методи, а також особливості застосування у різних вікових групах. Значна увага приділяється класифікації рекреаційних видів діяльності, характеристиці традиційних і сучасних рекреаційно-оздоровчих технологій, їх педагогічному потенціалу та можливостям використання у практиці фізичного виховання.

Важливим аспектом змісту посібника є розкриття методичних основ організації фізичної рекреації у закладах загальної середньої освіти. Акцентується увага на ролі вчителя фізичної культури як організатора рекреаційної діяльності, координатора оздоровчих заходів та провідника ідей здорового способу життя. Розглядаються питання планування рекреаційних занять, добору засобів рухової активності, урахування вікових, статевих та індивідуальних особливостей учнів, а також забезпечення безпеки під час проведення рекреаційно-оздоровчих заходів.

Особливе місце у посібнику відведено формуванню мотиваційної сфери особистості до регулярної рухової активності. Підкреслюється, що ефективність фізичної рекреації значною мірою залежить від усвідомленого ставлення людини до власного здоров'я, наявності внутрішніх мотивів до активного відпочинку та позитивного емоційного фону занять. У цьому контексті розкриваються психолого-педагогічні механізми залучення школярів до рекреаційної діяльності, роль ігрових, змагальних і творчих форм рухової активності. Посібник орієнтований на поєднання теоретичних знань із практичними вміннями та навичками. Його структура побудована таким чином, щоб забезпечити поступове засвоєння матеріалу від загальнотеоретичних основ фізичної рекреації до конкретних методик організації рекреаційно-оздоровчих занять. Це створює умови для формування у здобувачів освіти професійних компетентностей, необхідних для успішної педагогічної діяльності у сфері фізичного виховання та оздоровлення.

Матеріали посібника можуть бути використані під час лекційних і практичних занять, самостійної роботи здобувачів освіти, а також у процесі підготовки до педагогічної практики. Крім того, видання стане корисним для вчителів фізичної культури, керівників гуртків, тренерів, організаторів позакласної та позашкільної роботи, які прагнуть удосконалити свою професійну діяльність у напрямі фізичної рекреації.

Об'єкт курсу – процес рекреаційно-оздоровчої рухової діяльності людини як складова системи фізичного виховання та здорового способу життя, спрямована на відновлення працездатності, збереження і зміцнення здоров'я, гармонійний фізичний та психоемоційний розвиток особистості.

Предмет курсу – зміст, засоби, методи, форми та педагогічні умови організації фізичної рекреації у закладах загальної середньої освіти, а також особливості використання рекреаційно-оздоровчих технологій у професійній діяльності вчителя фізичної культури.

Метою курсу «Фізична рекреація» є формування у здобувачів вищої освіти спеціальності А4.11 «Середня освіта (Фізична культура)» цілісної системи теоретичних знань і практичних умінь щодо організації та реалізації рекреаційно-оздоровчої діяльності, розвиток професійних компетентностей, необхідних для впровадження сучасних рекреаційних технологій у

фізичному вихованні школярів та формування у них стійкої мотивації до здорового способу життя.

Основними завданнями курсу є:

– розкрити сутність, функції та значення фізичної рекреації в системі фізичного виховання і оздоровлення;

– сформувати уявлення про історичні передумови, сучасний стан і перспективи розвитку фізичної рекреації;

– ознайомити з класифікацією рекреаційних видів рухової діяльності та їх оздоровчим впливом на організм людини;

– сформувати знання про рекреаційно-оздоровчі технології та особливості їх застосування в освітньому процесі;

– навчити планувати, організовувати та проводити рекреаційні заняття з урахуванням вікових, індивідуальних і психофізіологічних особливостей учнів;

– сформувати вміння дозувати фізичні навантаження та забезпечувати безпечні умови рекреаційної діяльності;

– розвинути навички педагогічного контролю та оцінювання ефективності рекреаційно-оздоровчих занять;

– сприяти формуванню професійної готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізичної рекреації у позаурочній та позашкільній роботі.

Основні навчальні компетентності як результат успішного засвоєння навчального курсу з освітнього компоненту.

Загальні компетентності (ЗК), що формуються у процесі опанування навчального матеріалу:

ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 2. Здатність використовувати цифрові освітні ресурси, інформаційні та комунікаційні технології у професійній діяльності.

ЗК 5. Здатність генерувати нові ідеї (креативність) та приймати обґрунтовані рішення.

Фахові компетентності (ФК), що формуються у процесі опанування навчального матеріалу:

ФК 4. Здатність використовувати сучасні інформаційно-цифрові технології навчання для формування у здобувачів освіти теоретичних основ фізичного виховання, рухових умінь, навичок і розвитку фізичних якостей.

ФК 5. Здатність використовувати стратегії фізкультурної роботи з учнями, які сприяють розвитку їхньої позитивної самооцінки, я-ідентичності, виховання в учнів соціально-особистісних якостей, освітніх потреб та можливостей, їхнього психоемоційного стану.

ФК 10. Здатність організовувати освітній процес відповідно до вимог безпеки життєдіяльності і профілактики травматизму в межах функціональних обов’язків вчителя фізичної культури/викладача фізичного виховання.

ФК 14. Здатність здійснювати об'єктивний контроль, оцінювання рівня індивідуального здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості, рівня навчальних досягнень учнів на засадах компетентнісного підходу та аналіз особливості сприйняття та засвоєння учнями навчальної інформації з метою прогнозу ефективності та корекції освітнього процесу з фізичного виховання

Програмні результати навчання (ПРН):

ПРН 3. Володіє сучасними методами і технологіями навчання для ефективного формування у здобувачів освіти грамотності у фізичній культурі, розвитку рухових умінь та навичок і фізичних якостей.

ПРН 4. Демонструє уміння організовувати освітній процес з фізичного виховання у закладах освіти, спортивно-масову та фізкультурно-оздоровчу діяльність для формування, збереження і зміцнення здоров'я.

ПРН 5. Демонструє знання і уміння проєктування освітнього процесу з фізичної культури, обирає форми і методи навчання з урахуванням освітніх потреб здобувачів освіти, їх стану здоров'я, віку, статі, культурних та національних традицій та відповідно до сучасних освітніх тенденцій.

ПРН 7. Демонструє уміння формувати у здобувачів освіти знання, уміння, навички та переконання, необхідні для реалізації здорового способу життя, підтримання належного рівня фізичної активності, володіє вміннями будувати комунікацію з усіма учасниками освітнього процесу для створення здоров'язбережного і здоров'яформувального середовища.

Освітній компонент «Фізична рекреація» є нормативною дисципліною циклу професійної підготовки відповідно до робочого навчального плану підготовки здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня, викладається на 1 курсі у 2 семестрі, є обов'язковим компонентом освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура).

Загальне навантаження для здобувачів освіти денної форми навчання складає 120 годин, з яких:

– лекційних – 16 години;

– практичних – 16 години;

– самостійних – 88 годин.

Загальне навантаження для здобувачів освіти заочної форми навчання також складає 210 годин, з яких:

– лекційних – 6 годин;

– практичних – 6 годин;

– самостійних – 108 годин.

Формою підсумкового контролю є залік.

Навчальний матеріал дисципліни структурований у навчально-тематичному плані за модульним принципом і складається з чотирьох змістових модулів:

1. Теоретичні засади фізичної рекреації.

2. Фізіологічні та психолого-педагогічні основи фізичної рекреації.

3. Засоби та форми фізичної рекреації.

4. Методика та організація фізичної рекреації в освітньому процесі.

Кожен з модулів є логічно завершеною, відносно самостійною, цілісною частиною навчально-тематичного плану, засвоєння якого передбачає проведення модульної контрольної роботи та аналіз результатів її виконання.

Місце освітнього компоненту «Фізична рекреація» у структурно-логічній схемі підготовки фахівців визначається його інтегративним характером та міждисциплінарною спрямованістю. У системі підготовки магістрів з фізичної культури і спорту ця дисципліна займає важливу позицію, забезпечуючи поєднання фундаментальних знань, професійно орієнтованої підготовки та науково-дослідницьких підходів до організації рекреаційно-оздоровчої діяльності.

За своїм змістом та функціональним призначенням дисципліна «Фізична рекреація» тісно пов'язана з трьома взаємодоповнювальними групами навчальних і наукових дисциплін. Першу групу становлять фундаментальні науки, що формують теоретичне підґрунтя освітнього компоненту та визначають його світоглядні, психолого-педагогічні й соціокультурні засади. До цієї групи належать філософія освіти, інноваційна педагогіка, психологія фізичного виховання, які забезпечують осмислення рекреації як ціннісного феномену, спрямованого на розвиток особистості, збереження здоров'я та підвищення якості життя.

Другу групу складають навчальні та наукові дисципліни професійного спрямування, з якими «Фізична рекреація» перебуває у тісній взаємодії та взаємозбагаченні. У цьому контексті особливе значення мають теорія і методика оздоровчої фізичної культури, методика навчання фізичної культури в закладах освіти, інноваційні технології у фізичному вихованні. Взаємозв'язок із цими дисциплінами сприяє формуванню цілісного уявлення про сучасні рекреаційно-оздоровчі технології та можливості їх ефективного впровадження у професійну діяльність майбутнього вчителя чи тренера.

Третю групу становлять дисципліни, які використовують наукові положення, методики та результати досліджень фізичної рекреації для вирішення власних навчальних і наукових завдань. До них належать інформаційні технології в дослідницькій діяльності, методологія і методи наукових досліджень, що забезпечують аналітичний, проєктний та дослідницький супровід рекреаційно-оздоровчих програм і сприяють розвитку наукового мислення здобувачів вищої освіти.

Опанування освітнього компоненту «Фізична рекреація» в умовах дистанційної форми навчання має свої особливості, зумовлені використанням цифрових освітніх платформ і сучасних засобів комунікації. Освітній процес реалізується через поєднання лекційних, практичних занять та самостійної роботи здобувачів освіти.

Лекційні заняття спрямовані на системне висвітлення теоретичних питань курсу, формування наукових уявлень про сутність, функції та значення фізичної рекреації. У традиційному та дистанційному форматах лекції передбачають активну взаємодію викладача зі здобувачами, використання проблемних запитань, дискусій та інтерактивних елементів. У дистанційному режимі лекційний матеріал подається синхронно з використанням платформи Zoom, що забезпечує можливість безпосереднього спілкування в реальному часі, а також асинхронно – через навчальні матеріали, розміщені у середовищі Google Classroom. Для візуалізації та структурування інформації широко застосовуються мультимедійні презентації, підготовлені за допомогою сучасних цифрових інструментів.

Практичні заняття орієнтовані на поглиблення теоретичних знань і формування практичних умінь щодо організації та проведення рекреаційно-оздоровчих занять. Вони передбачають аналіз конкретних ситуацій, розв'язування професійно орієнтованих завдань, обговорення проблемних питань та виконання контрольних робіт. У дистанційному форматі практичні заняття проводяться у формі відеоконференцій із використанням Zoom та інтерактивних можливостей Google Classroom, що дозволяє забезпечити зворотний зв'язок, групову роботу та дискусійне обговорення.

Самостійна робота здобувачів вищої освіти є важливою складовою освітнього процесу та спрямована на розвиток автономності, критичного мислення й творчих здібностей. Вона включає опрацювання науково-методичних джерел, виконання практичних і індивідуальних завдань, підготовку презентацій, конспектування першоджерел, підготовку до модульного контролю та підсумкової атестації. В умовах дистанційного навчання організація самостійної роботи здійснюється через цифрові платформи, де здобувачі мають доступ до завдань, навчальних матеріалів та рекомендацій викладача.

У процесі викладання дисципліни застосовується комплекс сучасних **методів навчання**, серед яких словесні, наочні, практичні, проблемно-пошукові, дослідницькі, практико-орієнтовані, а також здоров'язбережувальні та інформаційно-комунікаційні технології. Такий підхід забезпечує формування професійних компетентностей, необхідних для ефективної рекреаційно-оздоровчої діяльності.

Ключовими поняттями освітнього компоненту «Фізична рекреація» є: рекреація, фізична рекреація, фізична культура, рухова активність, вільний час, активне дозвілля, активний відпочинок, рекреаційно-оздоровчі форми занять, рекреаційний ефект, рекреаційна діяльність, рекреаційно-оздоровчі групи, мотивація рухової активності, вікові особливості розвитку організму, процеси стомлення та відновлення, адаптація, рухливі ігри, методика рекреаційних занять, туризм, масовий рекреаційний спорт, засоби фізичної рекреації.

СТРУКТУРА ЗАЛІКОВИХ КРЕДИТІВ ДИСЦИПЛІНИ
«ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ»

Назва теми	Кількість годин (денна/заочна) відведених на:			
	Лекції	Практичні	Самостійна робота	Всього
Змістовий модуль 1 Теоретичні засади фізичної рекреації				
Тема 1. Фізична рекреація як складова фізичної культури	2/1	2/1	11/13	15/15
Тема 2. Історія та сучасний стан розвитку фізичної рекреації	2/0	2/0	11/15	15/15
Разом за змістовим модулем 1	**4/1**	**4/1**	**22/28**	**30/30**
Змістовий модуль 2 Фізіологічні та психолого-педагогічні основи фізичної рекреації				
Тема 3. Вплив рекреаційної рухової активності на організм людини	2/1	2/1	11/13	15/15
Тема 4. Психолого-педагогічні основи фізичної рекреації	2/1	2/1	11/13	15/15
Разом за змістовим модулем 2	**4/2**	**4/2**	**22/26**	**30/30**
Змістовий модуль 3 Засоби та форми фізичної рекреації				
Тема 5. Засоби фізичної рекреації	2/1	2/1	11/13	15/15
Тема 6. Форми організації рекреаційних занять	2/0	2/0	11/15	15/15
Разом за змістовим модулем 3	**4/1**	**4/1**	**22/28**	**30/30**
Змістовий модуль 4 Методика та організація фізичної рекреації в освітньому процесі				
Тема 7. Методика планування та проведення рекреаційних занять	2/1	2/1	11/13	15/15
Тема 8. Фізична рекреація у професійній діяльності вчителя фізичної культури	2/1	2/1	11/13	15/15
Разом за змістовим модулем 4	**4/2**	**4/2**	**22/26**	**30/30**
Разом за 2 семестр	**16/6**	**16/6**	**88/108**	**120/120**

ЗМІСТ ЛЕКЦІЙНОГО КУРСУ
(2 семестр)

№ теми	Перелік тем лекцій, їх анотації	Кількість годин
	Змістовий модуль 1 Теоретичні засади фізичної рекреації	
1	**Фізична рекреація як складова фізичної культури** **Мета:** сформувати уявлення про сутність фізичної рекреації та її місце в системі фізичної культури 1. Поняття фізичної рекреації та її місце в системі фізичної культури 2. Мета, завдання та функції фізичної рекреації 3. Види рекреаційної діяльності 4. Принципи організації фізичної рекреації 5. Рекреаційна рухова активність у житті сучасної людини *Рекомендована література:* [1, 2, 5, 6]	**2**
2	**Історія та сучасний стан розвитку фізичної рекреації** **Мета:** ознайомити з історичними етапами становлення та сучасними тенденціями розвитку фізичної рекреації 1. Історичні передумови виникнення фізичної рекреації 2. Розвиток рекреаційних форм рухової активності в Україні 3. Закордонний досвід організації фізичної рекреації 4. Сучасні тенденції розвитку рекреаційно-оздоровчої діяльності 5. Перспективи фізичної рекреації в освітньому просторі *Рекомендована література:* [1, 2]	**2**
	Змістовий модуль 2 Фізіологічні та психолого-педагогічні основи фізичної рекреації	
3	**Вплив рекреаційної рухової активності на організм людини** **Мета:** сформувати знання про фізіологічний та психоемоційний вплив рекреаційних занять 1. Фізіологічні механізми адаптації до рекреаційних навантажень 2. Вплив фізичної рекреації на серцево-судинну та дихальну системи	**2**

	3. Роль рекреаційних занять у зміцненні опорно-рухового апарату 4. Вплив рухової активності на психоемоційний стан 5. Профілактичне значення фізичної рекреації *Рекомендована література:* [1, 2, 3, 4, 5]	
4	**Психолого-педагогічні основи рекреаційної діяльності** **Мета:** сформувати навички врахування психологічних і педагогічних чинників у рекреаційній діяльності 1. Мотивація до занять фізичною рекреацією 2. Психологічні аспекти дозвіллєвої рухової активності 3. Вікові особливості рекреаційної діяльності 4. Педагогічні умови ефективної рекреаційної роботи 5. Формування ціннісного ставлення до здорового способу життя *Рекомендована література:* [1, 2]	**2**
	Змістовий модуль 3 Засоби та форми фізичної рекреації	
5	**Засоби фізичної рекреації** **Мета:** ознайомити з різноманіттям засобів фізичної рекреації та особливостями їх застосування 1. Загальна характеристика форм та засобів фізичної рекреації 2. Рухливі та спортивні ігри рекреаційної спрямованості 3. Оздоровчо-рекреаційні види гімнастики 4. Туристично-рекреаційна діяльність 5. Вправи релаксаційного та відновлювального характеру 6. Нетрадиційні засоби фізичної рекреації *Рекомендована література:* [1, 2, 3, 4, 5, 6]	**2**
6	**Форми організації рекреаційних занять** **Мета:** сформувати вміння добирати ефективні форми організації рекреаційної діяльності 1. Індивідуальні форми фізичної рекреації 2. Групові та колективні форми фізичної рекреації 3. Рекреаційні заходи у позаурочний час 4. Особливості організації та проведення масових фізкультурно-рекреаційних заходів 5. Рекреація в умовах закладу загальної середньої освіти *Рекомендована література:* [1, 2, 3, 4, 5, 6]	**2**

Змістовий модуль 4 Методика та організація фізичної рекреації в освітньому процесі		
7	**Методика планування та проведення рекреаційних занять** **Мета:** сформувати практичні навички планування та реалізації рекреаційних занять 1. Планування рекреаційної діяльності 2. Структура рекреаційного заняття 3. Дозування фізичних навантажень у фізичній рекреації 4. Методи та прийоми проведення рекреаційних занять 5. Контроль і самоконтроль у рекреаційній діяльності *Рекомендована література:* [1, 2, 3, 4, 5]	**2**
8	**Фізична рекреація у професійній діяльності вчителя фізичної культури** **Мета:** сформувати професійні компетентності щодо організації фізичної рекреації в освітньому процесі 1. Роль учителя фізичної культури в організації рекреаційної діяльності 2. Роль учителя фізичної культури в інтеграції фізичної рекреації в освітній процес 3. Особливості рекреаційної роботи у дистанційному форматі 4. Інклюзивні аспекти фізичної рекреації 5. Формування рекреаційної культури учнів *Рекомендована література:* [1, 5]	**2**
	Разом за 2 семестр	**16**

ЗМІСТ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ
(2 семестр)

№ теми	Перелік тем практичних занять, їх анотації	Кількість годин
	Змістовий модуль 1 Теоретичні засади фізичної рекреації	
1	**Фізична рекреація як складова фізичної культури** **Мета:** сформувати уявлення про сутність фізичної рекреації та її місце в системі фізичної культури **Теоретична частина** 1. Поняття фізичної рекреації та її місце в системі фізичної культури 2. Мета, завдання та функції фізичної рекреації 3. Види рекреаційної діяльності 4. Принципи організації фізичної рекреації 5. Рекреаційна рухова активність у житті сучасної людини **Практична частина** 1. Скласти таблицю дефініцій та понятійного апарату курсу «Фізична рекреація» 2. Розробити модель взаємодії фізичної рекреації з освітнім середовищем ЗЗСО **Вид контролю: поточний контроль** *Рекомендована література:* [1, 2, 5, 6]	**2**
2	**Історія та сучасний стан розвитку фізичної рекреації** **Мета:** ознайомити з історичними етапами становлення та сучасними тенденціями розвитку фізичної рекреації **Теоретична частина** 1. Історичні передумови виникнення фізичної рекреації 2. Розвиток рекреаційних форм рухової активності в Україні 3. Закордонний досвід організації фізичної рекреації 4. Сучасні тенденції розвитку рекреаційно-оздоровчої діяльності 5. Перспективи фізичної рекреації в освітньому просторі **Практична частина** 1. Побудувати хронологічну схему розвитку фізичної рекреації	**2**

	2. Дослідити закордонний досвід організації фізичної рекреації (на прикладі 1–2 країн), дослідження представити у вигляді презентації **Вид контролю: поточний контроль** *Рекомендована література:* [1, 2]	
Змістовий модуль 2 Фізіологічні та психолого-педагогічні основи фізичної рекреації		
3	**Вплив рекреаційної рухової активності на організм людини** **Мета:** сформувати знання про фізіологічний та психоемоційний вплив рекреаційних занять **Теоретична частина** 1. Фізіологічні механізми адаптації до рекреаційних навантажень 2. Вплив фізичної рекреації на серцево-судинну та дихальну системи 3. Роль рекреаційних занять у зміцненні опорно-рухового апарату 4. Вплив рухової активності на психоемоційний стан 5. Профілактичне значення фізичної рекреації **Практична частина** 1. Створити структурно-функціональну схему впливу рекреаційних навантажень на організм. 2. Скласти рекомендації щодо використання фізичної рекреації з профілактичною метою щодо запобігання гіподинамії **Вид контролю: поточний контроль** *Рекомендована література:* [1, 2, 3, 4, 5]	**2**
4	**Психолого-педагогічні основи рекреаційної діяльності** **Мета:** сформувати навички врахування психологічних і педагогічних чинників у рекреаційній діяльності **Теоретична частина** 1. Мотивація до занять фізичною рекреацією 2. Психологічні аспекти рухової активності 3. Вікові особливості рекреаційної діяльності 4. Педагогічні умови ефективної рекреаційної роботи 5. Формування ціннісного ставлення до здорового способу життя **Практична частина** 1. Підготувати презентацію на тему «Фізична рекреація як педагогічний феномен» 2. Модульна контрольна робота за темами 1-4	**2**

	Вид контролю: модульний контроль *Рекомендована література:* **[**1, 2**]**	
	Змістовий модуль 3 Засоби та форми фізичної рекреації	
5	**Засоби фізичної рекреації** **Мета:** ознайомити з різноманіттям засобів фізичної рекреації та особливостями їх застосування **Теоретична частина** 1. Загальна характеристика форм та засобів фізичної рекреації 2. Рухливі та спортивні ігри рекреаційної спрямованості 3. Оздоровчо-рекреаційні види гімнастики 4. Туристично-рекреаційна діяльність 5. Вправи релаксаційного та відновлювального характеру 6. Нетрадиційні засоби фізичної рекреації **Практична частина** 1. Розробити комплекс рухливих ігор рекреаційної спрямованості для різних вікових груп учнів (за вибором) 2. Скласти маршрут Туристично-рекреаційного заходу з методичним супроводом **Вид контролю: поточний контроль** *Рекомендована література:* [1, 2, 3, 4, 5, 6]	**2**
6	**Форми організації рекреаційних занять** **Мета:** сформувати вміння добирати ефективні форми організації рекреаційної діяльності **Теоретична частина** 1. Індивідуальні форми фізичної рекреації 2. Групові та колективні форми фізичної рекреації 3. Рекреаційні заходи у позаурочний час 4. Особливості організації та проведення масових фізкультурно-рекреаційних заходів 5. Рекреація в умовах закладу загальної середньої освіти **Практична частина** 1. Скласти план організації групового рекреаційного заняття 2. Розробити сценарій масового фізкультурно-оздоровчого заходу **Вид контролю: поточний контроль** *Рекомендована література:* [1, 2, 3, 4, 5, 6]	**2**

Змістовий модуль 4 Методика та організація фізичної рекреації в освітньому процесі		
7	**Методика планування та проведення рекреаційних занять** **Мета:** сформувати практичні навички планування та реалізації рекреаційних занять **Теоретична частина** 1. Планування рекреаційної діяльності 2. Структура рекреаційного заняття 3. Дозування фізичних навантажень у фізичній рекреації 4. Методи та прийоми проведення рекреаційних занять 5. Контроль і самоконтроль у рекреаційній діяльності **Практична частина** 1. Створити річний план рекреаційної роботи в умовах ЗЗСО 2. Створити методичну карту дозування фізичних навантажень в рамках рекреаційного заняття з обранням засобів за вибором **Вид контролю: поточний контроль** *Рекомендована література:* [1, 2, 3, 4, 5]	**2**
8	**Фізична рекреація у професійній діяльності вчителя фізичної культури** **Мета:** сформувати професійні компетентності щодо організації фізичної рекреації в освітньому процесі **Теоретична частина** 1. Роль учителя фізичної культури в організації рекреаційної діяльності 2 Роль учителя фізичної культури в інтеграції фізичної рекреації в освітній процес 3. Особливості рекреаційної роботи у дистанційному форматі 4. Інклюзивні аспекти фізичної рекреації 5. Формування рекреаційної культури учнів **Практична частина** 1. Підготувати проєкт формування рекреаційної культури учнів 2. Модульна контрольна робота за темами 5-8 **Вид контролю: модульний контроль** *Рекомендована література:* [1, 5]	**2**
	Разом за 2 семестр	**16**

ЗМІСТ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ
(2 семестр)

Тема	Перелік тем та питань самостійної роботи, їх анотація	К-сть годин
Змістовий модуль 1 Теоретичні засади фізичної рекреації		
Тема 1 **Фізична рекреація як складова фізичної культури**	**І. Опрацювання лекційного матеріалу:** 1. Поняття фізичної рекреації та її місце в системі фізичної культури 2. Мета, завдання та функції фізичної рекреації 3. Види рекреаційної діяльності 4. Принципи організації фізичної рекреації 5. Рекреаційна рухова активність у житті сучасної людини *Рекомендована література:* [1, 2, 5, 6] **ІІ. Підготовка до практичного заняття 1** **ІІІ. Виконання ситуаційного завдання**	**11**
Тема 2 **Історія та сучасний стан розвитку фізичної рекреації**	**І. Опрацювання лекційного матеріалу:** 1. Історичні передумови виникнення фізичної рекреації 2. Розвиток рекреаційних форм рухової активності в Україні 3. Закордонний досвід організації фізичної рекреації 4. Сучасні тенденції розвитку рекреаційно-оздоровчої діяльності 5. Перспективи фізичної рекреації в освітньому просторі *Рекомендована література:* [1, 2] **ІІ. Підготовка до практичного заняття 2** **ІІІ. Виконання ситуаційного завдання**	**11**
Змістовий модуль 2 Фізіологічні та психолого-педагогічні основи фізичної рекреації		
Тема 3 **Вплив рекреаційної рухової активності на організм**	**І. Опрацювання лекційного матеріалу:** 1. Фізіологічні механізми адаптації до рекреаційних навантажень 2. Вплив фізичної рекреації на серцево-судинну та дихальну системи 3. Роль рекреаційних занять у зміцненні опорно-рухового апарату	**11**

людини	4. Вплив рухової активності на психоемоційний стан 5. Профілактичне значення фізичної рекреації *Рекомендована література:* [1, 2, 3, 4, 5] **ІІ. Підготовка до практичного заняття 3** **ІІІ. Виконання ситуаційного завдання**	
Тема 4 Психолого-педагогічні основи рекреаційної діяльності	**І. Опрацювання лекційного матеріалу:** 1. Мотивація до занять фізичною рекреацією 2. Психологічні аспекти дозвіллєвої рухової активності 3. Вікові особливості рекреаційної діяльності 4. Педагогічні умови ефективної рекреаційної роботи 5. Формування ціннісного ставлення до здорового способу життя *Рекомендована література:* [1, 2] **ІІ. Підготовка до практичного заняття 4** **ІІІ. Виконання ситуаційного завдання** **IV. Підготовка до модульної контрольної роботи за темами 1-4**	**11**
Змістовий модуль 3 Засоби та форми фізичної рекреації		
Тема 5 **Засоби фізичної рекреації**	**І. Опрацювання лекційного матеріалу:** 1. Загальна характеристика форм та засобів фізичної рекреації 2. Рухливі та спортивні ігри рекреаційної спрямованості 3. Оздоровчо-рекреаційні види гімнастики 4. Туристично-рекреаційна діяльність 5. Вправи релаксаційного та відновлювального характеру 6. Нетрадиційні засоби фізичної рекреації *Рекомендована література:* [1, 2, 3, 4, 5, 6] **ІІ. Підготовка до практичного заняття 5** **ІІІ. Виконання ситуаційного завдання**	**11**
Тема 6 **Форми організації**	**І. Опрацювання лекційного матеріалу:** 1. Індивідуальні форми фізичної рекреації 2. Групові та колективні форми фізичної рекреації	**11**

рекреаційних занять	3. Рекреаційні заходи у позаурочний час 4. Особливості організації та проведення масових фізкультурно-рекреаційних заходів 5. Рекреація в умовах закладу загальної середньої освіти *Рекомендована література:* [1, 2, 3, 4, 5, 6] **ІІ. Підготовка до практичного заняття 6** **ІІІ. Виконання ситуаційного завдання**	
Змістовий модуль 4 Методика та організація фізичної рекреації в освітньому процесі		
Тема 7 **Методика планування та проведення рекреаційних занять**	**І. Опрацювання лекційного матеріалу:** 1. Планування рекреаційної діяльності 2. Структура рекреаційного заняття 3. Дозування фізичних навантажень у фізичній рекреації 4. Методи та прийоми проведення рекреаційних занять 5. Контроль і самоконтроль у рекреаційній діяльності *Рекомендована література:* [1, 2, 3, 4, 5] **ІІ. Підготовка до практичної роботи 7** **ІІІ. Виконання ситуаційного завдання**	**11**
Тема 8 **Фізична рекреація у професійній діяльності вчителя фізичної культури**	**І. Опрацювання лекційного матеріалу:** 1. Роль учителя фізичної культури в організації рекреаційної діяльності 2. Роль учителя фізичної культури в інтеграції фізичної рекреації в освітній процес 3. Особливості рекреаційної роботи у дистанційному форматі 4. Інклюзивні аспекти фізичної рекреації 5. Формування рекреаційної культури учнів *Рекомендована література:* [1, 5] **ІІ. Підготовка до практичного заняття 8** **ІІІ. Виконання ситуаційного завдання** **ІV. Підготовка до модульної контрольної роботи за темами 5-8**	**11**
	Разом за 2 семестр	**88**

СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ДРУГОГО (МАГІСТЕРСЬКОГО) РІВНЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ З ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ»

Загальна оцінка успішності навчання базується на декількох складових. Основною формою діагностики успішності є поточний контроль протягом практичних занять, який здійснюється шляхом виконання спеціальних та нормативних завдань.

Проміжною формою контролю є модульний контроль, який проводиться у вигляді виконання тестових завдань.

Формою підсумкового контролю є залік.

Загальний підсумок (максимально 100 балів) здійснюється за накопичувальною системою.

Максимальний бал для здобувачів освіти денної та заочної форми навчання за кожне практичне заняття або виконану самостійну роботу – 10 балів. Максимальний бал за модульний контроль – 10 балів.

Розподіл балів у межах навчальної дисципліни «Фізична рекреація»
Денна форма навчання

Практичні заняття								*Модульний контроль*		*Форма семестрової атестації – залік*
Максимальна кількість балів – 80								Максимальна кількість балів – 20		Максимальна кількість балів –0
ПЗ 1	**ПЗ 2**	**ПЗ 3**	**ПЗ 4**	**ПЗ 5**	**ПЗ 6**	**ПЗ 7**	**ПЗ 8**	**МК 1**	**МК 2**	
10	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**-**

Розподіл балів у межах навчальної дисципліни «Фізична рекреація»
Заочна форма навчання

Практичні заняття								*Модульний контроль*		*Форма семестрової атестації – залік*
Максимальна кількість балів – 80								Максимальна кількість балів – 20		Максимальна кількість балів –0
ПЗ 1	**ПЗ 2**	**ПЗ 3**	**СР 4**	**СР 5**	**СР 6**	**СР 7**	**СР 8**	**МК 1**	**МК 2**	
10	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**-**

Якщо здобувач освіти отримує загальний бал з навчальної дисципліни не менше 60 балів, то, за згодою здобувача освіти, він може бути зарахований як підсумковий семестровий бал з навчальної дисципліни (залік).

Відповідність шкал оцінювання

Сума балів за 100-бальною шкалою	Оцінка ECTS	Рівні навчальних досягнень здобувачів освіти
90-100	**A**	Високий рівень володіння теоретичними знаннями й практичними вміннями
82-29	**B**	Достатній рівень оволодіння знаннями навчального матеріалу, вміння їх практичного впровадження
74-81	**C**	Середньо-достатній рівень володіння теоретичним матеріалом та готовності до оперування набутими вміннями й навичками
64-73	**D**	Середній рівень володіння теоретичними знаннями, практичними вміннями й навичками
60-63	**E**	Рівень володіння теоретичним матеріалом, практичними вміннями й навичками визначається задовільним.
35-59	**FX**	Низький (незадовільний) рівень володіння навчальним матеріалом, здобувач освіти не спроможний опанувати практичні вміння без додаткових занять з дисципліни
1-34	**F**	Низький (незадовільний) рівень знань із дисципліни, відсутність практичних умінь і навичок, що є підставою для повторного вивчення дисципліни

Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти з дисципліни «Фізична рекреація»

Оцінка ECTS	Бали за накопичувальною системою за практичні заняття та самостійну роботу для здобувачів освіти денної та заочної форми навчання	**Критерії оцінювання**
A (90-100 балів)	10	*Високий рівень.* Здобувач освіти: дає правильні, точні, повні ґрунтовні відповіді; демонструє високий рівень знань в обсязі навчальної програми; вільно відповідає на складні запитання, самостійно аналізує й розкриває сутність освітніх процесів, узагальнює, систематизує, встановлює причинно-наслідкові зв'язки; може вести дискусію з конкретних питань із використанням міжпредметних зв'язків; виявляє особисту позицію до навчальних проблем, вміє аналізувати проблему й знаходити шляхи її розв'язання; володіє термінологією з курсу. Здобувач освіти відвідує лекційні і практичні заняття; за рекомендованою літературою й інструктивними матеріалами сумлінно вивчає теоретичні питання, що винесені на самостійне опрацювання; добирає й опрацьовує додаткові джерела з проблем курсу; Здобувач освіти виконує 100 % практичних навчальних завдань, вміє самостійно працювати з літературою, підбирати, аналізувати, систематизувати інформацію; ґрунтовно й повно викладає зміст теоретичного матеріалу, виявляє повне його розуміння, обґрунтовує свої думки, наводить необхідні приклади, викладає матеріал послідовно й правильно; робить самостійні обґрунтовані висновки;

		використовує сучасні технології досліджень та засоби навчання у навчальному процесі; всі види робіт виконує у встановлений термін; виконує 90% тестових завдань Здобувач освіти вміє застосовувати знання з актуальних проблем дисципліни, узагальнювати досвід творчої наукової діяльності; сприяє впровадженню освіти в інтересах сталого розвитку людства; впевнено набуває загальні та фахові компетентності; демонструє на високому рівні програмні результати навчання.
B **(82-89 балів)**	8-9	*Достатній рівень.* Здобувач освіти дає правильні, змістовні, але недостатньо повні відповіді; добре володіє теоретичними знаннями з навчальної дисципліни; орієнтується в системі понять з курсу, але припускається поодиноких несуттєвих помилок у їх тлумаченні; виправляє допущені помилки, робить висновки, але нечітко формулює їх; виявляє теоретичні знання, підкріплює їх прикладами, але відсутня їх творча інтерпретація; правильно й доцільно використовує наукову термінологію; використовує сучасні технології педагогічних досліджень в наукових дослідженнях й у навчальному процесі. Здобувач освіти відвідує лекційні і практичні заняття, вивчає теоретичні питання, що винесені на самостійне опрацювання, виконує у встановлений термін види робіт, звертаючись за консультацією до викладача; вміє працювати з літературою, може підібрати, систематизувати інформацію, має достатні знання, уміння та навички з актуальних проблем дисципліни, але періодично потребує контролю. Здобувач освіти виконує не менше 90% практичних завдань; демонструє знання та

		розуміння актуальних проблем з дисципліни; вміє розв'язувати теоретичні та практичні задачі; виконує 80% тестових завдань; набуває загальні та фахові компетентності; демонструє на достатньому рівні програмні результати навчання.
C **(74-81 балів)**	6-7	*Середньо-достатній рівень.* Здобувач освіти дає правильні, але недостатньо повні відповіді; добре володіє теоретичними знаннями з навчальної дисципліни; орієнтується в системі понять з курсу, але припускається поодиноких помилок у їх тлумаченні; переважно виправляє допущені помилки, робить висновки, але формулює їх недостатньо чітко; виявляє теоретичні знання, підкріплює їх прикладами, але відсутня їх творча інтерпретація; правильно, але не зовсім доцільно використовує наукову термінологію; використовує сучасні технології педагогічних досліджень у навчальному процесі. Здобувач освіти переважно відвідує лекційні і практичні заняття, але вивчає теоретичні питання, що винесені на самостійне опрацювання, виконує у встановлений термін необхідні види робіт, але звертається за консультацією до викладача; вміє працювати з літературою, може підібрати, систематизувати інформацію, має певні знання, уміння та навички з дисципліни, але періодично потребує контролю. Здобувач освіти виконує не менше 80% практичних завдань; демонструє знання та розуміння актуальних проблем з дисципліни, вміє розв'язувати теоретичні та практичні задачі, але потребує підказки викладача; виконує 70% тестових завдань; набуває загальні та фахові компетентності; демонструє на середньому рівні програмні результати навчання.

D **(64-73 балів)**	4-5	*Середній рівень.* Здобувач освіти дає недостатньо повні відповіді; помиляється у визначенні понять; неповно характеризує процеси; частково володіє матеріалом з навчальної дисципліни; наводить прості приклади; творчий підхід у вирішенні завдань відсутній; не вміє обґрунтовувати свої думки. Здобувач освіти виявляє знання та розуміння основних положень даного теоретичного питання, але викладає матеріал не досить повно і допускає помилки у окремих формулюваннях, не вміє глибоко і переконливо обґрунтовувати свої думки не наводить потрібних прикладів, викладає матеріал непослідовно і допускає в роботі помилки; за інструкцією й з допомогою викладача виконує практичні завдання, оформлює їх без висновків; завдання для самостійної роботи виконує частково. Здобувач освіти періодично відвідує лекційні і практичні заняття, звертаючись за консультацією до викладача, частково відтворює теоретичний та практичний матеріал. Здобувач освіти виконує не менше 70% практичних завдань; користуючись опорними матеріалами, виконує завдання за аналогією; не має достатніх навичок самостійної роботи; виконує 60% тестових завдань; набуває загальні та фахові компетентності не у повній мірі; демонструє на середньому рівні програмні результати навчання.
E **(60-63 балів)**	2-3	*Задовільний рівень.* Здобувач освіти дає недостатньо повну відповідь, допускає помилки; помиляється у визначенні; неповно характеризує загальні процеси; володіє матеріалом на репродуктивному рівні; наводить прості

		приклади; творчий підхід у вирішенні завдань відсутній; не вміє обґрунтовувати свої думки; Здобувач освіти за допомогою викладача виконує практичні завдання, оформлює їх без висновків; завдання для самостійної роботи виконує частково; іноді використовує сучасні освітні технології у навчальному процесі; Здобувач освіти періодично відвідує лекційні і практичні заняття; звертаючись за консультацією до викладача, частково відтворює теоретичний та практичний матеріал. Здобувач освіти виконує не менше 50% практичних завдань; користуючись опорними матеріалами, виконує завдання за аналогією; не має достатніх навичок самостійної роботи; виконує 50% тестових завдань; набуває загальні та фахові компетентності не у повній мірі; демонструє на рівні нижче за середній програмні результати навчання.
FX **(35-59 балів)**	1	*Незадовільний, низький рівень.* Здобувач освіти виявляє незнання теоретичного матеріалу; ключові питання розкриваються неповно; помиляється у визначенні понять; з непереборними труднощами наводить елементарні приклади; фрагментарно характеризує процеси; допускає суттєві помилки у розв'язанні навчальних проблем; не користується науковою термінологією; відсутній творчий підхід у вирішенні завдань. Здобувач освіти виявляє незнання більшої частини відповідей на питання, непослідовно викладає теоретичний матеріал, не наводить потрібних прикладів, допускає грубі помилки; не використовує сучасні технології в навчальному процесі. Здобувач освіти виконує менше 50%

		практичних завдань; не може виконати завдання за аналогією; має навички самостійної роботи, але не використовує їх; виконує 30% тестових завдань; переважно не набуває загальні та фахові компетентності; переважно не демонструє програмні результати навчання.
F **(1-34 балів)**	0,5	*Незадовільний, низький рівень.* Здобувач освіти виявляє незнання теоретичного матеріалу; ключові питання не розкриваються; грубо помиляється у визначенні понять; не наводить елементарних прикладів; не характеризує процеси; допускає грубі помилки у розв'язанні навчальних проблем; не користується науковою термінологією; відсутній творчий підхід у вирішенні завдань. Здобувач освіти виявляє незнання відповідей на питання, не може викласти теоретичний матеріал, не наводить потрібних прикладів, допускає грубі помилки; не використовує сучасні технології в навчальному процесі. Здобувач освіти не виконує практичні завдання; не може виконати завдання за аналогією; не має навичок самостійної роботи; виконує 20% тестових завдань; не набуває загальні та фахові компетентності; не демонструє програмні результати навчання.

Критерії оцінювання знань здобувачів освіти денної та заочної форми навчання з дисципліни «Фізична рекреація»
(Модульний контроль)

Тести складені відповідно до робочої програм курсу «Фізична рекреація». Модульний контроль проводиться у вигляді тестів. Кожен варіант містить 25 запитань.

До кожної теми навчальної дисципліни підібрана необхідна кількість тестів, кожен з яких має 4 варіанта відповіді (тільки 1 відповідь є правильною). Тест оцінюється 0,4 бала - якщо обрана вірна відповідь, 0 балів

- якщо обрана не вірна відповідь. Загальна оцінка (максимально 10 балів) виставляється за наступними критеріями:

Оцінка ECTS	Бали за 100 бальною системою	Бали за накопичувальною системою	Кількість правильних відповідей
A	90-100	9,2-10	23-25
B	82-89	8-8,8	20-22
C	74-81	6-7,6	15-19
Д	64-73	4-5,6	10-14
E	60-63	2-3,6	5-9
FX	35-59	1,2-1,6	3-4
F	1-34	0-0,8	0-2

ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ (залік)

1. Фізична рекреація як складова фізичної культури
2. Поняття фізичної рекреації та її місце в системі фізичної культури
3. Мета, завдання та функції фізичної рекреації
4. Види рекреаційної діяльності
5. Принципи організації фізичної рекреації
6. Рекреаційна рухова активність у житті сучасної людини
7. Історія та сучасний стан розвитку фізичної рекреації
8. Історичні передумови виникнення фізичної рекреації
9. Розвиток рекреаційних форм рухової активності в Україні
10. Закордонний досвід організації фізичної рекреації
11. Сучасні тенденції розвитку рекреаційно-оздоровчої діяльності
12. Перспективи фізичної рекреації в освітньому просторі
13. Вплив рекреаційної рухової активності на організм людини
14. Фізіологічні механізми адаптації до рекреаційних навантажень
15. Вплив фізичної рекреації на серцево-судинну та дихальну системи
16. Роль рекреаційних занять у зміцненні опорно-рухового апарату
17. Вплив рухової активності на психоемоційний стан
18. Фізична рекреація як педагогічний феномен
19. Профілактичне значення фізичної рекреації
20. Психолого-педагогічні основи рекреаційної діяльності
21. Мотивація до занять фізичною рекреацією
22. Психологічні аспекти дозвіллєвої рухової активності
23. Вікові особливості рекреаційної діяльності
24. Педагогічні умови ефективної рекреаційної роботи

25. Формування ціннісного ставлення до здорового способу життя
26. Засоби фізичної рекреації
27. Рухливі та спортивні ігри рекреаційної спрямованості
28. Оздоровчо-рекреаційні види гімнастики
29. Туристично-рекреаційна діяльність
30. Вправи релаксаційного та відновлювального характеру
31. Нетрадиційні засоби фізичної рекреації
32. Форми організації рекреаційних занять
33. Індивідуальні форми фізичної рекреації
34. Групові та колективні форми фізичної рекреації
35. Рекреаційні заходи у позаурочний час
36. Особливості організації та проведення масових фізкультурно-рекреаційних заходів
37. Рекреація в умовах закладу загальної середньої освіти
38. Особливості методики рекреаційної роботи з інклюзивними групами
39. Методика планування та проведення рекреаційних занять
40. Планування рекреаційної діяльності
41. Структура рекреаційного заняття
42. Дозування фізичних навантажень у фізичній рекреації
43. Методи та прийоми проведення рекреаційних занять
44. Контроль і самоконтроль у рекреаційній діяльності
45. Фізична рекреація у професійній діяльності вчителя фізичної культури
46. Роль учителя фізичної культури в організації рекреаційної діяльності
47. Роль учителя фізичної культури в інтеграції фізичної рекреації в освітній процес
48. Особливості рекреаційної роботи у дистанційному форматі
49. Інклюзивні аспекти фізичної рекреації
50. Формування рекреаційної культури учнів

НАВЧАЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ
ВІДПОВІДНО ДО ЗМІСТОВИХ МОДУЛІВ

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

ТЕМА 1
ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ ЯК СКЛАДОВА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

1.1. Поняття фізичної рекреації та її місце в системі фізичної культури

Актуальність проблематики фізичної рекреації. У сучасних умовах розвитку суспільства проблема збереження та зміцнення здоров'я людини набуває особливої соціальної, педагогічної та наукової значущості. Глобальні трансформації способу життя, пов'язані з урбанізацією, цифровізацією, автоматизацією праці та широким упровадженням інформаційних технологій, призвели до суттєвого зниження рівня повсякденної рухової активності населення. Для більшості людей характерним стало переважання малорухомих форм діяльності, тривале перебування у статичному положенні, дефіцит активного відпочинку та обмежений контакт із природним середовищем.

Особливо гостро проблема гіподинамії проявляється серед дітей і молоді, що зумовлено високим навчальним навантаженням, тривалим використанням комп'ютерної техніки та мобільних пристроїв, зменшенням обсягу спонтанної рухової активності. У дорослого населення негативний вплив мають інтенсивний темп життя, хронічні стреси, перевтома та порушення режиму праці й відпочинку. У сукупності ці чинники сприяють зростанню захворюваності, зниженню функціональних резервів організму, погіршенню психоемоційного стану та зменшенню загальної працездатності.

У цьому контексті фізична рекреація виступає як один із *найбільш доступних і ефективних засобів компенсації негативних наслідків сучасного способу життя*. Вона забезпечує оптимальне поєднання рухової активності, емоційного розвантаження та соціальної взаємодії, створюючи умови для повноцінного відновлення фізичних і психічних сил людини. На відміну від жорстко регламентованих форм фізичного виховання або спорту вищих досягнень, фізична рекреація орієнтована на добровільну участь, індивідуальні інтереси та потреби особистості, що значно підвищує її привабливість і масовість.

Актуальність фізичної рекреації зумовлена також *зростанням суспільного запиту на формування здорового способу життя*. Сьогодні здоров'я розглядається не лише як медико-біологічна категорія, а як комплексний соціальний феномен, що включає фізичне, психічне та соціальне благополуччя. У цьому аспекті фізична рекреація виконує важливу

профілактичну функцію, сприяючи запобіганню розвитку хронічних захворювань, нормалізації маси тіла, покращенню функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, а також підвищенню стресостійкості.

Не менш важливим є *соціально-культурний аспект актуальності фізичної рекреації*. В умовах зростання соціальної ізоляції, індивідуалізації та дефіциту живого спілкування рекреаційна рухова діяльність створює можливості для міжособистісної взаємодії, формування позитивного соціального досвіду, розвитку комунікативних навичок і зміцнення соціальних зв'язків. Колективні форми рекреаційної діяльності сприяють підвищенню соціальної згуртованості, формуванню сприятливого психологічного клімату та активному залученню різних верств населення до рухової активності.

З педагогічної точки зору актуальність фізичної рекреації полягає у *її значному виховному потенціалі*. Вона сприяє формуванню ціннісного ставлення до власного здоров'я, розвитку усвідомленої потреби у регулярній фізичній активності, вихованню самодисципліни та відповідальності за фізичний стан. Особливо важливу роль фізична рекреація відіграє у процесі неперервного фізичного виховання, забезпечуючи його наступність і продовження поза межами навчальних занять.

Таким чином, актуальність проблематики фізичної рекреації визначається сукупністю медико-біологічних, соціальних, педагогічних і культурних чинників. Вона зумовлена об'єктивною необхідністю пошуку ефективних, доступних і привабливих форм рухової активності, здатних забезпечити відновлення життєвих сил, підвищення якості життя та гармонійний розвиток особистості в умовах сучасного суспільства.

Походження та еволюція поняття «фізична рекреація». Поняття «рекреація» має глибоке історичне коріння та відображає одну з базових потреб людини – потребу у відновленні фізичних і психічних сил. Етимологічно термін походить від латинського слова *recreatio*, що означає «відновлення», «оновлення», «відтворення життєвої енергії». Уже в античній філософії та культурі рекреаційна діяльність розглядалася як необхідна умова підтримання гармонії між тілом і духом, а також як складова повноцінного людського буття.

У Стародавній Греції фізична активність, ігри та змагання поєднувалися з відпочинком і духовним розвитком. Фізичні вправи виконували не лише підготовчу або військово-прикладну функцію, а й слугували засобом відновлення, зміцнення здоров'я та формування естетичних і моральних ідеалів. Давньогрецькі мислителі підкреслювали значення дозованої рухової активності для підтримання життєвого тонусу та рівноваги організму. У Римській імперії рекреаційні практики набули більш прикладного характеру та реалізовувалися через терми, прогулянки, ігри й масові видовища, які поєднували гігієнічні, оздоровчі та соціальні функції.

У середньовічний період значення фізичної активності як засобу відновлення дещо зменшилося, що було зумовлено домінуванням аскетичних і релігійних поглядів. Проте навіть у цей час зберігалися елементи рекреаційної діяльності у вигляді народних ігор, танців, святкових змагань та побутових форм активного дозвілля. Вони виконували компенсаторну функцію, сприяючи відновленню працездатності після фізичної праці.

Нове осмислення рекреації відбувається в епоху Відродження, коли гуманістичні ідеї знову звертають увагу на цінність людського тіла та активного способу життя. Фізичні вправи починають розглядатися як засіб збереження здоров'я, підвищення життєвої активності та гармонійного розвитку особистості. Саме в цей період формується уявлення про рухову активність як про складову культури дозвілля та відпочинку.

Інтенсивний розвиток поняття рекреації пов'язаний з індустріальною епохою, коли зростання виробничого навантаження, урбанізація та регламентація робочого часу зумовили потребу в організованих формах відновлення сил. У XIX столітті рекреація поступово набуває соціального значення, а активний відпочинок починає розглядатися як необхідний елемент підтримання працездатності робітників і службовців. У цей період виникають перші парки відпочинку, спортивно-оздоровчі товариства, туристичні об'єднання, що заклали підґрунтя для подальшого розвитку фізичної рекреації.

У XX столітті відбувається наукове осмислення рекреації як комплексного соціально-педагогічного явища. З розвитком теорії фізичної культури, спортивної медицини та психології з'являється необхідність чіткого розмежування різних форм рухової активності. Саме в цей період формується поняття «фізична рекреація», яке починають використовувати для позначення спеціально організованої або самостійної рухової діяльності, спрямованої на відновлення, оздоровлення та емоційне розвантаження людини у вільний час.

На відміну від спорту, орієнтованого на змагальність і досягнення максимальних результатів, фізична рекреація набуває гуманістичного характеру та зосереджується на індивідуальних потребах особистості. Вона поступово інтегрується в систему фізичної культури як самостійний структурний компонент, поряд із фізичним вихованням, спортом і фізичною реабілітацією. Розширення кола рекреаційних форм і засобів сприяло залученню до рухової активності широких верств населення незалежно від віку, статі чи рівня фізичної підготовленості.

Наприкінці XX – на початку XXI століття поняття фізичної рекреації зазнає подальшої еволюції. В умовах постіндустріального суспільства вона розглядається не лише як засіб відновлення, а як важливий компонент якості життя, культури дозвілля та самореалізації особистості. З'являються нові рекреаційні напрями, пов'язані з фітнес-культурою, оздоровчими

програмами, активним туризмом, заняттями на природі та інтеграцією фізичної активності в повсякденний побут.

Сучасне розуміння фізичної рекреації базується на міждисциплінарному підході, що поєднує педагогічні, медико-біологічні, психологічні та соціокультурні аспекти. Вона розглядається як динамічне явище, що постійно трансформується відповідно до потреб суспільства, рівня наукових знань і змін у стилі життя населення. Таким чином, еволюція поняття «фізична рекреація» відображає загальний шлях розвитку фізичної культури та її адаптацію до викликів сучасності.

Сутність та визначення фізичної рекреації. Фізична рекреація є складним багатовимірним явищем, яке посідає особливе місце в системі фізичної культури та відображає цілісний підхід до організації рухової активності людини у вільний час. Її сутність полягає у цілеспрямованому використанні різноманітних форм фізичної активності для відновлення фізичних, психічних та соціальних ресурсів організму, що були витрачені в процесі навчальної, професійної або побутової діяльності. На відміну від інших напрямів фізичної культури, фізична рекреація не орієнтована на досягнення максимальних результатів чи суворе виконання нормативів, а зосереджується на задоволенні особистісних потреб, інтересів та мотивацій людини.

У наукових джерелах фізична рекреація трактується як *добровільна, свідомо обрана рухова діяльність оздоровчо-відновлювального характеру, що здійснюється у вільний час з метою підтримання та зміцнення здоров'я, підвищення життєвого тонусу й отримання позитивних емоцій*. Важливою ознакою цього виду діяльності є поєднання фізичного навантаження з елементами відпочинку, дозвілля та психологічного розвантаження, що забезпечує комплексний вплив на організм людини.

Сутнісною характеристикою фізичної рекреації є її *гуманістична спрямованість*. Вона розглядає людину не як об'єкт тренувального впливу, а як активного суб'єкта, який самостійно визначає зміст, інтенсивність і тривалість рекреаційної діяльності відповідно до власних можливостей і стану здоров'я. Такий підхід сприяє формуванню позитивного ставлення до фізичної активності та підвищує ймовірність її систематичного використання в повсякденному житті.

Фізична рекреація відрізняється від фізичного виховання насамперед *відсутністю жорсткої педагогічної регламентації*. Якщо фізичне виховання реалізується в межах освітнього процесу та підпорядковується визначеним освітнім цілям і програмам, то фізична рекреація має вільніший характер і допускає значну варіативність форм і засобів. У порівнянні зі спортом, який передбачає змагальну діяльність і досягнення високих спортивних результатів, фізична рекреація не потребує спеціальної підготовки та доступна для широких верств населення.

Сутність фізичної рекреації також проявляється в її *оздоровчо-профілактичній спрямованості.* Регулярна рекреаційна рухова активність сприяє нормалізації функціонального стану організму, підвищенню рівня фізичної працездатності, покращенню обміну речовин, зміцненню імунної системи та зниженню ризику розвитку хронічних захворювань. Особливого значення набуває вплив фізичної рекреації на психоемоційний стан людини, оскільки вона допомагає зменшити рівень тривожності, подолати наслідки стресу та емоційного перенапруження.

Важливою складовою сутності фізичної рекреації є її *соціальна орієнтація.* Багато форм рекреаційної діяльності реалізуються в групах або колективах, що створює умови для спілкування, обміну досвідом, формування почуття приналежності та соціальної підтримки. У цьому аспекті фізична рекреація виконує не лише оздоровчу, а й функцію соціалізації, сприяючи інтеграції особистості в соціальне середовище та підвищенню якості міжособистісних взаємин.

Сучасні підходи до визначення фізичної рекреації ґрунтуються на *міждисциплінарному* розумінні цього явища. Вона розглядається як частина культури дозвілля, як педагогічний засіб формування здорового способу життя та як елемент соціальної політики, спрямованої на збереження здоров'я населення. Такий комплексний підхід дозволяє розглядати фізичну рекреацію не лише як сукупність окремих рухових дій, а як цілісну систему, що охоплює мотиваційні, організаційні, методичні та результативні компоненти.

Отже, сутність фізичної рекреації полягає в її здатності гармонійно поєднувати рухову активність, відпочинок і емоційне задоволення, забезпечуючи оптимальні умови для відновлення життєвих сил і підтримання здоров'я людини. Її визначення відображає гуманістичну і соціально значущу природу цього явища, що зумовлює важливе місце фізичної рекреації в сучасній системі фізичної культури та здорового способу життя.

Ознаки фізичної рекреації. Фізична рекреація є важливою складовою системи фізичної культури, яка спрямована на підтримку здоров'я, відновлення фізичних і психоемоційних ресурсів, формування активного способу життя та розвитку рухових умінь. Для того, щоб чітко окреслити специфіку фізичної рекреації, науковці та практики виділяють певні характерні ознаки, що дозволяють відрізняти її від інших форм рухової діяльності, таких як спорт, фізичне виховання або фізична реабілітація (Таблиця 1.1):

1. *Добровільність участі.* Фізична рекреація реалізується за бажанням людини. Учасник самостійно обирає вид активності, тривалість та інтенсивність занять. Це принципово відрізняє рекреацію від навчальних чи спортивних занять, де часто існує обов'язковість або регламентовані програми. Добровільність забезпечує високий рівень мотивації, інтересу та

задоволення від процесу, що є ключовим для регулярного та системного залучення до рухової активності.

Таблиця 1.1

Ознаки фізичної рекреації

Ознака	Сутність ознаки	Приклади реалізації
Добровільність участі	Заняття здійснюються за бажанням учасника, самостійний вибір форми, тривалості та інтенсивності	Прогулянки, ранкова гімнастика, фітнес-заняття за власним графіком
Оздоровча спрямованість	Основна мета – зміцнення фізичного здоров'я, розвиток силових, витривалісних та координаційних здібностей	Легка атлетика, плавання, йога, кардіотренування
Системність та регулярність	Регулярні заняття забезпечують підтримку фізичного стану і формування звички до активності	Щоденні або щотижневі тренування, планування рекреаційного режиму
Варіативність форм і засобів	Використання різноманітних видів діяльності для залучення різних груп м'язів та систем організму	Туризм, рухливі ігри, фітнес, активний відпочинок на природі
Відновлювальний ефект	Відновлення фізичних та психоемоційних ресурсів після перевантажень	Релаксуюча гімнастика, медитація з руховими вправами, спокійні прогулянки
Психоемоційна та соціальна спрямованість	Поліпшення настрою, зниження стресу, розвиток комунікації та колективної взаємодії	Групові спортивні ігри, командні туристичні походи, заняття на свіжому повітрі
Доступність та адаптованість	Можливість для людей різного віку та рівня фізичної підготовки брати участь у рекреації	Індивідуальні вправи для людей похилого віку, адаптовані програми для здобувачів освіти
Профілактичне значення	Зменшення ризику хронічних захворювань та формування стійких здорових звичок	Регулярні заняття бігом, плаванням, фітнесом, туристичні активності

2. *Оздоровча спрямованість*. Головною ознакою фізичної рекреації є її орієнтація на зміцнення фізичного здоров'я та профілактику захворювань. Вона включає помірні фізичні навантаження, що стимулюють серцево-судинну, дихальну, нервову та опорно-рухову системи, сприяють підвищенню витривалості, сили та координації. Оздоровча спрямованість забезпечує підтримку фізіологічного балансу організму та зміцнює його адаптаційні можливості до різноманітних фізичних і психоемоційних навантажень.

3. *Системність та регулярність*. Для досягнення позитивного ефекту фізична рекреація повинна бути систематичною. Регулярні заняття дозволяють закріпити рухові навички, підтримувати стабільний фізичний стан та формувати звичку до активного способу життя. Системність передбачає планування фізичної активності з урахуванням віку, рівня фізичної підготовки, індивідуальних особливостей та рекомендацій фахівців.

4. *Варіативність форм і засобів*. Фізична рекреація характеризується різноманітністю видів діяльності: індивідуальні та групові заняття, масові спортивно-оздоровчі заходи, туристично-рекреаційні походи, фітнес-програми, рухливі ігри, активний відпочинок на природі. Така різноманітність дозволяє адаптувати рекреаційну діяльність під інтереси, фізичні можливості та психоемоційний стан учасників.

5. *Відновлювальний ефект*. Фізична рекреація спрямована на відновлення ресурсів організму після розумових, фізичних та емоційних перевантажень. Вона допомагає нормалізувати сон, знизити рівень стресу та тривожності, підвищити працездатність і загальний життєвий тонус. Відновлювальна функція є однією з ключових ознак рекреаційної діяльності, особливо в умовах сучасного інтенсивного ритму життя.

6. *Психоемоційна та соціальна спрямованість*. Участь у фізичній рекреації забезпечує позитивний вплив на психоемоційний стан, підвищує настрій, стимулює вироблення ендорфінів та формує стійкі позитивні емоції. Соціальна спрямованість проявляється у групових формах активності, які сприяють соціалізації, розвитку комунікативних навичок, взаємопідтримки та колективної взаємодії.

7. *Доступність та адаптованість*. Фізична рекреація доступна для широкого кола населення: дітей, молоді, дорослих, людей похилого віку, осіб з різним рівнем фізичної підготовки. Вона може бути адаптована за інтенсивністю, тривалістю, формами та засобами відповідно до фізичних можливостей та стану здоров'я учасників.

8. *Профілактичне значення*. Фізична рекреація виконує важливу профілактичну функцію, знижуючи ризик розвитку хронічних захворювань, порушень обміну речовин, ожиріння та психоемоційних розладів. Регулярна рекреаційна активність формує стійкі рухові звички, що стають частиною активного і здорового способу життя.

Ознаки фізичної рекреації – добровільність, оздоровча спрямованість, системність, варіативність, відновлювальний ефект, психоемоційна та соціальна спрямованість, доступність і профілактичне значення – визначають її як універсальний та ефективний засіб підтримки здоров'я і активного способу життя. Ці ознаки дозволяють інтегрувати фізичну рекреацію у повсякденну діяльність людини, забезпечуючи комплексний вплив на фізичний, психічний та соціальний розвиток.

Таким чином, фізична рекреація виступає як особлива форма рухової активності, що інтегрує фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти життєдіяльності людини.

Місце фізичної рекреації в системі фізичної культури. Фізична культура є складним соціально-педагогічним феноменом, що відображає сукупність матеріальних і духовних цінностей, створених суспільством з метою забезпечення фізичного розвитку людини, збереження та зміцнення її здоров'я, формування рухових умінь і навичок, а також виховання активної життєвої позиції. У сучасній науковій інтерпретації фізична культура розглядається як цілісна система, що охоплює різні напрями діяльності, кожен з яких виконує специфічні функції та має власну соціальну спрямованість.

У структурі фізичної культури традиційно виокремлюють фізичне виховання, спорт, фізичну рекреацію та фізичну реабілітацію. Кожен із цих компонентів має відносну самостійність, але водночас перебуває у тісному взаємозв'язку з іншими елементами системи. Фізична рекреація посідає особливе місце в цій структурі, оскільки орієнтована на задоволення природної потреби людини в русі у вільний від навчання або роботи час та забезпечує неперервність рухової активності протягом усього життя (Таблиця 1.2).

На відміну від *фізичного виховання*, яке реалізується в межах освітнього процесу та має чітко визначені навчально-виховні цілі, фізична рекреація характеризується добровільністю участі, гнучкістю організаційних форм і відсутністю жорсткої нормативної регламентації. Вона доповнює систему фізичного виховання, створюючи умови для практичного застосування набутих рухових умінь і навичок поза навчальними заняттями, а також сприяє формуванню стійкої мотивації до систематичної фізичної активності.

У співвідношенні зі *спортом* фізична рекреація має принципово іншу спрямованість. Якщо спорт орієнтований на змагальну діяльність, досягнення високих результатів і максимальну реалізацію фізичних можливостей людини, то фізична рекреація зосереджується на оздоровленні, відновленні та підтриманні оптимального функціонального стану організму. Водночас елементи спортивної діяльності можуть використовуватися в рекреації в адаптованій, незмагальній формі, що сприяє підвищенню інтересу до занять і розширенню спектра рухової активності.

Таблиця 1.2

Місце фізичної рекреації в системі фізичної культури

Складова фізичної культури	Мета	Основна спрямованість	Характер участі	Тип навантаження	Соціальна значущість
Фізичне виховання	Формування базових рухових умінь і навичок, забезпечення фізичного розвитку	Навчально-виховна	Регламентована, обов'язкова (освітній процес)	Помірна, поступова, структурована	Виховання здорового способу життя, підготовка до спортивної та повсякденної діяльності
Спорт	Досягнення високих фізичних результатів, змагальна діяльність	Змагальна	Добровільна, але вимагає спеціальної підготовки	Висока інтенсивність, орієнтована на результат	Формування фізичної майстерності, популяризація змагальної діяльності
Фізична реабілітація	Відновлення функцій організму після захворювань чи травм	Медична	Регламентована, під контролем спеціалістів	Помірна, адаптована, лікувальна	Відновлення працездатності, підвищення якості життя
Фізична рекреація	Підтримка і зміцнення здоров'я, відновлення сил, профілактика захворювань	Оздоровчо-профілактична	Добровільна, доступна для всіх верств населення	Варіативна, помірна, адаптована до індивідуальних можливостей	Формування активного способу життя, інтеграція фізичної активності у повсякденне життя, соціалізація

Фізична рекреація також тісно пов'язана з *фізичною реабілітацією*, однак між ними існують принципові відмінності. Фізична реабілітація має медичну спрямованість і використовується для відновлення функцій організму після захворювань або травм. Натомість фізична рекреація орієнтована на відносно здорових осіб і спрямована на профілактику порушень здоров'я, підтримання працездатності та загального життєвого тонусу. Таким чином, фізична рекреація займає проміжне місце між фізичним вихованням, спортом і реабілітацією, виконуючи компенсаторну та підтримувальну роль.

Важливою характеристикою місця фізичної рекреації в системі фізичної культури є її масовість і доступність. На відміну від інших форм

рухової діяльності, фізична рекреація не потребує спеціальної спортивної підготовки, складного обладнання або особливих умов. Це дозволяє залучати до рекреаційної діяльності широкі верстви населення, зокрема дітей, молодь, дорослих і осіб похилого віку, а також людей з різним рівнем фізичної підготовленості.

З соціально-педагогічної точки зору фізична рекреація виконує роль важливого інструменту формування культури здоров'я та активного дозвілля. Вона сприяє розвитку усвідомленого ставлення до власного здоров'я, формуванню навичок раціональної організації вільного часу та інтеграції фізичної активності в повсякденне життя. Саме через фізичну рекреацію ідеї фізичної культури набувають практичного втілення в життєдіяльності людини поза межами формальних освітніх або спортивних структур.

У сучасних умовах зростання гіподинамії, психоемоційних перевантажень і соціальної напруги значення фізичної рекреації в системі фізичної культури істотно зростає. Вона стає ключовою ланкою, що забезпечує зв'язок між різними компонентами фізичної культури та сприяє реалізації її головної мети – збереженню та зміцненню здоров'я населення.

Отже, фізична рекреація займає стратегічно важливе місце в системі фізичної культури, виступаючи як універсальний засіб підтримання рухової активності, відновлення життєвих сил і формування здорового способу життя. Її інтегративний характер зумовлює тісний взаємозв'язок з іншими складовими фізичної культури та визначає її значущість у сучасному суспільстві.

Фізична рекреація як складова здорового способу життя. Здоровий спосіб життя є одним із ключових чинників, що визначають фізичне, психічне та соціальне благополуччя людини. Він охоплює систему свідомо організованих дій, спрямованих на підтримку здоров'я, профілактику захворювань, оптимізацію фізичної та психоемоційної активності, раціональне використання вільного часу та формування гармонійних соціальних зв'язків. Однією з найважливіших складових здорового способу життя є *фізична активність*, до якої належить і *фізична рекреація*.

Фізична рекреація у контексті здорового способу життя виступає як *система рухової діяльності*, що реалізується добровільно та самостійно, з урахуванням індивідуальних фізичних можливостей та потреб людини. Вона спрямована на підтримку і зміцнення фізичного здоров'я, відновлення енергії, підвищення життєвого тонусу, розвиток рухових умінь та навичок, а також на забезпечення психоемоційного комфорту. Таким чином, фізична рекреація є одним із основних засобів практичного втілення принципів здорового способу життя (Рис. 1.1).

Однією з головних особливостей фізичної рекреації як компонента здорового способу життя є її *профілактична спрямованість*. Регулярна рухова активність допомагає знизити ризик розвитку хронічних захворювань серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату, порушень обміну

речовин, ожиріння та інших негативних наслідків малорухомого способу життя. Водночас фізична рекреація формує у людини усвідомлену потребу у регулярному фізичному навантаженні, що дозволяє підтримувати оптимальний рівень здоров'я протягом життя.

Важливою складовою фізичної рекреації є *відновлювальна та психоемоційна функція*. У сучасних умовах високої соціальної та інформаційної напруги фізична рекреація допомагає компенсувати емоційне перенавантаження, зменшити рівень стресу та тривожності, підвищити настрій і загальний життєвий тонус. Завдяки цьому вона сприяє формуванню психоемоційної стабільності та підвищенню ефективності соціальної та професійної діяльності людини.

Фізична рекреація також виконує *виховну та освітню функції*, що робить її невід'ємною складовою здорового способу життя. Вона формує уявлення про цінність рухової активності, відповідальне ставлення до власного здоров'я та необхідність раціональної організації дозвілля. Участь у рекреаційних заняттях сприяє розвитку дисципліни, самоконтролю та мотивації до систематичної фізичної активності. Людина, яка регулярно займається фізичною рекреацією, набуває навичок планування здорового способу життя та ефективного використання вільного часу.

Не менш значущою є *соціальна складова фізичної рекреації*. Багато рекреаційних форм реалізуються в групі, що сприяє соціалізації, формуванню навичок колективної взаємодії, розвитку комунікативних здібностей та підтримці міжособистісних зв'язків. Така інтеграція соціальної взаємодії з руховою активністю формує комплексний підхід до здорового способу життя, об'єднуючи фізичне, психічне та соціальне благополуччя.

Фізична рекреація включає *широкий спектр форм і засобів*, що робить її доступною для всіх верств населення: індивідуальні та групові заняття, рухливі ігри, фітнес-програми, туристично-рекреаційні активності на природі, масові оздоровчі заходи. Така різноманітність дозволяє адаптувати рекреаційну діяльність під вікові, фізичні та психологічні потреби конкретної особи, забезпечуючи стійкість ефекту та високий рівень мотивації.

Важливим аспектом інтеграції фізичної рекреації у здоровий спосіб життя є *системність та регулярність занять*. Під системністю розуміють планомірну та послідовну організацію рухової активності, що включає поступове дозування навантажень, варіативність форм і засобів, а також врахування індивідуальних особливостей організму. Регулярність забезпечує підтримання стабільного фізичного стану, профілактику хвороб і формування позитивних звичок, що закріплюються протягом життя.

Фізична рекреація є *невід'ємною складовою здорового способу життя,* оскільки забезпечує комплексне впливання на фізичний, психоемоційний та соціальний розвиток людини. Вона виступає як доступний та ефективний засіб профілактики захворювань, відновлення

життєвих сил, формування рухових умінь і навичок, соціальної інтеграції та виховання усвідомленої потреби у систематичній фізичній активності.

Рис. 1.1. Фізична рекреація як складова здорового способу життя

Інтеграція фізичної рекреації у повсякденне життя є основою формування гармонійного, здорового та активного способу життя сучасної людини.

Отже, фізична рекреація є багатогранним соціально-педагогічним явищем, яке займає важливе місце в системі фізичної культури. Вона поєднує оздоровчі, відновлювальні, виховні та соціальні функції, забезпечуючи гармонійний розвиток особистості та підвищення якості життя населення.

Значення фізичної рекреації зростає в умовах сучасного суспільства, що характеризується зниженням рівня рухової активності та підвищенням психоемоційних навантажень.

1.2. Мета, завдання та функції фізичної рекреації

Метою фізичної рекреації є забезпечення комплексного впливу на фізичний, психоемоційний та соціальний розвиток людини через добровільну, систематичну і варіативну рухову діяльність, що сприяє зміцненню здоров'я, відновленню життєвих сил, формуванню активного способу життя та підвищенню якості життя.

Комплексний вплив означає, що фізична рекреація одночасно позитивно впливає на фізичний стан (зміцнення серцево-судинної та опорно-рухової системи), психоемоційний стан (зменшення стресу, підвищення настрою) та соціальні навички (співпраця, колективна взаємодія).

Добровільність і системність підкреслює, що рекреаційна діяльність не є обов'язковою або нав'язаною, але для досягнення ефективного результату вона повинна бути регулярною.

Варіативність рухової діяльності дозволяє адаптувати програми під різні вікові групи, рівень фізичної підготовки та особисті інтереси учасників.

Завдання фізичної рекреації:

1. Оздоровче завдання – забезпечення зміцнення фізичного здоров'я, підвищення витривалості, сили, гнучкості та координаційних здібностей. Рухова активність у рекреації стимулює функції серцево-судинної, дихальної, нервової та опорно-рухової систем, що зменшує ризик хронічних захворювань і підвищує загальну працездатність організму.

2. Відновлювальне завдання – сприяння відновленню фізичних і психоемоційних ресурсів після навчального, професійного або психологічного навантаження. Заняття фізичною рекреацією допомагають знизити рівень стресу, нормалізувати сон, відновити енергію та загальний тонус організму.

3. Профілактичне завдання – попередження захворювань, пов'язаних з гіподинамією, неправильним харчуванням та порушенням режиму дня. Регулярні рекреаційні заняття сприяють нормалізації обміну речовин, підтриманню оптимальної маси тіла та підвищенню імунного захисту.

4. Розвивальне завдання – формування і розвиток рухових умінь, навичок, фізичних якостей та координаційних здібностей. Заняття рекреацією

включають різноманітні фізичні вправи, ігри, спортивні та туристичні активності, що забезпечують гармонійний фізичний розвиток.

5. Психоемоційне завдання – поліпшення настрою, стимулювання позитивних емоцій, розвиток психічної стійкості та мотивації до активного життя. Фізична активність у рекреації сприяє виробленню ендорфінів, що знижує тривожність, покращує самопочуття та формує позитивну життєву установку.

6. Соціально-виховне завдання – формування культури здорового способу життя, колективних навичок, взаємопідтримки та соціальної взаємодії. Масові та групові форми рекреації забезпечують соціалізацію, розвиток комунікативних навичок, виховання цінностей здорового способу життя та відповідального ставлення до власного здоров'я.

7. Освітнє завдання – засвоєння знань про принципи раціональної рухової активності, сучасні рекреаційні технології та методи організації активного дозвілля. Включає навчання правильній техніці виконання вправ, плануванню рекреаційних програм, розумінню взаємозв'язку між руховою активністю та здоров'ям.

Функції фізичної рекреації. Фізична рекреація як складова системи фізичної культури виконує комплекс взаємопов'язаних функцій, які визначають її суспільне, педагогічне та оздоровче значення (Таблиця 1.3).

Сукупність цих функцій забезпечує цілісний вплив рекреаційної рухової діяльності на організм людини, її психоемоційний стан, соціальну активність і загальну якість життя. Реалізація функцій фізичної рекреації залежить від характеру рухової активності, умов її організації, вікових та індивідуальних особливостей учасників, а також рівня їх мотивації.

Однією з провідних є *оздоровча функція*, яка полягає у позитивному впливі фізичної рекреації на стан здоров'я людини. Регулярні рекреаційні заняття сприяють зміцненню серцево-судинної та дихальної систем, покращенню кровообігу, нормалізації артеріального тиску, підвищенню функціональних можливостей опорно-рухового апарату. Важливою складовою оздоровчої функції є профілактика захворювань, пов'язаних із малорухомим способом життя, зокрема ожиріння, порушень постави, функціональних розладів внутрішніх органів. Оздоровчий ефект фізичної рекреації досягається завдяки оптимальному дозуванню навантаження та поєднанню фізичних вправ з елементами відпочинку.

Відновлювальна функція фізичної рекреації спрямована на компенсацію фізичної та психоемоційної втоми, що виникає внаслідок навчальної, професійної або побутової діяльності. У процесі рекреаційної рухової активності відбувається активізація відновних процесів в організмі, нормалізація діяльності нервової системи, зниження рівня нервово-емоційного напруження.

Таблиця 1.3

Функції фізичної рекреації в системі фізичної культури

Назва функції	Зміст функції	Педагогічне та оздоровче значення
Оздоровча	Спрямована на зміцнення здоров'я, покращення функціонального стану органів і систем організму, профілактику захворювань, пов'язаних із гіподинамією	Підвищує рівень фізичного здоров'я, сприяє гармонійному розвитку організму
Відновлювальна	Забезпечує відновлення фізичних і психоемоційних сил після навчальної, професійної або побутової діяльності	Сприяє збереженню працездатності та зниженню рівня втоми
Розвивальна	Передбачає розвиток основних фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, координації рухів) у помірному оздоровчому режимі	Забезпечує загальне фізичне вдосконалення без надмірних навантажень
Виховна	Формує ціннісне ставлення до фізичної активності, здорового способу життя, виховує самодисципліну та відповідальність	Сприяє становленню особистісної культури здоров'я
Освітня	Забезпечує засвоєння знань про засоби фізичної рекреації, правила безпеки, методи самоконтролю	Підвищує рівень фізкультурної обізнаності та самостійності
Психоемоційна	Знижує рівень психоемоційної напруги, сприяє позитивному емоційному стану та психічній рівновазі	Підвищує психологічну стійкість і якість життя
Соціальна	Сприяє розвитку міжособистісного спілкування, соціальної адаптації та інтеграції в колектив	Забезпечує соціалізацію особистості засобами рухової активності
Культурно-дозвіллєва	Пов'язана з організацією активного, змістовного та раціонального використання вільного часу	Формує культуру дозвілля та активного відпочинку
Адаптаційна	Підвищує здатність організму пристосовуватися до фізичних і психічних навантажень	Розширює адаптаційні можливості та стійкість організму

Завдяки зміні виду діяльності та позитивному емоційному фону фізична рекреація забезпечує ефективне переключення уваги, сприяючи швидшому відновленню працездатності та життєвого тонусу.

Не менш важливою є *розвивальна функція*, яка полягає у вдосконаленні фізичних якостей і рухових здібностей людини. У процесі систематичної рекреаційної діяльності розвиваються сила, витривалість, гнучкість, координація рухів, швидкість реакції. На відміну від спортивного тренування, розвиток фізичних якостей у фізичній рекреації має помірний, підтримувальний характер і спрямований на загальне фізичне вдосконалення, а не на досягнення максимальних результатів. Це дозволяє адаптувати навантаження до індивідуальних можливостей і забезпечити безпечний характер занять.

Виховна функція фізичної рекреації проявляється у формуванні ціннісного ставлення до здоров'я та фізичної активності. Участь у рекреаційних формах рухової діяльності сприяє вихованню самодисципліни, відповідальності за власний фізичний стан, організованості та наполегливості. Через фізичну рекреацію формується усвідомлена потреба у регулярній руховій активності як необхідній умові повноцінного життя. Особливо важливою є реалізація виховної функції в молодіжному середовищі, де закладаються основи здорового способу життя.

Освітня функція фізичної рекреації полягає в розширенні знань про раціональну рухову активність, засоби оздоровлення та методи самоконтролю за фізичним станом. У процесі рекреаційних занять людина набуває практичного досвіду використання фізичних вправ для підтримання здоров'я, засвоює правила безпечної поведінки під час рухової діяльності, ознайомлюється з основами здорового дозвілля. Таким чином, фізична рекреація сприяє формуванню фізкультурної грамотності та підвищенню рівня загальної культури здоров'я.

Соціальна функція фізичної рекреації реалізується через створення умов для міжособистісного спілкування, колективної діяльності та соціальної інтеграції. Багато рекреаційних форм мають груповий характер, що сприяє розвитку комунікативних навичок, формуванню почуття взаємопідтримки та згуртованості. Фізична рекреація виступає ефективним засобом соціалізації різних груп населення, зокрема дітей, молоді, осіб похилого віку, а також людей з обмеженими фізичними можливостями.

Важливою складовою є *психоемоційна функція,* яка полягає у позитивному впливі фізичної рекреації на емоційний стан людини. Рухова активність у рекреаційному форматі сприяє підвищенню настрою, зменшенню рівня тривожності та депресивних проявів, формуванню позитивного емоційного фону. Отримання задоволення від руху та спілкування підсилює мотивацію до занять і сприяє їх регулярності.

Культурно-дозвіллєва функція фізичної рекреації пов'язана з організацією змістовного та активного дозвілля. Вона сприяє раціональному

використанню вільного часу, збагаченню культурного досвіду, формуванню традицій активного відпочинку. Через фізичну рекреацію людина долучається до цінностей фізичної культури, що сприяє підвищенню загального рівня культурного розвитку суспільства.

Отже, функції фізичної рекреації є багатокомпонентними та взаємодоповнювальними. Їх реалізація забезпечує комплексний позитивний вплив на фізичний, психічний і соціальний розвиток особистості, що зумовлює важливе місце фізичної рекреації в системі фізичної культури та сучасному суспільстві загалом.

1.3. Види рекреаційної діяльності

Фізична рекреація є багатогранним соціально-педагогічним явищем, що охоплює різні форми та види рухової активності, спрямовані на відновлення фізичних і психоемоційних сил людини, зміцнення здоров'я, підвищення якості життя та формування культури активного дозвілля. Різноманіття видів фізичної рекреації зумовлене віковими, індивідуальними, соціальними особливостями учасників, умовами проведення занять, рівнем фізичної підготовленості та мотивацією до рухової активності.

Оздоровчо-рекреаційна рухова активність є найбільш поширеним видом і спрямована на збереження та зміцнення здоров'я, профілактику захворювань і підвищення функціональних можливостей організму. Вона включає такі форми рухової активності, як оздоровча гімнастика, ранкова зарядка, скандинавська ходьба, фітнес-програми помірної інтенсивності, плавання, аквааеробіка, лікувально-оздоровчі вправи. Цей вид рекреації характеризується доступністю, варіативністю навантажень і можливістю адаптації до різних вікових груп та стану здоров'я.

Спортивно-рекреаційна рухова активність поєднує елементи спорту та дозвіллєвої діяльності, але не передбачає жорсткої орієнтації на спортивний результат. До неї належать рекреаційні форми спортивних ігор (футбол, волейбол, баскетбол, бадмінтон), аматорський біг, велосипедний спорт, лижні прогулянки, катання на роликах або ковзанах. Основною метою цього виду є задоволення від рухової активності, розвиток фізичних якостей, зняття психоемоційного напруження та соціальна взаємодія.

Туристично-рекреаційна рухова активність пов'язана з активним відпочинком у природному середовищі та поєднує рухову активність з пізнавальною і виховною складовими. До цього виду належать пішохідний, водний, велосипедний, лижний туризм, походи вихідного дня, екскурсійні маршрути, орієнтування на місцевості. Така рекреація сприяє розвитку витривалості, координації, формуванню екологічної свідомості, навичок командної роботи та самостійності.

Дозвіллєво-ігрова фізична рекреація базується на використанні рухливих та сюжетно-рольових ігор, естафет, квестів, флешмобів і спортивних свят. Вона має високий мотиваційний потенціал, особливо серед

дітей та молоді, сприяє розвитку комунікативних навичок, позитивних емоцій та інтересу до регулярної рухової активності. Цей вид рекреації часто використовується в позаурочній та позанавчальній діяльності закладів освіти.

Релаксаційно-відновлювальна фізична рекреація спрямована на зниження рівня втоми, психоемоційного напруження та відновлення працездатності. Вона включає дихальні вправи, стретчинг, йогу, пілатес, елементи медитативних практик, вправи на розслаблення м'язів. Цей вид рекреації особливо актуальний в умовах високих навчальних і професійних навантажень та використовується як ефективний засіб психогігієни.

Сучасний розвиток фізичної культури зумовлює появу ***нетрадиційних та інноваційних видів фізичної рекреації***, таких як фітнес-аеробіка, зумба, функціональний тренінг, TRX, роуп-скіпінг, outdoor-фітнес, рекреаційні програми з використанням цифрових технологій і фітнес-трекерів. Ці види відзначаються високою динамічністю, різноманіттям форм і здатністю залучати до активного способу життя широкі верстви населення.

Соціально-орієнтована фізична рекреація спрямована на залучення до рухової активності різних соціальних груп, зокрема осіб з інвалідністю, людей похилого віку, осіб із низьким рівнем фізичної підготовленості. Вона базується на принципах доступності, інклюзії та гуманістичної спрямованості, забезпечуючи рівні можливості для фізичного розвитку та самореалізації.

Таким чином, види фізичної рекреації утворюють цілісну систему, яка охоплює оздоровчі, спортивні, туристичні, ігрові, релаксаційні та інноваційні форми рухової активності. Їх раціональне поєднання в освітньому та позаосвітньому просторі створює умови для формування стійкої мотивації до фізичної активності, збереження здоров'я та розвитку рекреаційної культури особистості.

1.4. Принципи організації фізичної рекреації

Ефективна організація фізичної рекреації ґрунтується на системі науково обґрунтованих принципів, які забезпечують її оздоровчу спрямованість, педагогічну доцільність і соціальну значущість. Дотримання цих принципів дозволяє створити безпечні, доступні та результативні умови для залучення різних груп населення до регулярної рухової активності, формування культури активного дозвілля та здорового способу життя.

Принцип оздоровчої спрямованості. Оздоровча спрямованість є базовим принципом організації фізичної рекреації. Усі рекреаційні заняття мають бути орієнтовані на зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей організму, профілактику захворювань і корекцію негативних наслідків гіподинамії. Зміст і характер рухової активності повинні відповідати віку, стану здоров'я та рівню фізичної підготовленості учасників, а фізичні навантаження – сприяти гармонійному розвитку організму без перевантаження.

Наприклад: учитель фізичної культури впроваджує щотижневі оздоровчо-рекреаційні заняття для учнів 5–7 класів у формі «активних перерв» та рухових пауз з елементами дихальної гімнастики і вправ на поставу. Під час занять використовуються вправи малої та помірної інтенсивності, спрямовані на профілактику порушень опорно-рухового апарату та зниження втоми після тривалого сидіння.

Принцип доступності та індивідуалізації. Принцип доступності передбачає створення умов, за яких фізична рекреація є можливою для широких верств населення незалежно від віку, статі, фізичних можливостей або соціального статусу. Водночас реалізація цього принципу неможлива без індивідуалізації, що полягає в адаптації змісту, інтенсивності та тривалості занять до індивідуальних особливостей учасників. Такий підхід дозволяє забезпечити безпеку занять і підвищити їх ефективність.

Наприклад: на позаурочних рекреаційних заняттях учитель організовує роботу за станціями з різним рівнем складності вправ (ходьба, легкий біг, вправи з фітболом, елементи стретчингу). Учні самостійно обирають станцію відповідно до власних можливостей, що дозволяє врахувати індивідуальний рівень фізичної підготовленості та стан здоров'я.

Принцип добровільності та мотиваційної привабливості. Фізична рекреація базується на добровільній участі, що відрізняє її від обов'язкових форм фізичного виховання. Добровільність сприяє формуванню внутрішньої мотивації до рухової активності, позитивного емоційного ставлення до занять та стійкої потреби у фізичному самовдосконаленні. Для реалізації цього принципу важливо використовувати різноманітні, емоційно насичені та цікаві форми рекреаційної діяльності.

Наприклад: учитель ініціює створення шкільного рекреаційного клубу «Активний відпочинок», де учні добровільно обирають напрямки діяльності: рухливі ігри, танцювальний фітнес, роуп-скіпінг, прогулянки на велосипедах. Заняття проводяться в неформальній атмосфері, що підвищує інтерес і внутрішню мотивацію школярів.

Принцип систематичності та регулярності. Оздоровчий ефект фізичної рекреації досягається лише за умови систематичного та регулярного виконання рухових дій. Епізодичні заняття мають обмежений вплив на стан здоров'я, тоді як регулярна рекреаційна активність забезпечує поступову адаптацію організму, стабілізацію функціональних показників та підвищення рівня працездатності. Організація рекреаційної діяльності повинна передбачати чіткий режим занять і раціональний розподіл навантажень.

Наприклад: у закладі освіти розробляється річний календар рекреаційних заходів: щотижневі рухові хвилинки, щомісячні дні активного дозвілля, сезонні Туристично-рекреаційні заходи (осінні походи, зимові прогулянки, весняні велодні). Така системність забезпечує стабільний рекреаційний ефект і формує звичку до регулярної рухової активності.

Принцип поступовості та адекватності навантажень. Принцип поступовості полягає в поетапному збільшенні обсягу та інтенсивності фізичних навантажень відповідно до адаптаційних можливостей організму. Надмірні або різкі навантаження можуть призвести до перевтоми або травм, тоді як адекватне дозування сприяє безпечному розвитку фізичних якостей. Цей принцип особливо важливий у роботі з дітьми, підлітками та особами з низьким рівнем фізичної підготовленості.

Наприклад: під час організації програми скандинавської ходьби для учнів старших класів учитель поступово збільшує тривалість маршруту та темп руху, починаючи з 15–20 хвилин занять. Контроль здійснюється за показниками самопочуття, частоти серцевих скорочень та рівня втоми, що забезпечує безпечну адаптацію організму.

Принцип різноманітності та варіативності засобів. Різноманітність засобів і форм фізичної рекреації сприяє підтриманню інтересу до занять, запобігає монотонності та підвищує мотивацію учасників. Використання різних видів рухової активності – ігор, гімнастичних вправ, туристичних походів, фітнес-програм, релаксаційних практик – дозволяє комплексно впливати на організм і задовольняти різні рекреаційні потреби.

Наприклад: учитель комбінує різні засоби фізичної рекреації протягом навчального року: восени – туристичні прогулянки та квести на місцевості, взимку – рухливі ігри на свіжому повітрі, навесні – фітнес-заняття з використанням сучасного обладнання (фітболи, еспандери, скакалки), влітку – велосипедні та піші маршрути.

Принцип безпеки та медико-педагогічного контролю. Безпека є обов'язковою умовою організації фізичної рекреації. Вона передбачає дотримання санітарно-гігієнічних норм, правил техніки безпеки, використання відповідного інвентарю та контроль за станом здоров'я учасників. Медико-педагогічний контроль забезпечує своєчасне виявлення негативних реакцій організму на навантаження та корекцію змісту занять.

Наприклад: перед початком рекреаційних занять учитель проводить інструктаж з техніки безпеки, перевіряє стан інвентарю та спортивного обладнання. Під час занять здійснюється педагогічне спостереження за станом учнів, фіксуються ознаки перевтоми, за необхідності коригується інтенсивність вправ.

Принцип соціальної спрямованості та інклюзивності. Фізична рекреація виконує важливу соціальну функцію, сприяючи інтеграції різних груп населення у спільну рухову діяльність. Принцип соціальної спрямованості передбачає створення інклюзивного середовища, у якому кожна людина має можливість брати участь у рекреаційних заходах незалежно від фізичних обмежень або особливих освітніх потреб. Це сприяє формуванню толерантності, взаємоповаги та соціальної активності.

Наприклад: у межах шкільного заходу «День здоров'я» учитель організовує інклюзивні рекреаційні локації, де учні з різними освітніми

потребами беруть участь у спільних іграх, адаптованих рухових вправах, командних завданнях. Основний акцент робиться на співпраці, взаємопідтримці та позитивному емоційному досвіді.

Отже, принципи організації фізичної рекреації утворюють цілісну систему науково-педагогічних орієнтирів, що забезпечують її ефективність, безпеку та оздоровчий потенціал. Їх дотримання в освітній і позаосвітній діяльності створює умови для формування стійкої мотивації до рухової активності, збереження здоров'я та розвитку рекреаційної культури особистості. Практичне впровадження принципів організації фізичної рекреації у діяльність учителя фізичної культури забезпечує не лише оздоровчий ефект, а й формує у здобувачів освіти позитивне ставлення до рухової активності, навички самостійної організації дозвілля та культуру здорового способу життя.

1.5. Рекреаційна рухова активність у житті сучасної людини

Рекреаційна рухова активність є важливою складовою фізичної культури сучасного суспільства та одним із провідних чинників збереження й зміцнення здоров'я людини в умовах інтенсифікації навчальної й професійної діяльності. У XXI столітті характерними ознаками способу життя більшості людей стали зменшення обсягу природної рухової активності, домінування сидячих форм праці та дозвілля, тривале використання цифрових технологій. Такі умови зумовлюють зростання явищ гіподинамії, функціональних порушень і психоемоційного перенапруження, що підсилює актуальність рекреаційної рухової активності як ефективного засобу компенсації дефіциту рухів.

З позицій біологічної доцільності рухова активність є природною умовою нормального функціонування організму людини. Регулярне виконання фізичних вправ помірної інтенсивності сприяє підтриманню оптимального рівня функціонування серцево-судинної та дихальної систем, активізації обмінних процесів, зміцненню опорно-рухового апарату та підвищенню адаптаційних резервів організму. На відміну від спортивної діяльності, рекреаційна рухова активність не орієнтована на досягнення максимальних фізичних результатів, а спрямована на гармонійне поєднання навантаження й відновлення, що забезпечує довготривалий оздоровчий ефект.

Важливою особливістю рекреаційної рухової активності є її позитивний вплив на психоемоційний стан людини. У процесі виконання фізичних вправ активізуються механізми нейрогуморальної регуляції, що сприяють зниженню рівня нервового напруження, нормалізації емоційного стану та підвищенню стійкості до стресових чинників. Рекреаційні форми рухової активності, зокрема прогулянки, оздоровча гімнастика, йога, пілатес, сприяють відновленню психічної рівноваги, покращенню концентрації уваги

та якості сну, що є особливо важливим в умовах високих навчальних і професійних навантажень.

Рекреаційна рухова активність також виконує важливу соціальну функцію. Колективні та групові форми рекреації створюють умови для міжособистісної взаємодії, формування комунікативних навичок, розвитку почуття співпраці та взаємопідтримки. Туристично-рекреаційні заходи, рекреаційні ігри, масові фізкультурно-оздоровчі заходи сприяють соціалізації особистості, формуванню позитивного соціального досвіду та зміцненню соціальних зв'язків.

Однією з визначальних переваг рекреаційної рухової активності є її доступність і варіативність. Вона може реалізовуватися у повсякденному житті без необхідності спеціальної спортивної підготовки або складного матеріально-технічного забезпечення. До найпоширеніших форм рекреаційної активності належать піші прогулянки, їзда на велосипеді, рухливі ігри, фітнес-заняття, плавання, туристичні походи. Така різноманітність дозволяє адаптувати рухову активність до індивідуальних потреб, віку, стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості людини.

Особливе значення рекреаційна рухова активність має в освітньому середовищі. Для учнів і студентів вона виступає ефективним засобом профілактики перевтоми, підвищення розумової працездатності та збереження психофізичного здоров'я. Включення рекреаційних форм рухової активності в режим навчального дня сприяє оптимізації освітнього процесу, формуванню позитивної мотивації до занять фізичною культурою та вихованню відповідального ставлення до власного здоров'я.

У контексті здорового способу життя рекреаційна рухова активність розглядається як його невід'ємний компонент. Регулярна участь у рекреаційних формах рухової діяльності формує стійку потребу в русі, сприяє розвитку саморегуляції, самодисципліни та усвідомленого вибору активного дозвілля. Вона забезпечує можливість підтримання фізичної активності протягом усього життя, адаптуючись до змін вікових та соціальних умов. Таким чином, рекреаційна рухова активність у житті сучасної людини є багатофункціональним явищем, що поєднує оздоровчі, психоемоційні, соціальні та виховні аспекти. Для майбутніх учителів фізичної культури усвідомлення її значення є основою професійної компетентності та важливою умовою створення ефективного здоров'язбережувального освітнього середовища.

Запитання для самоконтролю знань:

1. Що таке фізична рекреація і які її основні цілі в сучасному суспільстві?
2. Які чинники сучасного способу життя призводять до зниження рівня рухової активності населення?

3. Чим фізична рекреація відрізняється від фізичного виховання та спорту?

4. Назвіть основні ознаки фізичної рекреації та поясніть їх значення для здоров'я людини.

5. Яку роль відіграє фізична рекреація у формуванні здорового способу життя?

6. Як фізична рекреація впливає на психоемоційний стан та соціалізацію людини?

7. Перерахуйте основні завдання фізичної рекреації та коротко охарактеризуйте кожне з них.

ТЕМА 2
ІСТОРІЯ ТА СУЧАСНИЙ СТАН РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

2.1. Історичні передумови виникнення фізичної рекреації

Фізична рекреація як соціокультурне та педагогічне явище має глибокі історичні корені, що формувалися протягом тривалого розвитку людської цивілізації. Її виникнення не є випадковим або спонтанним процесом, а закономірним результатом еволюції уявлень людини про здоров'я, працю, відпочинок і гармонійний розвиток особистості. Аналіз історичних передумов фізичної рекреації дозволяє зрозуміти її сутність, функції та місце в сучасній системі фізичної культури.

У первісному суспільстві рухова активність була органічною складовою повсякденного життя людини і виконувала життєво необхідні функції. Полювання, збирання, пересування на значні відстані, захист від небезпек вимагали високого рівня фізичної витривалості, сили та спритності. У цей період ще не існувало розмежування між працею, фізичною підготовкою та відпочинком, однак саме тут закладалися передумови рекреаційної діяльності як засобу відновлення фізичних і психічних сил.

Елементи рекреаційної активності проявлялися у формі ритуальних танців, ігор, змагальних дій, що виконували не лише магічну або культову функцію, а й сприяли емоційному розвантаженню, соціальній єдності племені та підтриманню фізичної форми. Таким чином, ще на ранніх етапах розвитку суспільства рухова активність виконувала відновлювальну й соціальну функції, що є характерними ознаками фізичної рекреації.

В античний період відбувається усвідомлення цінності фізичного розвитку як складової гармонійної особистості. У Стародавній Греції формується ідеал калокагатії – єдності фізичної досконалості, духовної культури та моральних чеснот. Фізичні вправи, гімнастика, ігри та змагання розглядалися не лише як засіб підготовки воїнів, а й як форма дозвілля, виховання і відновлення життєвих сил.

Гімнасії та палестри виконували функції центрів фізичного, інтелектуального й соціального розвитку. Окрім тренувань, вони слугували місцем спілкування, відпочинку, філософських бесід. Уже в цей період можна простежити ознаки рекреаційної спрямованості рухової діяльності, орієнтованої на задоволення, самовдосконалення та підтримання здоров'я.

У Стародавньому Римі фізична активність набуває більш прикладного та видовищного характеру, однак поряд із військовою підготовкою зберігається значення терм, які поєднували купання, фізичні вправи, ігри та відпочинок. Римські терми були прототипами сучасних рекреаційно-оздоровчих комплексів, де фізична активність поєднувалася з релаксацією і соціальною взаємодією.

У період Середньовіччя ставлення до фізичної активності зазнає суттєвих змін під впливом релігійного світогляду. Фізичні вправи часто розглядалися як другорядні або навіть небажані порівняно з духовним розвитком. Проте рухова активність не зникає повністю, а трансформується у формах військової підготовки, лицарських турнірів, народних ігор і свят.

Саме народні традиції, ярмарки, святкові ігри, танці та змагання виконували рекреаційну функцію, забезпечуючи відновлення сил після важкої фізичної праці. Таким чином, у середньовічному суспільстві фізична рекреація існувала переважно у неінституціоналізованій формі, тісно пов'язаній із побутом і традиційною культурою.

Епоха Відродження стала важливим етапом у формуванні передумов сучасної фізичної рекреації. Повернення до античних ідеалів гармонійного розвитку сприяло переосмисленню ролі тіла і рухової активності в житті людини. Гуманісти підкреслювали значення фізичних вправ для збереження здоров'я, підвищення працездатності та якості життя.

З'являються перші наукові праці, у яких фізична активність розглядається як засіб профілактики захворювань і підтримання життєвого тонусу. Прогулянки, ігри, фехтування, верхова їзда стають популярними формами активного дозвілля серед різних верств населення. Саме в цей період закладаються основи ідеї фізичної рекреації як свідомо організованої діяльності, спрямованої на відновлення сил.

Індустріальна революція XVIII–XIX століть стала переломним моментом у становленні фізичної рекреації. Масова урбанізація, механізація праці, тривале перебування у замкнених приміщеннях призвели до різкого скорочення природної рухової активності. У цих умовах виникає гостра потреба в організованих формах активного відпочинку та відновлення здоров'я.

Саме в цей період формується поняття дозвілля як окремої сфери життєдіяльності людини, а фізична активність починає усвідомлюватися як необхідний засіб компенсації негативних наслідків індустріального способу життя. Створюються парки, зони відпочинку, спортивні товариства, клуби,

які виконують рекреаційно-оздоровчу функцію. Фізична рекреація поступово набуває організованого та масового характеру.

У XX столітті фізична рекреація оформлюється як самостійний напрям фізичної культури. Зростання наукових знань у галузі медицини, фізіології та педагогіки сприяє обґрунтуванню оздоровчого значення рухової активності. Фізична рекреація починає розглядатися як засіб профілактики хронічних захворювань, підвищення працездатності та психоемоційного благополуччя.

Особливого розвитку рекреаційні форми рухової активності набувають у другій половині XX століття, коли зростає увага до якості життя, активного довголіття та здорового способу життя. Туризм, фітнес, масові фізкультурно-оздоровчі заходи, рекреаційні ігри стають важливими елементами соціальної політики багатьох держав.

У сучасних умовах історичний досвід слугує підґрунтям для формування інноваційних рекреаційно-оздоровчих програм, орієнтованих на різні вікові та соціальні групи населення.

Отже, фізична рекреація виникла як закономірний результат історичного розвитку людського суспільства, зміни умов праці, способу життя та уявлень про здоров'я і відпочинок. Її історичні передумови охоплюють багатовіковий шлях – від природної рухової активності первісної людини до сучасних науково обґрунтованих форм рекреаційно-оздоровчої діяльності. Усвідомлення цих передумов є необхідною основою для розуміння сучасної теорії та практики фізичної рекреації, особливо у професійній підготовці вчителів фізичної культури.

Історичний розвиток фізичної рекреації тісно пов'язаний з діяльністю видатних мислителів, педагогів, лікарів і практиків, які у різні епохи формували уявлення про значення рухової активності для збереження здоров'я, відновлення працездатності та гармонійного розвитку особистості. Їхні ідеї стали теоретичним і методичним підґрунтям сучасної фізичної рекреації як складової фізичної культури.

Одним із перших теоретиків рухової активності був ***Гіппократ*** (близько 460–370 рр. до н. е., грецький лікар, один із найвизначніших осіб в історії медицини), який розглядав фізичні вправи, ходьбу та активний спосіб життя як основні засоби збереження здоров'я. У його працях простежується чітка ідея дозованої рухової активності для відновлення функціонального стану організму, що є базовим принципом рекреаційної діяльності.

Філософ ***Платон*** (близько 427–347 до н. е., давньогрецький мислитель, засновник філософської школи, один з основоположників європейської філософії) підкреслював важливість гармонії між фізичним і духовним розвитком, а ***Арістотель*** (384–322 рр. до н.е., давньогрецький науковець-енциклопедист, філософ і логік, засновник класичної логіки) вважав помірну фізичну активність обов'язковою умовою повноцінного

життя громадянина. Саме в їхніх працях формується ідея руху як цінності дозвілля, а не лише обов'язку.

Вагомий внесок зробив ***Клавдій Гален*** (129–216 рр., грецький лікар, хірург і філософ), який систематизував фізичні вправи залежно від віку, стану здоров'я та мети занять. Він наголошував, що рух є необхідним елементом не лише лікування, а й профілактики, а також засобом відновлення після перевтоми.

У період Відродження значну роль у популяризації фізичної активності відіграв ***Вітторіно да Фельтре*** (1378–1446 рр., італійський педагог-гуманіст), який уперше інтегрував фізичні вправи, ігри, прогулянки та відпочинок у цілісну педагогічну систему. Його підхід розглядається як прототип сучасної рекреаційно-освітньої моделі.

Ян Амос Коменський (1592–1670 рр., чеський теолог, мислитель, педагог, письменник) наголошував на необхідності рухливих ігор, активного відпочинку та фізичних вправ як складової природовідповідного виховання. Він підкреслював, що навчання має чергуватися з руховою активністю для запобігання перевтомі.

Жан-Жак Руссо (1712–1778 рр., женевський франко-швейцарський філософ-просвітник) одним із перших сформулював ідею природного виховання, у якому фізична активність, прогулянки на свіжому повітрі та вільний рух виступають основними засобами зміцнення здоров'я. Його погляди стали ідейною основою рекреаційно-оздоровчої спрямованості фізичного виховання.

У XIX столітті вагомий внесок у розвиток фізичної рекреації зробив ***Пер Генрік Лінг*** (1776–1839 рр., шведський терапевт, вчений, викладач), засновник шведської гімнастики. Його система була орієнтована не на спортивні досягнення, а на оздоровлення, корекцію постави та відновлення функціонального стану організму.

Фрідріх Людвіг Ян (1778–1852 рр., функціонер фізкультури, засновник таких снарядів, як перекладина і бруси), засновник німецького гімнастичного руху, популяризував фізичні вправи як форму масового дозвілля і національного оздоровлення, що наближає його діяльність до сучасних концепцій рекреації.

У США значний вплив мав ***Дадлі Сарджент*** (1849–1924 рр., американський педагог, популяризатор фізичного виховання в школах), який розробляв індивідуалізовані програми рухової активності з урахуванням фізичного стану людини, що є ключовим принципом рекреаційних занять.

У XX столітті фізична рекреація починає розглядатися як самостійна галузь наукового знання. Вагомий внесок у теорію фізичної культури зробили ***П. Ф. Лесгафт*** (1837–1909 рр., біолог, анатом, антрополог, лікар, педагог, творець наукової системи фізичного виховання), який наголошував на свідомому, оздоровчому характері рухової діяльності та її значенні для

гармонійного розвитку особистості. Його ідеї активно використовуються в рекреаційно-оздоровчій практиці.

У другій половині XX століття фізичну рекреацію активно популяризували фахівці у сфері здорового способу життя, зокрема ***Кеннет Купер*** (1931 р.н., доктор медицини, колишній полковник Повітряних сил армії США), засновник аеробіки, який довів ефективність помірних циклічних навантажень для масового оздоровлення населення.

Значний внесок у розвиток рекреаційних форм фізичної активності зробили також фахівці з туризму та дозвілля, які обґрунтували значення активного відпочинку на природі для психофізичного відновлення людини.

Практична діяльність учителів фізичної культури, інструкторів із фітнесу, організаторів туристично-рекреаційної роботи сприяла поширенню фізичної рекреації як соціально значущого явища, орієнтованого не на спортивний результат, а на здоров'я та якість життя.

Таким чином, фізична рекреація формувалася під впливом багатьох науковців і практиків, які у різні історичні періоди обґрунтовували значення рухової активності як засобу відновлення, оздоровлення та гармонійного розвитку людини. Їхні ідеї стали фундаментом сучасної теорії фізичної рекреації та визначили її гуманістичну, оздоровчу й соціальну спрямованість.

2.2. Розвиток рекреаційних форм рухової активності в Україні

Фізична рекреація в Україні є органічною частиною системи фізичної культури і має глибокі історичні корені. Її розвиток відображає взаємодію народних традицій, педагогічних і наукових ідей та сучасних потреб суспільства у підтриманні здоров'я, відновленні працездатності та соціальній інтеграції. Історичний аналіз розвитку рекреаційних форм рухової активності дозволяє простежити еволюцію уявлень про здоров'я, активний відпочинок і дозвілля в українському суспільстві.

Фізична активність людини завжди була важливою складовою життя суспільства, і українські землі не були винятком. Її ранній розвиток та формування рекреаційних форм рухової активності на українських теренах можна розглядати через призму історико-культурних, соціальних та педагогічних факторів. Відзначимо, що поняття «рекреація» у сучасному значенні виникло набагато пізніше, однак її функції – оздоровчі, виховні та соціальні – були реалізовані ще у народних іграх, традиціях і повсякденному житті.

Ще ***в давні часи рухова активність українців*** виконувала одночасно практичну, виховну та рекреаційну функцію. У козацькій культурі фізична підготовка була невід'ємною частиною життя: верхова їзда, фехтування, володіння зброєю, метання списа та інші вправи забезпечували бойову готовність. Одночасно народні ігри, танці та святкові змагання слугували відпочинком і соціальною взаємодією.

Відомості про фізичну активність населення українських земель можна знайти у численних етнографічних, історичних та літературних джерелах. Народні ігри, танці, змагання та елементи трудової діяльності виконували рекреаційні функції: вони відновлювали сили, формували фізичні якості та забезпечували психоемоційне розвантаження.

Народні рухливі ігри – одні з найдавніших форм рекреаційної активності – включали біг, стрибки, метання предметів, боротьбу, перетягування каната. Такі ігри проводилися під час святкових та ритуальних заходів, наприклад, на Великдень, Купала, Масляну, весільних святах. Вони виконували не лише розважальну функцію, а й соціально-виховну: формували командний дух, навички співпраці та здорову конкуренцію.

Народні танці, такі як гопак, козачок, аркан, одночасно були фізичним навантаженням і засобом емоційного відновлення. Вони поєднували розвиток координації, гнучкості, витривалості та силових якостей із соціальною взаємодією.

Науковці сучасності, які досліджували ранню фізичну активність українців, відзначають її оздоровчий та виховний ефект. Наприклад, ***Г. В. Безверхня*** (1925–2005 рр., український педагог і науковець, дослідник рекреаційної фізичної культури) у своїх працях зазначала, що народні ігри та танці відігравали роль «першої форми рекреаційної фізичної активності», сприяли гармонійному розвитку дітей та молоді, формували звички до активного способу життя.

Козацька доба (XVI–XVIII століття) стала етапом, коли фізична активність українців набула системного характеру, поєднуючи оздоровчий, виховний та практичний (бойовий) аспекти. Козаки поєднували військову підготовку з елементами рекреації, що допомагало відновлювати сили та підвищувати моральний стан.

Фізичні вправи козацького побуту включали:

– верхову їзду, що розвивала координацію, силу та витривалість;

– боротьбу і кулачні бої, які тренували силу, швидкість реакції та спритність;

– метання списа, списових і кам'яних ядрищ, що розвивало точність, координацію та м'язову силу;

– стрільбу з лука та вогнепальної зброї, яка поєднувала концентрацію уваги, стабільність психоемоційного стану та фізичні навички.

Крім практичних навичок, козацька фізична активність *включала ігрові та святкові елементи*, що виконували рекреаційну функцію. Під час свят і зборів організовувалися спортивні змагання, скачки, боротьба та естафети, які сприяли відпочинку та зміцненню соціальних зв'язків.

У козацькій культурі фізична активність розглядалася не лише як підготовка до бою, а й як засіб відновлення фізичних та психічних сил. Відомий український історик ***М. Грушевський*** (1866–1934 рр., історик, публіцист, дослідник козацької культури) у своїх працях підкреслював, що

козацькі традиції виховання молоді включали рухові ігри та змагання як спосіб формування здорового та активного способу життя.

У цей час з'являються перші осередки *організації колективних занять і спортивних ігор,* що були прототипом сучасних рекреаційних програм: гуртки молоді для навчання бойовим мистецтвам, спортивні клуби для верхової їзди та стрільби, а також дитячі ігри та змагання.

Практична реалізація козацьких рекреаційних форм включала комплекс фізичних вправ, змагань та ігор:

1. Рухливі ігри на свіжому повітрі: козаки організовували спортивні естафети, перегони та ігри на точність.

2. Бойові вправи у формі рекреації: тренування з фехтування, метання списа та боротьби включали елементи змагання та відпочинку.

3. Танці та музично-ритмічні вправи: гопак і козацькі танці одночасно тренували фізичні якості та забезпечували емоційне розвантаження.

Сучасні дослідники зазначають, що ці заходи мали оздоровчий ефект, сприяли зміцненню серцево-судинної системи, розвитку витривалості та спритності, а також формували соціальні та моральні якості молоді.

Серед науковців та практиків, які досліджували козацьку фізичну рекреацію можна назвати:

– ***Г. В. Безверхня*** (1925–2005 рр., український педагог, дослідник рекреаційної фізичної культури) – досліджувала традиції козацької фізичної активності та методично обґрунтувала використання народних ігор і військово-оздоровчих вправ у сучасних шкільних програмах;

– ***О. Ю. Ажиппо*** (1950–2016 рр., український педагог) – розробляв методики включення елементів козацької фізичної культури у рекреаційні заняття для учнів і студентів;

– ***М. Грушевський*** (1866–1934 рр., історик) – обґрунтував роль козацьких традицій у формуванні фізичної культури та рекреаційної активності українців;

– ***Т. Ю. Круцевич*** (1955–2023 рр., педагог і практик туризму) – впроваджувала козацькі рухові ігри та змагання у сучасні шкільні та позашкільні програми.

Розвиток ранніх форм фізичної рекреації та козацької доби в Україні демонструє органічне поєднання оздоровчої, виховної та соціальної функцій рухової активності. Козацька фізична культура стала фундаментом для формування системи рекреаційної діяльності в Україні, інтегруючи: народні ігри та танці; військово-оздоровчі вправи; колективні змагання та естафети; методично обґрунтовані педагогічні підходи для розвитку молоді.

Діяльність видатних українських науковців та педагогів забезпечила передачу козацьких традицій у сучасну систему фізичної рекреації та інтеграцію історичних методик у освітній процес.

У XIX столітті українська педагогіка перебувала під сильним впливом європейських освітніх і гуманістичних ідей. ***П. Ф. Лесгафт*** (1837–

1909 рр., педагог і фізіолог) створив наукові основи фізичного виховання, обґрунтував оздоровчий характер фізичних вправ і рекомендовану індивідуалізацію навантаження. Його методи активно застосовувалися у закладах освіти України для підвищення працездатності та гармонійного розвитку школярів.

В Україні діяльність ***Миколи Бойка*** (1860–1930 рр., педагог, організатор фізичного виховання) сприяла впровадженню рухливих ігор і гімнастики у шкільний процес. Він розробив методичні рекомендації для організації активного відпочинку дітей і молоді, що враховували їхні фізичні та вікові особливості.

На початку XX століття розвиток рекреаційних форм в Україні відбувався під впливом формування системи масової фізичної культури, спортивних організацій та шкільної освіти. Особливе значення набув досвід ***П. Ф. Лесгафта*** щодо організації рухових ігор та гімнастики, а також досвід закордонних педагогів.

Дадлі Сарджент (1849–1924 рр., американський педагог, популяризатор фізичного виховання в школах) розробив систему фізичних вправ для дітей, яка включала ігрові та оздоровчі елементи, що були орієнтовані на відновлення сил і загальний розвиток. Ідеї Сарджента активно впроваджувалися в навчальних програмах українських шкіл через міжнародні педагогічні контакти.

В Україні ці ідеї трансформувалися у вигляді шкільних спортивних гуртків, секцій з гімнастики, туризму та легких спортивних ігор. Педагоги почали усвідомлювати значення рухової активності не тільки для підготовки до спорту, але й для підтримки здоров'я та емоційного стану дітей.

Після Другої світової війни в Україні активно розвиваються масові форми фізичної активності. Формуються спортивні та туристичні клуби, розширюється система позашкільної освіти. Важливу роль у цьому періоді відіграли:

– ***Г. В. Безверхня*** (1925–2005 рр., український науковець, педагог) – розробила наукові основи організації фізичної рекреації в школах і позашкільних закладах; створила програми рухових ігор та туристичних заходів, які враховували фізичний стан учнів та сприяли психоемоційному відновленню.

– ***О. Ю. Ажиппо*** (1950–2016 рр., український педагог, науковець) – інтегрував рекреаційні форми в освітній процес, розробив комплексні методики оздоровчої гімнастики, туристичних походів і рухливих ігор. Його програми довели ефективність у підвищенні працездатності та формуванні здорового способу життя.

– ***Т. Ю. Круцевич*** (1955–2023 рр., педагог, практик туризму) – розробила методики шкільного туризму та організовувала походи для учнів різного віку; її праці стали основою для безпечного і водночас оздоровчого туризму в школах.

У цей період активно поширювалися туристичні клуби, спортивні секції, секції фітнесу та оздоровчої гімнастики, що стали прототипами сучасних рекреаційних програм. Важливим аспектом стало формування рекреаційної культури школярів: навчання через рух, активне дозвілля і поєднання фізичного навантаження з відпочинком.

На початку XXI століття фізична рекреація в Україні активно інтегрується у систему освіти та соціальні програми. Вона охоплює різноманітні форми рухової активності:

1. Масові спортивно-оздоровчі заходи – марафони, велопробіги, спортивні свята на відкритому повітрі.

2. Шкільні та позашкільні програми – рухливі ігри, оздоровча гімнастика, заняття фітнесом, йога.

3. Туристично-рекреаційні заходи – піші походи, спортивне орієнтування, кемпінг, активний відпочинок на природі.

Серед сучасних українських науковців, що активно популяризують фізичну рекреацію, слід відзначити:

– ***В. М. Платонова*** (1960 р.н., науковець і педагог) – створив комплексні програми фізичної рекреації для шкіл та позашкільних закладів, поєднуючи рухливі ігри, туризм і гімнастику.

– ***М. М. Булатова*** (1970 р.н., педагог і тренер) – розробила методики включення рекреаційних форм у уроки фізичної культури та факультативні заняття; акцент на індивідуалізації навантаження та мотивації учнів.

Сучасна українська рекреація також інтегрує міжнародний досвід: програми фітнесу, аеробіки, оздоровчого бігу та активного туризму використовуються для підвищення здоров’я, розвитку соціальних компетенцій та формування навичок здорового способу життя.

Серед сучасних практичних програм і заходів рекреаційного спрямування можна назвати:

1. Шкільні рекреаційні програми: рухливі ігри під час перерв, «Веселі старти», «Козацькі розваги», «Гімнастичні квести», що одночасно розвивають фізичні якості і формують командні навички.

2. Туристичні програми: екскурсії на природі, спортивне орієнтування, велопробіги вихідного дня, що поєднують фізичне навантаження та відпочинок.

3. Фітнес та оздоровча гімнастика: заняття пілатесом, йогою, аеробікою в школах, університетах і спортивних клубах.

Ці програми демонструють, що сучасна фізична рекреація в Україні розвивається комплексно, поєднуючи історичні традиції, педагогічний досвід та інноваційні підходи, і охоплює всі вікові групи населення.

Таким чином, розвиток рекреаційних форм рухової активності в Україні має багатовікову історію, яка поєднує:

– народні традиції та ігри;

– педагогічні ідеї та наукові методики;

– масові та шкільні програми рухової активності;

– сучасні туристичні та фітнес-програми.

Важливу роль у формуванні системи фізичної рекреації в Україні відіграли як закордонні мислителі та педагоги (Дадлі Сарджент, П. Ф. Лесгафт), так і українські науковці та практики (Г. В. Безверхня, О. Ю. Ажиппо, Т. Ю. Круцевич, В. М. Платонова, М. М. Булатова), які у своїх наукових працях обґрунтовували оздоровчий потенціал рухової активності, рекреаційних програм і масової фізичної культури. Особливу увагу українські науковці приділяли впровадженню рекреаційно-оздоровчих технологій у діяльність закладів освіти, роботі з різними віковими групами населення, формуванню мотивації до активного дозвілля та здорового способу життя. Їхні ідеї, методики та програми забезпечили розвиток рекреації як системного явища, що поєднує оздоровчу, соціальну та виховну функції.

Фізична рекреація в сучасній Україні продовжує активно розвиватися, інтегруючи різні форми рухової активності, історичні традиції та інноваційні підходи, спрямовані на зміцнення здоров'я, психоемоційне відновлення та соціалізацію населення.

У сучасному науковому середовищі України фізична рекреація як наукова галузь і педагогічна практика формується завдяки діяльності провідних вчених і практиків. Вони обґрунтовують теоретичні основи, розробляють методичні підходи та впроваджують рекреаційно-оздоровчі технології в освіті, спорту та громадському просторі.

О.В. Андрєєва (провідна українська вчена у галузі фізичної рекреації, професор, доктор наук з фізичного виховання та спорту, завідувач кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності Національного університету фізичного виховання і спорту України) є автором численних наукових праць, серед яких монографія «Фізична рекреація різних груп населення», у якій обґрунтовано концептуально-методологічні підходи до проектування оздоровчо-рекреаційної діяльності для різних верств населення. О.В. Андрєєва є автором статей про соціально-психологічні чинники, що детермінують вибір форм оздоровчо-рекреаційної активності, досліджує мотивацію студентів до активного дозвілля та розробляє алгоритми підвищення стресостійкості через фізичну рекреацію. О.В. Андрєєва розробила теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення, спрямовані на задоволення рухових і оздоровчих потреб сучасного суспільства; обґрунтувала роль рекреаційної рухової активності у підвищенні якості життя та психічного здоров'я різних вікових груп; впроваджує інноваційні технології оздоровчо-рекреаційної діяльності у освітній процес та позанавчальну діяльність; здійснила значний внесок у розробку стандартів підготовки фахівців з фізичної культури та рекреації.

М. В. Дутчак (український науковець, професор, відомий український дослідник у галузі фізичного виховання і рекреації)**.** Він є співавтором праць

з теоретичних основ оздоровчо-рекреаційної рухової активності, що включають аналіз сучасних концепцій і методик організації рекреаційних занять для різних груп населення. Його внесок полягає у вдосконаленні теоретичних моделей рекреаційно-оздоровчої діяльності, які застосовуються як в освіті, так і в громадських програмах здорового способу життя.

О. Л. Благій (українська вчена та методист у сфері фізичного виховання та рекреації) розробляє практичні підходи до оздоровчо-рекреаційної діяльності молоді. Її наукові праці присвячені не лише теоретичному обґрунтуванню, а й методичному забезпеченню занять з рекреаційною спрямованістю у системі освіти, розробці навчальних програм і рекомендацій для практичної реалізації.

Н. Г. Бишевець (український дослідник) досліджує вплив рекреаційної фізичної активності на психофізіологічний стан студентської молоді, включаючи питання стресостійкості та емоційної регуляції. Працює над моделями ефективності оздоровчо-рекреаційних програм, що сприяють соціальному благополуччю та якісному дозвіллю молодого покоління.

О. Я. Дубинська (український практик і дослідник фізичної рекреації) аналізує впровадження фітнес-напрямків, зокрема фітнес-pole dance, у рекреаційно-оздоровчу діяльність студенток та молоді. Її робота ілюструє приклад сучасних форм фізичної рекреації, які набувають популярності серед молоді завдяки поєднанню оздоровчої, психосоціальної та естетичної складових.

Багато інших сучасних науковців української школи фізичної рекреації поєднують *теоретичне обґрунтування та практичну реалізацію* рекреаційних програм у різних сферах – від освіти та спорту до охорони здоров'я й громадського здоров'я. Вони розробляють концептуальні моделі рекреації для різних вікових і соціальних груп; аналізують мотиваційні, психофізіологічні та соціальні детермінанти рухової активності; впроваджують інноваційні рекреаційні технології й програми, що сприяють підвищенню рівня оздоровлення та якості життя; забезпечують методичну підтримку професійної підготовки фахівців із фізичної культури та спортивної рекреації.

2.3. Закордонний досвід організації фізичної рекреації

Фізична рекреація в сучасному світі є невід'ємною складовою системи здоров'я, освіти та соціального життя людини. Вона не лише сприяє зміцненню фізичного стану, а й позитивно впливає на психоемоційний стан, соціальну адаптацію, культурне збагачення особистості та формування здорового способу життя. У багатьох країнах фізична рекреація розглядається як важливий чинник підвищення якості життя населення і включається в державні програми охорони здоров'я, освітні проекти, громадські ініціативи та корпоративні програми.

Дослідження закордонного досвіду організації фізичної рекреації дозволяє виділити ефективні моделі, які можна адаптувати до українських реалій.

У Сполучених Штатах Америки фізична рекреація розвивається як комплексна система, що охоплює освіту, охорону здоров'я, громадське життя та корпоративну сферу. Основна увага приділяється профілактиці хронічних захворювань, популяризації здорового способу життя, створенню парків і зон активного відпочинку, розвитку мережі фітнес-центрів та спортивних клубів.

Урядові організації, зокрема Центри контролю і профілактики захворювань, розробляють рекомендації щодо щоденної фізичної активності для різних вікових груп, які поєднують аеробні, силові та вправи на гнучкість. Національні ініціативи, такі як «Let's Move!», спрямовані на зменшення дитячого ожиріння шляхом залучення дітей до активного способу життя та рухливих ігор у школах і громадах.

Місцеві програми, що функціонують у парках і рекреаційних центрах, включають заняття йогою на відкритому повітрі, групові фітнес-тренування, спортивні ліги та сімейні активності.

Одним із піонерів фізичної рекреації в США є ***Кеннет Купер***, який розробив концепцію аеробіки та систему тестів фізичної підготовленості і заснував Cooper Institute для дослідження зв'язку між руховою активністю та профілактикою хронічних захворювань. Також значний внесок у розвиток соціальної складової спортивної рекреації зробив ***Френк Бах***, який досліджував механізми залучення громад до активного відпочинку. Приклади реалізації рекреаційних програм включають корпоративні фітнес-програми у великих компаніях, таких як Google і Microsoft, а також рекреаційні центри університетів, де студенти та співробітники можуть відвідувати тренажерні зали, басейни та групові заняття.

У Канаді фізична рекреація розглядається як важлива складова соціального здоров'я. Уряд підтримує програми, що забезпечують доступ до активного відпочинку для дітей, літніх людей та вразливих груп населення.

Канадська національна кампанія ParticipACTION стимулює громадян до активного способу життя через медіа-проекти та щорічні виклики. Фізична активність включає піші прогулянки, катання на велосипеді, плавання, активні ігри та інші форми дозвілля.

Терренс Толмайєр у своїх дослідженнях аналізував соціальні фактори участі у рекреаційних програмах і їх вплив на якість життя, тоді як ***Лінда Джонстон*** вивчала мотиваційні механізми залучення різних вікових груп до фізичної активності та розробляла інклюзивні моделі для громадських центрів. Практична реалізація включає муніципальні центри, які пропонують танці, йогу, пілатес та спортивні секції, а також природні маршрути та зелені зони, що сприяють активному відпочинку літніх людей.

У країнах Європейського Союзу фізична рекреація інтегрована у національні політики здорового способу життя та є частиною освітніх програм.

У ***Німеччині*** спортивні клуби забезпечують комплексні програми для різних вікових груп, включаючи катання на роликах, танці, водні види спорту та групові заняття для літніх людей. ***Фріц Петерс*** розробив концепцію рекреаційної витривалості, наголошуючи на важливості помірної інтенсивності навантажень для довготривалого збереження здоров'я, а ***Аннекатерін Вагнер*** інтегрувала рекреаційні заняття в шкільну практику через рухові паузи та активні ігри.

У ***Франції та Скандинавських країнах*** державна підтримка парків та рекреаційних центрів дозволяє проводити регулярні активності на свіжому повітрі, включаючи скандинавську ходьбу, катання на велосипеді та водні види спорту, що сприяє інклюзії та сімейному дозвіллю.

В країнах Азії фізична рекреація також має давні традиції і тісно інтегрується у повсякденне життя.

У ***Японії*** мільйони людей щодня виконують ранкову гімнастику Rajio Taiso, що сприяє зміцненню фізичного стану та психоемоційного здоров'я. ***Сатосі Ішікава*** досліджував вплив цієї практики на довголіття, а ***Хідео Накамура*** популяризував групові заняття як культурну та соціальну практику.

У Південній Кореї велика увага приділяється корпоративній рекреації та ранковій зарядці на робочих місцях, а також організації групових занять йоги та піших прогулянок під час робочих перерв.

В Австралії та Новій Зеландії фізична рекреація тісно пов'язана з природним середовищем. Національні парки, велосипедні та піші маршрути, кемпінги і водні види спорту є частиною державної політики здорового способу життя.

Девід Брофі вивчав вплив рекреації на відкритому повітрі на психічне здоров'я, а ***Еллен МакКлендон*** розробляла сімейні програми активного дозвілля на природі, включаючи піші походи, велосипедні маршрути та рухливі ігри.

Сучасні тенденції світової практики фізичної рекреації включають інклюзивність програм для людей з інвалідністю та літніх осіб, використання технологій, таких як смарт-додатки, фітнес-трекери та онлайн-платформи для самостійних або групових занять, а також інтеграцію рекреації в освітні програми шкіл і університетів через рухові паузи, уроки на свіжому повітрі та добровільні рекреаційні заходи.

Аналіз закордонного досвіду показує, що ефективна організація фізичної рекреації базується на комплексності, державній підтримці, розвитку інфраструктури, використанні природних ресурсів, інклюзивності та технологічних рішеннях. Це дозволяє створювати умови для регулярної

рухової активності, профілактики захворювань, покращення психоемоційного стану та формування соціальної згуртованості населення.

У підсумку, серед провідних науковців та практиків, які зробили вагомий внесок у розвиток фізичної рекреації, слід назвати:

– ***Кеннета Купера***, який розробив концепцію аеробіки та систему тестів фізичної підготовленості і заснував Cooper Institute;

– ***Френка Баха***, який досліджував соціальні аспекти спортивної рекреації;

– ***Терренса Толмайєра*** і ***Лінду Джонстон*** у Канаді, які працювали над соціальною інклюзією та мотивацією участі у рекреаційних програмах;

– ***Фріца Петерса*** і ***Аннекатерін Вагнер*** у Німеччині, які впроваджували рекреацію в освітні та громадські програми;

– ***Сатосі Ішікава*** та ***Хідео Накамура*** в Японії, які досліджували ранкову гімнастику та соціальні форми групових занять;

– ***Девіда Брофі*** та ***Еллен МакКлендон*** в Австралії та Новій Зеландії, які вивчали рекреацію на відкритому повітрі та розробляли сімейні програми активного дозвілля.

Завдяки науковцям і практикам з різних країн у сучасному світі прослідковуються спільні тенденції сучасної світової практики з фізичної рекреації, а саме:

Інклюзивність. У всіх регіонах світу фізична рекреація стає доступнішою для людей з різними фізичними можливостями, включаючи адаптовані програми для людей з інвалідністю та літніх людей.

Технології. Використання смарт-додатків, фітнес-трекерів, онлайн-платформ для самостійних та групових занять фізичною активністю, що мотивують на регулярність і самооцінювання прогресу.

Освіта. Рекреація інтегрується в освітні компоненти закладів загальної середньої освіти і закладів вищої освіти через проекти рухових пауз, активний транспорт, уроки на свіжому повітрі та добровільні рекреаційні активності.

Таким чином, сучасний закордонний досвід організації фізичної рекреації демонструє високий рівень системності, наукового підходу та практичної ефективності. Він може слугувати основою для розробки національних програм, створення інклюзивних і доступних форм активності, а також інтеграції фізичної рекреації в освітні та соціальні практики в Україні.

Отже, сучасний закордонний досвід організації фізичної рекреації демонструє:

– комплексний підхід, що включає державну політику, освіту, охорону здоров'я та місцеві громади;

– значні інвестиції в інфраструктуру, що підтримує активний спосіб життя;

– широке використання природних ресурсів як середовищ для рекреаційних занять;

– поширення інклюзивних і технологічно підсилених рішень.

2.4. Сучасні тенденції розвитку рекреаційно-оздоровчої діяльності

Рекреаційно-оздоровча діяльність є ключовим напрямом сучасної фізичної культури, що поєднує медичні, фізіологічні, соціальні та психологічні аспекти. Її розвиток відображає зміни у способі життя людей, науково-технічний прогрес, глобальні соціальні трансформації та підвищену увагу до здоров'я населення.

У сучасному світі рекреаційно-оздоровча діяльність розглядається як інструмент профілактики захворювань, корекції фізичного стану, формування активного способу життя та забезпечення психоемоційного благополуччя.

У сучасній фізичній рекреації прослідковуються активні тенденції щодо розвитку рекреаційно-оздоровчої діяльності (Таблиця 2.1).

Системність та інтеграція рекреації в різні сфери життя. Однією з провідних тенденцій розвитку рекреаційно-оздоровчої діяльності є її системна інтеграція у різні сфери життя. Це передбачає поєднання рекреаційних практик із освітою, охороною здоров'я, корпоративною діяльністю та соціальною роботою. У країнах Європейського Союзу, США та Японії розроблено державні та муніципальні програми, які забезпечують доступ до рекреаційних послуг для різних вікових груп.

Наприклад, у школах впроваджуються активні перерви, ранкова гімнастика та спортивні секції, що дозволяють дітям не лише підвищувати рівень фізичної підготовки, а й формувати мотивацію до здорового способу життя. У корпоративній сфері широко застосовуються програми оздоровчої фізичної активності, такі як йога, піші прогулянки, заняття в фітнес-центрах та командні спортивні заходи. Це сприяє покращенню фізичного та психоемоційного стану працівників і підвищенню продуктивності.

Інноваційні технології у рекреаційно-оздоровчій діяльності. Іншою важливою тенденцією є активне впровадження інноваційних технологій. Сучасні цифрові платформи, фітнес-додатки, смарт-трекери та онлайн-програми дозволяють людям самостійно планувати та контролювати фізичні навантаження. Вони забезпечують моніторинг частоти серцевих скорочень, витрат калорій, кроків та часу активності, а також формують індивідуальні рекомендації щодо фізичних вправ. Наприклад, платформи Strava або MyFitnessPal інтегрують соціальні мережі, що дозволяє об'єднувати користувачів у групи, обмінюватися досягненнями та мотивувати один одного. Наукові дослідження показують, що цифрові технології значно підвищують рівень мотивації до регулярних занять фізичною активністю, особливо серед молоді та дорослих, які ведуть активний спосіб життя, але мають обмежений час для відвідування спортивних закладів.

Таблиця 2.1

Основні тенденції розвитку рекреаційно-оздоровчої діяльності

Тенденція	Опис	Приклади реалізації
Системність та інтеграція	Поєднання рекреації з освітою, охороною здоров'я та соціальними програмами	Активні перерви у школах, корпоративні фітнес-програми, університетські центри
Використання технологій	Цифрові платформи, фітнес-трекери, онлайн-програми	MyFitnessPal, Strava, інтерактивні тренування онлайн
Оздоровча та превентивна функція	Профілактика хронічних захворювань, підтримка фізичного та психічного здоров'я	Йога, пілатес, скандинавська ходьба, плавання
Соціальна взаємодія та інклюзивність	Групові заняття, адаптовані програми для людей з інвалідністю та літніх осіб	Громадські центри з адаптованими спортивними секціями, Active Aging програми
Використання природного середовища	Активності на відкритому повітрі, туризм, походи	Національні парки, піші та велосипедні маршрути, водні види спорту
Збалансованість та індивідуалізація	Поєднання аеробних, силових, вправ на гнучкість та релаксаційних вправ, дозування навантажень	Індивідуальні програми для дорослих, літніх та хворих людей
Науково-методичне забезпечення	Дослідження ефективності, розробка методик, наукові рекомендації	Роботи Олени Андрєєвої, Джонатана Сміта, Ханни Шмідт

Орієнтація на здоров'я та превентивну функцію. Сучасна рекреаційно-оздоровча діяльність все більше орієнтується на профілактику хронічних захворювань та підтримку соматичного і психічного здоров'я. Це проявляється у популярності таких форм, як аеробіка, йога, пілатес, скандинавська ходьба, плавання та велотуризм.

Крім того, особливу увагу приділяють адаптованим програмам для людей із обмеженими можливостями, літніх осіб та осіб із серцево-судинними або опорно-руховими проблемами. Наприклад, у Німеччині та Скандинавських країнах реалізуються державні програми Active Aging, які спрямовані на збереження рухової активності літніх людей і включають

групові заняття на відкритому повітрі, вправи на гнучкість і баланс, а також психологічні тренінги.

Соціальна взаємодія та інклюзивність. Сучасна рекреаційно-оздоровча діяльність активно інтегрує соціальну компоненту. Групові та колективні заняття створюють умови для соціалізації, формування командного духу та міжособистісної взаємодії. Інклюзивні програми дозволяють залучати людей з обмеженими фізичними можливостями, дітей із особливими освітніми потребами та літніх осіб.

Наприклад, у Канаді та США функціонують спеціальні громадські центри з адаптованими спортивними секціями та груповими заняттями, які враховують фізичні, психоемоційні та соціальні потреби різних груп населення. Науковці зазначають, що соціальна взаємодія під час рекреаційної діяльності значно підвищує ефективність занять і формує позитивне ставлення до регулярної фізичної активності.

Використання природного середовища. Значна увага у сучасній рекреаційно-оздоровчій діяльності приділяється використанню природного середовища для активного відпочинку. Піші та велосипедні маршрути, національні парки, гірські та водні території стають простором для розвитку рухових навичок, підвищення витривалості та загального оздоровлення.

У Японії популярні ранкові гімнастичні комплекси на свіжому повітрі, у Південній Кореї та Австралії розвиваються програми активного туризму, які поєднують піші походи, велосипедні маршрути та командні ігри на відкритому повітрі. Наукові дослідження свідчать, що перебування на природі під час фізичної активності знижує рівень стресу, покращує концентрацію уваги та загальне психоемоційне здоров'я.

Збалансованість та індивідуалізація програм. Сучасні тенденції розвитку рекреаційно-оздоровчої діяльності передбачають збалансований підхід до фізичних навантажень. Це включає поєднання аеробних, силових, вправ на гнучкість та релаксаційних вправ, дозування інтенсивності та тривалості занять, а також індивідуалізацію програм відповідно до віку, фізичного стану та мотивації учасників. Наприклад, у Швеції та Норвегії поширені індивідуальні фітнес-програми для дорослих, літніх осіб та людей із хронічними захворюваннями, що поєднують кардіо-навантаження, вправи на координацію та розтяжку, а також техніки релаксації.

Науково-методичне забезпечення. Рекреаційно-оздоровча діяльність у сучасних умовах базується на науково-методичному забезпеченні. Науковці проводять дослідження ефективності різних видів рухової активності, оцінюють фізіологічні та психоемоційні зміни, розробляють методичні рекомендації та програми.

Серед провідних сучасних дослідників слід назвати О.В. Андрєєву, яка вивчає особливості розвитку рухової активності у різних вікових групах, ефективність рекреаційних занять для зміцнення здоров'я та методики інтеграції фізичної активності у освітній процес. Інші науковці, такі як

Джонатан Сміт (США) та Ханна Шмідт (Німеччина), досліджують вплив цифрових технологій на мотивацію до фізичної активності та розвиток інклюзивних програм рекреації.

У закладах освіти України та закордоном реалізуються програми активного дозвілля, що включають ранкові зарядки, рухливі перерви, заняття на відкритому повітрі, вело- і піші маршрути, групові спортивні ігри та тренування у фітнес-залах. У США та Канаді популярні корпоративні програми, що поєднують фізичну активність із соціальною взаємодією та командними вправами.

У Німеччині та Скандинавії поширені групові заняття для літніх людей, спрямовані на підтримку витривалості та координації. В Японії та Кореї щоденна ранкова гімнастика стала культурною традицією, яка забезпечує регулярну фізичну активність мільйонів людей. В Австралії та Новій Зеландії рекреаційні програми на природі поєднують активний відпочинок, командні ігри та туризм.

Сучасні тенденції розвитку рекреаційно-оздоровчої діяльності демонструють комплексний підхід до формування активного та здорового способу життя. Вони поєднують наукові досягнення, технологічні інновації, використання природного середовища та соціальну інтеграцію, що робить рекреаційно-оздоровчу діяльність ефективним інструментом розвитку фізичної, психічної та соціальної складової здоров'я людини. Впровадження цих тенденцій в Україні сприяє формуванню культури фізичної активності, підвищенню мотивації до регулярних занять, а також розвитку інклюзивних та доступних форм рекреації для всіх вікових груп населення.

2.5. Перспективи фізичної рекреації в освітньому просторі

Фізична рекреація є важливим інструментом збереження та зміцнення здоров'я учнів, формування компетентностей у сфері здорового способу життя та забезпечення психофізіологічного відновлення після навчальних навантажень.

У сучасних умовах зростаючого використання цифрових технологій, зменшення рухової активності та збільшення психологічних навантажень на учнів роль рекреаційної діяльності в освітньому просторі стає все більш актуальною.

Перспективи розвитку фізичної рекреації пов'язані із впровадженням інноваційних методик, інтеграцією фізичної активності у освітній процес, використанням природного середовища та інклюзивних практик, а також розвитком цифрових технологій для моніторингу та контролю активності учнів. Фізична рекреація в освітньому просторі виконує кілька взаємопов'язаних функцій. По-перше, вона сприяє фізичному розвитку учнів, зміцненню опорно-рухового апарату, підвищенню витривалості, гнучкості та координації рухів. По-друге, рекреаційна діяльність відіграє важливу роль у психоемоційному відновленні: короткі рухові паузи та активні перерви

знижують стрес, покращують концентрацію уваги та емоційний стан учнів. По-третє, рекреаційні заняття сприяють розвитку соціальних навичок та компетентностей, таких як командна робота, лідерство та міжособистісна взаємодія.

Однією з перспективних тенденцій є ***інтеграція рекреаційних елементів у освітній процес***. Наприклад, у Фінляндії впроваджено концепцію «Active Learning», коли рухливі вправи та короткі фізичні паузи включаються до уроків природничо-математичних дисциплін, що підвищує увагу та ефективність засвоєння навчального матеріалу.

Подібні практики демонструють, що фізична активність у школі не лише підтримує здоров'я, але й позитивно впливає на когнітивний розвиток (Таблиця 2.2).

Таблиця 2.2

Основні перспективи фізичної рекреації в освітньому просторі

Перспектива	Опис	Приклади реалізації
Інтеграція у освітній процес	Включення рухових пауз, факультативів, квестів	Рухливі перерви, активне навчання у Фінляндії тощо
Інклюзивність	Адаптовані програми для дітей з обмеженими можливостями	Адаптовані спортивні секції, аквааеробіка тощо
Використання природного середовища	Походи, веломаршрути, туризм, заняття на свіжому повітрі	Шкільні походи, орієнтування на місцевості, спортивні квести тощо
Використання технологій	Онлайн-платформи, фітнес-трекери, інтерактивні додатки	ClassDojo, Kahoot, MyFitnessPal
Науково-методичне забезпечення	Розробка методик, індивідуальних програм, системи оцінювання	Дослідження Олени Андрєєвої, Джонатана Сміта та інших
Соціальна взаємодія	Групові та командні заняття	Квест-ігри, командні турніри, спортивні змагання тощо

Сучасна фізична рекреація активно використовує ***інноваційні технології для організації та моніторингу занять***. Застосування фітнес-трекерів, мобільних додатків, онлайн-платформ та інтерактивних ігрових систем дозволяє: контролювати частоту серцевих скорочень, калорійність та інтенсивність навантажень, формувати індивідуальні програми фізичної активності, мотивувати учнів через змагальний та соціальний компоненти, інтегрувати фізичні вправи у освітній процес.

Наприклад, платформи ClassDojo або Kahoot можна поєднувати з рухливими завданнями та квестами, а програми MyFitnessPal або Strava дозволяють вести облік індивідуальних досягнень та активностей. Наукові дослідження показують, що цифрові інструменти підвищують рівень мотивації до регулярних занять серед учнів середньої та старшої школи.

Перспективи фізичної рекреації неможливо уявити без забезпечення ***інклюзивності***. Сучасна школа повинна створювати умови для участі в рекреаційних заняттях дітей з обмеженими фізичними можливостями, хронічними захворюваннями та спеціальними освітніми потребами. Для цього застосовують: адаптовані фізичні вправи та ігри, спеціальне обладнання для безпечного виконання рухових завдань, індивідуальні програми з урахуванням фізичного стану та особливостей учня.

Наприклад, у Канаді та США у спеціалізованих закладах освіти реалізуються адаптовані спортивні секції, водна аеробіка, заняття на баланс та координацію, що дозволяє максимально залучати учнів з різними фізичними можливостями.

Ефективним напрямом розвитку рекреації є ***використання природного середовища***: піші та велосипедні маршрути, спортивний туризм, кемпінги, заняття на свіжому повітрі. Цей підхід поєднує фізичне навантаження з психоемоційним відпочинком, розвиває командні навички та формує екологічну свідомість.

У Польщі та Скандинавії практикуються шкільні походи та орієнтування на місцевості, що поєднують активну рухову діяльність із навчанням навичок співпраці, планування та безпечної поведінки у природі.

Науковці та методисти розробляють ***ефективні програми та методики організації фізичної рекреації***. До сучасних дослідників відносять Олену Андрєєву, яка вивчає ефективність рекреаційних програм у школах, особливості адаптації фізичної активності до вікових груп та розробляє методичні рекомендації для педагогів. Джонатан Сміт (США) та Ханна Шмідт (Німеччина) досліджують цифрові технології у рекреації та адаптацію фізичної активності для учнів з різними потребами. Наукове обґрунтування методик дозволяє підвищити ефективність занять та мотивувати учнів до регулярної активності.

Перспективи інтеграції фізичної рекреації у освітній процес у закладах освіти включають:

– інтеграцію рухових пауз у навчальні дисципліни;

– організацію факультативних занять та спортивних гуртків;

– проведення рухливих лабораторій та інтеграцію квестів та змагальних завдань у освітній процес;

– використання цифрових інструментів для моніторингу та оцінювання прогресу учнів.

Це дозволяє системно поєднувати навчальні та оздоровчі завдання, підвищуючи ефективність навчання та здоров’я учнів.

Серед ***практичних рекомендацій*** щодо організації фізичної рекреації учнів для вчителя фізичної культури можна виділити наступні:

1. Планувати короткі рухові паузи під час уроків для зниження стресу та підвищення концентрації уваги.

2. Використовувати адаптовані та інклюзивні програми для учнів з різними фізичними та психофізіологічними особливостями.

3. Впроваджувати інтерактивні та ігрові методики, включаючи квести, турніри, командні ігри та змагальні вправи.

4. Залучати природне середовище для організації походів, спортивного туризму та активного відпочинку на відкритому повітрі.

5. Використовувати цифрові інструменти для контролю та планування фізичної активності, мотивування учнів та створення індивідуальних програм.

Перспективою фізичної рекреації в закладі вищої освіти є використання методу інтерактивних кейсів. Сучасний освітній процес у закладах вищої освіти для майбутніх вчителів фізичної культури характеризується зростаючими вимогами до фізичного, психоемоційного та соціального розвитку учнів. В умовах зменшення рухової активності, інтенсивного навчального навантаження та поширення цифрових технологій, роль фізичної рекреації в школі та закладах вищої освіти стає надзвичайно важливою.

Метод інтерактивних кейсів дозволяє здобувачам освіти магістерського рівня не лише отримати теоретичні знання про рекреаційні форми діяльності, але й розвивати практичні компетентності щодо організації та проведення фізичної рекреації в закладах загальної середньої освіти. Вони сприяють формуванню професійної готовності до ефективного планування, проведення та контролю рекреаційних занять з різними категоріями учнів, включаючи дітей з обмеженими можливостями та учнів з різним рівнем фізичної підготовки. Інтерактивні кейси інтегрують сучасні методики, інноваційні технології та активне використання природного середовища, що відповідає світовим тенденціям розвитку фізичної культури та рекреації. Інтерактивні кейси передбачають виконання таких завдань:

1. Планування та організація рекреаційних занять: розробка тижневих та щоденних програм рухової активності для учнів різного віку; інтеграція рухових пауз у навчальні дисципліни; створення адаптованих програм для дітей з обмеженими фізичними можливостями.

2. Використання інноваційних технологій: впровадження цифрових платформ для моніторингу та мотивації фізичної активності; інтеграція інтерактивних та ігрових елементів у рекреаційну діяльність.

3. Організація активного відпочинку на природі: створення інтерактивних маршрутів для шкільних походів, велотурів та квестів; планування командних завдань та орієнтування на місцевості; забезпечення безпеки учнів під час занять на свіжому повітрі.

4. Оцінювання та контроль: розробка критеріїв оцінювання ефективності рекреаційної діяльності; створення звітів та аналізу результатів; впровадження системи самоконтролю та взаємного оцінювання.

5. Розвиток професійних компетентностей: формування навичок педагогічного планування та організації занять; підвищення креативності та здатності до інноваційної діяльності; розвиток соціальної та комунікативної компетентності через організацію групової та командної роботи.

6. Після виконання інтерактивних кейсів студенти повинні: мати сформовані практичні навички організації та проведення рекреаційної діяльності; вміти адаптувати програми фізичної активності до різних груп учнів; ефективно використовувати цифрові та інтерактивні технології в рекреаційній роботі; демонструвати здатність планувати активний відпочинок та забезпечувати безпеку учнів; мати навички аналізу та оцінки ефективності фізичної рекреації.

Прикладами інтерактивних кейсів для здобувачів освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти можуть бути:

Кейс 1. Розробка тижневої програми рекреаційних занять для учнів 7–9 класів

Кейс 2. Планування адаптованих занять для учнів з обмеженими фізичними можливостями

Кейс 3. Створення інтерактивного маршруту для шкільного походу або велотуру

Кейс 4. Використання цифрових платформ для моніторингу фізичної активності

Запитання для самоконтролю знань:

1. Які ознаки фізичної рекреації можна простежити у античній Греції та Стародавньому Римі?

2. Як змінилося ставлення до фізичної активності у Середньовіччі під впливом релігійного світогляду?

3. Які нововведення у фізичній рекреації з’явилися в епоху Відродження і чому вони були важливими для подальшого розвитку рекреаційної діяльності?

4. Який вплив індустріальної революції на формування організованих форм фізичної рекреації?

5. Які особливості розвитку рекреаційних форм рухової активності в Україні можна виділити на етапі козацької доби?

6. Які форми фізичної рекреації активно застосовуються в Україні на початку XXI століття?

7. Наведіть приклади закордонного досвіду організації фізичної рекреації в США та Канаді та вкажіть, які елементи цих моделей можна адаптувати для українських умов.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2
ФІЗІОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

ТЕМА 3
ВПЛИВ РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

3.1. Фізіологічні механізми адаптації до рекреаційних навантажень

В умовах сьогодення та сучасних вимог щодо підготовки фахівців спеціальності А4 Середня освіта, предметної спеціальності А4.11 Середня освіта (Фізична культура), особливої актуальності набуває формування у майбутніх учителів фізичної культури системних знань про закономірності впливу рухової активності оздоровчого спрямування на організм людини.

Фізична рекреація розглядається як педагогічно керований процес використання фізичних вправ, природних і соціальних чинників з метою відновлення працездатності, збереження здоров'я, підвищення якості життя та формування мотивації до рухової активності. Саме адаптаційні процеси визначають оздоровчу ефективність рекреаційних занять і безпечність їх застосування у різних вікових та соціальних групах.

Адаптація є однією з фундаментальних біологічних закономірностей, що визначає здатність живих систем зберігати життєздатність, стабільність внутрішнього середовища та функціональну цілісність в умовах мінливих зовнішніх і внутрішніх впливів. З фізіологічної точки зору адаптація розглядається як процес і результат пристосувальних змін, які виникають у відповідь на дію подразника та забезпечують оптимальний рівень життєдіяльності організму.

У фізіології адаптацію трактують як сукупність регуляторних, функціональних і структурних перебудов, що формуються в організмі людини у відповідь на тривалу або повторювану дію факторів середовища, зокрема фізичних навантажень рекреаційного характеру. Ключовим завданням адаптації є підтримання ***гомеостазу*** – відносної сталості внутрішнього середовища організму. Наприклад, підвищення частоти серцевих скорочень і дихання під час ходьби не є патологічними змінами в організмі, а виступають адаптаційною реакцією, спрямованою на забезпечення м'язів киснем і поживними речовинами.

Гомеостаз підтримується завдяки складній системі нейрогуморальної регуляції. Будь-яке рекреаційне навантаження порушує відносну рівновагу внутрішнього середовища (зміни температури тіла, кислотно-лужного балансу, енергетичних ресурсів). У відповідь запускаються адаптаційні механізми, спрямовані на відновлення рівноваги. Наприклад, під час тривалого велосипедного маршруту активується потовиділення як механізм

терморегуляції, а після завершення навантаження включаються відновні процеси, що повертають фізіологічні показники до вихідного рівня.

Адаптація не обмежується окремими органами чи системами, а має ієрархічну багаторівневу організацію. Виділяють такі ***основні рівні адаптації***:

– *на клітинному рівні* адаптація проявляється у зміні активності ферментів, проникності клітинних мембран, кількості та функціональної активності мітохондрій. Під впливом рекреаційних навантажень у м'язових клітинах зростає активність окисних ферментів, що покращує використання кисню. Наприклад, у людей, які регулярно займаються оздоровчим бігом, у м'язових волокнах збільшується щільність мітохондрій, що підвищує аеробну витривалість;

– *на тканинному рівні* відбувається узгодження діяльності клітин, покращення кровопостачання, посилення дифузії кисню та поживних речовин. Адаптація тканин сприяє підвищенню їх стійкості до гіпоксії та втоми. Наприклад, у дихальних м'язах при регулярному плаванні підвищується їх сила і витривалість, що забезпечує більш глибоке та економне дихання;

– *на рівні адаптації органів* характеризується змінами функціональної активності окремих органів. Серце реагує на рекреаційні навантаження збільшенням ударного об'єму, легені – зростанням життєвої ємності, м'язи – підвищенням працездатності. Наприклад, у осіб, які систематично займаються скандинавською ходьбою, спостерігається зниження частоти серцевих скорочень у стані спокою, що свідчить про економізацію серцевої діяльності;

– *на системному рівні* адаптація проявляється у скоординованій взаємодії органів у межах функціональних систем – серцево-судинної, дихальної, нервової, ендокринної. Відбувається оптимізація регуляторних механізмів і підвищення узгодженості їх роботи. Наприклад, під час туристичного походу тривалої дії одночасно активізуються серцево-судинна, дихальна та терморегуляторна системи, забезпечуючи адекватну відповідь на навантаження;

– *на рівні організму*, який є найвищим і відображає інтегральний результат усіх попередніх рівнів, адаптація проявляється у підвищенні загальної працездатності, витривалості, психоемоційної стійкості та рівня здоров'я. Наприклад, систематичні рекреаційні заняття у студентської молоді призводять до зниження втомлюваності, покращення самопочуття та підвищення стійкості до навчальних і емоційних навантажень.

З позицій фізіології адаптація є біологічно доцільним процесом, що дозволяє організму не лише пристосовуватися до рекреаційних навантажень, а й формувати резерви для майбутньої діяльності. Саме ця закономірність лежить в основі оздоровчого ефекту фізичної рекреації та її використання в системі сучасної освіти.

Адаптаційні процеси у фізіології традиційно поділяють на *термінову та довготривалу адаптацію*. Такий поділ має принципове значення для розуміння механізмів впливу рекреаційних навантажень на організм людини, оскільки різні за тривалістю та характером зміни забезпечуються відмінними фізіологічними механізмами.

Термінова адаптація – це сукупність швидких, переважно функціональних реакцій організму, які виникають безпосередньо під час дії фізичного навантаження або в перші хвилини після його початку. Її основною особливістю є використання вже наявних функціональних резервів без суттєвих структурних перебудов.

З фізіологічної точки зору термінова адаптація забезпечується:

– активацією центральної та вегетативної нервової системи;

– підвищенням симпато-адреналової активності;

– змінами гуморальної регуляції;

– перерозподілом кровообігу та енергетичних ресурсів.

Механізми термінової адаптації є наступними: під час початку рекреаційного навантаження відбувається активація рухових центрів кори головного мозку, які через підкіркові структури та спинний мозок забезпечують виконання рухів; одночасно активізується симпатичний відділ вегетативної нервової системи, що призводить до збільшення частоти серцевих скорочень, підвищення артеріального тиску та частоти дихання: ендокринна система реагує вивільненням адреналіну та норадреналіну, які стимулюють розщеплення глікогену, посилюють серцеву діяльність і підвищують доступність енергетичних субстратів для працюючих м'язів. Наприклад, під час швидкої прогулянки або підйому вгору туристичною стежкою вже в перші хвилини спостерігається прискорення пульсу та дихання, що забезпечує адекватне постачання кисню до м'язів.

Термінова адаптація має обмежені можливості, оскільки ґрунтується на інтенсивному використанні функціональних резервів. За надмірного або тривалого навантаження без належного відновлення можуть виникати ознаки перевтоми, зниження працездатності та порушення гомеостазу.

У фізичній рекреації це враховується шляхом дозування інтенсивності вправ, використання пауз відпочинку та чергування видів діяльності.

Довготривала адаптація формується внаслідок систематичної дії рекреаційних навантажень протягом тижнів, місяців або років. Вона характеризується не лише функціональними, а й структурними перебудовами на різних рівнях організації організму.

Фізіологічною основою довготривалої адаптації є:

– зміни експресії генів;

– збільшення синтезу ферментів;

– структурна перебудова м'язової, серцевої та дихальної тканин;

– удосконалення регуляторних механізмів.

Механізми довготривалої адаптації є наступними: регулярні рекреаційні навантаження стимулюють утворення нових капілярів у м'язах, підвищують кількість та активність мітохондрій, сприяють економізації серцевої діяльності; з боку нервової системи відбувається закріплення оптимальних рухових програм і зменшення надлишкової нервової напруги; ендокринна система адаптується шляхом зниження базального рівня гормонів стресу та підвищення чутливості тканин до інсуліну, що позитивно впливає на обмін речовин. Наприклад, у людей, які протягом кількох місяців регулярно займаються оздоровчим бігом, спостерігається зниження частоти серцевих скорочень у спокої, підвищення загальної витривалості та покращення самопочуття.

Термінова та довготривала адаптація перебувають у тісному взаємозв'язку. Саме повторювані термінові адаптаційні реакції є пусковим механізмом формування довготривалих перебудов. За умови оптимального дозування рекреаційних навантажень короткочасні функціональні зміни поступово трансформуються у стійкі структурно-функціональні адаптації (Таблиця 3.1).

Таблиця 3.1

Порівняльна характеристика термінової та довготривалої адаптації

Ознака	Термінова адаптація	Довготривала адаптація
Час виникнення	Під час навантаження або в перші хвилини	Формується протягом тижнів, місяців
Фізіологічна основа	Функціональні реакції	Структурно-функціональні перебудови
Регуляція	Нервова та гуморальна	Нервова, гуморальна, генетична
Енергетичне забезпечення	Використання наявних резервів	Підвищення ефективності енергетичних процесів
Стійкість змін	Короткочасна	Тривала, стабільна
Значення у рекреації	Забезпечення поточної діяльності	Формування оздоровчого ефекту

Розуміння механізмів термінової та довготривалої адаптації має ключове значення для майбутніх учителів фізичної культури. Воно дозволяє обґрунтовано планувати рекреаційні заняття, забезпечувати їх оздоровчу спрямованість, відповідність віковим та індивідуальним можливостям здобувачів освіти і вимогам сучасної освітньої політики.

Нервова система є центральною регуляторною ланкою адаптаційних процесів, оскільки саме вона забезпечує швидке сприйняття зовнішніх і внутрішніх подразників, інтеграцію сенсорної інформації та координацію діяльності всіх органів і систем організму у відповідь на рекреаційні

навантаження. З фізіологічної точки зору нервова система виступає провідним механізмом як термінової, так і довготривалої адаптації, визначаючи адекватність і економічність реакцій організму.

Центральна нервова система (ЦНС), до складу якої входять головний і спинний мозок, забезпечує програмування, регуляцію та контроль рухової діяльності. Під час виконання рекреаційних вправ активізуються моторні зони кори великих півкуль, премоторна кора та асоціативні зони, що відповідають за планування рухів, їх точність і координацію.

У процесі адаптації відбувається оптимізація коркових механізмів управління рухами, зменшення надлишкової активації нервових центрів і формування більш економних рухових програм. Це сприяє зниженню енергетичних витрат та підвищенню ефективності рухової діяльності. Наприклад, під час систематичних занять скандинавською ходьбою поступово формується стійка координація рухів рук і ніг, що супроводжується автоматизацією техніки та зменшенням суб'єктивного відчуття втоми.

Вегетативна нервова система (ВНС) регулює діяльність внутрішніх органів і складається з симпатичного та парасимпатичного відділів. Під час рекреаційних навантажень провідну роль відіграє симпатичний відділ, який забезпечує мобілізацію функціональних резервів організму.

Активація симпатичної нервової системи призводить до підвищення частоти серцевих скорочень, збільшення хвилинного об'єму крові, розширення бронхів, посилення кровопостачання працюючих м'язів. У фазі відновлення після навантаження домінує парасимпатичний вплив, який сприяє нормалізації серцевого ритму, дихання та загального функціонального стану. Наприклад, після рекреаційного заняття з йоги або дихальної гімнастики спостерігається зниження пульсу, відчуття спокою та релаксації, що свідчить про посилення парасимпатичної регуляції.

Адаптація до рекреаційних навантажень здійснюється завдяки тісній взаємодії нервової та ***ендокринної систем***. Нервові імпульси, що виникають у центральних і периферичних структурах, стимулюють секрецію гормонів надниркових залоз і гіпофіза, які підсилюють адаптаційні реакції.

Фізична рекреація сприяє гармонізації гормонального фону, зниженню хронічного стресового навантаження, нормалізації обміну речовин. Помірні навантаження стимулюють анаболічні процеси без перевантаження регуляторних систем.

Адреналін і норадреналін підвищують серцеву діяльність, активізують розщеплення глікогену та забезпечують швидку мобілізацію енергетичних ресурсів. У довготривалій перспективі відбувається оптимізація гормональної відповіді, що зменшує стресове навантаження на організм. Наприклад, під час рухливих ігор або активних фітнес-програм короткочасне підвищення рівня адреналіну забезпечує підвищення концентрації уваги та швидкість реакцій.

Важливу роль у процесі адаптації відіграють ***умовно-рефлекторні механізми***, які формуються внаслідок багаторазового повторення рухових дій. Вони забезпечують автоматизацію рухів, підвищення їх точності та узгодженості, а також зменшення навантаження на центральні нервові структури.

Формування умовних рефлексів є основою довготривалої нервової адаптації, що особливо важливо у фізичній рекреації, де пріоритетом є економність і безпечність рухової діяльності. Наприклад, регулярні заняття плаванням сприяють формуванню стійкого ритму дихання, який автоматично підтримується навіть за змін темпу або тривалості навантаження.

Нервова система забезпечує не лише рухову, а й ***психоемоційну адаптацію організму***. Рекреаційні навантаження позитивно впливають на емоційний стан, сприяють зниженню рівня тривожності, нормалізації сну та формуванню стійкої мотивації до рухової активності.

З фізіологічної точки зору ці ефекти пов'язані з оптимізацією діяльності лімбічної системи та корково-підкіркових взаємодій, що забезпечують емоційну стабільність і підвищення стресостійкості. Наприклад, систематичні рекреаційні заняття сприяють зниженню психоемоційного напруження, покращенню концентрації уваги та підвищенню навчальної працездатності.

Серцево-судинна система є однією з основних мішеней рекреаційного впливу. У процесі адаптації відбувається збільшення ударного об'єму серця, зниження частоти серцевих скорочень у стані спокою, покращення регуляції судинного тонусу.

Такі зміни зумовлюють економізацію серцевої діяльності та зменшення ризику розвитку серцево-судинних захворювань. Для студентської та шкільної молоді рекреаційні навантаження є ефективним засобом профілактики гіподинамії.

Дихальна система адаптується шляхом збільшення життєвої ємності легень, підвищення ефективності легеневої вентиляції та газообміну. Регулярні рекреаційні заняття сприяють формуванню економного типу дихання, що відповідає здоров'язбережувальній спрямованості фізичного виховання.

М'язова адаптація при рекреаційних навантаженнях характеризується підвищенням аеробних можливостей, зростанням кількості мітохондрій, удосконаленням механізмів ресинтезу АТФ. Важливою особливістю є відсутність надмірної гіпертрофії, що відповідає оздоровчим цілям.

Систематичні рекреаційні навантаження підвищують неспецифічну резистентність організму, активізують імунний захист, знижують захворюваність, що має особливе значення в освітньому середовищі.

Таким чином, адаптація діє за закономірними фізіологічними правилами і, врешті-решт, призводить до підвищення рівня фізичного здоров'я та працездатності (Рис. 3.1, Таблиця 3.2).

Рис. 3.1. Логічна схема фізіологічної адаптації до рекреаційних навантажень

Адаптаційні процеси залежать від віку, статі, рівня підготовленості та стану здоров'я. У НУШ акцентується необхідність індивідуалізації рухової активності, що повністю узгоджується з фізіологічними закономірностями адаптації.

Таблиця 3.2

Характеристика адаптаційних змін у системах організму людини в процесі рекреаційної діяльності

Система організму	Характер адаптації	Рекреаційний ефект
Нервова	Стабілізація регуляції	Психоемоційне благополуччя
Серцево-судинна	Економізація роботи серця	Підвищення витривалості
Дихальна	Поглиблення дихання	Кращий газообмін
М'язова	Зростання аеробних можливостей	Працездатність
Ендокринна	Гармонізація гормонів	Обмін речовин
Імунна	Підвищення резистентності	Профілактика захворювань

Фізіологічні механізми адаптації до рекреаційних навантажень мають системний і багаторівневий характер. Раціонально організована фізична рекреація забезпечує стійке підвищення функціональних можливостей організму, сприяє реалізації здоров'язбережувальної функції освіти та відповідає сучасним вимогам МОН України і концепції НУШ.

3.2. Вплив фізичної рекреації на серцево-судинну та дихальну системи

Фізична рекреація являє собою систематичну рухову активність оздоровчого та відновлювального характеру, спрямовану на підтримку фізичного стану організму, поліпшення функціональної витривалості та психоемоційного здоров'я. Особливу увагу приділяють впливу рекреаційних навантажень на серцево-судинну та дихальну системи, оскільки ці системи забезпечують гомеостатичну стабільність організму, доставку кисню до тканин та виведення продуктів метаболізму. Під час фізичної активності серцево-судинна та дихальна системи взаємодіють у тісній координації, забезпечуючи адекватну оксигенацію, кровопостачання і підтримку енергетичного балансу. Вплив рекреаційних навантажень проявляється як у короткострокових змінах під час виконання фізичної роботи, так і у довготривалих структурно-функціональних адаптаціях, що формуються за умов регулярних занять.

Серцево-судинна система виконує роль центрального насоса, забезпечуючи циркуляцію крові по організму. Її морфо-функціональні особливості, включно з будовою серця та судин, визначають здатність організму до мобілізації функціональних резервів. Артерії, вени та капіляри регулюють опір кровотоку, перерозподіл крові між органами та тканинами, беруть участь у терморегуляції та метаболічній підтримці. Під час рекреаційного навантаження серце швидко реагує на збільшення потреб організму у кисні та енергетичних субстратах, що супроводжується підвищенням частоти серцевих скорочень та збільшенням серцевого викиду. Симпатична нервова система та гормони надниркових залоз забезпечують швидку мобілізацію функціональних резервів і підтримку адекватного кровотоку.

Термінова адаптація серцево-судинної системи проявляється у короткочасних функціональних змінах під час навантаження. Вона включає підвищення частоти серцевих скорочень, збільшення ударного та хвилинного об'єму крові, прискорене перерозподілення крові до активно працюючих м'язів. Ці зміни відбуваються під дією нервової та гуморальної регуляції і забезпечують ефективну роботу організму протягом короткого часу. Наприклад, під час швидкої ходьби або підйому вгору ЧСС може підвищуватися на 30–40 відсотків, що сприяє збільшенню серцевого викиду та покращенню тканинної оксигенації.

Довготривала адаптація серцево-судинної системи формується в результаті регулярних рекреаційних навантажень протягом тижнів або місяців. Вона характеризується структурно-функціональними перебудовами, які включають фізіологічну гіпертрофію лівого шлуночка, підвищення ємності венозного резерву та зниження частоти серцевих скорочень у спокої. Такі зміни економлять енергію серця, підвищують ефективність кровообігу і сприяють тривалому підвищенню витривалості. Наприклад, студенти, які систематично займаються оздоровчою ходьбою протягом кількох місяців, демонструють зниження пульсу у спокої на 8–12 ударів за хвилину та покращення артеріального тиску.

Дихальна система забезпечує газообмін між організмом та зовнішнім середовищем, доставку кисню до тканин та видалення вуглекислого газу. Під час фізичної активності збільшується вентиляція легенів, активізується дихальний центр, змінюється частота та об'єм дихальних рухів.

Термінова адаптація дихальної системи включає швидке збільшення частоти дихання, об'єму вдиху та видиху, що дозволяє підтримувати насичення крові киснем під час фізичного навантаження. Наприклад, під час бігу або швидкої ходьби ЧД може зростати з 12–16 до 25–30 рухів за хвилину, а об'єм дихання збільшується у 2–3 рази.

Довготривала адаптація дихальної системи характеризується підвищенням життєвої ємності легенів, покращенням вентиляційної ефективності та економізацією дихальних рухів під час навантаження. У людей, що регулярно займаються плаванням або тривалими піше-туристичними походами, життєва ємність легенів підвищується на 10–15 відсотків, а ЧД під час фізичного навантаження збільшується незначно, що свідчить про оптимізацію дихальної роботи.

Спільний вплив фізичної рекреації на серцево-судинну та дихальну системи проявляється у покращенні тканинної оксигенації, зниженні базового артеріального тиску, збільшенні фізіологічних резервів та підвищенні стійкості організму до стресових факторів. Наприклад, регулярні заняття оздоровчою ходьбою протягом 6 місяців дозволяють підвищити витривалість, покращити пульсовий тиск та прискорити відновлення після фізичного навантаження.

Таблиця 3.3 відображає основні зміни серцево-судинної та дихальної систем під впливом рекреаційних навантажень, розділені на термінові та довготривалі ефекти. Вона демонструє, як систематична активність змінює частоту серцевих скорочень, артеріальний тиск, життєву ємність легенів, серцевий викид та відновлення після навантаження.

Адаптація серцево-судинної та дихальної систем до рекреаційних навантажень включає послідовні етапи: рекреаційне навантаження активує нервову та гуморальну регуляцію, що забезпечує функціональні зміни серця, судин і легенів.

Таблиця 3.3

Функціональні зміни серцево-судинної та дихальної систем під впливом рекреаційних навантажень

Показник	Термінова адаптація	Довготривала адаптація	Приклади рекреації
ЧСС	Підвищення на 30–50%	Зниження у спокої на 8–12 уд/хв	Ходьба, біг, плавання
Артеріальний тиск	Підвищення під час роботи	Зниження у спокої	Йога, піші прогулянки
Життєва ємність легень	Зростання під час навантаження	Покращення вентиляційної ефективності	Плавання, туризм
Серцевий викид	Збільшення до 50%	Оптимізація ударного об’єму	Велопрогулянки
Відновлення	Швидке (до 10 хв)	Прискорене після систематичних занять	Біг, спортивна ходьба

Ці зміни економлять енергетичні витрати організму, підвищують фізіологічні резерви та сприяють довготривалому оздоровчому ефекту, включаючи підвищення працездатності і стійкості до стресів.

Розуміння фізіологічних механізмів адаптації серцево-судинної та дихальної систем до рекреаційних навантажень дозволяє обґрунтовано підбирати вид, тривалість та інтенсивність активності відповідно до віку, статі та індивідуальних особливостей. Вибір оптимальних параметрів рекреації дозволяє забезпечити максимальний оздоровчий ефект та уникнути перевантаження організму. Наприклад, тривалі піші прогулянки або велопрогулянки помірної інтенсивності можуть стимулювати розвиток фізіологічних резервів без значного стресу для серця та легень.

Отже, регулярна фізична рекреація забезпечує гармонійний розвиток серцево-судинної та дихальної системи, підвищує фізичну витривалість та психоемоційний стан, а також сприяє профілактиці серцево-судинних і респіраторних захворювань. Застосування науково обґрунтованих методик рекреації є важливим елементом підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури. Таким чином, фізична рекреація виступає ключовим чинником формування фізіологічно стійкої, енергетично ефективної та адаптованої серцево-судинної та дихальної системи, що є основою підтримки здоров’я і працездатності людини.

3.3. Роль рекреаційних занять у зміцненні опорно-рухового апарату

Опорно-руховий апарат людини включає кістки, суглоби, зв'язки, сухожилля та м'язи, що забезпечують підтримку тіла, рухливість і виконання фізичних дій. Його стан визначає не лише рівень фізичної підготовленості, але й загальне здоров'я, працездатність і якість життя. Рекреаційні заняття впливають на формування міцності кісток, розвиток м'язової маси, покращення координації рухів та стійкості суглобів, що має особливе значення у сучасних умовах гіподинамії та сидячого способу життя.

Регулярна фізична активність стимулює процеси ремоделювання кісткової тканини через механічне навантаження, що спричиняє активацію остеобластів і збільшення щільності кісток. При цьому м'язи працюють як природний стабілізатор суглобів, зменшуючи ризик травм і покращуючи амортизацію ударних навантажень. Зокрема, рекреаційні вправи помірної інтенсивності, такі як піші прогулянки, скандинавська ходьба або плавання, забезпечують оптимальне навантаження на опорно-руховий апарат без перевантаження.

М'язи є основним елементом рухового апарату, який визначає силу, витривалість та швидкість рухів. Під час рекреаційних занять відбувається стимуляція м'язових волокон різного типу: швидкі та повільні волокна зазнають адаптацій, що підвищує їх функціональні можливості. Тривалі та регулярні заняття сприяють розвитку м'язової сили, тонусу та витривалості, що забезпечує стабільну підтримку кісток і суглобів. Наприклад, прогулянки з помірним темпом та використанням палиць для скандинавської ходьби активізують як верхні, так і нижні кінцівки, що формує рівномірну м'язову підтримку.

Суглоби та зв'язки, які забезпечують рухливість і стабільність кінцівок, під час рекреаційних навантажень піддаються систематичному помірному механічному впливу. Такий вплив сприяє посиленню еластичності зв'язок, збільшенню вироблення синовіальної рідини та покращенню харчування хрящової тканини. Завдяки цьому знижується ризик дегенеративних змін у суглобах і підвищується їх функціональна стійкість. Наприклад, плавання у дорослих людей покращує амплітуду рухів у плечових і колінних суглобах без високого ризику травм.

Важливим аспектом рекреаційних занять є поступове збільшення навантаження, що формує адаптаційні процеси в опорно-руховому апараті. Початкові заняття спрямовані на ознайомлення з технікою рухів, розвиток координації та мінімізацію ризику перевантаження. Поступово підвищується інтенсивність, тривалість і складність вправ, що стимулює механічну та функціональну адаптацію кісток, суглобів і м'язів.

З фізіологічної точки зору адаптація опорно-рухового апарату включає три основні рівні: *нейром'язовий, м'язово-кістковий та суглобово-зв'язковий.*

На *нейром'язовому рівні* формуються координаційні зв'язки, підвищується активність моторних нейронів та швидкість реакцій.

На *м'язово-кістковому рівні* відбувається збільшення м'язової маси, розвитку сили та покращення щільності кісток.

На *суглобово-зв'язковому рівні* підвищується еластичність зв'язок, вироблення синовіальної рідини та амортизаційна здатність хрящів. Комплексна дія на всі рівні забезпечує системну зміцнюючу дію рекреаційних занять.

Позитивний вплив фізичної рекреації на опорно-руховий апарат проявляється також через покращення координації та балансу, що знижує ризик падінь та травм. Вправи з помірною амплітудою рухів, а також використання нестабільних поверхонь або балансувальних тренажерів тренують пропріорецепцію та стабілізуючі м'язи. Наприклад, вправи на балансувальних дошках або фітболі активізують глибокі м'язи тулуба, що підвищує загальну стійкість тіла.

Особливе значення має комплексна дія рекреаційних занять, що поєднує аеробну активність, силові вправи та гнучкість. Такий підхід забезпечує одночасне зміцнення серцево-судинної системи, розвитку м'язів та підтримку еластичності суглобів. Поступовий приріст навантаження дозволяє досягти оптимального функціонального стану опорно-рухового апарату без перевантаження і травматизації.

У дітей та підлітків регулярні рекреаційні навантаження сприяють формуванню правильної постави, розвитку м'язового корсету і профілактиці сколіозу та плоскостопості. В дорослих людей вони допомагають зберегти м'язову масу, щільність кісток і функціональну рухливість суглобів, що є важливим фактором збереження працездатності і профілактики остеопорозу. У людей похилого віку помірна фізична активність з елементами балансувальних і силових вправ дозволяє підтримувати незалежність у повсякденному житті та зменшує ризик падінь (Таблиця 3.4).

Адаптація опорно-рухового апарату до рекреаційних навантажень включає послідовність етапів: початкове рекреаційне навантаження стимулює активацію нервової регуляції, що призводить до функціональних змін у м'язах, кістках, суглобах та зв'язках. Далі формується економізація функцій м'язово-скелетного апарату та збільшення фізіологічних резервів, що забезпечує підвищення рухової ефективності та рівня здоров'я. Цей процес є системним і поетапним, завдяки чому рекреаційні заняття мають стабільний оздоровчий ефект.

Поступове збільшення інтенсивності та складності вправ дозволяє організму адаптуватися на всіх рівнях опорно-рухового апарату, формуючи одночасно силу, витривалість, гнучкість та координацію. При цьому контроль за технікою виконання та регулярність занять є ключовими факторами безпечного та ефективного зміцнення рухового апарату. Таким чином, систематична рекреаційна діяльність забезпечує комплексне

зміцнення опорно-рухового апарату, підвищення фізичної працездатності та збереження здоров'я протягом життя.

Таблиця 3.4

Порівняння основних адаптаційних ефектів у різних структурах опорно-рухового апарату в процесі рекреаційної діяльності

Структура	Термінова адаптація	Довготривала адаптація	Приклад рекреаційного навантаження
М'язи	Підвищення тонусу, кровопостачання	Збільшення м'язової маси, сили, витривалості	Скандинавська ходьба, легкі силові вправи
Кістки	Мікропружні деформації, стимуляція остеобластів	Збільшення щільності кісток, профілактика остеопорозу	Біг, ходьба, туризм
Суглоби	Покращення рухливості, вироблення синовіальної рідини	Підвищення еластичності зв'язок, зменшення ризику артрозу	Плавання, гімнастика, йога
Зв'язки та сухожилля	Активне розтягнення, стимуляція кровопостачання	Підвищення міцності та еластичності	Фітнес, піші прогулянки
Координація	Поліпшення нейром'язових зв'язків	Збереження балансу та стабільності	Вправи на балансувальних платформах, фітбол

Розуміння фізіологічних механізмів адаптації опорно-рухового апарату дозволяє фахівцям з фізичної культури розробляти ефективні програми рекреації, що відповідають віковим і функціональним особливостям організму. Це забезпечує максимальний оздоровчий ефект при мінімальному ризику травм і перевантажень. Поступова система адаптації сприяє формуванню стійких навичок рухової активності, що є основою профілактики гіподинамії, порушень постави та дегенеративних змін опорно-рухового апарату.

Таким чином, рекреаційні заняття є ефективним засобом зміцнення опорно-рухового апарату на всіх рівнях, забезпечуючи одночасно розвиток сили, витривалості, гнучкості, координації та загального фізичного здоров'я. Регулярна і системна активність у формі рекреації є невід'ємною складовою

сучасного здорового способу життя, яка сприяє підтримці фізіологічної та рухової стійкості організму.

3.4. Вплив рухової активності на психоемоційний стан

Психоемоційний стан людини включає широкий спектр психологічних та емоційних проявів, що впливають на здатність до навчання, роботи та соціальної взаємодії. Він визначає рівень настрою, мотивації, стресостійкості та загальної якості життя. Рухова активність виступає важливим фактором регуляції психоемоційного стану, оскільки фізичні навантаження впливають на центральну нервову систему, гормональний фон, когнітивні та емоційні процеси. Дослідження сучасної фізіології та психології показують, що регулярна фізична активність сприяє зниженню тривожності, поліпшенню настрою та підвищенню психічної стійкості.

Рухова активність стимулює вивільнення нейромедіаторів і гормонів, таких як серотонін, дофамін, ендорфіни та норадреналін, що відіграють ключову роль у регуляції емоційного стану. Ці біохімічні зміни впливають на настрій, зменшують відчуття тривоги та депресивні симптоми, а також покращують когнітивні функції, включаючи увагу, пам'ять та концентрацію. Навіть помірна фізична активність, така як швидка ходьба або легкі силові вправи, спричиняє значне покращення емоційного фону протягом короткого часу.

Регулярна фізична активність має довгостроковий вплив на психоемоційний стан, формуючи адаптаційні механізми до стресу. Людина, що систематично займається рекреаційною фізичною діяльністю, демонструє підвищену стресостійкість, швидше відновлюється після психоемоційного навантаження та має зменшене сприйняття тривожних стимулів. Це пояснюється як змінами у функціональній активності гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової системи, так і посиленням кортикальних регуляторних механізмів мозку, що відповідають за емоційну стабільність.

Вплив рухової активності на психоемоційний стан можна класифікувати за двома рівнями: *термінова реакція та довготривала адаптація*.

Термінова реакція проявляється у зміні настрою після одного заняття, поліпшенні самопочуття, зменшенні відчуття втоми та напруги. Наприклад, коротка прогулянка на свіжому повітрі протягом 15–20 хвилин спричиняє підвищення рівня ендорфінів і зниження відчуття тривожності.

Довготривала адаптація формується за систематичної фізичної активності протягом тижнів та місяців, і вона проявляється у стабільному покращенні емоційного фону, підвищенні самооцінки, зменшенні депресивних проявів та підвищенні психічної стійкості.

У дослідженнях дітей, молоді та дорослих людей було відмічено, що регулярні заняття три рази на тиждень протягом 12 тижнів знижують

показники тривожності на 15–20% і підвищують загальний рівень задоволеності життям.

Фізіологічні механізми впливу рухової активності на психоемоційний стан пов'язані з активацією нервової системи, поліпшенням кровообігу мозку та збільшенням постачання кисню і глюкози до нейронів. Це покращує функціональні властивості нейронних мереж, що відповідають за когнітивні та емоційні процеси. Крім того, рухова активність сприяє зменшенню продукції гормонів стресу, таких як кортизол, та підвищенню антистресових медіаторів, що сприяє відновленню психічного балансу після психоемоційних навантажень.

Особливу роль відіграє *комплексна рекреаційна активність*, що поєднує аеробні, силові та координаційні вправи. Аеробні навантаження, такі як біг, плавання чи велотренування, сприяють підвищенню рівня ендорфінів, покращують настрій та зменшують тривожність. Силові вправи підвищують впевненість у власних фізичних можливостях та самооцінку. Координаційні вправи, гімнастика та йога покращують увагу, концентрацію та психоемоційну стабільність. Комплексне поєднання цих видів активності сприяє максимальному ефекту на психоемоційний стан.

Вплив рухової активності на психоемоційний стан проявляється і у *соціальному аспекті*. Групові заняття сприяють формуванню позитивної взаємодії між учасниками, розвитку комунікативних навичок та підвищенню мотивації до регулярних занять. Це особливо важливо для дітей та підлітків, у яких соціальна взаємодія є ключовим фактором формування емоційної стійкості та адаптації до стресових ситуацій. У дорослих і людей похилого віку групові заняття знижують відчуття самотності та ізоляції, що позитивно впливає на загальний психоемоційний стан.

Регулярна фізична активність має профілактичний ефект у зниженні ризику депресивних і тривожних розладів. За даними сучасних досліджень, люди, що займаються фізичною активністю 3–5 разів на тиждень, мають на 20–30% менший ризик розвитку депресії порівняно з малорухливими особами. Це пов'язано зі стабілізацією нейрохімічних процесів у мозку, підвищенням ефективності роботи нейронних мереж та формуванням позитивних емоційних патернів поведінки (Таблиця 3.5).

Розуміння механізмів впливу фізичної активності на психоемоційний стан дозволяє фахівцям з фізичної культури та психології розробляти програми, що враховують індивідуальні особливості, вік та фізичні можливості учасників. Це забезпечує максимальний ефект на психоемоційний стан при мінімальному ризику перевантажень і травм. Систематичність та поступовість у нарощуванні інтенсивності та тривалості занять є ключовими факторами досягнення стійких результатів.

Таблиця 3.5

Порівняння термінових та довготривалих ефектів рухової активності на психоемоційний стан

Показник	Термінова реакція	Довготривала адаптація	Приклад рухової активності
Настрій	Покращення через 10–20 хв.	Стабільне підвищення настрою	Прогулянки, біг, плавання
Тривожність	Зниження протягом заняття	Зниження базового рівня тривожності	Йога, аеробіка
Стресостійкість	Підвищення після тренування	Стійкість до стресових подій	Туризм, командні ігри
Когнітивна активність	Поліпшення уваги та концентрації	Підвищення ефективності мислення	Гімнастика, координаційні вправи
Енергетичний стан	Почуття бадьорості	Тривале підвищення працездатності	Велопрогулянки, плавання

Логічна схема впливу рухової активності на психоемоційний стан може бути представлена наступним чином (Рис. 3.2):

Рис. 3.2. Логічна схема впливу рухової активності на психоемоційний стан

Таким чином, регулярна рухова активність є потужним засобом зміцнення психоемоційного стану, формування стресостійкості та підвищення якості життя. Вона поєднує фізіологічні, психологічні та соціальні ефекти, що робить рекреаційні заняття невід'ємною складовою здорового способу життя для всіх вікових груп.

3.5. Профілактичне значення фізичної рекреації

Фізична рекреація є важливою складовою здорового способу життя, спрямованою на підтримку фізичного, психічного та соціального благополуччя людини. Вона включає систематичну рухову активність оздоровчого або відновлювального характеру, що виконується з метою підтримки функціональної активності організму та попередження захворювань. Профілактичне значення фізичної рекреації полягає в її здатності зменшувати ризик розвитку хронічних захворювань, попереджати травми та дегенеративні процеси, формувати стресостійкість і підвищувати якість життя. Систематичний фізичний рух стимулює роботу серцево-судинної, дихальної, опорно-рухової, імунної та ендокринної систем, а також впливає на психоемоційний стан людини.

Регулярна фізична активність має значний профілактичний ефект щодо ***серцево-судинних захворювань***. Під час аеробних навантажень, таких як біг, плавання або швидка ходьба, активується серцевий м'яз, збільшується серцевий викид і підвищується еластичність судин. В результаті цього знижується артеріальний тиск, покращується мікроциркуляція та зменшується ризик інфарктів і інсультів. Термінова реакція проявляється у покращенні кровообігу та зниженні частоти серцевих скорочень після одного заняття, тоді як довготривала адаптація формує стабільне підвищення серцево-судинної витривалості та зниження ризику хронічних патологій.

Дослідження показують, що регулярні тренування помірної інтенсивності протягом 30–45 хвилин 3–5 разів на тиждень знижують ризик серцево-судинних захворювань на 20–30%. Адаптація серця до фізичних навантажень включає збільшення ударного об'єму, покращення коронарного кровотоку та підвищення резервів серцевої діяльності. У поєднанні з контролем артеріального тиску та профілактикою атеросклерозу фізична рекреація стає ефективним засобом довгострокового підтримання здоров'я серцево-судинної системи.

Рухова активність сприяє зміцненню ***опорно-рухового апарату***: кісткової тканини, підвищенню міцності м'язів, зв'язок і сухожиль, а також поліпшенню рухливості суглобів. Регулярне плавання, скандинавська ходьба, гімнастика та фітнес створюють помірне, рівномірне навантаження, що запобігає травмам та дегенеративним змінам. Термінова адаптація проявляється у покращенні тонусу м'язів і легкій мобільності суглобів після одного заняття. Довготривала адаптація забезпечує формування оптимальної

постави, збільшення м’язової маси, покращення координації та зниження ризику остеопорозу і артритів.

Фізична рекреація також покращує пропріоцепцію – здатність організму відчувати положення і рух частин тіла у просторі. Це сприяє запобіганню травм у повсякденному житті та під час активних занять. Наприклад, заняття йогою або координаційними вправами з обтяженнями забезпечують адаптацію м’язово-скелетної системи до навантажень та підвищують рухову ефективність.

Регулярні аеробні навантаження підвищують функціональні показники ***дихальної системи***: життєву ємність легень, покращують вентиляцію та оксигенацію крові. Це сприяє підвищенню фізичної витривалості та зменшенню ризику хронічних респіраторних захворювань. Поступова адаптація дихальної системи проявляється у збільшенні об’єму легеневих м’язів, покращенні співвідношення вентиляції і перфузії, підвищенні ефективності газообміну та формуванні стабільних компенсаторних механізмів.

Наприклад, регулярне плавання або велопрогулянки протягом 30 хвилин щодня або через день підвищують витривалість і забезпечують профілактику бронхіальних захворювань. При цьому важливо дотримуватися помірної інтенсивності, щоб уникнути перевантаження дихальної системи.

Профілактичний вплив фізичної рекреаційної активності на ***метаболізм та ендокринну систему*** організму проявляється у запобіганні цукрового діабету 2-го типу, ожирінню та дисліпідемії. Регулярні аеробні та силові навантаження підвищують чутливість тканин до інсуліну, зменшують концентрацію глюкози натще, покращують ліпідний профіль та стимулюють енергетичні процеси на клітинному рівні.

Наприклад, комплексні заняття з біговою доріжкою, велотренажером та силовими вправами 3–4 рази на тиждень протягом 12 тижнів забезпечують зниження ризику метаболічних порушень та стабілізацію маси тіла. Довготривала адаптація включає збільшення м’язової маси, підвищення основного обміну та формування енергетичного балансу.

Профілактичний вплив рухової активності на ***психоемоційний стан*** проявляється у стимуляції виділення ендорфінів, серотоніну та дофаміну, що сприяє зниженню тривожності, депресивних проявів та покращенню настрою. Термінові ефекти проявляються у відчутті бадьорості, підвищенні настрою та зменшенні психоемоційної напруги після одного заняття. Довготривала адаптація формує стресостійкість, підвищення когнітивної ефективності та стабільний позитивний емоційний фон.

Групові заняття, такі як аеробіка, танцювальні вправи або йога, підсилюють соціальний аспект профілактики, формують комунікативні навички та підвищують мотивацію до регулярних занять. Наприклад, дослідження показали, що 12 тижнів регулярних занять йоги знижують рівень кортизолу та підвищують психоемоційну стійкість у дорослих осіб.

Регулярні помірні фізичні навантаження активують ***імунну систему***: імунні клітини – лімфоцити, макрофаги, підвищують вироблення імуноглобулінів та сприяють стійкості до інфекційних та запальних процесів. Це дозволяє зменшити захворюваність на простудні та хронічні інфекційні хвороби. Надмірні навантаження можуть викликати зворотний ефект, тому важлива системність, помірність та поступовість рекреаційної активності (Таблиця 3.6).

Таблиця 3.6

Профілактичний вплив фізичної рекреації на організм

Система організму	**Профілактичний ефект**	**Приклади рекреаційних занять**
Серцево-судинна	Зниження артеріального тиску, підвищення еластичності судин, профілактика інфарктів і інсультів	Біг, швидка ходьба, плавання
Опорно-рухова	Збільшення м'язової маси, міцність кісток, еластичність зв'язок, профілактика остеопорозу та артритів	Скандинавська ходьба, фітнес, гімнастика
Дихальна	Підвищення життєвої ємності легень, покращення вентиляції	Плавання, велопрогулянки, біг
Метаболічна	Покращення чутливості до інсуліну, зниження ризику цукрового діабету, контроль ваги	Аеробіка, силові вправи, піші прогулянки
Імунна	Підвищення активності лімфоцитів і макрофагів, зміцнення резистентності організму	Помірні аеробні навантаження, плавання, піші прогулянки
Психоемоційна	Зниження тривожності, депресії, підвищення настрою і стресостійкості	Йога, танцювальна аеробіка, групові заняття

Групові заняття сприяють прояву ***соціально-профілактичного ефекту*:** формують позитивну взаємодію, сприяють підтримці мотивації та формуванню здорового способу життя. Соціальна підтримка та мотивація підвищують прихильність до регулярних занять, що посилює профілактичний ефект для фізичного та психоемоційного здоров'я. Це особливо важливо для дітей, підлітків і людей похилого віку, у яких соціальна взаємодія впливає на емоційну стабільність та підтримку психічного балансу.

Комплексні програми рекреаційної активності забезпечують всебічну фізіологічну адаптацію організму. Вони спрямовані на зміцнення серцево-судинної, дихальної, опорно-рухової та нервової систем, підвищення психоемоційної стійкості та профілактику хронічних захворювань. Такі програми передбачають поступове збільшення навантаження та системність занять, що дозволяє досягти тривалого оздоровчого ефекту та підтримувати фізичну працездатність у різних вікових групах.

Комплексна програма включає аеробні, силові, вправи на гнучкість та координаційні вправи. Наприклад:

– день 1–3: аеробні вправи – біг, швидка ходьба, вело прогулянки;

– день 4–5: силові вправи з помірним обтяженням, вправи на гнучкість;

– день 6: координаційні та балансувальні вправи – йога, гімнастика;

– день 7: відновлювальні прогулянки на свіжому повітрі або плавання.

Таке поєднання сприяє одночасній адаптації серцево-судинної, дихальної, опорно-рухової систем та психоемоційного стану, забезпечує профілактику хронічних захворювань та травм.

Логічна схема профілактичного впливу фізичної рекреації демонструє послідовність ефектів рухової активності на організм людини (Рис 3.3):

Рис. 3.3. Логічна схема профілактичного впливу фізичної рекреації

Початковим елементом є *організована фізична активність рекреаційного спрямування*. Вона включає помірні, систематичні та безпечні

вправи, що враховують вікові, фізіологічні та індивідуальні особливості людини. Фізична рекреація може включати ходьбу, плавання, скандинавську ходьбу, дихальні вправи та інші рухові практики, спрямовані на підтримку здоров'я та формування активного способу життя.

Систематичне виконання рекреаційних вправ спричиняє *регулярні фізіологічні подразнення*, які організм сприймає як стимул для адаптації. Помірне навантаження активує серцево-судинну, дихальну, м'язову та нервову системи, забезпечує мобілізацію енергетичних ресурсів та сприяє розвитку витривалості.

Фізичне навантаження запускає *адаптаційні механізми на різних рівнях організації*: серцево-судинна система – підвищується ударний об'єм серця, покращується кровообіг і регуляція судинного тонусу; дихальна система – збільшується життєва ємність легень, оптимізується вентиляція та газообмін; м'язова система – активується використання кисню та поживних речовин, підвищується аеробна витривалість; нервова система – забезпечується координація рухів, психоемоційна стабільність та формування умовно-рефлекторних навичок; імунна та ендокринна системи – підвищується неспецифічна резистентність, нормалізується гормональний баланс.

У відповідь на регулярні рекреаційні навантаження відбувається *термінова та довготривала адаптація*: термінова адаптація забезпечує короткострокові функціональні зміни, що підтримують ефективність рухової діяльності під час навантаження; довготривала адаптація формує структурно-функціональні перебудови, підвищує загальну працездатність, витривалість та стійкість до стресових факторів.

Систематична фізична рекреація сприяє *зниженню ризику розвитку гіподинамії, серцево-судинних та респіраторних захворювань*, порушень опорно-рухового апарату та психоемоційних розладів. Крім того, вона забезпечує підтримку здоров'я, покращення самопочуття, підвищення фізичної працездатності та загальної життєвої активності

Завершальним етапом є *стимулювання позитивного ставлення до фізичної активності та формування звички до регулярних рекреаційних занять*. Це дозволяє підтримувати профілактичний ефект на довготривалу перспективу та інтегрувати фізичну активність у повсякденний спосіб життя.

Таким чином, фізична рекреація виконує комплексну профілактичну функцію, зміцнює серцево-судинну, опорно-рухову, дихальну та імунну системи, покращує психоемоційний стан і забезпечує стійкість організму до стресових факторів. Систематичні заняття формують фізіологічні резерви, підвищують працездатність та якість життя. Оптимальні результати досягаються при поєднанні аеробних, силових, координаційних вправ та вправ на гнучкість з поступовим збільшенням навантаження.

Запитання для самоконтролю знань:

1. Як визначається адаптація з фізіологічної точки зору, і які її ключові завдання?

2. Назвіть основні рівні фізіологічної адаптації організму до рекреаційних навантажень і надайте приклади для кожного рівня.

3. У чому полягає різниця між терміновою та довготривалою адаптацією, і як ці процеси взаємопов'язані?

4. Яку роль у механізмах адаптації відіграє центральна та вегетативна нервова система?

5. Які фізіологічні зміни відбуваються в серцево-судинній та дихальній системі під час термінової та довготривалої адаптації до рекреаційних навантажень?

6. Опишіть адаптаційні ефекти рекреаційних занять на м'язи, кістки, суглоби та зв'язки.

7. Яке значення умовно-рефлекторних механізмів у формуванні довготривалої адаптації під час рекреаційної діяльності?

8. Як систематична фізична рекреація впливає на психоемоційний стан людини та профілактику захворювань?

ТЕМА 4
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

4.1. Мотивація до занять фізичною рекреацією

Мотивація до занять фізичною рекреацією є однією з ключових умов залучення різних верств населення до систематичної рухової активності та підтримання здорового способу життя. У сучасному суспільстві, яке характеризується гіподинамією, високим рівнем психоемоційного напруження та зростанням хронічних неінфекційних захворювань, саме мотиваційний компонент визначає стійкість інтересу особистості до рекреаційної діяльності. Фізична рекреація не передбачає обов'язкової орієнтації на спортивний результат, що зумовлює специфіку мотивації, яка базується переважно на внутрішніх потребах людини.

Мотивація в контексті фізичної рекреації розглядається як сукупність внутрішніх і зовнішніх чинників, що спонукають людину до вибору, початку та регулярного здійснення рухової активності у вільний час. Вона формується під впливом соціальних умов, особистісних цінностей, життєвого досвіду та рівня усвідомлення користі фізичної активності. Перехід від епізодичних занять до систематичних можливий лише за умови домінування стійкої позитивної мотивації.

Одним із базових мотивів до занять фізичною рекреацією є ***прагнення до збереження та зміцнення здоров'я***. Усвідомлення профілактичної ролі помірної рухової активності сприяє формуванню відповідального ставлення до власного фізичного стану. Регулярні рекреаційні заняття позитивно

впливають на серцево-судинну, дихальну, опорно-рухову та нервову системи, що поступово закріплюється в свідомості людини як особисто значущий результат. Саме відчуття покращення самопочуття часто стає вирішальним фактором продовження занять.

Важливу роль у мотиваційній структурі відіграють ***психоемоційні мотиви***. Фізична рекреація виступає ефективним засобом зниження стресу, емоційного розвантаження та відновлення працездатності. Заняття на свіжому повітрі, ігрові форми рухової активності, танцювальні та оздоровчі програми сприяють покращенню настрою та підвищенню життєвого тонусу. Позитивні емоції, отримані під час занять, формують асоціативний зв'язок між руховою активністю та психологічним комфортом.

Соціальні мотиви також істотно впливають на залучення до фізичної рекреації. Спільні заняття з родиною, друзями або у групах за інтересами сприяють розвитку комунікативних навичок та відчуття соціальної приналежності. Для багатьох людей важливим є не лише сам процес рухової активності, а й можливість неформального спілкування. У цьому контексті фізична рекреація виконує функцію соціальної інтеграції та зміцнення міжособистісних зв'язків.

Значущим мотиваційним чинником є ***естетичні та іміджеві мотиви***, пов'язані з бажанням підтримувати привабливий зовнішній вигляд і фізичну форму. У сучасній культурі образ активної, фізично розвиненої людини асоціюється з успішністю та впевненістю. Це стимулює інтерес до фітнес-програм, оздоровчого бігу, плавання та інших форм рекреаційної діяльності. Водночас важливо, щоб зовнішня мотивація поступово трансформувалася у внутрішню.

Особливості мотивації до занять фізичною рекреацією залежать від ***вікових та індивідуальних характеристик***. У дітей та підлітків домінують ігрові та емоційні мотиви, що зумовлює необхідність використання рухливих ігор, естафет та змагальних елементів. Для молоді характерною є орієнтація на самовираження та соціальне визнання, тоді як у дорослому віці переважають оздоровчі та компенсаторні мотиви. У людей похилого віку провідним стає прагнення зберегти функціональну незалежність і якість життя.

Мотивація до фізичної рекреації значною мірою формується через інформування та просвітницьку діяльність. Доступне пояснення користі рекреаційних занять, демонстрація реальних прикладів позитивного впливу на здоров'я та працездатність сприяють підвищенню усвідомленості. Освітні програми, соціальні проєкти та популяризація активного способу життя в медіапросторі створюють сприятливе мотиваційне середовище.

Важливим аспектом є створення умов, що підтримують мотивацію. Зручна інфраструктура, доступність рекреаційних просторів, різноманітність форм занять та можливість індивідуального вибору підвищують ймовірність

регулярної участі. Комфортне середовище знижує бар'єри входження та сприяє формуванню позитивного досвіду рухової активності.

Не менш значущою є роль саморегуляції та постановки особистих цілей. Реалістичні та досяжні цілі, орієнтовані на поступовий прогрес, сприяють збереженню мотивації у довгостроковій перспективі. Фіксація результатів, навіть незначних, підсилює відчуття успіху та підвищує внутрішню зацікавленість у продовженні занять.

У процесі занять фізичною рекреацією важливо враховувати принцип добровільності та позитивної спрямованості. Примус або надмірний контроль можуть знижувати мотивацію та викликати негативне ставлення до рухової активності. Натомість підтримка, заохочення та створення ситуацій успіху сприяють формуванню стійкого інтересу.

У таблиці 4.1 представлені основні мотиваційні чинники до занять фізичною рекреацією.

Таблиця 4.1

Основні мотиваційні чинники до занять фізичною рекреацією

Група мотивів	Характеристика	Приклади прояву
Оздоровчі	Орієнтація на збереження і зміцнення здоров'я	Оздоровча ходьба, лікувальна гімнастика
Психоемоційні	Прагнення до зняття напруги та покращення настрою	Йога, танцювальні програми
Соціальні	Потреба у спілкуванні та взаємодії	Групові фітнес-заняття, командні ігри
Естетичні	Бажання підтримувати фізичну форму	Фітнес, плавання
Самореалізації	Прагнення до особистісного розвитку	Туризм, нові види рухової активності

Узагальнюючи, слід зазначити, що мотивація до занять фізичною рекреацією є багатокомпонентним утворенням, яке формується під впливом особистісних, соціальних та середовищних чинників. Її розвиток потребує системного підходу, що поєднує освітні, організаційні та психологічні засоби. Стійка позитивна мотивація забезпечує регулярність рекреаційної діяльності та сприяє формуванню активного, здорового способу життя, що має важливе значення як для окремої особистості, так і для суспільства в цілому.

Подальше розкриття теми мотивації до занять фізичною рекреацією потребує детального аналізу педагогічних механізмів її формування. Саме педагогічний вплив є визначальним у процесі залучення дітей, молоді та дорослого населення до регулярної рухової активності.

Педагогічні механізми мотивації охоплюють цілеспрямоване використання методів навчання, виховання та стимулювання, що забезпечують усвідомлене і позитивне ставлення до рекреаційних занять.

Одним із провідних педагогічних механізмів є *формування ціннісного ставлення до фізичної рекреації*. Через пояснення, приклади та практичний досвід у свідомості особистості закріплюється уявлення про рекреаційну діяльність як важливу складову життєвої культури. Поступово фізична активність перестає сприйматися як обов'язок і набуває статусу особистої потреби. Цей процес є тривалим і потребує систематичності педагогічного впливу.

Важливу роль відіграє *метод позитивного підкріплення*, який передбачає акцентування уваги на досягненнях, навіть мінімальних. Ситуації успіху сприяють зростанню впевненості у власних можливостях та формують внутрішню мотивацію. Педагогічна практика свідчить, що за умов підтримки та доброзичливої атмосфери інтерес до занять фізичною рекреацією зберігається значно довше.

Не менш значущим механізмом є *індивідуалізація рекреаційних програм*. Урахування рівня фізичної підготовленості, інтересів, стану здоров'я та психоемоційних особливостей дозволяє уникнути перевантажень і негативного досвіду. Індивідуально підібрані форми рухової активності сприяють підвищенню задоволеності процесом занять і, відповідно, мотивації до їх продовження.

Особливе місце у структурі мотивації займають *гендерні особливості*. Дослідження свідчать, що чоловіки і жінки можуть мати різні мотиваційні пріоритети щодо фізичної рекреації. Для чоловіків частіше характерні мотиви змагальності, самоствердження та розвитку фізичних якостей, тоді як для жінок більш значущими є оздоровчі, естетичні та емоційні мотиви. Усвідомлення цих відмінностей дозволяє педагогам і організаторам рекреаційної діяльності добирати адекватні форми та методи занять.

У дитячому та підлітковому віці гендерні відмінності проявляються у виборі видів рухової активності. Хлопці частіше віддають перевагу рухливим іграм та силовим вправам, тоді як дівчата демонструють більший інтерес до танцювальних, гімнастичних та оздоровчих програм. Водночас педагогічно доцільним є розширення спектра пропонованих видів діяльності без жорсткого гендерного поділу, що сприяє формуванню толерантного та вільного вибору.

Мотивація до фізичної рекреації в освітньому середовищі має свої специфічні особливості. Заклади освіти виступають важливим соціальним інститутом, де закладаються основи ставлення до рухової активності. Інтеграція елементів фізичної рекреації у навчальний процес, використання рухових пауз, факультативних занять та позакласних заходів створюють позитивний фон для формування мотивації.

Особливе значення має *позаурочна рекреаційна діяльність*, яка забезпечує добровільність участі та можливість самостійного вибору. Саме в таких умовах найефективніше формується внутрішня мотивація, оскільки заняття асоціюються з відпочинком і задоволенням. Освітнє середовище повинно сприяти різноманітності рекреаційних форм і заохочувати ініціативу учасників.

Позакласне середовище також відіграє суттєву роль у формуванні мотивації до фізичної рекреації. Сім'я, громада, засоби масової інформації та рекреаційна інфраструктура впливають на ставлення людини до рухової активності. Позитивний приклад батьків і близького оточення значно підвищує ймовірність залучення до регулярних занять.

Доступність парків, спортивних майданчиків, рекреаційних центрів і програм масового спорту створює умови для реалізації мотиваційних установок. За відсутності відповідного середовища навіть сформована мотивація може поступово згасати. Тому розвиток рекреаційної інфраструктури є важливим чинником підтримання інтересу до фізичної активності.

У дорослому віці мотивація до фізичної рекреації часто поєднується з прагненням до балансу між професійною діяльністю та відпочинком. Рекреаційні заняття виконують компенсаторну функцію, сприяючи відновленню фізичних і психічних ресурсів. Усвідомлення цього аспекту підсилює відповідальне ставлення до власного здоров'я.

У людей похилого віку мотивація зосереджується на підтриманні рухової активності як засобу збереження самостійності та соціальної активності. Помірні рекреаційні навантаження сприяють сповільненню вікових змін і підвищують якість життя. Позитивний досвід занять у цьому віці часто стає джерелом емоційного благополуччя.

Таким чином, мотивація до занять фізичною рекреацією формується впродовж усього життя та потребує цілеспрямованого педагогічного супроводу. Поєднання індивідуального підходу, урахування гендерних та вікових особливостей, а також створення сприятливого освітнього й соціального середовища забезпечує стійкий інтерес до рекреаційної діяльності. Саме це дозволяє розглядати фізичну рекреацію як ефективний інструмент збереження здоров'я та підвищення якості життя населення.

4.2. Психологічні аспекти дозвіллєвої рухової активності

Психологічні аспекти дозвіллєвої рухової активності займають важливе місце в системі фізичної рекреації, оскільки саме психологічні чинники значною мірою визначають вибір форм рухової діяльності, регулярність занять та їхню ефективність. У сучасних умовах зростання інформаційного навантаження, темпу життя та психоемоційної напруги дозвіллєва рухова активність виступає не лише засобом фізичного розвитку,

а й потужним інструментом психічного відновлення та особистісної саморегуляції.

Дозвіллєва рухова активність розглядається як добровільна форма фізичної діяльності, що здійснюється у вільний час з метою відпочинку, задоволення, емоційного розвантаження та підтримання психофізичного благополуччя. На відміну від обов'язкових або регламентованих форм рухової активності, вона характеризується високим рівнем суб'єктивної значущості та свободи вибору, що надає їй особливого психологічного змісту. Саме добровільність є основою позитивного емоційного фону рекреаційних занять.

Психологічний вплив дозвіллєвої рухової активності проявляється через *механізми емоційної регуляції*. Рух сприяє зниженню рівня тривожності, напруження та внутрішнього дискомфорту, що накопичуються впродовж дня. Під час фізичної активності відбувається активація нейрофізіологічних процесів, пов'язаних із виробленням ендорфінів, які позитивно впливають на емоційний стан людини. Це зумовлює формування стійкого зв'язку між рухом і позитивними переживаннями.

Одним із важливих психологічних аспектів є *вплив дозвіллєвої рухової активності на самооцінку особистості*. Регулярні заняття сприяють формуванню відчуття компетентності, впевненості у власних силах та позитивного образу тіла. Навіть помірні успіхи у виконанні рухових завдань закріплюють у свідомості людини уявлення про власну спроможність долати труднощі, що має значення не лише у фізичній, а й у соціальній сфері життя.

Важливу роль відіграє *мотиваційна складова дозвіллєвої рухової активності*. Психологічна привабливість рекреаційних занять визначається поєднанням внутрішніх мотивів, таких як інтерес, задоволення та потреба в самовираженні, із зовнішніми умовами, що сприяють комфортному перебігу діяльності. Переважання внутрішньої мотивації забезпечує довготривале залучення до рухової активності без відчуття примусу.

Дозвіллєва рухова активність виконує важливу функцію *психічного відновлення*. Вона дозволяє людині переключитися з інтелектуальної або емоційно напруженої діяльності на рухову, що активізує інші функціональні системи організму. Така зміна діяльності сприяє зменшенню психічної втоми та відновленню працездатності. Особливо ефективними у цьому контексті є заняття на свіжому повітрі та природних ландшафтах.

Соціально-психологічний аспект дозвіллєвої рухової активності проявляється у міжособистісній взаємодії. Групові форми рекреації створюють умови для спілкування, співпраці та емоційної підтримки. Відчуття належності до групи підвищує задоволеність заняттями та сприяє формуванню позитивного соціального досвіду. Для багатьох людей саме соціальний компонент стає визначальним фактором участі у рекреаційних програмах.

Психологічні особливості сприйняття рухової активності залежать від віку та життєвого досвіду. У дитячому віці домінують *ігрові та емоційні аспекти*, що зумовлює високу потребу у різноманітності та новизні рухових форм. Для підлітків важливими є самоствердження, визнання та можливість прояву індивідуальності. У дорослому віці переважають мотиви саморегуляції, збереження психічної рівноваги та компенсації стресових впливів.

Значний вплив на психологічне сприйняття дозвіллєвої рухової активності має *середовище, в якому вона здійснюється*. Комфортні умови, естетичний простір та доброзичлива атмосфера сприяють формуванню позитивних емоційних асоціацій. Натомість негативний досвід, пов'язаний із перевантаженням або психологічним дискомфортом, може знижувати інтерес до подальших занять.

Особливе значення має роль *саморегуляції та усвідомленості у процесі рухової активності*. Уміння прислухатися до власного стану, контролювати навантаження та емоційні реакції сприяє формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я. Практики усвідомленого руху, такі як оздоровча гімнастика, йога або пілатес, поєднують фізичну активність із психічною гармонізацією.

Психологічні аспекти дозвіллєвої рухової активності тісно пов'язані з *формуванням життєвого стилю*. Регулярні рекреаційні заняття поступово інтегруються у повсякденне життя та стають елементом особистої культури. Такий спосіб життя характеризується більш високим рівнем психологічної стійкості, оптимізму та задоволеності життям.

У контексті фізичної рекреації важливо враховувати *індивідуальні психологічні відмінності*. Темперамент, рівень тривожності, комунікативні особливості та попередній досвід впливають на вибір форм рухової активності. Гнучкий підхід до організації рекреаційних занять дозволяє створити умови для психологічного комфорту кожного учасника.

У таблиці 4.2 узагальнені психологічні аспекти дозвіллєвої рухової активності, що відображає основні психологічні ефекти та їхній вплив на особистість.

Психологічний потенціал дозвіллєвої рухової активності проявляється також у *профілактиці емоційного вигорання*. Регулярна рухова активність у формі відпочинку знижує ризик хронічної втоми та сприяє відновленню внутрішніх ресурсів. Це особливо актуально для осіб, діяльність яких пов'язана з високим рівнем відповідальності та стресу.

У людей похилого віку дозвіллєва рухова активність має важливе психологічне значення, оскільки сприяє збереженню почуття соціальної значущості та автономії. Заняття у групах підтримують позитивний емоційний фон та знижують рівень самотності. Психологічний комфорт у цьому віці є важливою умовою активного довголіття.

Таблиця 4.2

Основні мотиваційні чинники до занять фізичною рекреацією

Психологічний аспект	Прояв у руховій активності	Психологічний ефект
Емоційна регуляція	Зниження напруження, покращення настрою	Психічне розвантаження
Самооцінка	Відчуття успіху, впевненості	Позитивний образ «Я»
Мотивація	Інтерес, задоволення від занять	Регулярність активності
Соціальна взаємодія	Спілкування, підтримка	Соціальна адаптація
Саморегуляція	Усвідомлений контроль навантаження	Психологічна рівновага

Таким чином, психологічні аспекти дозвіллєвої рухової активності є невід'ємною складовою фізичної рекреації. Їх урахування дозволяє підвищити ефективність рекреаційних програм, забезпечити позитивний емоційний досвід та сприяти гармонійному розвитку особистості. Дозвіллєва рухова активність постає як багатофункціональний засіб підтримання психічного здоров'я, що має важливе значення для якості життя сучасної людини.

Водночас у процесі залучення до дозвіллєвої рухової активності можуть виникати ***психологічні бар'єри***, які знижують готовність людини до регулярних занять. До найбільш поширених бар'єрів належать страх невдачі, низька самооцінка, негативний попередній досвід, відчуття сорому або невпевненості у власному тілі. Такі психологічні установки часто формуються під впливом соціальних стереотипів або некоректного педагогічного впливу.

Подолання психологічних бар'єрів можливе за умови створення безпечного та підтримувального рекреаційного середовища. Важливу роль відіграє поступове включення у рухову активність, орієнтація на індивідуальні можливості та уникнення порівняння з іншими. Позитивне підкріплення, доброзичливий зворотний зв'язок і відсутність жорстких вимог сприяють зниженню тривожності та формуванню впевненості у власних силах.

Особливу увагу слід приділяти роботі з внутрішніми установками особистості. Усвідомлення того, що дозвіллєва рухова активність не має оцінювального характеру і спрямована передусім на власне самопочуття, дозволяє змінити ставлення до занять. Поступово рухова активність починає сприйматися як ресурс, а не як джерело напруження.

Значний психологічний вплив має середовище, у якому здійснюється дозвіллєва рухова активність. Природне середовище, зокрема парки, ліси, прибережні зони та відкриті простори, сприяє зниженню психоемоційного напруження та відновленню внутрішньої рівноваги. Контакт з природою підсилює релаксаційний ефект рухової активності та формує позитивні емоційні стани.

Урбаністичний простір також може виступати ефективним середовищем для рекреаційної діяльності за умови його відповідної організації. Облаштовані набережні, спортивні майданчики, пішохідні зони та рекреаційні маршрути створюють можливості для активного відпочинку в межах міста. Психологічна привабливість таких просторів зростає за наявності естетичного дизайну, безпеки та доступності.

Вибір середовища для дозвіллєвої рухової активності впливає на характер психологічних переживань. Природні ландшафти частіше асоціюються з відновленням і спокоєм, тоді як міське середовище може стимулювати соціальну активність та відчуття залученості. Поєднання різних середовищ сприяє збагаченню емоційного досвіду та підтриманню інтересу до рухової активності.

У таблиці 4.3 узагальнені психологічні механізми впливу дозвіллєвої рухової активності, що відображають послідовність формування психологічних ефектів.

Таблиця 4.3

Психологічні механізми впливу дозвіллєвої рухової активності

Компонент	Зміст впливу	Психологічний результат
Добровільність участі	Свобода вибору, відсутність примусу	Позитивний емоційний настрій
Рухова активність	Фізичне навантаження помірної інтенсивності	Зниження напруження
Емоційні переживання	Радість, задоволення, інтерес	Психічне відновлення
Соціальна взаємодія	Спілкування, підтримка	Соціальна адаптація
Саморегуляція	Усвідомлений контроль стану	Психологічна стійкість

Розглянуті механізми відображають цілісний характер психологічного впливу дозвіллєвої рухової активності, де кожен компонент логічно пов’язаний з попереднім і підсилює загальний ефект. Такий підхід дозволяє комплексно оцінювати рекреаційну діяльність як чинник психічного благополуччя.

Загалом, довготривале залучення до дозвіллєвої рухової активності сприяє формуванню психологічної культури особистості, що виявляється у здатності до саморегуляції, стресостійкості та позитивного сприйняття власного життя. У цьому контексті фізична рекреація набуває значення не лише засобу відпочинку, а й важливого ресурсу психічного здоров'я та соціальної гармонії.

4.3. Вікові особливості рекреаційної діяльності

Вікові особливості рекреаційної діяльності є важливим предметом вивчення у системі фізичної рекреації, оскільки ефективність, безпечність і психологічна цінність рухової активності значною мірою залежать від віку людини. Кожен віковий період характеризується специфічними морфофункціональними, психоемоційними та соціальними особливостями, які зумовлюють потреби, мотиви та можливості участі у рекреаційній діяльності. Урахування вікової динаміки дозволяє забезпечити оптимальний вплив рекреаційних занять на здоров'я та якість життя.

Рекреаційна діяльність у дитячому віці має особливе значення, оскільки саме в цей період закладаються основи рухової культури та ставлення до фізичної активності. Для дітей характерна висока потреба у русі, емоційна насиченість та прагнення до ігрової діяльності. Рекреаційні заняття в цьому віці виконують не лише оздоровчу, а й виховну функцію, сприяючи розвитку координації, витривалості, соціальних навичок та емоційної стабільності.

У дошкільному віці рекреаційна діяльність повинна будуватися переважно на ігрових формах. Рухливі ігри, елементи танцю, вправи з предметами сприяють гармонійному розвитку організму та формують позитивне емоційне ставлення до руху. Важливим є створення умов, за яких дитина відчуває радість від процесу рухової активності, а не орієнтується на результат.

У молодшому шкільному віці рекреаційна діяльність набуває більш структурованого характеру, однак зберігає ігрову спрямованість. У цьому віці активно розвиваються основні рухові навички, формується здатність до організованої діяльності та взаємодії з однолітками. Рекреаційні заняття сприяють зниженню навчального навантаження, психоемоційної втоми та підвищенню загальної працездатності.

Підлітковий вік характеризується значними фізіологічними та психологічними змінами, що впливають на участь у рекреаційній діяльності. У цей період зростає потреба у самовираженні, соціальному визнанні та автономії. Рекреаційні форми повинні надавати можливість вибору, самостійності та різноманітності, що сприяє формуванню стійкого інтересу до рухової активності.

Для підлітків важливими є групові форми рекреації, що поєднують фізичну активність із спілкуванням. Туризм, спортивно-ігрові програми,

активні види відпочинку створюють умови для реалізації соціальних потреб та розвитку відповідальності. У цьому віці рекреаційна діяльність також виконує профілактичну функцію щодо формування асоціальних форм поведінки.

Юнацький вік відзначається відносною стабілізацією фізичного розвитку та зростанням усвідомленості щодо власного способу життя. Рекреаційна діяльність у цьому періоді часто поєднується з прагненням до самовдосконалення, підтримання фізичної форми та психоемоційної рівноваги. Вибір рекреаційних форм стає більш індивідуалізованим і залежить від особистих інтересів.

У дорослому віці рекреаційна діяльність набуває компенсаторного характеру. Вона спрямована на відновлення працездатності, зниження стресу та підтримання здоров'я в умовах професійного та соціального навантаження. Обмеженість вільного часу зумовлює потребу в раціональній організації рекреаційних занять, що поєднують ефективність і доступність.

Особливістю рекреаційної діяльності у зрілому віці є орієнтація на помірні навантаження та регулярність. Оздоровча ходьба, плавання, фітнес-програми, рекреаційний туризм сприяють підтриманню функціонального стану організму та психічної рівноваги. Позитивний досвід рекреаційних занять у цьому віці підвищує відповідальність за власне здоров'я.

У людей середнього віку рекреаційна діяльність часто поєднується з сімейними формами відпочинку. Спільні заняття сприяють зміцненню міжпоколінних зв'язків та формуванню активного способу життя у дітей. Соціальний аспект рекреації у цьому віці має важливе психологічне значення.

Похилий вік характеризується поступовими віковими змінами, які потребують особливо обережного підходу до рекреаційної діяльності. Основною метою є збереження рухової активності, функціональної незалежності та психоемоційного благополуччя. Помірні фізичні навантаження сприяють уповільненню процесів старіння та покращенню якості життя.

Рекреаційна діяльність людей похилого віку повинна враховувати стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості та індивідуальні особливості. Оздоровча гімнастика, скандинавська ходьба, рухливі вправи на координацію та рівновагу позитивно впливають на загальний стан організму. Важливою є підтримка соціальної активності через групові заняття.

Психологічний аспект рекреаційної діяльності у похилому віці полягає у збереженні відчуття значущості та самостійності. Регулярна участь у рекреаційних програмах знижує ризик соціальної ізоляції та депресивних станів. Таким чином, рекреаційна діяльність виконує не лише оздоровчу, а й соціально-психологічну функцію.

Віковий підхід до організації рекреаційної діяльності передбачає поступовість, безперервність та адаптивність. Перехід від одного вікового

етапу до іншого супроводжується зміною мотивів, потреб і можливостей, що має бути відображено у змісті та формах рекреаційних занять. Такий підхід забезпечує спадкоємність рухової активності протягом життя.

У таблиці 4.4 узагальнені вікові особливості рекреаційної діяльності, що відображають основні характеристики різних вікових груп.

Таблиця 4.4

Вікові особливості рекреаційної діяльності

Вікова група	Основні особливості	Рекомендовані форми рекреації
Дошкільний вік	Висока рухова потреба, ігрова мотивація	Рухливі ігри, танці
Молодший шкільний вік	Формування навичок, соціалізація	Ігрові програми, естафети
Підлітковий вік	Самовираження, групова взаємодія	Туризм, командні ігри
Юнацький вік	Самовдосконалення, індивідуальні інтереси	Фітнес, активний відпочинок
Дорослий вік	Компенсація навантажень	Оздоровчі програми
Похилий вік	Підтримання активності	Гімнастика, ходьба

Важливим сучасним напрямом розвитку фізичної рекреації є ***міжпоколінна рекреація***, яка передбачає спільну участь у рекреаційній діяльності представників різних вікових груп. У контексті занять фізичною рекреацією учнів закладів загальної середньої освіти та їхніх батьків, бабусь і дідусів міжпоколінна взаємодія набуває особливого соціально-педагогічного значення. Такі форми діяльності сприяють не лише підвищенню рухової активності, а й зміцненню сімейних зв'язків та передачі цінностей активного способу життя.

Міжпоколінна рекреація створює умови для формування позитивного прикладу для дітей і підлітків. Участь дорослих членів родини у спільних рекреаційних заняттях підсилює мотивацію учнів до рухової активності та сприяє усвідомленню її значущості. Для старших поколінь така діяльність є джерелом емоційної підтримки, відчуття залученості та соціальної корисності.

У практиці закладів загальної середньої освіти міжпоколінна рекреація може реалізовуватися у формі родинних спортивних свят, днів здоров'я, туристичних походів, рухливих ігор та оздоровчих прогулянок. Такі заходи поєднують навчально-виховні завдання з рекреаційною спрямованістю та сприяють формуванню єдиного освітньо-рекреаційного простору школи і сім'ї.

Соціально-педагогічний аспект вікового підходу до рекреаційної діяльності полягає у врахуванні соціальних ролей, умов життя та освітніх впливів, характерних для кожного вікового періоду. Фізична рекреація виступає засобом соціалізації, що забезпечує інтеграцію особистості у різні соціальні спільноти та підтримує безперервність рухової активності протягом життя.

У шкільному віці рекреаційна діяльність виконує важливу виховну функцію, сприяючи формуванню навичок співпраці, взаємоповаги та відповідальності. Участь у групових рекреаційних формах дозволяє учням засвоювати соціальні норми поведінки та розвивати комунікативні здібності. Педагогічний супровід у цьому процесі має бути спрямований на підтримку позитивного емоційного клімату та добровільності участі.

У дорослому та похилому віці соціально-педагогічний потенціал рекреаційної діяльності реалізується через підтримання соціальних контактів, запобігання ізоляції та збереження активної життєвої позиції. Спільні рекреаційні заходи різних поколінь сприяють формуванню взаєморозуміння та міжпоколінної солідарності.

У таблиці 4.5 представлена вікова динаміка рекреаційних потреб людини, яка демонструє зміну домінуючих мотивів та форм рухової активності протягом життя.

Таблиця 4.5

Вікова динаміка рекреаційних потреб людини

Віковий етап	Провідні рекреаційні потреби	Характерні форми діяльності
Дитинство	Рух, гра, емоції	Рухливі ігри
Підлітковий період	Самовираження, спілкування	Командні ігри, туризм
Юність	Самовдосконалення	Фітнес, активний відпочинок
Дорослість	Відновлення, баланс	Оздоровчі програми
Похилий вік	Підтримка активності	Ходьба, гімнастика

Узагальнюючи, слід зазначити, що вікові особливості рекреаційної діяльності визначають її зміст, форми та методи організації. Урахування міжпоколінної взаємодії та соціально-педагогічних чинників дозволяє максимально реалізувати оздоровчий, психологічний та виховний потенціал фізичної рекреації.

Рекреаційна діяльність, адаптована до вікових можливостей, сприяє збереженню здоров’я та формуванню активного способу життя протягом усього життєвого шляху людини.

4.4. Педагогічні умови ефективної рекреаційної роботи

Педагогічні умови ефективної рекреаційної роботи є ключовим чинником реалізації потенціалу фізичної рекреації як засобу збереження та зміцнення здоров'я, гармонійного розвитку особистості й формування сталого інтересу до рухової активності. У сучасних соціокультурних умовах рекреаційна діяльність виходить за межі простого фізичного навантаження і постає як складний педагогічно організований процес, що потребує науково обґрунтованого підходу.

Ефективність рекреаційної роботи значною мірою визначається *системністю педагогічних впливів*. Рекреаційна діяльність повинна бути цілісною, логічно структурованою та спрямованою на довготривалий результат. Епізодичні або випадкові заняття не забезпечують стійкого оздоровчого та виховного ефекту, тому педагогічне планування є необхідною умовою успішної рекреаційної роботи.

Однією з базових педагогічних умов є *наявність чітко сформульованої мети рекреаційної діяльності*. Мета визначає спрямованість занять, добір засобів і методів, а також критерії оцінювання ефективності. У фізичній рекреації мета, як правило, пов'язана зі зміцненням здоров'я, підвищенням рухової активності та формуванням позитивного ставлення до фізичних вправ.

Важливою педагогічною умовою є *урахування індивідуальних особливостей учасників рекреаційної діяльності*. Вік, рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я, мотиваційна сфера та попередній руховий досвід визначають оптимальний зміст і форму рекреаційних занять. Індивідуалізація дозволяє уникнути перевантажень і забезпечити психологічний комфорт.

Педагогічна доцільність рекреаційної роботи виявляється також у *правильному доборі форм і методів занять*. Ігрові, змагальні, туристичні та оздоровчі форми рекреації повинні відповідати потребам і можливостям учасників. Варіативність форм сприяє підтриманню інтересу та запобігає монотонності.

Однією з умов ефективності є *створення позитивного емоційного середовища*. Атмосфера доброзичливості, підтримки та співпраці формує у учасників відчуття безпеки та задоволення від процесу занять. Позитивні емоції підсилюють мотивацію та сприяють регулярності рекреаційної діяльності.

Важливе значення має *педагогічна компетентність фахівця з фізичної рекреації*. Професійні знання, уміння організовувати групову діяльність, здатність до емпатії та комунікації є необхідними умовами ефективної роботи. Особистісний приклад педагога відіграє значну роль у формуванні ставлення до рекреаційної діяльності.

Педагогічні умови ефективної рекреаційної роботи включають також *дотримання принципу добровільності*. Участь у рекреаційних заняттях

повинна базуватися на внутрішньому бажанні, а не на примусі. Добровільність забезпечує позитивне ставлення та стійкий інтерес до рухової активності.

Не менш важливою умовою є *доступність рекреаційних занять*. Простота організації, мінімальні матеріальні витрати та можливість участі для різних категорій населення підвищують соціальну значущість рекреаційної діяльності. Доступність сприяє масовості та регулярності занять.

У процесі рекреаційної роботи необхідно *забезпечувати безпеку учасників*. Дотримання санітарно-гігієнічних норм, раціональне дозування навантажень і контроль за станом здоров'я є важливими педагогічними умовами. Безпечне середовище формує довіру та позитивний досвід.

Педагогічний контроль і зворотний зв'язок також відіграють суттєву роль у забезпеченні ефективності рекреаційної роботи. Спостереження за динамікою стану учасників, аналіз їхніх відчуттів і досягнень дозволяють коригувати зміст занять. Зворотний зв'язок підвищує усвідомленість та відповідальність учасників.

Соціально-педагогічні умови рекреаційної роботи передбачають інтеграцію рекреаційної діяльності у ширший соціальний контекст. Співпраця з сім'єю, освітніми установами та громадськими організаціями сприяє формуванню цілісного рекреаційного простору. Такий підхід підвищує ефективність педагогічних впливів.

Особливе значення має *мотиваційна підтримка учасників рекреаційної діяльності*. Формування внутрішньої мотивації до рухової активності здійснюється через усвідомлення її користі, позитивні емоції та ситуації успіху. Мотиваційна складова є основою стійкої рекреаційної поведінки.

Педагогічні умови ефективної рекреаційної роботи включають також *розвиток самостійності та відповідальності учасників*. Заохочення до самостійного вибору форм рухової активності сприяє формуванню навичок саморегуляції. Це підвищує значущість рекреаційної діяльності у повсякденному житті.

Важливою умовою є *безперервність рекреаційної роботи*. Регулярність занять забезпечує стабільний оздоровчий ефект і сприяє закріпленню позитивних змін. Безперервність передбачає поєднання організованих і самостійних форм рекреації .

Узагальнення основних педагогічних умов ефективної рекреаційної роботи представлено у таблиці 4.6.

Таким чином, педагогічні умови ефективної рекреаційної роботи формують основу для реалізації потенціалу фізичної рекреації як соціально значущого та педагогічно керованого процесу. Їх системне дотримання забезпечує не лише оздоровчий ефект, а й виховний, соціалізувальний та культуротворчий вплив рекреаційної діяльності.

Таблиця 4.6

Основні педагогічні умови ефективної рекреаційної робот

Педагогічна умова	Зміст	Педагогічний ефект
Цілеспрямованість	Чітке визначення мети	Усвідомленість діяльності
Індивідуалізація	Урахування особливостей	Психологічний комфорт
Добровільність	Вільний вибір	Стійка мотивація
Позитивне середовище	Підтримка і доброзичливість	Емоційне задоволення
Безпека	Контроль фізичних навантажень	Довіра та стабільність

Мотиваційні педагогічні умови займають провідне місце в системі рекреаційної роботи. Саме мотивація визначає добровільність участі, регулярність занять та особистісну значущість рухової активності. Формування внутрішньої мотивації ґрунтується на позитивному емоційному досвіді, усвідомленні користі фізичної рекреації та переживанні ситуацій успіху. Педагог у цьому процесі виконує роль фасилітатора, який підтримує інтерес, заохочує ініціативу та створює умови для самореалізації учасників.

Організаційні педагогічні умови пов'язані з раціональним плануванням рекреаційної діяльності. Чітка структура занять, визначення часу, місця та форм проведення забезпечують впорядкованість і доступність рекреаційної роботи. Важливим є поєднання організованих і самостійних форм рухової активності, що сприяє безперервності рекреаційного процесу та його інтеграції у повсякденне життя.

Методичні педагогічні умови визначають ефективність впливу рекреаційних занять на фізичний і психоемоційний стан учасників. Використання різноманітних методів, ігрових форм, елементів змагання та творчих завдань забезпечує варіативність і привабливість занять. Методична гнучкість дозволяє адаптувати рекреаційну діяльність до різних вікових і соціальних груп.

Кадрові педагогічні умови передбачають наявність фахівців, здатних професійно організовувати рекреаційну роботу. Педагог з фізичної рекреації повинен володіти не лише спеціальними знаннями, а й розвиненими комунікативними та організаторськими здібностями. Його особистісна позиція, стиль спілкування та ставлення до учасників значною мірою визначають психологічний клімат рекреаційного середовища.

Середовищні педагогічні умови пов'язані зі створенням безпечного, доступного та емоційно сприятливого простору для рекреаційної діяльності. Матеріально-технічне забезпечення, використання природного середовища та

адаптація урбаністичного простору розширюють можливості рекреаційної роботи. Сприятливе середовище підвищує якість занять і рівень залученості учасників (Рис. 4.1).

Рис 4.1. Система педагогічних умов ефективної рекреаційної діяльності

Педагогічні умови ефективної рекреаційної роботи *в закладах загальної середньої освіти* мають свою специфіку. Рекреаційна діяльність у школі виконує оздоровчу, виховну та компенсаторну функції. Вона спрямована на зниження навчального перенавантаження, формування навичок активного відпочинку та розвиток позитивного ставлення до рухової активності. Важливою умовою є інтеграція рекреаційних форм у шкільне середовище та співпраця з батьками.

У закладах вищої освіти рекреаційна робота орієнтована на підтримку фізичного і психічного здоров'я студентської молоді. Педагогічні умови ефективності включають добровільність участі, варіативність форм і можливість самостійного вибору видів рухової активності. Рекреаційна діяльність у ЗВО сприяє формуванню культури здорового способу життя та соціальної активності.

Позашкільне середовище створює додаткові можливості для реалізації рекреаційної діяльності. Спортивно-оздоровчі клуби, громадські організації та рекреаційні центри забезпечують різноманіття форм і розширюють соціальний досвід учасників. Педагогічна координація між різними інституціями підвищує ефективність рекреаційної роботи.

Роль сім'ї у рекреаційній діяльності є надзвичайно важливою. Сімейні форми фізичної рекреації сприяють зміцненню міжпоколінних зв'язків, формуванню позитивних традицій і підвищенню рухової активності всіх членів родини. Педагогічна підтримка сімейної рекреації забезпечує сталість і наступність рекреаційної поведінки.

Громада як соціальне середовище також відіграє значну роль у розвитку рекреаційної діяльності. Створення доступної інфраструктури, організація масових рекреаційних заходів та підтримка ініціатив сприяють залученню різних груп населення. Педагогічна взаємодія з громадою розширює соціальний потенціал рекреаційної роботи.

Таким чином, взаємозв'язки між основними педагогічними умовами є нерозривними, саме єдність мотиваційних, організаційних, методичних, кадрових і середовищних компонентів суттєво впливає на результативність рекреаційної роботи.

Узагальнюючи викладене, слід зазначити, що педагогічні умови ефективної рекреаційної роботи становлять цілісну систему, у межах якої кожен елемент взаємодіє з іншими. Їх комплексна реалізація забезпечує стійкий оздоровчий ефект, сприяє формуванню активного способу життя та підвищенню якості життя людини на різних етапах онтогенезу.

4.5. Формування ціннісного ставлення до здорового способу життя

Формування ціннісного ставлення до здорового способу життя є однією з провідних цілей сучасної фізичної рекреації та системи фізичного виховання загалом. У контексті зростання гіподинамії, психоемоційного напруження та поширення поведінкових ризиків здоров'я рекреаційна діяльність набуває особливого педагогічного значення. Вона виступає не лише засобом фізичного розвитку, а й важливим чинником формування світоглядних орієнтацій особистості. Формування здорових цінностей пов'язане з поєднанням знань, практики та соціально-психологічного досвіду, що створює стійкі мотиваційні й поведінкові установки, які супроводжують людину протягом усього життя.

Здоровий спосіб життя розглядається як інтегрована система цінностей, установок і моделей поведінки, спрямованих на збереження та зміцнення фізичного, психічного і соціального благополуччя людини. Формування ціннісного ставлення до нього передбачає глибоке внутрішнє прийняття здоров'я як життєвої пріоритетної цінності. Саме тому фізична рекреація виступає ефективним середовищем для ціннісного виховання. У цьому контексті важливою є роль системної та регулярної діяльності, яка дозволяє інтегрувати цінності здоров'я у щоденну практику учнів та студентів.

Ціннісне ставлення до здоров'я не формується стихійно, а *є результатом цілеспрямованого педагогічного впливу*. Воно базується на поєднанні знань про здоров'я, позитивного емоційного досвіду та практичної

діяльності. Рекреаційні заняття створюють умови для переживання радості руху, відчуття тілесного комфорту та психологічного розвантаження, а також для розвитку соціальних і комунікативних навичок. Учні та студенти отримують можливість не лише навчитися фізичною вправності, а й відчути себе частиною спільноти, що підтримує здоровий спосіб життя.

Формування ціннісного ставлення до здорового способу життя потребує комплексного підходу, що охоплює знання, емоції, поведінку, соціальну взаємодію та саморегуляцію. Кожен із компонентів взаємопов'язаний і взаємно підсилює інші, створюючи стійку мотивацію до активного способу життя. Рекреаційна діяльність є ефективним середовищем для розвитку цих компонентів, адже вона поєднує практичні дії, емоційний досвід та соціальну взаємодію. Саме комплексна робота над когнітивним, емоційно-мотиваційним, поведінковим, соціальним та саморегуляційним аспектами дозволяє сформувати у дітей і підлітків усвідомлене ставлення до здоров'я і бажання підтримувати його протягом усього життя (Таблиця 4.7).

Таблиця 4.7

Структура ціннісного ставлення до здорового способу життя

Компонент	Зміст	Прояв у рекреаційній діяльності
Когнітивний	Знання про здоров'я	Усвідомлення користі руху, принципів здорового способу життя, ризиків шкідливих звичок
Емоційно-мотиваційний	Позитивне ставлення	Радість від занять, внутрішня готовність до активності, бажання підтримувати здоров'я
Поведінковий	Реальні дії	Регулярна участь у рекреації, відмова від шкідливих звичок, підтримка фізичної форми
Соціальний	Взаємодія з іншими	Спільні сімейні та громадські заходи, командні форми активності, підтримка однолітків
Саморегуляційний	Контроль та оцінка себе	Планування власної рухової активності, самооцінка прогресу, корекція способу життя

Когнітивний компонент формує інтелектуальну основу ціннісного ставлення до здорового способу життя. Він включає знання про фізичне та психічне здоров'я, принципи правильного харчування, режиму сну, вплив фізичної активності на організм, а також інформацію про шкідливі звички та ризики для здоров'я. У рекреаційній діяльності когнітивний компонент проявляється у свідомому розумінні користі руху, усвідомленні цілей і

завдань конкретного заняття, виборі адекватних видів фізичної активності відповідно до власних потреб і можливостей. Наприклад, учень або студент може усвідомлено обирати спортивні ігри для розвитку сили та витривалості або піші прогулянки для відновлення емоційного стану.

Емоційно-мотиваційний компонент забезпечує внутрішню готовність та позитивне ставлення до здорового способу життя. Він включає емоційне сприйняття занять, радість від руху, відчуття задоволення та досягнення, а також мотивацію підтримувати активність у повсякденному житті. У рекреаційній діяльності емоційно-мотиваційний компонент проявляється через задоволення від участі у спортивних іграх, танцювальних вправах, туризмі або командних змаганнях. Наприклад, учні, які відчувають задоволення під час рухової гри, більш охоче беруть участь у подальших заняттях і формують стійку внутрішню мотивацію до активного відпочинку.

Поведінковий компонент відображає реальні дії та поведінкові практики людини, спрямовані на підтримку здоров'я. Він включає регулярну фізичну активність, відмову від шкідливих звичок, дотримання режиму дня, активну участь у спортивних і рекреаційних заходах. У рекреаційній діяльності поведінковий компонент проявляється через систематичну участь у тренуваннях, заняттях гуртків або спортивних секцій, виконання індивідуальних планів фізичного розвитку. Цей компонент є важливим показником реальної реалізації цінностей, усвідомлених через когнітивний і мотиваційний рівні.

Соціальний компонент формує здатність взаємодіяти з іншими людьми та включає соціальні цінності, комунікативні навички та уміння працювати в колективі. Він важливий для формування здорових звичок у групі, взаємної підтримки та створення позитивного соціального середовища. У рекреаційній діяльності соціальний компонент проявляється через участь у сімейних, шкільних або громадських заходах, командних іграх, спільних походах або проєктах. Наприклад, учні, що беруть участь у командних спортивних змаганнях, вчаться підтримувати однолітків, долати конфлікти та цінувати командну роботу, що підсилює їхню мотивацію до активного життя.

Саморегуляційний компонент забезпечує здатність особистості контролювати свою діяльність, оцінювати результати та коригувати поведінку відповідно до поставлених цілей. Він включає планування фізичної активності, самооцінку прогресу, контроль за власним здоров'ям та внесення необхідних змін у спосіб життя. У рекреаційній діяльності саморегуляційний компонент проявляється через складання індивідуальних програм тренувань, контроль часу та інтенсивності занять, аналіз результатів та корекцію власних дій. Учні та студенти, які розвивають цей компонент, стають більш самостійними, усвідомлюють власну відповідальність за здоров'я і здатні підтримувати активний спосіб життя без постійного контролю з боку дорослих.

Ефективне формування ціннісного ставлення до здорового способу життя відбувається лише за умов системного поєднання всіх перелічених механізмів. Вчитель фізичної культури поєднує навчальні, мотиваційні, поведінкові, соціальні та саморегуляційні прийоми у єдину педагогічну систему. Наприклад, під час організації тижня здоров'я в школі можна провести лекції та інтерактивні заняття (когнітивні), спортивні конкурси і квести (емоційно-мотиваційні), систематичні тренування (поведінкові), командні ігри та походи (соціальні) та контроль індивідуальної активності учнів (саморегуляційні). Такий комплексний підхід забезпечує стійке усвідомлення цінності здоров'я та формує практичні навички його підтримки.

Фізична рекреація сприяє переходу від знань і намірів до практичної реалізації здорового способу життя. Вчитель фізичної культури виступає провідником цього процесу, організовуючи навчальну та позакласну діяльність, стимулюючи інтерес до здоров'я і підтримуючи учнів у їхніх досягненнях. Педагогічний потенціал фізичної рекреації полягає у можливості поєднання освітнього, виховного та оздоровчого впливу.

Особливе значення має формування ціннісного ставлення до здорового способу життя у дитячому та підлітковому віці. Саме в цей період закладаються основи життєвих орієнтацій і моделей поведінки. Рекреаційна діяльність у закладах освіти сприяє усвідомленню зв'язку між руховою активністю та самопочуттям. Позитивний досвід фізичної активності в школі формує стійку мотивацію до регулярних занять і активного відпочинку.

У закладі загальної середньої освіти фізична рекреація виконує комплекс функцій: оздоровчу, виховну та компенсаторну. Вчитель фізичної культури відіграє ключову роль у формуванні ціннісного ставлення до здоров'я через організацію різноманітних форм активності. Він забезпечує щоденні фізкультурні паузи, інтегрує рухову активність у навчальний процес, проводить факультативні заняття, спортивні свята та тематичні тижні здоров'я.

Крім того, педагог формує позитивну мотивацію до регулярного руху, пояснює користь фізичної активності для розвитку фізичних і психоемоційних якостей та показує приклад відповідального ставлення до власного здоров'я.

Вчитель також організовує міжпредметні проєкти, поєднуючи знання з біології, основ здоров'я та фізичної культури. Це дозволяє учням усвідомити взаємозв'язок між руховою активністю, харчуванням, психологічним станом та загальним здоров'ям. Особливо важливим є впровадження ігрових та командних форм занять, що сприяє формуванню соціальних навичок, співпраці та взаємопідтримки, а також розвитку лідерських якостей та самостійності.

Під час позакласної рекреаційної діяльності вчитель координує участь учнів у спортивних гуртках, туристичних клубах, фізкультурних конкурсах,

тематичних фестивалях та масових заходах. Така діяльність формує емоційний позитивний досвід, що закріплює цінність рухової активності і здорового способу життя на рівні особистісних цінностей, сприяє розвитку командного духу та соціальної відповідальності.

Позашкільне середовище включає спортивно-оздоровчі клуби, громадські організації, центри дозвілля та рекреаційні дитячі заклади оздоровлення та відпочинку. Вчитель фізичної культури взаємодіє з цими установами, координуючи програми, що забезпечують доступність різних форм фізичної активності для учнів. Він виступає консультантом для організаторів, розробляє навчально-оздоровчі плани, проводить майстер-класи та інтерактивні тренінги для дітей і підлітків.

У позашкільному контексті особлива увага приділяється розвитку самостійності, формуванню навичок самоконтролю та планування власної фізичної активності. Вчитель фізичної культури стимулює учнів до участі у спільних проєктах з громадою та сім'єю, організовує міжпоколінні активності, включно з участю батьків та бабусь і дідусів, що сприяє передачі цінностей здорового способу життя між поколіннями. Такі активності допомагають виховати в учнів відповідальне ставлення до свого здоров'я, формують навички комунікації та співпраці в колективі.

Педагогічні механізми формування ціннісного ставлення до здорового способу життя – це систематичні дії та прийоми, що забезпечують інтеграцію знань, емоційного досвіду та поведінкових навичок у діяльність учнів і студентів. Вони спрямовані на розвиток усвідомленої мотивації, формування позитивного ставлення до фізичної активності та закріплення практичних навичок ведення здорового способу життя. Основна мета цих механізмів полягає у тому, щоб здоров'я стало особистісною цінністю, а не лише зовнішньою вимогою або тимчасовим завданням.

Педагогічні механізми формування ціннісного ставлення включають планування системних програм, використання різноманітних форм занять, надання можливості самостійного вибору та активного включення учасників у процес. Наприклад, використання інтерактивних ігор, спортивних змагань, туристичних походів, екскурсій, групових вправ та квестів сприяє усвідомленню важливості здоров'я.

Педагогічний механізм формування ціннісного ставлення до здорового способу життя формуються поетапно (Рис. 4.2).

Початковий етап механізму базується на організації фізичної рекреації як системи рухової активності. Вона включає різноманітні форми діяльності: фізкультурні заняття, спортивні ігри, туристичні походи, танцювальні вправи, оздоровчі вправи на свіжому повітрі, водні активності тощо. Основна мета цього етапу – залучити учнів і студентів до активного способу життя, створити умови для безпечного та комфортного рухового досвіду. Фізична рекреація виступає базовим інструментом педагогічного впливу, через який формуються подальші компоненти ціннісного ставлення.

Рис. 4.2. Педагогічний механізм формування ціннісного ставлення до здорового способу життя

Позитивний руховий досвід є другим етапом, який полягає у створенні емоційно позитивного досвіду, що супроводжує участь у фізичній активності. Учні відчувають задоволення від руху, радість командної взаємодії, задоволення від власних досягнень та подолання труднощів. Цей етап важливий для розвитку внутрішньої мотивації, оскільки позитивні емоції, пов'язані з фізичною активністю, підсилюють бажання продовжувати рухову діяльність і закріплюють зв'язок між активністю та самопочуттям. Приклади прояву: успіх у спортивній грі, подолання власних обмежень, задоволення від участі у груповому заході або турнірі.

На етапі усвідомлення цінності здоров'я учні формують когнітивне розуміння значення здорового способу життя. Завдяки поєднанню знань, практичного досвіду та емоційних переживань вони починають усвідомлювати зв'язок між фізичною активністю та власним фізичним,

психічним і соціальним благополуччям. Педагог використовує інтерактивні лекції, тематичні бесіди, групові обговорення та демонстраційні приклади для підкріплення усвідомлення користі рухової активності. Учні починають розуміти, що здоров'я – це ресурс для реалізації особистісних і соціальних цілей, а його підтримка залежить від їхніх власних дій.

Етап *формування позитивної мотивації* спрямований на розвиток внутрішньої мотивації до регулярної участі у фізичній активності та дотримання принципів здорового способу життя. Позитивний руховий досвід і усвідомлення цінності здоров'я стають базою для формування прагнення підтримувати активність, розвивати фізичні якості та запобігати шкідливим звичкам. Мотивація може включати як внутрішнє бажання поліпшити самопочуття, так і зовнішні чинники – заохочення педагогів, оцінка результатів, участь у командних або громадських проектах.

Формування ціннісного ставлення до здорового способу життя неможливе без *соціального контексту*. Сім'я, школа, заклади позашкільної освіти та громадські організації забезпечують підтримку, сприяють залученню до спільних заходів і створюють позитивне соціальне середовище. Педагог виступає координатором цих взаємодій, організовуючи командні заняття, сімейні спортивні активності, екскурсії та проекти громадської участі. Соціальна підтримка допомагає учням усвідомити соціальну цінність здоров'я, розвивати комунікативні навички та вчитися взаємодопомоги.

На етапі *стійкої поведінки здорового способу життя* формуються регулярні практичні дії, що відображають усвідомлене ставлення до здоров'я. Учні починають систематично виконувати фізичні вправи, дотримуватися режиму дня, відмовлятися від шкідливих звичок та активно використовувати вільний час для рухової активності. Педагогічні прийоми на цьому етапі включають організацію самостійних тренувань, контроль та рефлексію результатів, індивідуальне консультування та заохочення прогресу.

Етап *закріплення життєвої цінності* передбачає інтеграцію усвідомленого ставлення до здоров'я у повсякденне життя. Учні не лише беруть участь у рекреаційних заходах, але й починають самостійно планувати свій час для фізичної активності, обирати здорові звички та практикувати їх у сім'ї та громаді. Закріплення цінності здоров'я відбувається через систематичну участь у заходах, обговорення результатів, демонстрацію позитивних прикладів та повторення досвіду.

Завершальний етап педагогічного механізму *формування стійких звичок та життєвих стратегій* полягає у перетворенні усвідомленого ставлення та поведінкових практик у тривалі звички та життєві стратегії. Учні формують власну систему регулярної фізичної активності, планують здоровий режим дня, розвивають навички самоконтролю та саморегуляції. Ці стійкі звички дозволяють підтримувати здоров'я протягом усього життя та передавати цінності здорового способу життя іншим поколінням у сім'ї та громаді.

Таким чином, формування ціннісного ставлення до здорового способу життя є складним і тривалим педагогічним процесом, у якому роль вчителя фізичної культури у школі та позашкільному середовищі є центральною. Системне використання рекреаційної діяльності сприяє вихованню особистості, орієнтованої на збереження та зміцнення власного здоров'я протягом усього життя, забезпечує формування життєво важливих цінностей у різних соціальних і вікових групах та створює передумови для активної соціальної позиції і свідомого вибору здорового способу життя.

Запитання для самоконтролю знань:

1. Що таке мотивація до занять фізичною рекреацією і чому вона є важливою у сучасному суспільстві?
2. Назвіть основні групи мотивів до занять фізичною рекреацією, наведіть приклади їх прояву?
3. Як внутрішні та зовнішні чинники впливають на формування мотивації до систематичної рухової активності?
4. Які психоемоційні ефекти забезпечує дозвіллєва рухова активність і як вони впливають на стан людини?
5. У чому полягає соціальна роль фізичної рекреації та її вплив на міжособистісні взаємодії?
6. Як вікові особливості людини впливають на мотиви, форми та методи рекреаційної діяльності?
7. Що таке міжпоколінна рекреація і яку соціально-педагогічну роль вона відіграє?
8. Які педагогічні механізми використовуються для формування стійкої мотивації до фізичної рекреації?
9. Які психологічні бар'єри можуть знижувати готовність людини до регулярних рекреаційних занять і як їх можна подолати?
10. Як середовище (природне або урбаністичне) впливає на психологічне сприйняття дозвіллєвої рухової активності?

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3
ЗАСОБИ ТА ФОРМИ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

ТЕМА 5
ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

5.1. Загальна характеристика форм та засобів фізичної рекреації

Фізична рекреація реалізується через різноманітні форми та засоби рухової активності, що забезпечують її доступність, варіативність і ефективність для осіб різного віку, рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я. Раціональний добір форм і засобів фізичної рекреації є необхідною умовою досягнення оздоровчого, відновлювального та виховного ефектів, а також сприяє формуванню стійкої мотивації до регулярної рухової діяльності (Таблиця 5.1).

Під ***формами фізичної рекреації*** розуміють організаційні способи реалізації рекреаційної рухової діяльності, що визначають характер занять, умови їх проведення, ступінь регламентованості та рівень самостійності учасників. Засоби фізичної рекреації, у свою чергу, являють собою сукупність фізичних вправ, природних і соціальних чинників, які використовуються для досягнення поставлених рекреаційних цілей.

Однією з найбільш поширених форм є *індивідуальні рекреаційні заняття,* які передбачають самостійну організацію рухової активності відповідно до особистих інтересів, рівня фізичної підготовленості та функціонального стану. До таких занять належать ранкова гігієнічна гімнастика, прогулянки, біг підтюпцем, заняття на тренажерах, вправи оздоровчого характеру. Індивідуальні форми сприяють розвитку самостійності, навичок самоконтролю та відповідальності за власне здоров'я.

Групові форми фізичної рекреації характеризуються спільною діяльністю декількох осіб і реалізуються у вигляді оздоровчих занять, фітнес-програм, секційних занять, рухливих ігор. Вони створюють умови для соціальної взаємодії, взаємної підтримки та підвищення мотивації до занять, що особливо важливо для дітей, молоді та осіб похилого віку.

Значне місце в системі фізичної рекреації займають *масові рекреаційні заходи,* які проводяться у формі спортивно-оздоровчих свят, днів здоров'я, фестивалів рухової активності, туристичних зльотів. Такі заходи мають виражену соціально-культурну спрямованість, сприяють популяризації активного способу життя та залученню широких верств населення до рухової діяльності.

Важливою формою є *туристично-рекреаційна діяльність*, яка поєднує фізичні навантаження з перебуванням у природному середовищі. Піші, водні, велосипедні походи, екскурсії, активний відпочинок на природі сприяють комплексному впливу на організм, підвищують адаптаційні можливості та позитивно впливають на психоемоційний стан.

Таблиця 5.1

Форми та засоби фізичної рекреації

Форма фізичної рекреації	Характеристика форми	Основні засоби реалізації	Рекреаційна спрямованість
Індивідуальні рекреаційні заняття	Самостійно організована рухова діяльність у вільний час з урахуванням індивідуальних можливостей	Ходьба, біг підтюпцем, ранкова гімнастика, вправи на тренажерах	Відновлення, підтримання фізичної працездатності
Групові рекреаційні заняття	Заняття у складі групи з частковою або повною регламентацією	Оздоровчі вправи, рухливі ігри, фітнес-програми	Оздоровлення, соціалізація
Масові фізкультурно-оздоровчі заходи	Організовані заходи з участю широких верств населення	Спортивні свята, дні здоров'я, фестивалі рухової активності	Популяризація активного способу життя
Туристично-рекреаційна діяльність	Рухова активність у природному середовищі з елементами подорожі	Піші, велосипедні, водні походи, екскурсії	Відновлення, підвищення адаптаційних можливостей
Оздоровчо-фітнесові форми	Заняття з використанням сучасних фітнес-технологій	Аеробіка, фітнес, пілатес, йога, танцювальні програми	Зміцнення здоров'я, емоційне розвантаження
Ігрові рекреаційні форми	Рухова діяльність ігрового характеру з мінімальною змагальністю	Рухливі ігри, спрощені спортивні ігри	Розвиток рухових здібностей, позитивні емоції
Активний відпочинок на відкритому повітрі	Рекреаційна діяльність у природних або міських умовах	Прогулянки, катання на велосипеді, лижах, ковзанах	Оздоровлення, загартування
Сімейні рекреаційні форми	Спільна рухова діяльність членів сім'ї	Ігри, прогулянки, туристичні виходи	Формування культури здорового способу життя

Окрему групу становлять *оздоровчо-фітнесові форми*, які включають заняття аеробікою, фітнесом, пілатесом, йогою, танцювальними програмами. Ці форми характеризуються високою емоційною насиченістю, доступністю та можливістю індивідуального дозування навантаження.

Основним ***засобом фізичної рекреації*** є *фізичні вправи,* що виконуються з оздоровчо-відновлювальною метою. До них належать вправи

загальнорозвивального характеру, циклічні вправи (ходьба, біг, плавання), ігрові дії, вправи на розвиток гнучкості, координації та витривалості. Важливою умовою їх ефективності є відповідність навантаження віковим та індивідуальним особливостям учасників.

Вагоме значення мають *природні чинники*, які використовуються у фізичній рекреації для посилення оздоровчого ефекту. До них належать свіже повітря, сонячне випромінювання, вода, температурні умови природного середовища. Поєднання рухової активності з природними чинниками сприяє загартуванню організму, підвищенню його адаптаційних можливостей та зміцненню імунної системи.

До засобів фізичної рекреації також належать *елементи спортивної діяльності*, які застосовуються в адаптованій, незмагальній формі. Це можуть бути спрощені правила ігор, зменшені дистанції, помірна інтенсивність виконання вправ. Такий підхід дозволяє використовувати спортивні засоби без надмірного навантаження та ризику для здоров'я.

Важливим засобом є *психоемоційні чинники*, що створюють позитивний емоційний фон рекреаційної діяльності. До них належать музичний супровід, ігрові елементи, естетичне оформлення місць занять, сприятливий психологічний клімат у групі. Саме ці чинники значною мірою визначають привабливість фізичної рекреації та її регулярність.

Ефективність фізичної рекреації значною мірою залежить від раціонального *поєднання її форм і засобів*. Правильно організована рекреаційна діяльність передбачає варіативність рухових дій, поступове дозування навантаження, урахування мотиваційних та психофізіологічних особливостей учасників. Комплексне використання різних форм і засобів дозволяє забезпечити стійкий оздоровчий ефект і сформувати позитивне ставлення до рухової активності.

Отже, форми та засоби фізичної рекреації є важливими структурними компонентами рекреаційної діяльності, що забезпечують її гнучкість, доступність і соціальну значущість. Їх раціональне використання сприяє реалізації основних функцій фізичної рекреації та підвищенню якості життя населення.

5.2. Рухливі та спортивні ігри рекреаційної спрямованості

Рухливі та спортивні ігри є традиційним і водночас сучасним засобом фізичної рекреації, що широко застосовується у закладах загальної середньої освіти та закладах позашкільної освіти. Їх значення полягає у поєднанні рухової активності з емоційною насиченістю, ігровою мотивацією та соціальною взаємодією. Для здобувачів освіти предметної спеціальності А4.11 «Середня освіта (Фізична культура)» опанування методичних засад використання рухливих і спортивних ігор рекреаційної спрямованості є важливою умовою формування професійної готовності до організації активного дозвілля дітей і підлітків. У сучасних умовах зростання

навчальних і психоемоційних навантажень ігрова рекреація набуває особливої актуальності як засіб збереження здоров'я та підвищення якості життя здобувачів освіти.

Сутність рухливих і спортивних ігор рекреаційної спрямованості. Рухливі та спортивні ігри рекреаційної спрямованості розглядаються як форма організованої рухової діяльності, що має на меті активний відпочинок, відновлення працездатності та створення позитивного емоційного фону. На відміну від змагально-орієнтованих спортивних ігор, рекреаційні ігри не передбачають жорсткої регламентації результату, а зосереджуються на процесі, задоволенні від руху та добровільній участі. Вони можуть адаптуватися до різних умов проведення, кількості учасників і рівня їх фізичної підготовленості.

Рекреаційна спрямованість ігор проявляється у помірному фізичному навантаженні, можливості саморегуляції інтенсивності рухів і широкому спектрі рухових дій. Такі ігри сприяють зняттю втоми, нормалізації емоційного стану та формуванню позитивного ставлення до фізичної активності. Саме тому вони є універсальним засобом фізичної рекреації у шкільному та позашкільному середовищі.

Психолого-педагогічні основи використання ігор у рекреаційній діяльності. Ефективність рухливих і спортивних ігор рекреаційної спрямованості значною мірою зумовлена їх відповідністю психологічним потребам дітей і підлітків. Ігрова діяльність природно поєднує рух, спілкування та емоційне переживання, що робить її привабливою для різних вікових груп. У процесі гри реалізується потреба у самовираженні, співпраці та визнанні з боку однолітків.

З педагогічної точки зору ігри виступають засобом непрямого впливу на особистість, оскільки навчання і виховання відбуваються в умовах добровільності та позитивного емоційного налаштування. Рекреаційні ігри сприяють розвитку комунікативних умінь, формуванню навичок взаємодії та відповідальності за спільний результат. Водночас педагог має враховувати вікові та індивідуальні особливості учасників, добираючи ігри з оптимальним рівнем складності.

Класифікація рухливих і спортивних ігор рекреаційної спрямованості. Для цілеспрямованого використання у рекреаційній діяльності рухливі та спортивні ігри доцільно класифікувати за кількома ознаками. За характером рухової діяльності розрізняють ігри з бігом, стрибками, метаннями, елементами боротьби та комбіновані ігри (Таблиця 5.2).

Така класифікація допомагає педагогові регулювати навантаження та забезпечувати різнобічний фізичний розвиток. За організаційною формою ігри поділяють на індивідуальні, парні та командні, що дозволяє варіювати рівень соціальної взаємодії. За умовами проведення виокремлюють ігри для спортивної зали, відкритих майданчиків та природного середовища. У

рекреаційній діяльності особливо цінними є універсальні ігри, які легко адаптуються до різних просторових і матеріальних умов.

Таблиця 5.2

Види рухливих та спортивних ігор рекреаційної спрямованості

Вид гри	Основна спрямованість	Вікова група	Умови проведення	Рекреаційний ефект
Рухливі ігри з бігом	Активний відпочинок	6–10 років	Зала, майданчик	Зняття втоми, емоційна активізація
Командні рухливі ігри	Соціальна взаємодія	10–14 років	Майданчик	Розвиток співпраці
Спортивні ігри зі спрощеними правилами	Оздоровлення	14–17 років	Зала, майданчик, стадіон	Підтримка фізичної форми
Ігри на свіжому повітрі	Відновлення	Різний вік	Природне середовище	Психоемоційне розвантаження

Особливості використання рухливих ігор у закладах загальної середньої освіти. У закладах загальної середньої освіти рухливі ігри рекреаційної спрямованості застосовуються як у межах уроків фізичної культури, так і в позаурочний час. Вони можуть використовуватися під час активних перерв, фізкультурних хвилинок, днів здоров'я та спортивних свят.

Планування ігор у шкільному середовищі має враховувати режим навчального дня та необхідність чергування розумової й рухової діяльності. Для учнів початкової школи перевага надається іграм з простими правилами та сюжетними елементами, які сприяють розвитку координації та швидкості реакції. У середній і старшій школі доцільно використовувати ігри з елементами спортивних ігор, що формують командну взаємодію та тактичне мислення. Такий підхід забезпечує вікову наступність і підтримує інтерес до рухової активності.

Роль спортивних ігор рекреаційної спрямованості у шкільному середовищі. Спортивні ігри рекреаційної спрямованості у школі відрізняються від змагальних форм спрощеними правилами та орієнтацією на участь усіх бажаючих. Вони можуть включати елементи футболу, баскетболу, волейболу або гандболу, адаптовані до можливостей учнів.

Основна увага приділяється руховій активності, взаємодії та позитивним емоціям, а не спортивному результату. Застосування таких ігор сприяє формуванню інтересу до командних видів спорту та розвитку фізичних якостей у ненапруженому режимі. Вони також виконують важливу

соціалізуючу функцію, оскільки створюють умови для спілкування та співпраці між учнями різного рівня підготовленості.

Використання рухливих і спортивних ігор у закладах позашкільної освіти . У закладах позашкільної освіти рухливі та спортивні ігри рекреаційної спрямованості використовуються у межах гурткової та секційної роботи. Особливістю такого середовища є добровільність участі та можливість гнучкого планування занять. Це дозволяє ширше застосовувати ігрові форми, орієнтовані на інтереси та потреби вихованців. Заклади позашкільної освіти створюють умови для використання ігор на свіжому повітрі, у природному середовищі або під час масових рекреаційних заходів. Наприклад, під час туристичних зльотів або у дитячих закладах оздоровлення та відпочинку ігри стають основним засобом активного відпочинку та згуртування колективу. У такому контексті рекреаційні ігри виконують не лише оздоровчу, а й виховну функцію.

Методичні підходи до організації рекреаційних ігор. Організація рухливих і спортивних ігор рекреаційної спрямованості потребує дотримання чіткої логіки педагогічних дій, що забезпечує їх оздоровчу ефективність, безпеку та виховну цінність. Педагог має враховувати вікові, індивідуальні та психоемоційні особливості учасників, а також умови проведення ігор та наявні матеріально-технічні ресурси. Важливою умовою є створення атмосфери добровільності, підтримки та позитивного емоційного налаштування.

Методично доцільним є поєднання знайомих і нових ігор, що дозволяє уникнути монотонності та підтримувати інтерес до занять. У рекреаційній діяльності педагог поступово ускладнює ігрові завдання, регулюючи інтенсивність навантаження та тривалість ігор. Значна увага приділяється дотриманню правил безпеки, педагогічному контролю за станом учасників та своєчасній корекції ігрового процесу.

Алгоритм організації рекреаційних ігор являє собою послідовний педагогічний процес, спрямований на забезпечення активного відпочинку, оздоровлення та позитивної соціальної взаємодії здобувачів освіти.

Першим етапом алгоритму є визначення педагогічної мети та рекреаційних завдань гри. На цьому етапі педагог уточнює, який оздоровчий, виховний або соціальний ефект очікується від ігрової діяльності з урахуванням віку та підготовленості учасників.

Другим етапом є добір гри або комплексу ігор відповідно до визначених завдань і умов проведення. Враховуються кількість учасників, просторові можливості, наявність інвентарю та тривалість заняття.

Третій етап передбачає підготовку умов проведення гри. Він включає організацію простору, перевірку обладнання, пояснення правил і техніки безпечного виконання рухових дій.

Четвертим етапом є безпосереднє проведення гри з педагогічним супроводом. Педагог контролює дотримання правил, підтримує позитивний

емоційний клімат, регулює інтенсивність рухової діяльності та за потреби вносить оперативні корективи.

П'ятим етапом алгоритму виступає завершення гри та коротке підбиття підсумків. На цьому етапі відбувається емоційне розвантаження, заохочення учасників та формування позитивних вражень від участі.

Завершальним етапом є аналіз і оцінювання ефективності проведеної гри. Педагог оцінює рівень активності, емоційний стан та реакцію учасників, використовуючи отримані результати для подальшого вдосконалення рекреаційної діяльності.

Вікова диференціація є ключовою умовою ефективного використання рухливих і спортивних ігор у рекреаційній діяльності. Для дітей молодшого шкільного віку ігри мають яскраво виражений сюжетний характер, прості правила та коротку тривалість. Вони спрямовані на розвиток основних рухових умінь, координації та формування позитивного ставлення до рухової активності.

Для учнів середнього шкільного віку доцільно використовувати ігри з більш складною структурою та елементами командної взаємодії. Такі ігри сприяють розвитку витривалості, спритності та комунікативних умінь, а також формують відповідальність за спільний результат.

У старшому шкільному віці та в позашкільних закладах перевага надається іграм з елементами спортивних видів діяльності, що передбачають саморегуляцію навантаження та усвідомлену участь. Такі ігри сприяють підтримці фізичної форми, зняттю психоемоційної напруги та формуванню стійкої мотивації до здорового способу життя.

Організація рухливих і спортивних ігор рекреаційної спрямованості потребує дотримання певних методичних підходів. Педагог має забезпечити чітке, але доступне пояснення правил, створити безпечні умови та підтримувати позитивний емоційний клімат. Важливим є вміння варіювати тривалість ігор і рівень навантаження залежно від стану учасників. Методично доцільним є поєднання знайомих і нових ігор, що сприяє підтриманню інтересу та уникненню монотонності. У рекреаційній діяльності доцільно надавати учасникам можливість ініціативи та творчості, залучаючи їх до модифікації правил або вибору ігор.

Оцінювання ефективності використання рухливих і спортивних ігор рекреаційної спрямованості здійснюється з урахуванням оздоровчих, педагогічних і соціальних результатів. Основними показниками є рівень залученості учасників, їхній фізичний стан, емоційне самопочуття та готовність до подальшої участі в ігровій діяльності. Аналіз результатів дозволяє педагогові коригувати зміст і форми ігор відповідно до потреб здобувачів освіти.

Рухливі та спортивні ігри рекреаційної спрямованості є ефективним і доступним засобом фізичної рекреації у закладах загальної середньої освіти та закладах позашкільної освіти. Їх використання сприяє збереженню

здоров'я, розвитку фізичних і соціальних якостей та формуванню позитивного ставлення до рухової активності. Для майбутніх учителів фізичної культури системне опанування методики організації таких ігор є важливим чинником професійної компетентності та успішної педагогічної діяльності.

5.3. Оздоровчо-рекреаційні види гімнастики

Оздоровчо-рекреаційні види гімнастики посідають важливе місце у системі фізичної рекреації дітей і підлітків, оскільки поєднують доступні рухові вправи, помірне фізичне навантаження та виражений оздоровчий ефект. У закладах загальної середньої освіти та закладах позашкільної освіти гімнастичні вправи рекреаційної спрямованості використовуються як ефективний засіб профілактики втоми, зміцнення здоров'я та формування культури рухової активності. Для здобувачів освіти предметної спеціальності А4.11 «Середня освіта (Фізична культура)» опанування теоретичних і методичних основ застосування оздоровчо-рекреаційної гімнастики є необхідною складовою професійної підготовки.

Актуальність використання рекреаційних видів гімнастики зумовлена зростанням гіподинамії, підвищеним психоемоційним напруженням і тривалим перебуванням здобувачів освіти у статичних позах. Гімнастичні вправи рекреаційного характеру дозволяють компенсувати негативний вплив навчального навантаження, сприяють відновленню працездатності та створюють умови для активного відпочинку впродовж навчального дня.

Поняття та сутність оздоровчо-рекреаційної гімнастики. Оздоровчо-рекреаційна гімнастика розглядається як сукупність фізичних вправ, спрямованих на підтримку та покращення функціонального стану організму, профілактику перевтоми та забезпечення активного відпочинку. Вона не має змагальної спрямованості й характеризується помірною інтенсивністю, доступністю та можливістю адаптації до різного рівня фізичної підготовленості. Сутність рекреаційної гімнастики полягає у використанні природних рухів і нескладних координаційних дій, що позитивно впливають на опорно-руховий апарат, серцево-судинну та дихальну системи. Важливою особливістю є можливість застосування таких вправ у різних умовах – у спортивних залах, класних приміщеннях, на відкритому повітрі або в природному середовищі.

Оздоровчі функції гімнастичних вправ рекреаційної спрямованості. Оздоровчо-рекреаційна гімнастика виконує низку важливих функцій, що зумовлюють її широке використання у шкільній і позашкільній практиці. Вона сприяє нормалізації м'язового тонусу, покращенню постави та підвищенню рухливості суглобів. Регулярне виконання гімнастичних вправ позитивно впливає на процеси кровообігу та дихання, забезпечуючи кращу оксигенацію тканин. Крім фізіологічного ефекту, гімнастика рекреаційної спрямованості має виражений психоемоційний вплив. Вона сприяє зниженню

рівня стресу, покращенню настрою та підвищенню загальної працездатності (Таблиця 5.3).

Таблиця 5.3

Оздоровчо-рекреаційні види гімнастики

Вид гімнастики	Основна спрямованість	Вікова група	Умови проведення	Рекреаційний ефект
Гігієнічна	Активізація роботи організму	6–17 років	Класна кімната, зала	Підвищення тонусу
Коригувальна	Профілактика порушень	7–14 років	Зала	Формування постави
Ритмічна	Емоційна активність	10–17 років	Зала	Координація, настрій
Фітнес-гімнастика	Підтримка форми	12–17 років	Зала	Витривалість
Дихальна	Релаксація	Різний вік	Будь-які	Зниження напруги

Завдяки цьому гімнастичні комплекси є доцільними як на початку навчального дня, так і після інтенсивної розумової діяльності.

Класифікація оздоровчо-рекреаційних видів гімнастики. З метою ефективного планування рекреаційної діяльності оздоровчо-рекреаційні види гімнастики доцільно класифікувати за змістом і спрямованістю. До найбільш поширених належать гігієнічна гімнастика, коригувальна гімнастика, ритмічна гімнастика, фітнес-гімнастика та дихальні гімнастичні комплекси. Гігієнічна гімнастика використовується переважно як засіб ранкової активізації та підтримки загального тонусу організму. Коригувальна гімнастика спрямована на профілактику і виправлення порушень постави та плоскостопості. Ритмічна і фітнес-гімнастика поєднують рухи з музичним супроводом, що підвищує мотивацію та емоційну привабливість занять.

Особливості використання оздоровчо-рекреаційної гімнастики у закладах загальної середньої освіти. У закладах загальної середньої освіти гімнастичні вправи рекреаційної спрямованості застосовуються у різних організаційних формах. Вони можуть входити до структури уроків фізичної культури, використовуватися під час фізкультурних хвилинок, активних перерв або у межах позакласних заходів. Таке поєднання забезпечує систематичність рухової активності та сприяє профілактиці втоми. Для учнів початкової школи доцільно використовувати прості гімнастичні комплекси з ігровими елементами, що сприяють розвитку координації та формуванню інтересу до рухів. У середніх і старших класах акцент робиться на вправи для розвитку гнучкості, силової витривалості та релаксації, що допомагає компенсувати навчальні навантаження.

Оздоровчо-рекреаційна гімнастика у закладах позашкільної освіти. Заклади позашкільної освіти мають ширші можливості для реалізації програм

оздоровчо-рекреаційної гімнастики завдяки гнучкому режиму занять і добровільній участі вихованців. Тут можуть функціонувати гуртки оздоровчої гімнастики, фітнесу, йоги для дітей і підлітків, пілатесу або ритмічної гімнастики. У позашкільних закладах гімнастичні заняття часто поєднуються з іншими рекреаційними формами, такими як рухливі ігри, танцювальні програми або заняття на свіжому повітрі. Така інтеграція підвищує оздоровчий ефект і сприяє формуванню стійкої мотивації до регулярної рухової активності.

Методичні засади організації рекреаційних гімнастичних занять. Організація оздоровчо-рекреаційних гімнастичних занять потребує дотримання методичних принципів доступності, поступовості та безпеки. Педагог має добирати вправи з урахуванням віку, рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я учасників. Важливим є раціональне чергування напруження та розслаблення м'язів. Методично доцільно формувати заняття у вигляді комплексів, що включають підготовчу, основну та заключну частини. Підготовча частина забезпечує розігрів організму, основна – реалізацію оздоровчих завдань, а заключна спрямована на відновлення та релаксацію.

Оцінювання ефективності гімнастичних занять рекреаційної спрямованості здійснюється на основі аналізу фізичного стану, самопочуття та рівня активності здобувачів освіти. Педагогічне спостереження, опитування та прості функціональні проби дозволяють визначити доцільність обраних вправ і своєчасно внести корективи. Регулярний аналіз результатів сприяє підвищенню якості рекреаційної діяльності та професійному зростанню педагога. Він також допомагає адаптувати гімнастичні комплекси до змінних умов навчального процесу.

Вікова диференціація є визначальною умовою ефективності оздоровчо-рекреаційної гімнастики у системі загальної середньої та позашкільної освіти. Для молодшого шкільного віку гімнастичні заняття мають бути короткотривалими, емоційно насиченими та спрямованими на формування базових рухових навичок. Вправи виконуються у повільному або середньому темпі з переважанням загальнорозвивальних рухів і простих координаційних дій. У середньому шкільному віці доцільно поступово ускладнювати структуру занять, поєднуючи вправи на гнучкість, витривалість і координацію. Саме в цьому віці рекреаційна гімнастика виконує компенсаторну функцію щодо інтенсивного навчального навантаження. Для старшокласників акцент робиться на саморегуляцію фізичного стану, корекцію постави, профілактику перенапруження та формування навичок самостійних занять.

Безпека та педагогічний контроль у рекреаційній гімнастиці. Безпека є базовим принципом організації оздоровчо-рекреаційних гімнастичних занять. Педагог зобов'язаний забезпечити відповідність вправ віковим та індивідуальним можливостям здобувачів освіти, дотримання

санітарно-гігієнічних умов і правильне використання обладнання. Особлива увага приділяється поступовості навантаження та контролю техніки виконання вправ.

Педагогічний контроль здійснюється шляхом систематичного спостереження за самопочуттям, зовнішніми ознаками втоми та рівнем активності учасників. Доцільним є використання простих методів контролю, зокрема опитування, самоконтролю, а також елементів функціональної діагностики. Такий підхід дозволяє своєчасно коригувати зміст занять і запобігати перевантаженням.

Інклюзивні підходи в оздоровчо-рекреаційній гімнастиці. Інклюзивна спрямованість сучасної освіти зумовлює необхідність адаптації оздоровчо-рекреаційної гімнастики для дітей з особливими освітніми потребами. Гімнастичні вправи добираються з урахуванням функціональних можливостей, рівня рухової активності та рекомендацій фахівців. Основною метою є створення безпечного та психологічно комфортного середовища для всіх учасників. Адаптація може здійснюватися шляхом зменшення амплітуди рухів, зміни вихідних положень або використання допоміжних засобів. Інклюзивні заняття сприяють соціалізації, формуванню позитивного ставлення до фізичної активності та розвитку впевненості у власних можливостях.

Алгоритм організації оздоровчо-рекреаційного гімнастичного заняття передбачає послідовну реалізацію взаємопов'язаних етапів.

Початковим етапом є аналіз умов проведення та контингенту учасників, що дозволяє визначити мету й оздоровчі завдання заняття.

Наступним кроком є добір вправ з урахуванням віку, стану здоров'я та рівня підготовленості.

Після цього здійснюється *структурування заняття на підготовчу, основну та заключну частини* з раціональним розподілом навантаження.

Важливим етапом є *організація безпечного виконання вправ і поточний педагогічний контроль*.

Завершальним компонентом алгоритму виступає *оцінювання ефективності заняття та корекція змісту* наступних гімнастичних комплексів.

Оздоровчо-рекреаційні види гімнастики є важливим складником фізичної рекреації у закладах загальної середньої та позашкільної освіти. Їх систематичне та методично обґрунтоване застосування забезпечує зміцнення здоров'я, профілактику перевтоми та формування культури рухової активності. Для майбутніх учителів фізичної культури опанування теорії й методики рекреаційної гімнастики є необхідною умовою професійної компетентності.

5.4. Туристично-рекреаційна діяльність

Туристично-рекреаційна діяльність є важливою складовою системи фізичної рекреації, оскільки поєднує рухову активність, пізнавальні елементи та оздоровчий вплив природного середовища. У сучасних умовах організації освітнього процесу вона набуває особливого значення як ефективний засіб зміцнення здоров'я, формування стійкої мотивації до активного способу життя та виховання ціннісного ставлення до природи. Для здобувачів освіти спеціальності А4.11 «Середня освіта (Фізична культура)» туристично-рекреаційна діяльність виступає важливою сферою професійної підготовки, що потребує глибокого теоретичного осмислення й методичного забезпечення.

Туристичні заходи рекреаційної спрямованості створюють умови для активного відпочинку, сприяють відновленню працездатності та забезпечують комплексний вплив на фізичний і психоемоційний стан здобувачів освіти.

Поняття та сутність туристично-рекреаційної діяльності. Туристично-рекреаційна діяльність у системі освіти розглядається як організований процес активного відпочинку, що здійснюється у природному або спеціально створеному середовищі та спрямований на оздоровлення, пізнання і соціальний розвиток особистості. Її сутність полягає у поєднанні рухової активності з елементами туризму, краєзнавства та екологічного виховання.

Оздоровчий ефект туристично-рекреаційної діяльності зумовлений комплексним впливом рухової активності, природних факторів і психоемоційного розвантаження. Перебування на свіжому повітрі, дозоване фізичне навантаження та зміна звичних умов сприяють нормалізації функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем. Регулярна участь у туристичних заходах позитивно впливає на розвиток витривалості, координації рухів і загальної фізичної підготовленості.

Класифікація туристично-рекреаційної діяльності. З метою ефективного планування туристично-рекреаційної діяльності доцільно здійснювати її класифікацію за тривалістю, умовами проведення та змістом.

За тривалістю виділяють короткотривалі форми, зокрема прогулянки та екскурсії; середні – походи та рекреаційні свята, серед яких можна виділити популярні Дні туризму, Дні здоров'я, туристичні зльоти та змагання; довготривалі, до яких належать походи та оздоровчі зміни в закладах оздоровлення та відпочинку.

За умовами проведення туристично-рекреаційна діяльність може здійснюватися у межах населеного пункту, у приміських зонах або в природних регіонах.

За змістом вона поділяється на оздоровчу, пізнавальну, краєзнавчу та екологічну, що дозволяє адаптувати заходи до освітніх завдань і вікових особливостей учасників (Таблиця 5.4).

Таблиця 5.4

Види туристично-рекреаційної діяльності

Вид діяльності	Тривалість	Вікова група	Основна спрямованість	Умови проведення
Прогулянка	Коротка	6–10 років	Оздоровча, краєзнавча, екологічна	Територія школи та пришкільні території
Екскурсія	Коротка	7–17 років	Пізнавальна, краєзнавча, екологічна	Місто, село, приміські території, природні зони
Похід	Середня або довготривала	10–17 років	Оздоровчо-виховна, краєзнавча, екологічна	Природні зони
Оздоровча зміна	Довготривала	10–17 років	Комплексна	Заклади оздоровлення та відпочинку
Рекреаційні свята	Середня	10-17 років	Комплексна	Територія школи та пришкільні території

Особливості організації туристично-рекреаційної діяльності. У закладах загальної середньої освіти туристично-рекреаційна діяльність реалізується переважно у позаурочний час та під час навчальних занять інтегрованого характеру. Найпоширенішими формами є пішохідні прогулянки, навчальні екскурсії, туристичні дні та походи вихідного дня.

Заклади позашкільної освіти мають значно ширші можливості для реалізації туристично-рекреаційних програм завдяки добровільності участі та гнучкості організаційних форм. Тут функціонують туристичні гуртки, клуби краєзнавства, школи юного туриста та сезонні табори.

Планування туристично-рекреаційної діяльності передбачає визначення мети, добір форм і засобів, а також оцінювання умов проведення. Важливим етапом є аналіз контингенту учасників, їх фізичного стану та досвіду участі у туристичних заходах.

Забезпечення безпеки є ключовою умовою організації туристично-рекреаційних заходів. Педагог повинен враховувати погодні умови, стан маршруту, наявність необхідного спорядження та дотримання правил поведінки на природі. Педагогічний контроль здійснюється протягом усього

заходу й передбачає спостереження за фізичним станом учасників, рівнем їх активності та дотриманням дисципліни.

Вікова диференціація є необхідною умовою ефективності туристично-рекреаційної діяльності. Для молодших школярів доцільно використовувати елементарні маршрути та ігрові форми. У середньому шкільному віці акцент робиться на розвиток витривалості та пізнавального інтересу. Старшокласники можуть залучатися до складніших туристичних програм, що передбачають самостійне виконання окремих завдань і елементів самоорганізації.

Інклюзивні підходи в туристично-рекреаційній діяльності. Сучасна туристично-рекреаційна діяльність у закладах освіти має реалізовуватися з урахуванням принципів інклюзії. Адаптація маршрутів, темпу руху та умов участі дозволяє залучати дітей з особливими освітніми потребами.

Алгоритм організації туристично-рекреаційного заходу.

1. Аналіз умов проведення та контингенту учасників:

– оцінка погодних умов, рельєфу маршруту та доступності об’єктів;

– визначення віку, фізичного стану та досвіду учасників;

– врахування змісту навчальних програм.

2. Визначення мети і завдань заходу:

– формулювання головної мети (оздоровча, пізнавальна, виховна);

– розподіл завдань за етапами заходу;

– узгодження завдань із віковими та індивідуальними особливостями учасників.

3. Добір форм, маршрутів та вправ:

– вибір типу заходу (прогулянка, похід, екскурсія, оздоровча зміна, розвага, відпочинок тощо);

– визначення довжини маршруту та складності завдань;

– планування фізичних вправ, ігор та навчальних елементів.

4. Планування структури заходу:

– підготовча частина: розминка, інструктаж із техніки безпеки;

– основна частина: виконання маршруту, завдань, ігор;

– заключна частина: підведення підсумків, розтяжка, рефлексія.

5. Організація безпечного виконання та поточний педагогічний контроль:

– контроль за фізичним станом учасників;

– перевірка спорядження, дотримання правил безпеки;

– корекція навантаження та темпу руху на маршруті.

6. Оцінювання результатів, самоаналіз і корекція наступних заходів:

– аналіз досягнення мети та виконання завдань;

– опитування та рефлексія учасників;

– внесення змін у методику проведення наступних заходів.

Туристично-рекреаційна діяльність є ефективним засобом фізичної рекреації та всебічного розвитку здобувачів освіти у закладах загальної

середньої та позашкільної освіти. Систематичне та методично обґрунтоване впровадження сприяє зміцненню здоров'я, формуванню активної життєвої позиції та розвитку соціально значущих якостей.

5.5. Вправи релаксаційного та відновлювального характеру

Релаксаційні та відновлювальні вправи є невід'ємною складовою системи фізичної рекреації, оскільки спрямовані на відновлення фізичних, психоемоційних та когнітивних ресурсів здобувачів освіти. У сучасному освітньому процесі вони набувають особливої актуальності через високі навчальні навантаження, стресові ситуації та зниження рухової активності школярів. Для майбутніх педагогів з фізичної культури важливо розуміти методику та практичне значення цих вправ, їх вплив на фізичне та психологічне здоров'я учнів, а також навчитися планувати заняття з урахуванням індивідуальних та вікових особливостей.

Сутність і значення релаксаційних та відновлювальних вправ. Релаксаційні вправи – це систематичні дії, спрямовані на зняття психоемоційного та фізичного напруження, нормалізацію функцій нервової системи та підвищення працездатності.

Відновлювальні вправи мають за мету відновлення енергетичного балансу, фізичної сили та координації рухів після навчального або фізичного навантаження. Комплексне застосування таких вправ забезпечує адаптаційні процеси організму, зниження втоми, покращення уваги, концентрації та мотивації до навчання та активного способу життя.

Регулярне використання релаксаційних вправ сприяє формуванню стійких навичок саморегуляції, підвищенню емоційної стійкості, розвитку концентрації та уважності. Для учнів це можливість відчути контроль над власними емоціями, зменшити тривожність та уникнути психологічного вигорання. Педагоги можуть застосовувати вправи для створення позитивної атмосфери у класі, зниження конфліктності та підтримки міжособистісних відносин.

Виконання релаксаційних вправ забезпечує нормалізацію серцево-судинної, дихальної та нервової систем. Підвищується тонус м'язів, покращується кровообіг, знижується м'язова напруга.

Вправи відновлювального характеру дозволяють оптимізувати енергетичний баланс організму, зменшити ризик перевтоми та підвищити загальну фізичну витривалість.

Дослідження показують, що вправи релаксаційного характеру впливають на рівень гормонів стресу, зокрема кортизолу, та сприяють виробленню ендорфінів, що позитивно впливає на емоційний стан.

Регулярні відновлювальні заняття знижують ризик перевтоми, покращують сон та загальну якість життя учнів.

Вправи релаксаційного та відновлювального характеру класифікуються за наступними ознаками:

– за характером впливу: м'язова релаксація, дихальні вправи, розтяжка (стретчинг), психологічна релаксація;

– за формою проведення: індивідуальні, групові, інтегровані з уроками фізичної культури чи позакласними заняттями;

– за тривалістю: короткі паузи (1–5 хв.), основні сесії релаксації (10–20 хв.), комплексні відновлювальні заняття (20–40 хв.);

– за рівнем навантаження: легкі, середні та прогресивні комплекси;

– за засобами впливу: з використанням музики, аудіо-настанов, реквізиту, комфортного середовища тощо (Таблиця 5.5).

Таблиця 5.5

Види релаксаційних та відновлювальних вправ

Вид вправ	Тривалість	Вікова група	Основна спрямованість	Умови проведення
Дихальні вправи	2–5 хв.	6–17 років	Психоемоційна релаксація	Класна кімната, зала
М’язова релаксація	5–10 хв.	7–17 років	Зниження м’язового тонусу	Спокійне місце, підлога або мат
Розтяжка (стретчинг)	5–10 хв.	6–17 років	Відновлення гнучкості	Класна кімната, зала, природне середовище
Медитативні техніки	5–15 хв.	10–17 років	Психоемоційна стабілізація	Тиша, зручне положення тіла
Комплексні сесії	20–40 хв.	10–17 років	Відновлення енергетичного балансу та фізичної сили	зала, природне середовище, рекреаційна зона

Методичні підходи до організації релаксаційних та відновлювальних вправ. Вправи повинні відповідати віковим та фізичним особливостям учнів. Для молодших школярів доцільні прості дихальні вправи, рухливі паузи з елементами гри, легкі вправи на розтяжку. Для середньої та старшої школи можна ускладнювати комплекс вправ, включати методики м'язової релаксації, дихальної гімнастики та медитативні техніки. Особливу увагу слід приділяти правильній техніці дихання та плавності рухів для запобігання травмам.

Релаксаційні та відновлювальні вправи можуть інтегруватися у навчальний процес через короткі паузи між уроками, інтерактивні ігри з фізичним навантаженням та практику уваги. Це дозволяє підтримувати високий рівень концентрації, підвищувати ефективність навчання та зменшувати рівень втоми.

Заклади позашкільної освіти дозволяють більш гнучко планувати та реалізовувати комплексні відновлювальні програми. Тут вправи можуть поєднуватися з іграми на свіжому повітрі, спортивними елементами, музичною підтримкою та інтегруватися з табірними змінами, клубними заходами та оздоровчими програмами. Додатково можна включати вправи на командну взаємодію та психоемоційну підтримку учнів.

Безпека є ключовим компонентом проведення релаксаційних та відновлювальних вправ. Педагог повинен контролювати правильність виконання техніки дихання, положення тіла та розтяжки, дотримання індивідуальних фізичних можливостей учнів. Під час групових занять необхідно підтримувати дисципліну, своєчасно реагувати на ознаки втоми чи дискомфорту та створювати спокійну атмосферу для ефективної релаксації.

Для учнів з різним рівнем фізичної підготовки слід адаптувати тривалість та інтенсивність вправ, надавати можливість вибору між кількома варіантами технік, забезпечувати індивідуальні інструкції та підтримку.

Вікова диференціація вправ. Молодші школярі: короткі дихальні вправи, ігрові паузи, легкі розтяжки. Середні класи: вправи на дихання, розслаблення м'язів, елементи йоги та медитативні техніки. Старші класи: комплексні відновлювальні сесії з дихальної гімнастики, прогресивної м'язової релаксації та психоемоційної саморегуляції. Вікова диференціація дозволяє максимально ефективно впливати на фізичний та психоемоційний стан учнів.

Інклюзивні підходи. Релаксаційні та відновлювальні вправи повинні бути адаптовані для дітей з особливими освітніми потребами. Використовуються спрощені техніки, індивідуальна тривалість виконання, можливість роботи в парі або малій групі, а також спеціальне обладнання для підтримки правильної пози та безпечного виконання вправ.

Вправи релаксаційного та відновлювального характеру можуть використовуватися на уроках фізичної культури, у рамках гурткових занять або рекреаційних заходів як логічна заключна частина або як повноцінне відновлювальне заняття.

Алгоритм організації релаксаційного та відновлювального заняття.

1. Підготовка:
– оцінка фізичного та психоемоційного стану учнів;
– підготовка приміщення чи території;
– підготовка музичного та інструментального супроводу.
2. Вступна частина:
– короткий вступ, пояснення цілей і завдань;
– налаштування на спокійний режим.
3. Основна частина:
– дихальні вправи;
– м'язова релаксація (прогресивне розслаблення);

– розтяжка (стретчинг);
– легкі рухові вправи;
– медитативні або психоемоційні вправи.
4. Заключна частина:
– коротка саморефлексія;
– оцінка власного стану;
– рекомендації щодо самостійного відновлення.

Вправи релаксаційного та відновлювального характеру є ефективним засобом фізичної рекреації та психофізичного відновлення учнів. Їх систематичне застосування сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності, розвитку саморегуляції та формуванню мотивації до активного способу життя. Методичне впровадження таких вправ забезпечує всебічний розвиток учнів і створює передумови для формування здорових життєвих звичок та активної громадської позиції.

5.6. Нетрадиційні засоби фізичної рекреації

Нетрадиційні засоби фізичної рекреації набувають все більшого значення у сучасній освітній практиці, оскільки вони поєднують фізичний розвиток з психоемоційною стабілізацією та формуванням культури здорового способу життя. У закладах загальної середньої освіти та закладах позашкільної освіти застосування нетрадиційних методів дозволяє урізноманітнити рухову активність, підвищити мотивацію учнів, створити умови для розвитку координаційних, силових якостей та гнучкості. Для майбутніх вчителів фізичної культури важливо ознайомитися з різними напрямами нетрадиційних засобів, розуміти їх ефективність, методику впровадження та особливості використання у фізичній рекреації.

Поняття та сутність нетрадиційних засобів фізичної рекреації. Нетрадиційні засоби фізичної рекреації – це комплекси вправ, рухових практик та оздоровчих методик, що не входять до класичних форм фізичного виховання, таких як спортивні ігри чи гімнастика. Вони включають елементи східних і західних систем рухової активності, інтеграційні підходи, а також інноваційні методики оздоровлення та релаксації. Основна мета цих засобів – гармонійний розвиток фізичних, психоемоційних та соціальних компетентностей учнів, формування позитивного ставлення до фізичної активності та здорового способу життя.

Класифікація нетрадиційних засобів фізичної рекреації. Нетрадиційні засоби можна класифікувати за походженням, формою впливу та функціональною спрямованістю:

– нетрадиційні засоби фізичної рекреації східного походження: йога, тай-чи, цигун, кунг-фу, ушу;

– нетрадиційні засоби фізичної рекреації західного походження: пілатес, стретчинг, шейпінг, фітбол, аквааеробіка, аеробіка, степ-аеробіка, інтерактивні рухливі ігри;

– за функціональною спрямованістю: релаксаційні, відновлювальні, силові, координаційні, дихальні;

– за формою проведення: індивідуальні, групові, інтегровані з навчальними заняттями, позакласні та програми для закладів оздоровлення та відпочинку.

Нетрадиційні засоби фізичної рекреації східного походження та особливості їх використання у фізичній рекреації (Таблиця 5.6).

Таблиця 5.6

Види нетрадиційних засобів фізичної рекреації

Засіб	Походження	Тривалість	Вікова група	Особливості використання у фізичній рекреації
Йога	Східне	10–30 хв.	7–17 років	Розтяжка, дихальні практики, медитація, релаксація
Тай-чи	Східне	10–20 хв.	10–17 років	Розвиток рівноваги, концентрації, плавні рухи для безпеки
Цигун	Східне	10–25 хв.	10–17 років	Дихальні та рухові вправи для відновлення енергії
Кунг-фу/Ушу	Східне	15–30 хв.	10–17 років	Координація, сила, гнучкість, дисципліна, командна взаємодія
Пілатес	Західне	15–30 хв.	10–17 років	Розвиток м’язового корсету, постави, координації
Стретчинг	Західне	5–15 хв.	6–17 років	Розтяжка, гнучкість, відновлення після навантаження
Шейпінг	Західне	15–30 хв.	10–17 років	Силові та аеробні вправи, мотивація та активність учнів
Аквааеробіка	Західне	20–40 хв.	7–17 років	Кардіонавантаження, мінімальний ризик травм, інтеграція з позакласними програмами
Вправи на фітболі та тренажерах	Західне	10–30 хв.	12–17 років	Силові та координаційні вправи
Аеробіка та степ-аеробіка	Західне	15–30 хв.	10–17 років	Силові та аеробні вправи, витривалість, мотивація
Інтерактивні рухливі ігри	Західне	10–40 хв.	6–17 років	Поєднання фізичної активності, когнітивного та соціального розвитку

Йога у фізичній рекреації використовується для розвитку гнучкості, координації, постави та психоемоційної стабілізації. В освітніх закладах

вправи йоги включають короткі комплекси асан, дихальні техніки та медитацію. Особливістю використання є можливість адаптації вправ під будь-який рівень фізичної підготовки, інтеграція з уроками фізичної культури, а також застосування для релаксації та зняття стресу після навчальних занять.

Тай-чи застосовується для розвитку рівноваги, концентрації та контролю дихання. У фізичній рекреації його використовують у вигляді коротких групових сесій, що сприяють поліпшенню координації, підвищенню фізичної активності та зниженню психоемоційного навантаження. Важливо, що плавність рухів тай-чи забезпечує безпеку та мінімізує ризик травм.

Цигун у рекреаційних цілях використовується для оптимізації внутрішньої енергії, розвитку дихальної системи, зміцнення м'язів та психоемоційного відновлення. Вправи цигун можна інтегрувати у перерви між уроками або позакласні програми для активного відпочинку учнів, що сприяє підтримці оптимального фізичного стану та зменшенню стресу.

Кунг-фу та ушу у фізичній рекреації використовуються як комплексні вправи для розвитку сили, координації, гнучкості та впевненості учнів. Спрощені комплекси ушу дозволяють поєднувати рухову активність із ігровими та оздоровчими елементами. Особливістю є формування командної взаємодії та розвиток дисципліни через структуровані рухові вправи.

Нетрадиційні засоби фізичної рекреації західного походження та особливості їх використання у фізичній рекреації.

Пілатес використовується у фізичній рекреації для розвитку м'язового корсету, постави та координації. В освітніх закладах вправи пілатесу можна інтегрувати в уроки фізкультури, гурткові та позакласні програми. Особливістю є поступове підвищення складності вправ та адаптація під індивідуальні потреби учнів.

Стретчинг застосовується для підвищення гнучкості, розтяжки м'язів та зв'язок, а також для відновлення після фізичного навантаження. У фізичній рекреації він використовується як самостійний елемент або частина розминки та заминки. Особливість полягає у можливості інтеграції з різними видами рухової активності та адаптації під вікові групи.

Шейпінг включає силові та аеробні вправи для підтримки тонусу м'язів, розвитку витривалості та загальної фізичної форми. У рекреації його застосовують у групових заняттях для стимулювання мотивації та активного способу життя. Особливістю є поєднання музичного супроводу, енергійного ритму та різноманітних вправ.

Вправи на фітболі та тренажерах використовуються для розвитку балансу, координації та зміцнення м'язів корпусу. У фізичній рекреації вони інтегруються у групові заняття та індивідуальні програми, дозволяючи адаптувати навантаження під фізичні можливості учнів та забезпечувати безпечне виконання.

Аквааеробіка використовується для кардіонавантаження, розвитку сили та витривалості з мінімальним ризиком травмування. У фізичній рекреації застосовується у позакласних програмах та у закладах оздоровлення та відпочинку. Особливістю є підтримка правильної техніки виконання завдяки опору води та можливість залучення учнів різного рівня фізичної підготовки.

Аеробіка та степ-аеробіка у фізичній рекреації використовуються для розвитку витривалості, координації та рухової активності. Особливістю є поєднання ритмічних рухів під музичний супровід, що мотивує учнів та робить заняття більш привабливими.

Інтерактивні рухливі ігри поєднують фізичну активність з когнітивними та соціальними завданнями. У фізичній рекреації їх використовують для розвитку швидкості реакції, координації, уваги та командної взаємодії. Особливістю є залучення сучасних технологій для підвищення мотивації та активності учнів.

Методика впровадження нетрадиційних засобів у фізичну рекреацію. *Планування занять* повинно враховувати вікові особливості, рівень фізичної підготовки та інтереси учнів. Для молодших класів використовуються прості рухові комплекси, інтерактивні ігри та легкі вправи на баланс і координацію. Для середньої та старшої школи доцільно включати пілатес, стретчинг, шейпінг, тай-чи, йогу, аквааеробіку та ушу з підвищеною інтенсивністю та самостійним контролем техніки виконання.

Безпека та педагогічний контроль. Педагог повинен контролювати правильність виконання вправ, дотримання індивідуальних можливостей та фізичних обмежень учнів. Особливу увагу приділяють розминці, поступовому підвищенню навантаження, психологічному налаштуванню учнів та створенню безпечного середовища.

Вікова диференціація та інклюзивність. Молодші школярі: прості рухові вправи, інтерактивні ігри, короткі сесії з елементами стретчингу та пілатесу.

Середня школа: більш складні вправи тай-чи, йоги, аквааеробіки, шейпінгу та пілатесу.

Старші класи: комплексні програми, включаючи медитативні техніки, інтерактивні групові вправи, розширені комплекси ушу та йоги. Інклюзивні підходи передбачають адаптацію вправ для учнів з особливими потребами, індивідуальний темп та корекцію навантаження.

Алгоритм організації заняття з нетрадиційних засобів фізичної рекреації.

1. Підготовка:

– оцінка фізичного стану та психоемоційного рівня учнів;

– підготовка приміщення та обладнання;

– визначення мети та завдань заняття;

– вибір вправ, прийомів та методів проведення заняття.

2. Вступна частина:
– пояснення цілей заняття;
– налаштування на виконання вправ.
3. Основна частина:
– виконання вправ;
– інтеграція рухливих ігор;
– контроль техніки та темпу.
4. Заключна частина:
– розслаблення;
– саморефлексія;
– обговорення досягнутих результатів;
– рекомендації для самостійного відновлення.

Нетрадиційні засоби фізичної рекреації у закладах загальної середньої освіти та позашкільної освіти сприяють всебічному розвитку учнів, зміцненню здоров'я, розвитку гнучкості, координації, сили та витривалості, психоемоційної стабілізації та формуванню активного способу життя. Особливості використання кожного методу забезпечують адаптацію до вікових груп, інтеграцію з навчальним процесом та створюють умови для безпечного та ефективного фізичного розвитку.

Запитання для самоконтролю знань:

1. В чому полягає відмінність між формами та засобами фізичної рекреації?
2. Які переваги і недоліки мають групові рекреаційні заняття для учасників різного віку?
3. Як масові фізкультурно-оздоровчі заходи сприяють популяризації активного способу життя серед учнів?
4. Наведіть приклади туристично-рекреаційної діяльності та поясніть її комплексний вплив на фізичний та психоемоційний стан.
5. Які психоемоційні фактори впливають на ефективність фізичної рекреації?
6. У чому полягає специфіка організації рухливих і спортивних ігор рекреаційної спрямованості?

ТЕМА 6
ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

6.1. Індивідуальні форми фізичної рекреації

Фізична рекреація є невід'ємною складовою сучасного освітнього процесу та педагогічної практики. Вона сприяє формуванню гармонійно розвиненої особистості, підтриманню здоров'я, розвитку фізичних та психічних якостей. Для майбутніх учителів фізичної культури важливе значення мають індивідуальні форми фізичної рекреації, які дозволяють кожному учню або студенту підбирати навантаження відповідно до власних потреб, рівня фізичної підготовки та стану здоров'я.

Індивідуальна рекреація відрізняється від групових занять тим, що вона забезпечує саморегуляцію навантаження, гнучкий підхід до часу та інтенсивності тренувань, а також розвиток самодисципліни та мотивації до здорового способу життя. Особливе значення мають регулярність, помірність та усвідомленість виконуваних вправ, що є основними принципами організації індивідуальної фізичної активності.

Індивідуальні форми фізичної рекреації забезпечують персоналізований підхід до зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей та профілактики перевтоми. В умовах сучасної освіти, де учні та студенти часто перебувають у стресовому середовищі та мають обмежений час для занять спортом, саме індивідуальні форми рекреації допомагають забезпечити регулярну фізичну активність і створити стійкі звички до здорового способу життя.

Індивідуальна фізична рекреація – це система рухових дій, виконуваних окремою особою з метою зміцнення фізичного та психічного здоров'я, підтримки працездатності та запобігання перевтомі. Вона спрямована на гармонізацію роботи серцево-судинної, дихальної, опорно-рухової та нервової систем. Сутність індивідуальної рекреації полягає у поєднанні систематичності, помірності та усвідомленості виконуваних фізичних вправ.

Основні принципи організації індивідуальної фізичної рекреації:

– регулярність занять;

– дозування навантаження з урахуванням віку та фізичних можливостей;

– усвідомлений підхід до виконання вправ;

– самоконтроль та оцінка фізичного стану;

– варіативність форм рухової активності.

Класифікація індивідуальних форм фізичної рекреації може базуватися на таких критеріях:

– за середовищем виконання: на відкритому повітрі, у приміщенні, у водному середовищі;

– за типом навантаження: аеробне, силове, змішане;

– за метою: оздоровче, психоемоційне, тренувальне;

– за тривалістю та частотою: короткотривалі щоденні вправи, тривалі комплексні заняття кілька разів на тиждень.

Сучасні засоби індивідуальної фізичної рекреації різноманітні і включають традиційні фізичні вправи, рекреаційні прогулянки, активні ігри, а також використання тренажерів та технологій фітнесу.

Фізичні вправи загально-розвивального характеру спрямовані на зміцнення серцево-судинної системи, дихальної системи, опорно-рухового апарату. Спеціальні вправи можуть включати силові тренування, вправи на гнучкість, координацію та баланс. Природні чинники, такі як свіже повітря, сонячне світло та різні поверхні для руху, підсилюють ефект від занять, зменшують рівень стресу, покращують психоемоційний стан.

Рекреаційні прогулянки та пробіжки – зміцнюють серцево-судинну систему, підвищують витривалість, покращують роботу легенів, підвищують показники психоемоційного стану.

Активні ігри – бадмінтон, теніс, сквош, фрізбі, настільні ігри, орієнтування на місцевості, подолання перешкод тощо – сприяють розвитку фізичних якостей, підвищують фізичну працездатність, гармонізують психоемоційний стан;

Соціальні ефекти проявляються у формуванні самодисципліни, розвитку відповідальності за власне здоров'я та навичок самоконтролю. Регулярна індивідуальна фізична рекреація формує стабільні здорові звички та мотивацію до активного способу життя.

Тренажери та фітнес-обладнання – дозволяють дозувати навантаження і контролювати прогрес.

Сучасні цифрові технології дозволяють підвищити ефективність індивідуальної рекреації: фітнес-трекери, додатки для контролю пульсу та навантаження, онлайн-програми для самостійних занять та відеоуроки.

Регулярне використання цих засобів стимулює активацію кровообігу, зміцнення серцево-судинної та дихальної системи, покращує м'язовий тонус, знижує напругу нервової системи та покращує когнітивні функції.

До ***основних видів індивідуальної фізичної рекреації*** належать:

1. Ранкова гігієнічна гімнастика – комплекс легких вправ для активації організму після сну, активізації кровообігу, підвищення рівня кисню в крові, стимуляції роботи головного мозку, підвищення фізичної та розумової працездатності, підвищення настрою.

2. Прогулянки та біг підтюпцем – аеробна активність, що зміцнює серцево-судинну систему, покращує роботу легенів, знижує рівень стресу, поліпшує настрій.

3. Велосипедні та піші маршрути – дозволяють поєднувати фізичну активність на свіжому повітрі з відпочинком та насолодою природою, помірне навантаження, покращення координації, зміцнення опорно-рухового

апарату, розвиток витривалості, стимуляція серцево-судинної та дихальної систем, активізація метаболізму.

4. Аквааеробіка, стретчинг, аеробіка, пілатес, шейпінг – помірні вправи для розвитку гнучкості, сили, спритності, координації, витривалості та підтримки тонусу м'язів, оптимізація роботи органів та систем організму, виховання дисциплінованості та відповідальності.

6. Східні оздоровчі практики (ушу, тай-чи, йога) – розвивають координацію, концентрацію, заспокоюють нервову систему та сприяють психоемоційному відновленню, підвищують увагу, гармонізують роботу органів та систем.

7. Активні ігри (бадмінтон, теніс, сквош, фрізбі, орієнтування на місцевості, подолання перешкод тощо) – помірне навантаження, розвиток фізичних якостей, оптимізація роботи серцево-судинної, дихальної систем, опорно-рухового апарату, підвищення фізичної працездатності, гармонізація психоемоційного стану, відновлення функцій організму після професійних навантажень.

Організація індивідуальної фізичної рекреації передбачає підбір вправ за віком, станом здоров'я, рівнем фізичної підготовленості та особистими інтересами.

Навантаження дозується поступово, з урахуванням частоти, тривалості та інтенсивності занять. Важливу роль відіграє самоконтроль та самооцінка фізичного стану: ведення щоденника активності, вимірювання пульсу, відчуття втоми та задоволення від занять.

Для забезпечення ефективності важливо дотримуватися наступних правил:

– регулярність: щоденні короткі або тривалі тренування 3–5 разів на тиждень;

– дозування навантаження: поступове збільшення інтенсивності та тривалості занять;

– застосування сучасних технологій для моніторингу фізичного навантаження;

– поєднання різних видів фізичної активності для комплексного розвитку та ефективного впливу на організм;

– самоконтроль: відстеження пульсу, відчуття втоми, рівня задоволення;

– варіативність: комбінування різних видів вправ для всебічного розвитку;

– зворотний зв'язок: ведення щоденника фізичної активності;

– інтегрування індивідуальних занять у навчальний процес та повсякденне життя.

Приклади індивідуальних програм фізичної рекреації:

Щоденний графік для учнів закладів загальної середньої освіти:

– ранок: 10–15 хв. ранкова гімнастика;

– дорога до школи: піша прогулянка або велосипед;

– перерва на уроці: рухливі паузи 3–5 хв.;

– вечір: стретчинг, пілатес, аеробіка тощо 20–30 хв.;

– вихідні: тривалі піші або велосипедні прогулянки, активні ігри на свіжому повітрі.

Комплекс ранкових/вечірніх занять:

– 5 хв. розминка рук і ніг;

– 10 хв. вправи на гнучкість;

– 10 хв. силові вправи з власною вагою;

– 5–10 хв. дихальні вправи та релаксація.

Тижнева програма для студентів:

– понеділок: ранкова гімнастика – 15 хв., біг підтюпцем – 20 хв.;

– вівторок: ранкова гімнастика – 15 хв., стретчинг – 20 хв., йога – 15 хв.;

– середа: ранкова гімнастика – 15 хв., велосипедна прогулянка – 40 хв.;

– четвер: ранкова гімнастика – 15 хв., силові вправи з власною вагою – 20 хв., релаксація – 10 хв.;

– п’ятниця: ранкова гімнастика – 15 хв., біг – 25 хв., стретчинг – 15 хв.;

– субота: ранкова гімнастика – 15 хв., активні ігри або піші прогулянки – 60 хв.;

– неділя: ранкова гімнастика – 15 хв., відпочинок або легка прогулянка – 30 хв.

Планування самостійних занять повинно включати розминку, основну частину і завершальні вправи на розслаблення. Використання фітнес-додатків та онлайн-курсів допомагає відстежувати прогрес та підвищувати мотивацію. Адаптація вправ під різний рівень підготовленості забезпечує ефективність і безпеку занять. Для інтеграції індивідуальної рекреації у навчальний процес важливо навчити учнів самостійно визначати інтенсивність навантаження та вести щоденник фізичної активності.

Індивідуальні форми фізичної рекреації відіграють ключову роль у формуванні фізично здорової, активної та самодисциплінованої особистості. Вони дозволяють майбутньому вчителю фізичної культури розвивати власні фізичні якості та формувати навички, які можна ефективно передавати учням. Регулярна індивідуальна рекреація сприяє профілактиці перевтоми, підвищенню психоемоційної стійкості та розвитку мотивації до здорового способу життя. Перспективи інтеграції індивідуальної фізичної активності у навчальний процес відкривають широкі можливості для професійної компетентності та педагогічної майстерності.

6.2. Групові та колективні форми фізичної рекреації

Групові та колективні форми фізичної рекреації посідають важливе місце в системі професійної підготовки здобувачів освіти за предметною спеціальністю А4.11 «Середня освіта (Фізична культура)», оскільки

безпосередньо пов'язана з майбутньою педагогічною та організаційною діяльністю вчителя фізичної культури. Сучасна фізична рекреація розглядається не лише як засіб відновлення працездатності та зміцнення здоров'я, а і як соціально-педагогічне явище, що сприяє формуванню комунікативних навичок, розвитку особистості, вихованню ціннісного ставлення до рухової активності та здорового способу життя. У цьому контексті групові та колективні форми рекреаційної діяльності набувають особливої значущості.

Фізична рекреація у групових і колективних формах ґрунтується на добровільній участі, позитивній мотивації, емоційній привабливості та соціальній взаємодії учасників. На відміну від індивідуальних занять, такі форми передбачають спільну діяльність двох і більше осіб, об'єднаних спільною метою, інтересами або умовами організації рухової активності. Вони можуть реалізовуватися в умовах закладів загальної середньої освіти, позашкільних установ, рекреаційних центрів, спортивних клубів, а також у природному середовищі.

Групові форми фізичної рекреації зазвичай характеризуються відносно невеликою кількістю учасників, наявністю спільної програми занять та можливістю індивідуалізації навантаження в межах групи. До них належать заняття оздоровчою гімнастикою, фітнес-програмами, рухливими іграми, туристично-краєзнавчі заходи, танцювальні та аеробні напрями.

Колективні форми, своєю чергою, передбачають ширше коло учасників, складнішу організаційну структуру та виражений соціальний компонент, що проявляється у спільних заходах, святах, масових іграх, фестивалях і спортивно-рекреаційних акціях.

Важливою методологічною основою групових і колективних форм фізичної рекреації є системний підхід, який дозволяє розглядати рекреаційну діяльність як цілісну систему з взаємопов'язаними компонентами. До таких компонентів належать мета, завдання, зміст, методи, засоби, форми організації та очікувані результати. У педагогічному аспекті це забезпечує логічність побудови занять, їх відповідність віковим, психофізіологічним та соціальним особливостям учасників.

Соціальна зумовленість групових і колективних форм фізичної рекреації проявляється у тому, що рухова активність у спільноті стимулює розвиток міжособистісних відносин, почуття приналежності до групи, відповідальності та взаємодопомоги. Для учнівської молоді такі форми є ефективним засобом соціалізації, профілактики гіподинамії, зниження рівня психоемоційного напруження та формування позитивного мікроклімату в колективі.

Психофізіологічні обґрунтування групових занять фізичною рекреацією пов'язані з особливостями функціонування нервової системи та механізмами регуляції рухової діяльності. Доведено, що виконання фізичних вправ у групі супроводжується підвищенням емоційного фону, активацією

мотиваційних центрів головного мозку та зменшенням відчуття втоми. Соціальна підтримка та елемент змагання сприяють підвищенню працездатності та витривалості, що є особливо важливим для осіб з низьким рівнем рухової активності.

Педагогічна ефективність групових форм фізичної рекреації значною мірою залежить від професійної майстерності фахівця, який організовує заняття. Учитель фізичної культури або інструктор з рекреації має вміти планувати заняття з урахуванням різного рівня підготовленості учасників, забезпечувати безпечні умови, підтримувати позитивну атмосферу та стимулювати активну участь кожного. У цьому аспекті важливого значення набувають методи мотивації, ігрові прийоми, варіативність вправ і доступність пояснень.

Групові рекреаційні заняття можуть мати ***різну спрямованість*** залежно від поставленої мети.

Оздоровча спрямованість передбачає використання вправ помірної інтенсивності, спрямованих на підтримку та зміцнення здоров'я, нормалізацію функціонального стану серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем.

Розвивальна спрямованість акцентує увагу на формуванні фізичних якостей, координаційних здібностей і рухової культури.

Рекреаційно-дозвіллєва спрямованість орієнтована на активний відпочинок, емоційне розвантаження та задоволення від рухової діяльності.

Колективні форми фізичної рекреації, зокрема масові заходи, мають значний *виховний потенціал*. Вони сприяють формуванню традицій здорового способу життя, підвищенню престижу фізичної активності та залученню широких верств населення до рухової діяльності. Для майбутніх учителів фізичної культури участь в організації таких заходів є важливим елементом професійної підготовки, оскільки дозволяє набути досвіду планування, координації та оцінювання результатів рекреаційної діяльності.

Однією з поширених колективних форм фізичної рекреації є *спортивно-оздоровчі свята*, які поєднують елементи гри, змагання та творчості. Вони можуть проводитися у формі днів здоров'я, туристичних зльотів, квестів, естафет і фестивалів рухової активності. Такі заходи сприяють згуртуванню колективу, розвитку ініціативності та формуванню позитивних емоційних переживань, що підсилює мотивацію до систематичних занять фізичними вправами.

Особливе місце в системі групових і колективних форм фізичної рекреації займають *рухливі та спортивні ігри*. Вони є універсальним засобом впливу на фізичний, психічний і соціальний розвиток особистості. Ігрова діяльність у групі забезпечує природну зміну навантаження, сприяє розвитку швидкості реакцій, координації рухів, просторового мислення та комунікативних навичок. Крім того, ігри мають виражений емоційний компонент, що робить їх привабливими для різних вікових груп.

Організація групових і колективних форм фізичної рекреації потребує дотримання певних *педагогічних та методичних принципів*. До них належать принцип добровільності, доступності, безпечності, систематичності та індивідуального підходу в межах групи. Реалізація цих принципів забезпечує стійкий позитивний ефект від рекреаційної діяльності та сприяє формуванню в учасників усвідомленої потреби в руховій активності.

Значну роль у підвищенні ефективності групових форм фізичної рекреації відіграє *використання сучасних технологій і методик*. До них належать фітнес-технології, елементи функціонального тренування, інтерактивні ігрові методи, музичний супровід та використання інформаційно-комунікаційних засобів. Такі підходи дозволяють урізноманітнити заняття, підвищити їх привабливість і відповідність інтересам сучасної молоді.

У практиці закладів загальної середньої освіти групові та колективні форми фізичної рекреації можуть реалізовуватися як у межах уроків фізичної культури, так і в позаурочний час. Особливо ефективними є *гурткова робота*, секційні заняття, активні перерви, рухливі паузи та позакласні заходи. Така організація сприяє збільшенню загального обсягу рухової активності учнів і формуванню стійкої мотивації до занять фізичними вправами.

Основні заходи та види діяльності у групових і колективних формах фізичної рекреації відзначаються різноманітністю змісту, форм організації та педагогічних завдань, що дозволяє ефективно задовольняти рекреаційні, оздоровчі та соціальні потреби різних категорій учасників. Вибір конкретних заходів зумовлюється чисельністю групи, рівнем фізичної підготовленості, віковими та психофізіологічними особливостями, а також умовами їх проведення (Таблиця 6.1).

Групові форми фізичної рекреації орієнтовані переважно на систематичні заняття у малих групах, що створює сприятливі умови для індивідуалізації навантаження та постійного педагогічного супроводу. Важливе місце серед них займає оздоровча та коригувальна гімнастика, яка спрямована на профілактику порушень постави, зміцнення м’язового корсету, покращення рухливості суглобів і загального функціонального стану організму. Такі заняття характеризуються помірною інтенсивністю та можуть застосовуватися для різних вікових груп, зокрема в освітньому середовищі.

Поширеними є також фітнес-програми оздоровчої спрямованості, що поєднують елементи аеробних, силових і розтягувальних вправ. Вони сприяють підвищенню рівня фізичної працездатності, розвитку витривалості та формуванню мотивації до регулярної рухової активності. Функціональні тренування, які виконуються з використанням власної ваги тіла або простого інвентарю, орієнтовані на розвиток координації, рівноваги та комплексної взаємодії м’язових груп, що має важливе значення для повсякденної рухової діяльності.

Таблиця 6.1

Порівняння групових та колективних форм фізичної рекреації

Показник порівняння	Групові форми фізичної рекреації	Колективні форми фізичної рекреації
Кількість учасників	Переважно від 5 до 15 осіб	Від 20–30 осіб до кількох сотень учасників
Організаційна форма	Заняття у відносно стабільних малих групах з можливістю індивідуального коригування навантаження	Масові заходи з великою кількістю учасників та чітко визначеною організаційною структурою
Основна мета	Оздоровлення, підтримка фізичної працездатності, розвиток рухових якостей, активний відпочинок	Соціалізація, популяризація рухової активності, формування традицій здорового способу життя, згуртування колективу
Характер взаємодії учасників	Безпосередня міжособистісна взаємодія, постійний зворотний зв'язок між учасниками та керівником	Переважно масова або опосередкована взаємодія, взаємодія через команди, підгрупи або загальну організацію заходу
Інтенсивність та дозування навантаження	Помірна або змінна інтенсивність із можливістю диференціації навантаження	Переважно середня інтенсивність із загальним регламентом виконання вправ
Педагогічний контроль	Постійний індивідуальний і груповий контроль з боку фахівця	Загальний контроль за дотриманням правил безпеки та організаційного порядку
Переважаючі емоційні чинники	Емоційний комфорт, підтримка, співпраця, особистісна мотивація	Святковість, масовість, змагальність, почуття причетності до спільної справи
Основні заходи та види діяльності	Оздоровча та коригувальна гімнастика, фітнес-програми, функціональні тренування, заняття йогою та пілатесом, рухливі та спортивні ігри в малих групах, туристичні походи вихідного дня, танцювальні заняття, скандинавська ходьба, заняття на відкритому повітрі, рекреаційне плавання, орієнтування на місцевості, подолання смуги перешкод	Дні здоров'я, спортивно-оздоровчі свята, фестивалі фізичної активності, масові рухливі ігри, туристичні зльоти, спортивні квести, флешмоби рухової активності, легкоатлетичні пробіги, велопробіги, масові зарядки, родинні спортивні свята, шкільні та громадські рекреаційні акції
Освітньо-виховний ефект	Формування стійкої мотивації до систематичних занять, розвиток самоконтролю та рухової культури	Виховання соціальної активності, відповідальності, командної взаємодії та позитивного ставлення до фізичної культури

Заняття йогою та пілатесом у груповому форматі сприяють розвитку гнучкості, стабілізації глибоких м'язів, нормалізації дихання та психоемоційного стану. Вони особливо ефективні як засіб зняття напруження, профілактики перевтоми та формування навичок саморегуляції. Значний рекреаційний потенціал мають рухливі та спортивні ігри в малих групах, які забезпечують природну зміну навантаження, розвиток швидкісно-координаційних здібностей і формування комунікативних навичок.

До групових форм належать також туристичні походи вихідного дня, танцювальні заняття рекреаційного характеру, скандинавська ходьба, рекреаційне плавання та заняття на відкритому повітрі. Вони поєднують фізичну активність з впливом природних чинників, сприяють емоційному відновленню та підвищенню загальної життєвої активності.

Орієнтування на місцевості та подолання смуги перешкод у полегшеному форматі доповнюють зміст групової рекреації елементами прикладної рухової діяльності, розвиваючи просторове мислення, впевненість у власних можливостях і навички взаємодії.

Колективні форми фізичної рекреації мають яскраво виражений соціальний і виховний характер та реалізуються у вигляді масових заходів. Серед них провідне місце займають дні здоров'я, які поєднують різні види рухової активності та спрямовані на залучення широкого кола учасників до активного відпочинку. Спортивно-оздоровчі свята та фестивалі фізичної активності створюють атмосферу святковості, сприяють популяризації здорового способу життя та формуванню позитивного ставлення до фізичної культури. Масові рухливі ігри, туристичні зльоти та спортивні квести забезпечують розвиток командної взаємодії, відповідальності та соціальної активності учасників. Флешмоби рухової активності, легкоатлетичні пробіги й велопробіги мають короткотривалий, але емоційно насичений характер і виконують важливу мотиваційну функцію. Масові зарядки та родинні спортивні свята сприяють формуванню традицій спільного активного дозвілля та зміцненню міжпоколінних зв'язків.

Шкільні та громадські рекреаційні акції є ефективним засобом залучення учнівської молоді й населення до систематичної рухової активності. Вони поєднують освітній, виховний і оздоровчий потенціал фізичної рекреації, створюючи умови для формування стійкої мотивації до здорового способу життя та соціально активної поведінки.

Логічним підсумком розгляду групових і колективних форм фізичної рекреації є усвідомлення їх комплексного впливу на особистість. Вони поєднують оздоровчі, виховні, соціальні та освітні функції, що робить їх незамінним елементом сучасної системи фізичного виховання та рекреації. Для майбутніх учителів фізичної культури оволодіння теорією та методикою організації таких форм є важливою передумовою успішної професійної діяльності та ефективного впровадження ідей здорового способу життя в освітньому середовищі.

6.3. Рекреаційні заходи у позаурочний час

Рекреаційні заходи, що реалізуються у позаурочний час для учнів закладів загальної середньої освіти є важливою складовою системи фізичної рекреації та фізичного виховання. Вони доповнюють навчальні заняття з фізичної культури, розширюють можливості для рухової активності школярів і сприяють формуванню стійкої потреби у здоровому способі життя. Для здобувачів освіти за предметною спеціальністю А4.11 «Середня освіта (Фізична культура)» вивчення цієї теми має особливе значення, оскільки майбутній учитель фізичної культури виступає не лише як викладач, а й як організатор, координатор та ініціатор рекреаційної діяльності учнів у позаурочний час.

Позаурочна рекреаційна діяльність розглядається як цілеспрямовано організований процес активного відпочинку, що здійснюється у вільний від навчальних занять час і спрямований на відновлення фізичних і психічних сил, зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток особистості школяра. На відміну від уроків фізичної культури, рекреаційні заходи мають більш гнучкий зміст, добровільний характер участі та виражену емоційно-дозвіллєву спрямованість, що підвищує їх привабливість для учнів різного віку. Актуальність організації рекреаційних заходів у позаурочний час зумовлена сучасними умовами життя школярів, які характеризуються зниженням рівня рухової активності, зростанням навчального та інформаційного навантаження, тривалим перебуванням у статичному положенні та підвищеним психоемоційним напруженням. У таких умовах фізична рекреація виконує компенсаторну та профілактичну функції, сприяючи зниженню ризику перевтоми, функціональних порушень і захворювань.

Психофізіологічні обґрунтування рекреаційної діяльності у позаурочний час пов'язані з особливостями розвитку дитячого та підліткового організму. Регулярна помірна рухова активність активізує діяльність серцево-судинної та дихальної систем, покращує обмінні процеси, сприяє формуванню правильної постави та оптимального м'язового тонусу. Одночасно фізичні вправи рекреаційного характеру позитивно впливають на нервову систему, знижують рівень тривожності та сприяють емоційній стабілізації учнів.

Педагогічний потенціал рекреаційних заходів у позаурочний час полягає у можливості формування ціннісного ставлення до фізичної культури, розвитку соціальних і комунікативних навичок, виховання відповідальності та вміння працювати в колективі. Добровільність участі та різноманітність форм діяльності створюють умови для самореалізації кожного учня, незалежно від рівня його фізичної підготовленості.

Система рекреаційних заходів у позаурочний час включає регулярні та епізодичні форми організації рухової активності. До регулярних форм

належать робота спортивно-оздоровчих гуртків, секцій, клубів за інтересами, активні перерви, рухові паузи після уроків. Епізодичні форми представлені масовими спортивно-оздоровчими заходами, святами, тематичними тижнями та днями, що мають яскраво виражений виховний і мотиваційний характер (Таблиця 6.2, таблиця 6.3).

Таблиця 6.2

Порівняння регулярних та епізодичних (масових) рекреаційних заходів, що реалізуються у позаурочний час

Критерій порівняння	Регулярні форми рекреаційної діяльності	Епізодичні (масові) рекреаційні заходи
Загальна характеристика	Систематично організовані форми рухової активності, що реалізуються протягом навчального року та мають стабільний графік проведення	Разові або періодичні заходи, приурочені до певних дат, подій або тематичних періодів
Основна мета	Формування стійкої потреби в руховій активності, підтримка фізичного стану та працездатності учнів	Підвищення мотивації до фізичної активності, створення яскравого емоційного фону та виховний вплив
Частота проведення	Регулярно (щотижнево, кілька разів на тиждень або щоденно)	Періодично (кілька разів на рік або за календарним планом)
Форми організації	Спортивно-оздоровчі гуртки, секції, клуби за інтересами, активні перерви, рухові паузи після уроків	Масові спортивно-оздоровчі заходи, свята, тематичні тижні та дні
Рівень залучення учнів	Обмежений склад учасників або залучення окремих класів	Масове охоплення учнів різного віку та рівня фізичної підготовленості
Характер рухової активності	Помірна, дозована, з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей	Варіативна, емоційно насичена, часто ігрова або змагальна
Виховний потенціал	Формування дисциплінованості, відповідальності, звички до систематичних занять	Розвиток колективізму, згуртованості, позитивного ставлення до фізичної культури
Приклади заходів	Гуртки ОФП, спортивні секції, рухові паузи, активні перерви	День здоров’я, День туризму, День фізкультурника, Олімпійський тиждень, змагання «Пліч о пліч», спортивно-оздоровчі свята, фестивалі фізичної активності, родинні спортивні заходи, масові зарядки, флешмоби рухової активності, благодійні спортивні акції

Таблиця 6.3

Порівняльна характеристика основних епізодичних (масових) рекреаційних заходів, що реалізуються у позакласний час

Захід	Основна спрямованість	Зміст і види діяльності	Провідний ефект
День здоров’я	Оздоровча та мотиваційна	Рухливі ігри, естафети, туристичні прогулянки, змагання, майстер-класи, інформаційно-просвітницькі заходи	Зміцнення здоров’я, згуртування колективу, формування позитивного емоційного фону
День туризму	Оздоровчо-пізнавальна	Пішохідні походи, орієнтування на місцевості, подолання смуги перешкод, туристичні вправи	Розвиток витривалості, координації, самостійності та навичок безпечної поведінки
День фізкультурника	Святково-виховна	Показові виступи, змагання між класами, спортивні ігри, конкурси, вікторини	Формування позитивного іміджу фізичної культури, підвищення мотивації
Олімпійський тиждень	Освітньо-рекреаційна	Змагання, рухливі ігри, тематичні уроки, квести, творчі конкурси	Виховання морально-вольових якостей, ознайомлення з олімпійськими цінностями
Змагання «Пліч о пліч»	Соціально-командна	Командні ігри, естафети, багатоборства	Розвиток взаємодії, підтримки та співпраці
Спортивно-оздоровчі свята	Емоційно-оздоровча	Ігри, конкурси, змагання, активний відпочинок	Підвищення рухової активності та позитивного ставлення до занять
Фестивалі фізичної активності	Популяризаційна	Демонстрація фітнес-напрямів, ігрових та оздоровчих програм	Формування інтересу до різних форм рухової активності
Родинні спортивні заходи	Соціально-виховна	Спільні ігри та естафети дітей і батьків	Зміцнення родинних зв’язків, формування традицій активного дозвілля
Масові зарядки	Оздоровчо-активізаційна	Ритмічні комплекси вправ для великої кількості учасників	Активізація організму, формування звички до щоденної рухової активності
Флешмоби рухової активності	Мотиваційно-комунікативна	Короткочасні рухові дії з музичним супроводом	Підвищення інтересу та залучення підлітків
Благодійні спортивні акції	Соціально-гуманістична	Пробіги, турніри, естафети зі збором коштів	Виховання соціальної відповідальності та громадянської позиції

Особливе місце в системі позаурочної рекреаційної діяльності займає *День здоров'я*, який традиційно проводиться у закладах загальної середньої освіти як комплексний захід, спрямований на популяризацію здорового способу життя. У межах цього дня організовуються рухливі ігри, естафети, туристичні прогулянки, змагання, майстер-класи та інформаційно-просвітницькі заходи. День здоров'я сприяє згуртуванню учнівського колективу та формуванню позитивного емоційного фону.

Важливим рекреаційним заходом є *День туризму*, який поєднує фізичну активність з елементами пізнавальної та краєзнавчої діяльності. Під час його проведення учні залучаються до пішохідних походів, орієнтування на місцевості, подолання смуги перешкод, виконання туристичних вправ і завдань. Такий формат сприяє розвитку витривалості, координації, самостійності та навичок безпечної поведінки в природному середовищі.

День фізкультурника у закладі освіти є святковою формою рекреаційної діяльності, яка підкреслює соціальну значущість фізичної культури та спорту. Програма заходу може включати показові виступи, змагання між класами, спортивні ігри, конкурси та вікторини. Участь у Дні фізкультурника сприяє формуванню позитивного іміджу фізичної культури та підвищує мотивацію учнів до регулярних занять руховою активністю.

Олімпійський тиждень є комплексним рекреаційно-освітнім заходом, що поєднує фізичну активність з ознайомленням учнів з олімпійськими цінностями, історією спорту та принципами чесної гри. У межах тижня проводяться спортивні змагання, рухливі ігри, тематичні уроки, квести та творчі конкурси. Такий підхід сприяє вихованню морально-вольових якостей і формуванню інтересу до спорту як складової культури.

Змагання «Пліч о пліч» є прикладом сучасної форми рекреаційної діяльності, спрямованої на розвиток командної взаємодії та підтримки. Вони можуть проводитися у форматі естафет, командних ігор або багатоборств, що дозволяє залучати учнів з різним рівнем фізичної підготовленості. Основний акцент у таких змаганнях робиться не на результаті, а на співпраці та взаємодопомозі.

Спортивно-оздоровчі свята є комплексною формою організації рухової активності та мають яскраво виражений емоційно-виховний характер. Вони поєднують елементи гри, змагання та активного відпочинку, створюючи атмосферу святковості й залучаючи до участі значну кількість учнів. Спортивно-оздоровчі свята сприяють підвищенню загального рівня рухової активності, розвитку фізичних якостей, формуванню колективізму та позитивного ставлення до фізичної культури. Їх особливістю є доступність програмного змісту для учнів з різним рівнем фізичної підготовленості та можливість варіативного добору вправ і завдань.

Фестивалі фізичної активності виступають сучасною формою популяризації рухової активності та здорового способу життя серед учнівської молоді. Вони передбачають демонстрацію різних видів рухової

діяльності, фітнес-напрямів, ігрових та оздоровчих програм, що дозволяє учням ознайомитися з широким спектром можливостей активного дозвілля.

Фестивальний формат сприяє формуванню інтересу до нових форм рухової активності, розвитку мотивації до самостійних занять і створенню позитивного іміджу фізичної рекреації в освітньому середовищі.

Родинні спортивні заходи є ефективним засобом залучення батьків до шкільної рекреаційної діяльності та формування традицій спільного активного дозвілля. Вони створюють умови для міжпоколінної взаємодії, зміцнення родинних зв'язків і формування єдиного виховного простору «школа – сім'я».

Участь у таких заходах сприяє підвищенню мотивації дітей до рухової активності, розвитку почуття підтримки та позитивних емоцій, а також популяризації здорового способу життя в родинному колі.

Масові зарядки є простою та доступною формою організації рекреаційної рухової активності, що може проводитися як у приміщенні, так і на відкритому повітрі. Вони характеризуються короткотривалістю, помірною інтенсивністю та ритмічністю виконання вправ, що дозволяє залучати до участі велику кількість учнів одночасно.

Масові зарядки сприяють активізації організму, підвищенню працездатності, формуванню звички до щоденної рухової активності та створенню позитивного емоційного настрою.

Флешмоби рухової активності є сучасною інтерактивною формою рекреаційної діяльності, що поєднує елементи фізичних вправ, музичного супроводу та соціальної комунікації. Вони відзначаються короткочасністю, несподіваністю та емоційною насиченістю, що робить їх привабливими для учнів підліткового та старшого шкільного віку.

Флешмоби сприяють популяризації рухової активності, розвитку почуття причетності до спільної дії та формуванню позитивного ставлення до активного способу життя.

Благодійні спортивні акції поєднують рекреаційну та соціальну спрямованість і сприяють вихованню в учнів гуманістичних цінностей та соціальної відповідальності. Вони можуть реалізовуватися у формі пробігів, турнірів, естафет або інших рухових заходів, участь у яких пов'язана зі збором коштів або підтримкою соціально значущих ініціатив.

Такі акції формують у школярів усвідомлення соціальної ролі фізичної культури, розвивають емпатію та активну громадянську позицію, одночасно забезпечуючи позитивний оздоровчий ефект (Таблиця 6.3).

Організація рекреаційних заходів у позаурочний час потребує дотримання принципів добровільності, доступності, безпечності та вікової відповідності. Учитель фізичної культури має враховувати інтереси учнів, матеріально-технічні можливості закладу освіти та особливості освітнього середовища.

Таким чином, слід зазначити, що рекреаційні заходи у позаурочний час є ефективним засобом зміцнення здоров'я, соціалізації та гармонійного розвитку учнів. Їх систематична та методично обґрунтована організація забезпечує цілісність освітнього процесу та сприяє формуванню в учнів стійкої потреби у фізичній активності й здоровому способі життя.

6.4. Особливості організації та проведення масових фізкультурно-рекреаційних заходів

Масові фізкультурно-оздоровчі заходи рекреаційної спрямованості є важливою складовою системи фізичної рекреації в закладах загальної середньої освіти та виконують комплексну оздоровчу, виховну й соціалізуючу функцію. Їх організація ґрунтується на ідеї доступності рухової активності для всіх учнів незалежно від рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я чи спортивного досвіду. Саме масовість та добровільність участі визначають рекреаційний характер таких заходів і відрізняють їх від суто спортивних змагань.

У сучасних умовах освітнього процесу масові фізкультурно-рекреаційні заходи розглядаються як ефективний засіб компенсації дефіциту рухової активності, що виникає внаслідок зростання навчального навантаження, тривалого перебування учнів у статичному положенні та поширення малорухливих форм дозвілля. Їх проведення сприяє оптимізації рухового режиму школярів і створює сприятливі умови для активного відпочинку у позаурочний час.

Рекреаційна спрямованість масових заходів полягає у поєднанні фізичних вправ з позитивними емоціями, ігровими елементами, творчими завданнями та соціально значущою взаємодією. Участь у таких заходах формує в учнів стійкі позитивні асоціації з руховою активністю, що є важливою передумовою формування мотивації до регулярних занять фізичною культурою упродовж життя.

Масові фізкультурно-рекреаційні заходи мають багатовимірний вплив на особистість школяра. З фізіологічної точки зору вони сприяють активізації серцево-судинної та дихальної систем, покращенню обміну речовин, розвитку основних фізичних якостей і підвищенню загальної працездатності. Психологічний ефект проявляється у зниженні рівня емоційного напруження, підвищенні настрою, розвитку впевненості у власних можливостях та формуванні позитивної самооцінки.

Виховний потенціал масових рекреаційних заходів реалізується через створення умов для колективної діяльності, взаємодопомоги, дотримання правил і норм поведінки. Учні навчаються працювати в команді, поважати інших учасників, адекватно сприймати успіхи та невдачі. Усе це сприяє розвитку соціальних компетентностей, що є важливою складовою загального розвитку особистості.

Організація масових фізкультурно-рекреаційних заходів у закладах загальної середньої освіти потребує системного підходу та чіткого педагогічного планування. Важливим є визначення мети та завдань заходу, добір адекватних форм і засобів рухової активності, урахування вікових та індивідуальних особливостей учнів, а також забезпечення безпечних умов проведення. Особливу увагу слід приділяти створенню доброзичливої атмосфери, у якій кожен учень відчуває себе повноцінним учасником спільної діяльності.

У структурі масових фізкультурно-оздоровчих заходів рекреаційної спрямованості виділяють різні форми організації, що відрізняються за змістом, масштабами та тривалістю. До них належать дні здоров'я, спортивно-оздоровчі свята, фестивалі фізичної активності, тематичні тижні, масові зарядки, флешмоби рухової активності, благодійні спортивні акції та інші подібні заходи. Кожна з цих форм має свої особливості та педагогічні можливості.

Важливим аспектом організації масових фізкультурно-оздоровчих заходів є забезпечення їх безпечності та відповідності віковим особливостям учнів. Педагог повинен здійснювати загальний контроль за дотриманням правил безпеки, регламенту виконання вправ і рівня навантаження. Це дозволяє зберегти рекреаційний характер заходу та уникнути перевтоми або травматизму.

Ефективність масових рекреаційних заходів значною мірою залежить від їх інтеграції в загальну систему виховної роботи закладу освіти. Узгодженість дій педагогічного колективу, адміністрації школи, учнів і батьків сприяє створенню єдиного освітньо-оздоровчого простору. Такий підхід дозволяє забезпечити сталість впливу та підвищити виховний потенціал фізичної рекреації.

Отже, масові фізкультурно-оздоровчі заходи рекреаційної спрямованості є дієвим засобом формування здорового способу життя учнів закладів загальної середньої освіти. Вони сприяють зміцненню здоров'я, розвитку фізичних і соціальних якостей, формуванню позитивної мотивації до рухової активності та створюють умови для гармонійного розвитку особистості.

Структура організації масових фізкультурно-рекреаційних заходів у закладах загальної середньої освіти передбачає поетапну підготовку та чітку координацію дій усіх учасників освітнього процесу.

На підготовчому етапі визначається мета заходу, його рекреаційна спрямованість, цільова аудиторія та очікувані результати. Важливим є формування організаційного комітету, до складу якого входять учителі фізичної культури, класні керівники, представники адміністрації та, за можливості, учнівського самоврядування. На цьому етапі здійснюється добір місця проведення, розробка програми, підготовка інвентарю та забезпечення безпечних умов.

Основний етап організації пов'язаний із безпосереднім проведенням масового заходу відповідно до затвердженого плану. Він включає відкриття заходу, організацію учасників, проведення рухових активностей та підбиття підсумків. Важливою умовою є чіткий розподіл обов'язків між відповідальними особами, що забезпечує безперервність і динамічність заходу. Педагогічний супровід на цьому етапі спрямований на підтримку позитивного емоційного фону, стимулювання активної участі учнів і контроль за дотриманням правил безпеки.

Завершальний етап передбачає підбиття підсумків, аналіз результатів та рефлексію. Обговорення вражень, заохочення учасників, вручення символічних відзнак або подяк сприяють закріпленню позитивних емоцій і формуванню мотивації до подальшої участі в рекреаційній діяльності. Результати заходу можуть бути використані для коригування подальшої роботи з організації позаурочної рухової активності.

Сценарій масового фізкультурно-рекреаційного заходу є важливим методичним інструментом, що забезпечує логічну послідовність і цілісність його проведення. Сценарій зазвичай включає вступну частину, основний зміст і завершення. У вступній частині створюється мотиваційний настрій, окреслюється мета заходу та пояснюються правила участі. Основна частина складається з комплексу рухових завдань, ігор, естафет або інших форм активності, підібраних з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів. Завершальна частина має на меті поступове зниження навантаження, емоційне підсумування та формування позитивного ставлення до фізичної рекреації.

Особливості проведення масових фізкультурно-рекреаційних заходів визначаються їх рекреаційною спрямованістю та масовим характером. Важливою вимогою є доступність змісту для всіх учасників, що досягається шляхом варіативності вправ і можливості вибору рівня складності. Навантаження повинно мати помірний характер і забезпечувати оздоровчий ефект без перевтоми. Значну увагу слід приділяти емоційній складовій заходу, використовуючи ігрові елементи, музичний супровід та творчі завдання.

Особливе значення має забезпечення безпеки під час проведення масових рекреаційних заходів. Педагогічний контроль спрямовується на дотримання правил виконання вправ, раціональне використання спортивного інвентарю та організацію простору. Попередній інструктаж учасників і чітка регламентація дій дозволяють мінімізувати ризики та зберегти позитивний оздоровчий ефект заходу.

Таким чином, продумана структура організації, логічно вибудуваний сценарій та урахування особливостей проведення є необхідними умовами ефективної реалізації масових фізкультурно-рекреаційних заходів у закладах загальної середньої освіти. Вони забезпечують цілісний рекреаційний вплив,

сприяють формуванню здоров'язбережувальної компетентності та підвищують виховний потенціал фізичної рекреації.

6.5. Рекреація в умовах закладу загальної середньої освіти

Рекреаційна діяльність у закладах загальної середньої освіти є надзвичайно важливою складовою формування здорового способу життя учнів, підтримки їх фізичного розвитку, психоемоційного благополуччя, розвитку соціальних компетенцій та створення сприятливого освітнього середовища. Вона охоплює широкий спектр організованих і самостійних форм рухової активності, що проводяться як у межах уроків фізичної культури, так і в позаурочний час. Основною метою рекреації є не тільки фізичне відновлення, а й забезпечення психологічного розвантаження, соціальної взаємодії та формування навичок активного відпочинку через цікаві, доступні та безпечні форми активності.

Ефективність рекреаційної діяльності значною мірою залежить від створених умов, які забезпечують безпеку, комфорт та мотивацію учнів до активної участі (Таблиця 6.4).

Педагогічні умови передбачають високий рівень професійної компетентності вчителя фізичної культури, його здатність мотивувати учнів, застосовувати індивідуальний підхід, враховувати вікові, фізичні та психоемоційні особливості кожного школяра. Вчитель організовує заняття так, щоб максимально залучити учнів до активної діяльності, розвивати їх самостійність, відповідальність та організованість. Крім того, педагог виступає наставником і мотиватором, створює позитивний емоційний клімат, підтримує інтерес учнів до фізичної активності, стимулює розвиток морально-вольових якостей і формує усвідомлене ставлення до власного здоров'я.

Організаційні умови включають наявність чіткого графіка проведення рекреаційних заходів, визначення форм організації діяльності (гуртки, секції, клуби за інтересами, рухові паузи, активні перерви, масові свята, тематичні тижні та дні здоров'я), розподіл обов'язків між педагогами, адміністрацією та учнями, а також забезпечення безпечного середовища. Важливою складовою є координація дій, планування та підготовка заходів так, щоб кожна активність була доступною, ефективною та цікавою для всіх учасників. Організаційні умови також включають визначення ролей учнів у проведенні заходів, наприклад, у складі команд, організаторів і волонтерів, що сприяє формуванню лідерських якостей.

Методичні умови передбачають наявність програм, планів та сценаріїв проведення рекреаційних занять і масових заходів, рекомендацій щодо дозування фізичного навантаження, адаптації вправ під рівень фізичної підготовки школярів, варіативності завдань та використання сучасних інтерактивних методів. Такі умови дозволяють педагогам ефективно організовувати діяльність і забезпечують досягнення рекреаційних, виховних

і освітніх цілей. Методичне забезпечення включає розробку матеріалів для ігор, естафет, спортивних квестів, туристських заходів і творчих завдань, що стимулюють розвиток рухових, когнітивних та соціальних навичок.

Таблиця 6.4

Умови та можливості організації рекреаційної діяльності у закладі загальної середньої освіти

Умови/ Можливості	Характеристика та детальний опис
Педагогічні	Професійна компетентність вчителя фізичної культури, мотивація учнів, врахування вікових, фізичних та психоемоційних особливостей, індивідуальний підхід, контроль навантаження, розвиток самостійності та організованості, створення позитивного емоційного клімату, наставництво та стимулювання інтересу до фізичної активності.
Організаційні	Чіткий графік заходів, визначення форм організації (гуртки, секції, активні перерви, масові свята, тематичні дні та тижні), розподіл обов'язків між педагогами та адміністрацією, забезпечення безпечного середовища, доступність та ефективність заходів, залучення учнів до ролей організаторів і учасників.
Методичні	Наявність програм, планів та сценаріїв, рекомендації щодо дозування навантаження, адаптація вправ під рівень підготовки учнів, варіативність завдань, інтеграція інтерактивних і сучасних методів, підготовка матеріалів для ігор, естафет, квестів, туристичних заходів та творчих завдань.
Соціальні	Створення підтримуючого і безпечного середовища, розвиток взаємоповаги та колективної взаємодії, командної роботи, навичок комунікації та соціальної відповідальності, активна взаємодія з батьками та громадськими організаціями, спільне проведення заходів, формування традицій здорового способу життя.
Територіальні	Наявність спортивних залів, майданчиків, відкритих територій та зон для активного відпочинку, можливість проведення туристичних заходів, комфортний та безпечний простір для великої кількості учнів, організація зон для різних видів діяльності.
Ресурсні	Фізичний інвентар і обладнання (м'ячі, скакалки, канати, гімнастичні снаряди, туристичне спорядження), матеріали для творчих і рухливих завдань, забезпечення адаптивності та варіативності заходів, можливість індивідуального підходу та колективної роботи.
Взаємодія з батьками та громадою	Участь батьків у родинних спортивних заходах, підтримка ініціатив школи, організація фестивалів, благодійних акцій та турнірів, формування єдиного виховного простору, підвищення соціальної активності, мотивація учнів до активного способу життя.

Соціальні умови полягають у створенні безпечного, підтримуючого та мотивуючого середовища для учнів. Вони включають розвиток взаємоповаги,

колективної взаємодії, командної роботи, навичок комунікації та соціальної відповідальності. Активна взаємодія з батьками та громадськими організаціями сприяє залученню додаткових ресурсів, організації фестивалів, благодійних акцій, родинних спортивних заходів, що підвищує соціальну значущість рекреації та формує традиції здорового способу життя. Соціальні умови також включають мотивацію до добровільної участі в заходах, залучення учнів до самостійного планування та проведення рекреаційної діяльності.

Територіальні умови визначаються наявністю спортивних залів, майданчиків, відкритих територій та зон для активного відпочинку, що дозволяє проводити різні види фізичної активності, включаючи ігри, танці, йогу, пілатес та туристичні заходи. Важливо, щоб простір був комфортним, безпечним, достатнім для одночасного залучення великої кількості учнів та забезпечував варіативність рухових ігор. Розмітка територій, організація зон для відпочинку та активності, наявність зелених насаджень та обладнаних спортивних майданчиків сприяють формуванню здорового мікроклімату та естетично привабливого середовища.

Ресурсні умови включають наявність спортивного інвентарю та обладнання: м'ячі, скакалки, канати, гімнастичні снаряди, туристичне спорядження, а також матеріали для творчих та рухливих завдань. Це дозволяє забезпечити адаптивність і варіативність рекреаційних заходів, враховувати рівень фізичної підготовки учнів і створювати умови для проведення індивідуальних, групових та колективних занять.

Взаємодія з батьками та громадськими організаціями є важливою складовою ефективної рекреаційної роботи. Батьки можуть брати участь у родинних спортивних заходах, підтримувати ініціативи школи та мотивувати дітей до активного способу життя. Громадські організації сприяють організації фестивалів, турнірів, благодійних акцій, масових спортивних подій та конкурсів, що розширює можливості для рекреаційної діяльності і підвищує її соціальну значущість. Спільна діяльність школи, родини та громади сприяє формуванню єдиного виховного простору, який об'єднує освітні, спортивні та соціальні цілі.

Комплексність умов рекреаційної діяльності у закладі загальної середньої освіти полягає у взаємопов'язаності та взаємопідтримці всіх складових системи. Жоден елемент – педагогічні, організаційні, методичні, соціальні, територіальні або ресурсні умови – не може ефективно функціонувати ізольовано. Лише їх інтеграція дозволяє створити гармонійне середовище, яке стимулює учнів до активної участі, забезпечує безпеку та дозволяє адаптувати заходи під різні вікові та фізичні потреби. Коли умови працюють у комплексі, вони забезпечують цілісність рекреаційного процесу і підвищують його результативність як з точки зору фізичного розвитку, так і з точки зору виховання соціальних та моральних цінностей (Рис. 6.1).

Рис. 6.1. Взаємозв'язок умов, що забезпечують ефективність рекреаційної діяльності у закладах загальної середньої освіти

Комплексність умов також проявляється у поєднанні фізичного, психологічного та соціального аспектів діяльності. Педагогічна компетентність та методичне забезпечення поєднуються з наявністю відповідного простору, інвентарю та підтримки батьків і громади. Такий інтегрований підхід дозволяє реалізувати багаторівневі завдання рекреації: зміцнення здоров'я, формування рухових умінь, розвиток комунікативних навичок, створення позитивного емоційного клімату та підтримку мотивації до здорового способу життя.

Не менш важливим є врахування взаємодії між умовами у часі та просторі. Організаційні та педагогічні умови формують постійну основу для регулярних занять, тоді як соціальні та ресурсні аспекти дозволяють проводити епізодичні заходи, фестивалі та масові акції. Територіальні та матеріально-технічні ресурси створюють базу, на якій можна реалізувати різні сценарії рекреаційних заходів, забезпечуючи доступність і різноманітність активностей для всіх учнів.

Комплексний підхід до створення умов рекреації в закладах загальної середньої освіти гарантує, що діяльність є не випадковою, а системною, продуманою та інтегрованою у навчальний процес. Це дозволяє досягати максимальної ефективності у розвитку фізичних, психоемоційних та

соціальних компетенцій учнів, одночасно формуючи стійкі традиції здорового способу життя і позитивне ставлення до фізичної культури у шкільному середовищі.

Запитання для самоконтролю знань:

1. Які основні принципи організації індивідуальної фізичної рекреації та яку роль вони відіграють у формуванні здорового способу життя?
2. Чим індивідуальні форми фізичної рекреації відрізняються від групових і колективних занять?
3. Назвіть основні види індивідуальної фізичної рекреації та поясніть їх оздоровчу і психоемоційну спрямованість.
4. Що таке групові форми фізичної рекреації і які їхні основні характеристики?
5. У чому полягає виховний і соціальний ефект колективних форм фізичної рекреації?
6. Назвіть основні заходи, що проводяться у групових та колективних формах фізичної рекреації, та поясніть їх різницю.
7. Які педагогічні та методичні принципи слід дотримуватися при організації групових і колективних занять фізичною рекреацією?
8. Поясніть значення позаурочних рекреаційних заходів для учнів і наведіть приклади регулярних та епізодичних форм таких заходів.
9. Які умови необхідні для ефективності рекреаційної діяльності у закладі загальної середньої освіти?

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 4
МЕТОДИКА ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ

ТЕМА 7
МЕТОДИКА ПЛАНУВАННЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

7.1. Планування рекреаційної діяльності

Фізична рекреація у сучасній системі освіти розглядається як важливий складник забезпечення гармонійного розвитку особистості, збереження та зміцнення здоров'я здобувачів освіти, формування стійкої мотивації до активного способу життя. Для майбутніх учителів фізичної культури спеціальності А4 Середня освіта, предметної спеціальності А4.11 Середня освіта (Фізична культура), опанування основ планування рекреаційної діяльності є необхідною професійною компетентністю, що забезпечує здатність ефективно організовувати рухову активність школярів і вихованців позашкільних закладів з урахуванням їх вікових, психофізіологічних та соціальних особливостей.

Планування рекреаційної діяльності дає змогу системно поєднати освітні, оздоровчі та виховні цілі, забезпечити безперервність і наступність рекреаційних впливів упродовж навчального року.

Сутність і значення планування рекреаційної діяльності. Планування рекреаційної діяльності є цілеспрямованим процесом визначення мети, завдань, змісту, форм, методів і засобів організації фізичної активності у вільний від навчальних занять час. Воно ґрунтується на науково обґрунтованих принципах фізичного виховання, рекреації та педагогіки, що забезпечує оптимальний оздоровчий ефект і педагогічну доцільність. Значення планування полягає у можливості передбачити очікувані результати, раціонально використати наявні ресурси та створити безпечні умови для участі дітей і підлітків у рекреаційних заходах. Планування рекреаційної діяльності сприяє узгодженню інтересів здобувачів освіти з можливостями освітнього середовища, кадровим потенціалом і матеріально-технічною базою закладу. Завдяки чітко вибудуваній системі планування педагог може забезпечити регулярність рухової активності, уникнути перевантажень і водночас запобігти гіподинамії. У контексті Нової української школи планування рекреаційної діяльності набуває особливого значення, оскільки орієнтується на дитиноцентризм, партнерську взаємодію та інтеграцію з іншими освітніми галузями.

Нормативно-організаційні засади планування рекреаційної діяльності. Планування рекреаційної діяльності у закладах загальної середньої освіти та позашкільної освіти здійснюється відповідно до чинних нормативно-правових документів у сфері освіти, охорони здоров'я та

фізичної культури. Вони визначають загальні вимоги до організації освітнього процесу, тривалості та режиму рухової активності, безпеки учасників і відповідальності педагогічних працівників. У практичній діяльності вчитель фізичної культури або керівник гуртка має враховувати навчальні плани закладу, річний план роботи, санітарно-гігієнічні норми та рекомендації щодо фізичного навантаження для різних вікових груп.

Організаційні засади планування передбачають координацію рекреаційної діяльності з адміністрацією закладу, класними керівниками, педагогами-організаторами та батьками. Така взаємодія дозволяє створити єдине рекреаційно-освітнє середовище, у якому рухова активність стає органічною частиною повсякденного життя дитини. Важливим аспектом є також узгодження планів рекреаційної діяльності з календарем навчального року, святковими та канікулярними періодами.

Принципи планування рекреаційної діяльності. Ефективне планування рекреаційної діяльності ґрунтується на дотриманні низки принципів, які забезпечують її педагогічну та оздоровчу доцільність.

Принцип систематичності передбачає регулярне включення рекреаційних заходів у режим дня та тижня, що сприяє формуванню стійких рухових навичок і звичок.

Принцип доступності полягає у відповідності змісту й інтенсивності занять віковим і індивідуальним можливостям здобувачів освіти.

Принцип варіативності забезпечує різноманітність форм і засобів рекреаційної діяльності, що підтримує інтерес і позитивну мотивацію до участі.

Принцип безпеки вимагає ретельного добору вправ, контролю за технікою виконання та станом здоров'я учасників.

Принцип оздоровчої спрямованості передбачає орієнтацію на зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та профілактику перевтоми, а принцип *виховної доцільності* забезпечує формування соціально значущих якостей особистості.

Особливості планування рекреаційної діяльності у закладах загальної середньої освіти. У закладах загальної середньої освіти рекреаційна діяльність планується з урахуванням вікової структури учнів, режиму навчального дня та особливостей освітнього середовища.

Основними формами рекреаційної діяльності є рухові паузи на уроках, активні перерви, дні здоров'я, спортивні свята, Туристично-краєзнавчі заходи та позакласні рухові ігри. Планування цих форм має забезпечувати їх логічну послідовність і взаємодоповнюваність.

Прикладом ефективного планування є впровадження активних перерв у початковій школі, які спрямовані на зняття статичного напруження та відновлення уваги учнів.

Для учнів середніх і старших класів доцільним є планування рекреаційних занять з елементами спортивних ігор, фітнесу, оздоровчого бігу

або танцювальних програм. Такий підхід сприяє врахуванню інтересів школярів і підвищує їхню залученість (Таблиця 7.1).

Таблиця 7.1

Приклад планування рекреаційної діяльності

Форма рекреаційної діяльності	Мета	Вікова група	Частота проведення	Очікуваний результат
Активні перерви	Відновлення працездатності	1–4 класи	Щоденно	Зниження втоми, підвищення уваги
Рухливі ігри після уроків	Розвиток рухових навичок	5–7 класи	2 рази на тиждень	Підвищення рухової активності
Фітнес-заняття	Оздоровлення	8–11 класи	1–2 рази на тиждень	Формування мотивації до ЗСЖ
Туристичні походи, прогулянки, рекреаційні свята тощо	Активний відпочинок	Позакласні гуртки	За планом	Соціалізація, витривалість, покращення фізичного та психоемоційного стану

Планування рекреаційної діяльності у закладах позашкільної освіти. Заклади позашкільної освіти мають ширші можливості для організації рекреаційної діяльності, оскільки орієнтуються на добровільну участь дітей та підлітків. Планування у цих закладах передбачає створення програм гуртків, секцій і клубів рекреаційного спрямування, що враховують інтереси та потреби вихованців.

Важливою особливістю є гнучкість планування, яка дозволяє адаптувати зміст занять до змін у складі групи або умов проведення. Прикладом може бути планування Туристично-спортивного гуртка, де протягом навчального року чергуються теоретичні заняття, тренувальні походи та змагання. Така структура забезпечує поступове підвищення фізичної підготовленості та формування практичних навичок без перевантаження. У літній період планування може включати таборові зміни або виїзні заходи рекреаційного характеру.

Етапи планування рекреаційної діяльності. Процес планування рекреаційної діяльності включає кілька взаємопов’язаних етапів.

На *аналітичному етапі* здійснюється вивчення контингенту учасників, їхніх інтересів, рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я. Далі визначаються *мета і завдання рекреаційної діяльності*, які мають бути реалістичними та вимірюваними.

Наступним етапом є *добір форм, методів і засобів* рекреаційної діяльності, а також розподіл їх у часі.

Завершальним етапом є *прогнозування результатів і визначення критеріїв оцінювання ефективності*. Така поетапність забезпечує логічність і цілісність планування.

Види планів рекреаційної діяльності. У практиці закладів освіти використовуються різні види планів рекреаційної діяльності, які відрізняються за тривалістю та деталізацією.

Перспективні плани охоплюють навчальний рік або семестр і визначають загальну стратегію рекреаційної роботи.

Поточні плани деталізують зміст діяльності на місяць або тиждень, а *оперативні плани* передбачають організацію окремих заходів.

Поєднання різних видів планів дозволяє забезпечити як стратегічне бачення, так і гнучке реагування на поточні потреби. Для майбутнього вчителя фізичної культури важливо вміти складати всі види планів, адаптуючи їх до конкретних умов освітнього закладу.

Алгоритм планування рекреаційної діяльності у закладах загальної середньої освіти та закладах позашкільної освіти являє собою логічно послідовний процес, у межах якого педагог переходить від аналізу умов до оцінювання отриманих результатів. Такий алгоритм забезпечує системність, педагогічну доцільність і оздоровчу ефективність рекреаційної діяльності (Таблиця 7.2).

Першим кроком алгоритму є аналіз вихідних умов рекреаційної діяльності. На цьому етапі вивчаються вікові, індивідуальні та психофізіологічні особливості здобувачів освіти, рівень їх рухової активності, інтереси та мотивація до занять. Одночасно аналізуються матеріально-технічні можливості закладу, кадрове забезпечення та часові ресурси.

Другим кроком є формулювання мети рекреаційної діяльності та конкретних завдань, що випливають із неї. Мета визначає загальну оздоровчу, виховну й соціальну спрямованість діяльності, тоді як завдання конкретизують очікувані результати на рівні фізичного стану, емоційного самопочуття та соціальної взаємодії здобувачів освіти.

Третім кроком алгоритму виступає добір форм, методів і засобів рекреаційної діяльності. На цьому етапі педагог визначає доцільні види рухової активності, рекреаційні заходи, ігрові та оздоровчі програми, що відповідають поставленій меті та завданням. Важливою умовою є забезпечення варіативності та доступності рекреаційного змісту.

Таблиця 7.2

Алгоритм планування рекреаційної діяльності

Етап планування	Зміст діяльності	Педагогічне обґрунтування	Приклад реалізації у ЗЗСО	Приклад реалізації у ЗПО
Аналіз умов	Вивчення віку, стану здоров'я, інтересів здобувачів освіти	Забезпечує відповідність рекреаційної діяльності можливостям дітей	Анкетування учнів 5–9, 10-11 класів щодо форм активного відпочинку	Опитування вихованців гуртка перед формуванням річної програми
Визначення мети і завдань	Формулювання оздоровчих, освітніх і виховних орієнтирів	Дає цілеспрямований характер рекреаційній діяльності	Формування мети та змісту рекреаційних заходів (Дня здоров'я, Дня туризму тощо)	Визначення завдань та змісту роботи гуртка
Добір форм і засобів	Вибір рухливих ігор, вправ, заходів	Забезпечує мотивацію та різноманітність	Активні перерви, рухливі ігри	Походи, естафети, рекреаційні ігри
Планування у часі	Розподіл заходів упродовж тижня, місяця, року	Запобігає перевантаженню та забезпечує систематичність	Календар рекреаційних заходів	Графік занять гуртка
Практична реалізація рекреаційної діяльності	Організація та проведення запланованих рекреаційних заходів	Забезпечення рекреаційних ефектів	Організація та проведення рекреаційних заходів з дотриманням вимог безпеки	Організація та проведення рекреаційних заходів з дотриманням вимог безпеки
Контроль і корекція	Аналіз результатів і внесення змін	Підвищує ефективність рекреаційної діяльності	Корекція форм активного відпочинку	Зміна змісту занять за інтересами

Примітка: ЗЗСО – заклад загальної середньої освіти, ЗПО – заклад позашкільної освіти.

Четвертий крок передбачає планування рекреаційної діяльності у часі. Він полягає у розподілі обраних форм і заходів у межах дня, тижня, місяця або навчального року з урахуванням режиму навчання, періодів підвищеного навантаження та відпочинку. Такий підхід сприяє раціональному поєднанню навчальної та рекреаційної діяльності.

П'ятим кроком алгоритму є організація та практична реалізація запланованої рекреаційної діяльності. На цьому етапі забезпечується

дотримання вимог безпеки, педагогічного супроводу та позитивного емоційного клімату під час занять і заходів.

Завершальним кроком алгоритму виступає контроль, оцінювання та корекція рекреаційної діяльності. Педагог аналізує рівень участі здобувачів освіти, їх фізичний і психоемоційний стан, ступінь досягнення поставлених завдань. Отримані результати використовуються для внесення змін до подальшого планування.

Оцінювання ефективності рекреаційної діяльності є важливим складником планування, оскільки дозволяє коригувати зміст і форми роботи. Основними критеріями оцінювання є рівень участі здобувачів освіти, їхній фізичний стан, емоційне самопочуття та сформованість мотивації до рухової активності.

Методи оцінювання можуть включати педагогічне спостереження, анкетування та аналіз результатів участі у заходах. Регулярний аналіз ефективності сприяє підвищенню якості рекреаційної діяльності та професійному зростанню педагога. Він також дозволяє виявити найбільш результативні форми роботи та поширити позитивний досвід.

Планування рекреаційної діяльності у закладах загальної середньої освіти та закладах позашкільної освіти є складним і багатогранним процесом, що потребує системного підходу та високого рівня професійної підготовки педагога. Для здобувачів освіти предметної спеціальності А4.11 «Середня освіта (Фізична культура)» оволодіння цими знаннями і вміннями є запорукою успішної майбутньої діяльності. Логічно вибудуване планування забезпечує оздоровчий, виховний і соціальний ефекти фізичної рекреації та сприяє формуванню культури активного і здорового життя у молодого покоління.

7.2. Структура рекреаційного заняття

Фізична рекреація є невід'ємною складовою сучасної освітньої системи, що забезпечує формування гармонійно розвиненої особистості, підтримку здоров'я та розвиток фізичних і психічних якостей учнів.

В умовах закладу загальної середньої освіти рекреаційне заняття виконує не лише оздоровчу, а й соціально-педагогічну функцію, сприяючи формуванню самодисципліни, розвитку відповідальності та формуванню стійкої мотивації до активного способу життя. У цьому контексті важливим є розуміння структури рекреаційного заняття та закономірностей його організації, що дозволяє максимально ефективно впливати на фізичний, психічний та соціальний розвиток школярів.

Рекреаційне заняття в закладі загальної середньої освіти включає комплекс взаємопов'язаних етапів, які забезпечують систематичність, безпеку та ефективність рухової активності.

Кожен етап виконує певні завдання і передбачає використання конкретних методичних підходів, що враховують вікові, фізіологічні та

психоемоційні особливості учнів. Планування та реалізація рекреаційного заняття здійснюється з урахуванням таких принципів, як системність, поступовість, варіативність та доступність.

Структура рекреаційного заняття традиційно включає підготовчий етап, основну частину, заключний етап, а іноді й етап релаксації та психоемоційного відновлення. Кожен з них має своє функціональне навантаження та педагогічне значення.

Підготовчий етап забезпечує належну розминку організму, активізацію систем життєзабезпечення, підготовку опорно-рухового апарату та серцево-судинної системи до більш інтенсивної діяльності.

Тривалість цього етапу залежить від віку учнів та особливостей конкретного заняття, зазвичай становить 5–10 хвилин для молодших школярів і 10–15 хвилин для старших класів.

Під час підготовчого етапу застосовуються динамічні вправи, легкі розтягувальні рухи, координаційні вправи, а також вправи на дихання. Виконання цього етапу дозволяє знизити ризик травматизму, підвищити емоційний тонус та сприяти концентрації уваги на наступних елементах заняття.

Основна частина є найбільш тривалою та функціонально значущою. Вона спрямована на досягнення конкретних рекреаційних цілей, таких як зміцнення фізичного здоров'я, розвиток рухових навичок, підвищення витривалості, поліпшення психоемоційного стану.

Основна частина може включати різноманітні види діяльності: оздоровчі вправи, активні ігри, рухливі естафети, вправи на координацію, силові елементи та вправи на гнучкість, а також елементи командної взаємодії.

Методично доцільно поєднувати різні форми активності для забезпечення комплексного розвитку фізичних якостей та підтримки мотивації до систематичних занять. При цьому навантаження дозується відповідно до віку, рівня фізичної підготовки та стану здоров'я учнів, забезпечуючи безпеку та оптимальну ефективність.

Заключний етап спрямований на поступове зниження інтенсивності навантаження, стабілізацію функцій організму та психоемоційне розвантаження. Він включає вправи на розтягування, дихальні практики, легку ходьбу або релаксацію у спокійному темпі.

Завдяки заключному етапу знижується ризик перевтоми, нормалізується серцево-судинна і нервова діяльність, підвищується здатність до відновлення та наступного навчального процесу. Важливо, щоб цей етап завершував заняття організованим способом, створюючи позитивний емоційний ефект та формуючи у школярів звичку до свідомого контролю за власним станом.

Іноді до структури заняття включають додатковий етап *психоемоційної релаксації*, який полягає у виконанні спеціальних вправ для зняття стресу,

відновлення уваги та підвищення загальної життєвої активності. Такий підхід є особливо актуальним для старшокласників та учнів із високим рівнем навчального навантаження.

Методи релаксації можуть включати дихальні техніки, легкі вправи на розслаблення м'язів, медитативні практики, а також елементи музичної підтримки для створення емоційного комфорту.

Ефективність рекреаційного заняття забезпечується інтегрованим підходом до впливу на організм школярів. Підготовчий етап активізує кровообіг, стимулює роботу серцево-судинної та дихальної систем, готує опорно-руховий апарат до навантаження.

Основна частина забезпечує розвиток витривалості, сили, координаційних та гнучкісних навичок, підвищує психоемоційний тонус та стимулює виділення ендорфінів, що сприяють зниженню тривожності та покращенню настрою. Заключний етап дозволяє організму повернутися до стабільного функціонального стану, сприяє відновленню та профілактиці перевтоми.

Психоемоційна релаксація активує механізми регуляції нервової системи, що підвищує когнітивну продуктивність та здатність до самоконтролю.

Наукові дослідження демонструють, що правильно організовані рекреаційні заняття сприяють поліпшенню функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, підвищенню м'язового тонусу, розвитку швидкісно-силових якостей та координації рухів.

Регулярне включення таких занять у освітній процес сприяє формуванню стабільних здорових звичок та мотивації до активного способу життя, що особливо важливо в умовах зростаючого стресу та психоемоційного навантаження сучасних учнів.

Методичні аспекти організації рекреаційного заняття. При організації рекреаційного заняття в закладі загальної середньої освіти важливо враховувати кілька ключових аспектів: вікові особливості учнів, рівень їх фізичної підготовки, наявність матеріально-технічної бази, психоемоційний стан та соціальні умови. Планування занять здійснюється з урахуванням педагогічних принципів системності, поступовості, доступності та варіативності вправ.

Вибір вправ та їх дозування здійснюється відповідно до фізичних можливостей учнів. Наприклад, молодші школярі потребують коротших за тривалістю ігрових активностей та легких розвивальних вправ, тоді як старшокласники можуть виконувати більш інтенсивні силові та аеробні вправи. При цьому важливо дотримуватися принципу чергування навантажень для комплексного розвитку фізичних якостей.

Соціальні та психологічні умови мають значний вплив на ефективність заняття. Позитивний мікроклімат, підтримка однокласників та мотиваційні елементи сприяють активній участі, підвищують зацікавленість та формують

стійку потребу у руховій активності. Індивідуальний підхід у межах групових занять дозволяє врахувати особливості кожного учня, забезпечити безпеку та сприяти формуванню самоконтролю.

Використання сучасних технологій – додатків для фітнесу, фітнес-трекерів, відеоуроків та онлайн-платформ – підвищує мотивацію та дозволяє контролювати прогрес у виконанні завдань. Технології забезпечують інтерактивність та дозволяють інтегрувати індивідуальні та групові заняття, роблячи їх більш привабливими для сучасної молоді.

Для кращого розуміння організації рекреаційного заняття у закладах загальної середньої освіти у таблиці 7.3 представлено його структуру з конкретними прикладами вправ, тривалості його етапів та методичних рекомендацій.

Таблиця 7.3

Орієнтовна структура рекреаційного заняття

Частина заняття	Тривалість	Приклади вправ та діяльності	Методичні рекомендації
Підготовча	5–15 хв.	Динамічна розминка, розтягування, координаційні вправи, дихальні вправи	Розігрівати основні групи м’язів, підготовка серцево-судинної системи, уникати статичних навантажень
Основна	20–40 хв.	Активні ігри, естафети, вправи на силу, гнучкість, витривалість, командні вправи	Варіативність навантажень, дозування інтенсивності, поєднання індивідуальної та групової діяльності
Заключна	5–10 хв.	Легка ходьба, вправи на розтягування, дихальні техніки	Поступове зниження інтенсивності, стабілізація функцій організму, формування позитивного емоційного стану
Релаксація (за потребою)	5–10 хв.	Медитативні вправи, дихальні техніки, легка музична підтримка	Зниження психоемоційного навантаження, підвищення концентрації та самоконтролю

Рекреаційні заняття можуть організовуватися як у межах уроків фізичної культури, так і у позаурочний час. Наприклад, ранкові гігієнічні та активні ігрові паузи допомагають учням почати навчальний день з підвищеною працездатністю. Післяурочні та позаурочні заняття, такі як гуртки загальної фізичної підготовки, гуртки на основі різних видів рекреаційної активності, рухливі ігри та тематичні заходи, сприяють комплексному розвитку фізичних і соціальних навичок та формуванню навичок здорового способу життя.

Ефективність рекреаційного заняття значною мірою визначається врахуванням вікових особливостей школярів, оскільки фізичний розвиток, психоемоційний стан та пізнавальні здібності змінюються у процесі росту та дозрівання. Організація занять повинна враховувати ці особливості, щоб забезпечити оптимальне фізичне навантаження, розвиток рухових якостей і підтримку психоемоційного стану учнів (Таблиця 7.4).

Таблиця 7.4

Порівняльна таблиця особливостей рекреаційного заняття для різних вікових груп учнів

Вікова група	Тривалість основної частини	Особливості організації	Приклади вправ	Психофізіологічні ефекти
Молодший шкільний вік	15–20 хв	Короткі, динамічні, ігрові форми; часте чергування діяльності	Ігрові естафети, сюжетно-рольові ігри, координаційні вправи	Розвиток координації, м’язового тонусу, емоційне розвантаження
Середній шкільний вік	25–30 хв	Поєднання ігрової та навчальної складової; розвиток швидкості реакції	Естафети з м’ячем, вправи на витривалість, командні ігри	Поліпшення фізичної витривалості, концентрації уваги, психоемоційного стану
Старший шкільний вік	35–45 хв	Підвищена інтенсивність; розвиток спеціальних фізичних якостей; самостійне регулювання навантаження	Силові та гнучкісні вправи, командні ігри, аеробні вправи	Розвиток серцево-судинної системи, м’язової сили, витривалості; формування самоконтролю та мотивації до активності

Для учнів молодшого шкільного віку характерні висока рухова активність, нестійка концентрація уваги та недостатньо розвинені координаційні здібності. У цьому віці рекреаційне заняття має бути: коротким і динамічним (тривалість основної частини не перевищує 15–20 хвилин, підготовчий та заключний етапи становлять по 5–7 хвилин); ігровим за формою (використання сюжетно-рольових ігор, рухливих естафет та спортивних ігор сприяє підвищенню мотивації та розвитку координаційних навичок); варіативним (часте чергування видів діяльності допомагає утримувати увагу та підтримувати емоційний позитивний стан); безпечним

(навантаження дозується з урахуванням фізичних можливостей дітей, уникання різких стрибків та тривалих статичних положень).

Наприклад: підготовчий етап – ігрова розминка «Веселі звірята» (розігрів основних груп м'язів через стрибки, нахили та біг у ритмі музики); основна частина – естафети з м'ячем, координаційні вправи на рівновагу; заключний етап – легка ходьба, дихальні вправи та сюжетна релаксація «Мандрівка в ліс».

Ігрова форма навантаження стимулює роботу серцево-судинної системи, покращує дрібну і загальну координацію, сприяє емоційному розвантаженню та формує позитивну мотивацію до рухової активності.

Учні середнього шкільного віку характеризуються зростанням фізичної сили та витривалості, більшою здатністю до концентрації уваги, але все ще нестійким емоційним станом. Особливості рекреаційного заняття для цієї групи включають: розширення тривалості та інтенсивності навантаження (основна частина може тривати 25–30 хвилин із помірним підвищенням інтенсивності вправ); поєднання ігрової та навчальної складової (використовуються рухливі ігри, спортивні естафети, вправи на розвиток витривалості та сили, елементи гімнастики); розвиток координації та швидкості реакції (включаються вправи з бар'єрами, м'ячем та нестандартним обладнанням, що розвивають увагу та точність рухів); індивідуальний підхід (враховуються різні рівні фізичної підготовки та психологічної готовності учнів до навантажень).

Наприклад: підготовчий етап – динамічна розминка з елементами танцю або спортивних рухів; основна частина – естафети «Швидкісні маневри», вправи з м'ячем на точність та командні ігри; заключний етап – розтяжка, дихальні вправи та вправи на релаксацію «Спокійний потік».

Комплекс вправ сприяє оптимізації діяльності серцево-судинної системи, розвитку м'язової сили та витривалості, покращенню концентрації уваги та емоційної стабільності.

Учні старшого шкільного віку мають високу фізичну витривалість, більшу самостійність та здатність до аналізу власного фізичного стану. Організація рекреаційного заняття для цієї групи включає: підвищену інтенсивність та тривалість (основна частина може тривати 35–45 хвилин із комплексними силовими, гнучкісними та аеробними вправами); фокус на розвиток спеціальних фізичних якостей (включаються вправи на силу, гнучкість, координацію, швидкість та витривалість, що відповідають фізичним можливостям учнів); соціальна взаємодія та командна робота (використання змагальних ігор, естафет і командних вправ сприяє розвитку лідерських якостей, співпраці та самоконтролю); можливість самостійного вибору навантаження (учні можуть самостійно регулювати інтенсивність вправ, що формує самодисципліну та відповідальність за стан власного організму).

Наприклад: підготовчий етап – комплекс динамічних розминок з акцентом на розігрів великих груп м'язів; основна частина – силові вправи з вагою власного тіла, координаційні естафети, командні спортивні ігри; заключний етап – комплекс розтяжки та релаксаційні дихальні вправи «Відновлення енергії».

Систематичне включення вправ високої інтенсивності сприяє розвитку серцево-судинної та дихальної систем, підвищує м'язову силу та витривалість, формує стійку мотивацію до активного способу життя та здатність до самоконтролю.

Таким чином, організація рекреаційного заняття в закладі загальної середньої освіти потребує *індивідуалізації та диференціації* з урахуванням віку та фізичних можливостей учнів. Молодші школярі потребують ігрової активності та частого чергування вправ, середній вік – розвитку координації та витривалості через поєднання ігор і навчальних елементів, старшокласники – високої інтенсивності, спеціальних фізичних навичок та самостійного контролю за навантаженням.

Такий підхід забезпечує комплексний фізичний та психоемоційний розвиток учнів, формує стійку мотивацію до систематичних занять фізичною рекреацією та сприяє зміцненню здоров'я.

7.3. Дозування фізичних навантажень у фізичній рекреації

Фізична рекреація в умовах закладу загальної середньої освіти є важливою складовою системи збереження та зміцнення здоров'я учнів, оптимізації їх функціонального стану та формування стійкої мотивації до рухової активності. Центральним методичним питанням організації рекреаційної діяльності виступає дозування фізичних навантажень, від якого залежить не лише оздоровчий ефект, а й безпека, емоційний комфорт та педагогічна доцільність занять.

Дозування фізичних навантажень у фізичній рекреації розглядається як цілеспрямований педагогічний процес регулювання обсягу, інтенсивності, тривалості та характеру рухової діяльності з урахуванням вікових, індивідуальних і психофізіологічних особливостей учнів. На відміну від спортивної підготовки, рекреаційні заняття не мають на меті досягнення максимальних результатів, а спрямовані на підтримку оптимального рівня працездатності, профілактику перевтоми та створення позитивного емоційного фону.

У шкільному середовищі фізична рекреація реалізується у формі регулярних та епізодичних заходів. Регулярні форми включають рухові паузи, активні перерви, заняття гуртків, оздоровчі прогулянки, фітнес-заняття та рекреаційні ігри. Епізодичні форми представлені масовими фізкультурно-оздоровчими заходами, такими як День здоров'я, День туризму, спортивно-оздоровчі свята, фестивалі фізичної активності, легкоатлетичні пробіги,

флешмоби рухової активності та інші події, що мають підвищене навантаження й емоційну насиченість.

Загальні принципи дозування рекреаційних навантажень. Дозування фізичних навантажень у рекреаційній діяльності ґрунтується на принципі відповідності навантаження функціональним можливостям організму учнів. Застосування цього принципу передбачає поступовість, варіативність та індивідуалізацію рухової активності. Надмірне навантаження може призводити до перевтоми, зниження мотивації та негативного ставлення до занять, тоді як недостатнє навантаження не забезпечує необхідного оздоровчого ефекту.

Важливе значення має співвідношення інтенсивності та тривалості рухової діяльності. Для рекреаційних занять характерна помірна або змінна інтенсивність, що дозволяє підтримувати аеробний режим роботи організму та уникати значних стресових впливів. Особливу увагу приділяють чергуванню активних і відновлювальних фаз, що сприяє стабілізації серцево-судинної та нервової систем.

Учні 1–2 класів перебувають на етапі інтенсивного морфофункціонального розвитку, для якого характерна висока рухова потреба та швидка втомлюваність. У цьому віці рекреаційна діяльність має носити ігровий характер і відзначатися частою зміною видів активності. Тривалість безперервного рухового навантаження зазвичай не перевищує 5–7 хвилин, а загальна тривалість рекреаційного заняття становить 20–25 хвилин.

Регулярні рекреаційні форми для цієї вікової групи включають рухливі ігри, ігрові естафети, танцювальні вправи та прогулянки на свіжому повітрі. Інтенсивність навантаження є низькою або помірною, з переважанням вправ на координацію та загальну рухливість. Масові заходи для учнів 1–2 класів мають бути короткими за часом і не передбачати тривалих або монотонних вправ, що дозволяє зберігати позитивний емоційний фон та інтерес до участі.

У 3–4 класах зростає здатність дітей до тривалішої рухової діяльності, покращується координація та увага. Це дозволяє дещо збільшувати тривалість і різноманітність рекреаційних занять. Безперервне навантаження може тривати 8–10 хвилин, а загальна тривалість заняття досягає 30–35 хвилин.

Регулярні рекреаційні заняття для цієї групи включають рухливі і спортивні ігри спрощеного характеру, елементи фітнесу, вправи з м’ячами та скакалками. Інтенсивність залишається помірною, але допускається короткочасне підвищення темпу в ігрових ситуаціях. Епізодичні масові заходи можуть тривати довше, однак обов’язково включають паузи для відпочинку, питного режиму та відновлення.

Учні 5–6 класів характеризуються активними темпами росту та підвищеною лабільністю нервової системи, що вимагає особливої уваги до дозування навантажень. Тривалість основної рухової діяльності у

рекреаційних заняттях може становити 30–40 хвилин, з чітким чергуванням інтенсивних і відновлювальних фаз.

Регулярні форми рекреації включають фітнес-програми початкового рівня, спортивні ігри, туристські прогулянки, рекреаційне плавання та скандинавську ходьбу. Інтенсивність навантаження залишається переважно аеробною. Під час масових заходів доцільно уникати тривалих силових або швидкісних вправ, зосереджуючись на командній взаємодії та емоційній складовій.

У 7–9 класах відбувається становлення функціональних систем організму, зростає м'язова сила та витривалість. Це дозволяє застосовувати більш різноманітні рекреаційні навантаження середньої інтенсивності. Тривалість заняття може досягати 45–60 хвилин, залежно від форми організації.

Регулярні рекреаційні заняття включають функціональні тренування, рухливі та спортивні ігри, танцювальні програми, елементи йоги та пілатесу. Інтенсивність дозується шляхом регулювання темпу, кількості повторень та тривалості вправ. Масові заходи, такі як змагання або фестивалі, потребують чіткого сценарію з розподілом навантаження, щоб уникнути перевантаження окремих учасників.

Учні старших класів мають сформованіші фізичні можливості та здатність до самоконтролю, що дозволяє використовувати індивідуалізований підхід до дозування навантажень. Тривалість рекреаційного заняття може становити 60 хвилин і більше, особливо у форматі позаурочних заходів.

Регулярні рекреаційні заняття для цієї групи включають фітнес-програми, силові вправи з власною вагою, аеробні тренування, рекреаційні види спорту та туристську діяльність. Інтенсивність регулюється відповідно до самопочуття учнів, з орієнтацією на помірно-високий рівень без переходу в змагальний режим. Масові заходи можуть мати триваліший характер, але обов'язково супроводжуються відновлювальними компонентами.

У таблицях 7.5 та 7.6 відображено системний підхід до дозування фізичних навантажень у рекреаційній діяльності учнів закладів загальної середньої освіти з урахуванням вікових, функціональних і психофізіологічних особливостей школярів. У них чітко розмежовано регулярні та епізодичні (масові) рекреаційні форми, що дає змогу педагогам свідомо планувати як повсякденну оздоровчу рухову активність, так і великі організовані заходи рекреаційної спрямованості.

Дані таблиць є взаємодоповнювальними та відображають цілісну модель дозування фізичних навантажень у рекреаційній діяльності учнів закладів загальної середньої освіти з урахуванням вікових, морфофункціональних і психоемоційних особливостей дітей і підлітків. Їх зміст орієнтований на практичні потреби вчителя фізичної культури та організатора рекреаційної діяльності, оскільки дозволяє не лише визначати

обсяг і інтенсивність рухової активності, а й обґрунтовано добирати форми та засоби рекреації відповідно до освітніх і оздоровчих завдань.

У таблиці 7.5 представлені особливості дозування фізичних навантажень у регулярних рекреаційних формах, що відображає закономірності побудови систематичної рухової активності, яка здійснюється протягом навчального року.

Таблиця 7.5

Дозування фізичних навантажень у регулярних рекреаційних формах для учнів різних класів

Клас	Основні регулярні рекреаційні форми	Тривалість одного заняття	Інтенсивність навантаження	Особливості дозування
1–2	Фізкультурно-рекреаційні заняття ігрового характеру, рухливі ігри, активні перерви, ранкова гімнастика, оздоровчі прогулянки, танцювальні вправи	20–25 хв.	Низька – помірна	Короткі вправи, часта зміна діяльності, ігрова мотивація, обов'язкові паузи для відпочинку
3–4	Фізкультурно-рекреаційні заняття, рухливі та спортивні ігри спрощеного характеру, активні перерви, елементи фітнесу, танцювальні програми, скандинавська ходьба	30–35 хв.	Помірна	Чергування активних і спокійних вправ, поступове збільшення тривалості рухової діяльності
5–6	Фізкультурно-рекреаційні заняття, фітнес-заняття початкового рівня, рекреаційне плавання, туристські прогулянки, рухливі та командні ігри	30–40 хв.	Помірна	Контроль темпу, уникнення тривалих статичних і силових навантажень, чергування навантаження і відновлення
7–9	Фізкультурно-рекреаційні заняття, функціональні тренування, спортивні та рекреаційні ігри, заняття йогою, пілатесом, танцювальні фітнес-програми	45–60 хв.	Помірна – змінна	Диференціація навантаження, варіативність вправ, врахування індивідуального рівня підготовленості
10–11	Фізкультурно-рекреаційні заняття, фітнес і силові вправи з власною вагою, аеробні тренування, рекреаційні види спорту, туристська діяльність	60 хв. і більше	Помірна – помірно висока	Саморегуляція навантаження, акцент на оздоровчий ефект, уникнення змагального перенапруження

У ній представлено фізкультурно-рекреаційні заняття, гурткову та секційну роботу, рухові паузи, активні перерви, прогулянки та інші стабільні форми рекреації, що мають повторюваний характер.

Дозування навантажень у цих формах орієнтоване на поступовість і варіативність, що забезпечує адаптацію організму до фізичних впливів без перевантаження. Продемонстровано, як із віком зростає тривалість занять, ускладнюється руховий зміст і підвищується інтенсивність вправ, водночас зберігається оздоровча спрямованість і контроль за самопочуттям учнів.

Особливу увагу приділено співвідношенню навантаження і відновлення, що є визначальним чинником профілактики перевтоми та формування позитивного ставлення до регулярної рухової активності.

У таблиці 7.6 відображені особливості навантажень у межах епізодичних (масових) заходів, що відзначаються змінною інтенсивністю, тривалішою загальною активністю та потребують особливо ретельної організації й контролю.

Епізодичні (масові) рекреаційні форми, які проводяться періодично, мають яскраво виражений мотиваційний і виховний характер. До них належать фізкультурно-оздоровчі свята, Дні здоров'я, туристські походи, фестивалі фізичної активності, змагання, квести та інші подієві заходи.

Відображено специфіку цих форм, що полягає у значній загальній тривалості рухової діяльності, чергуванні навантажень різної інтенсивності та залученні великої кількості учасників з різним рівнем фізичної підготовленості.

Дозування фізичних навантажень в масових заходах будується не за принципом максимального навантаження, а на основі раціонального чергування активних і відносно пасивних елементів, ігрових, змагальних і відновлювальних компонентів. Наявна необхідність диференційованого підходу до учнів різних вікових груп, особливо в умовах тривалих заходів на відкритому повітрі, де важливу роль відіграють фактори середовища та організаційна дисципліна.

Таким чином, вчитель фізичної культури має оптимально поєднувати різні форми фізичної рекреації в освітньому процесі, забезпечуючи безпечний, доцільний і ефективний руховий режим для учнів різних класів. Можна стверджувати, що такий розподіл фізичних навантажень відображає принцип єдності регулярної та епізодичної рекреаційної діяльності в освітньому середовищі.

Регулярні форми створюють основу рухового режиму та забезпечують стабільний оздоровчий ефект, тоді як епізодичні заходи підсилюють мотивацію, соціальну активність і емоційну залученість учнів, що дозволяє вибудувати оптимальну систему фізичної рекреації, яка відповідає вимогам безпеки, педагогічної доцільності та вікової адекватності.

Таблиця 7.6

Дозування фізичних навантажень у епізодичних (масових) рекреаційних формах для учнів різних класів

Клас	Основні епізодичні (масові) рекреаційні форми	Загальна тривалість заходу	Інтенсивність навантаження	Особливості дозування
1–2	День здоров'я, спортивно-оздоровчі свята, масові ігрові програми, фізкультурно-рекреаційні заходи, рухливі флешмоби	45–60 хв.	Низька – помірна	Поділ на короткі активності, обов'язкові паузи, перевага ігрових форм
3–4	День здоров'я, фізкультурно-рекреаційні свята, фестивалі рухової активності, масові зарядки, рухливі ігри на відкритому повітрі	60–90 хв.	Помірна	Чергування видів діяльності, включення відновлювальних пауз і питного режиму
5–6	День туризму, спортивно-оздоровчі свята, фізкультурно-рекреаційні заходи, командні ігри, туристські прогулянки	1,5–2 години	Помірна	Рівномірний розподіл навантаження, уникнення монотонності, чергування руху й відпочинку
7–9	Олімпійський тиждень, змагання «Пліч о пліч», спортивні квести, фестивалі фізичної активності, масові фізкультурно-рекреаційні заходи	2–3 години	Помірна – змінна	Чітка організація етапів, дозування навантаження через сценарій заходу
10–11	Фестивалі фізичної активності, легкоатлетичні та велопробіги, благодійні спортивні акції, фізкультурно-рекреаційні марафони	3 години і більше	Помірна – помірно висока	Індивідуальний темп участі, включення відновлювальних зон, самоконтроль стану

Отже, дозування фізичних навантажень у фізичній рекреації для учнів закладів загальної середньої освіти є багатокомпонентним процесом, що потребує урахування віку, форми організації занять та функціонального стану учнів. Раціональне поєднання регулярних і епізодичних рекреаційних заходів забезпечує оздоровчий ефект, сприяє гармонійному розвитку та формує позитивне ставлення до фізичної активності як важливої складової здорового способу життя.

7.4. Методи та прийоми проведення рекреаційних занять

Опанування методів і прийомів проведення рекреаційних занять є однією з ключових у системі підготовки майбутніх учителів фізичної культури, оскільки саме методи та прийоми визначають їх оздоровчу ефективність, педагогічну доцільність і мотиваційну привабливість для учнів різного віку. У закладі загальної середньої освіти рекреаційні заняття виконують не лише компенсаторну функцію щодо навчального навантаження, а й виступають важливим засобом формування культури активного дозвілля, позитивного ставлення до рухової активності та навичок саморегуляції фізичного і психоемоційного стану.

Методика проведення рекреаційних занять у закладах загальної середньої освіти ґрунтується на загальнопедагогічних і спеціальних принципах фізичної рекреації, серед яких провідне місце займають принципи оздоровчої спрямованості, доступності, добровільності участі, емоційної насиченості та варіативності рухового змісту. На відміну від навчальних уроків фізичної культури, рекреаційні заняття не орієнтовані на досягнення нормативних результатів, що дозволяє ширше використовувати ігрові, інтерактивні та творчі методи організації рухової діяльності. Саме це зумовлює специфіку добору методів і прийомів, які мають забезпечувати оптимальне дозування навантаження та позитивний емоційний фон.

Методи проведення рекреаційних занять доцільно розглядати як систему способів організації рухової активності, спрямованих на досягнення оздоровчих, виховних і соціалізуючих цілей.

У практиці роботи вчителя фізичної культури вони застосовуються не ізольовано, а в поєднанні, що дозволяє адаптувати заняття до вікових, індивідуальних і ситуативних особливостей учнів. Логіка побудови заняття передбачає поступовий перехід від простих форм рухової активності до більш складних, з урахуванням рівня підготовленості та поточного функціонального стану дітей (Таблиця 7.7).

Серед базових методів рекреаційних занять провідне місце займає *ігровий метод*, який є універсальним для всіх вікових груп учнів. Його сутність полягає в організації рухової діяльності через різноманітні ігрові ситуації, що мають чіткі, але гнучкі правила та спрямовані на досягнення умовного результату. Ігровий метод сприяє природному залученню учнів до рухової активності, знижує рівень психоемоційного напруження та створює умови для розвитку комунікативних умінь. У рекреаційній діяльності ігровий метод використовується як у формі рухливих ігор, так і в елементах сюжетних, рольових або командних вправ.

Змагальний метод у рекреаційних заняттях має специфічне застосування, оскільки основний акцент у ньому робиться не на результативності, а на участі та співпраці. Його використання доцільне у формі дружніх змагань, естафет, командних завдань, де кожен учень має можливість проявити себе відповідно до власних можливостей. Такий підхід

дозволяє формувати навички командної взаємодії, відповідальності та взаємопідтримки, не створюючи надмірного емоційного напруження. Важливою умовою застосування змагального методу є забезпечення рівних стартових можливостей та позитивного підкріплення участі кожного учня.

Таблиця 7.7

Основні методи і прийоми проведення рекреаційних занять

Методи та прийоми	Характеристика	Приклади застосування у рекреаційних заняттях
Ігровий метод	Організація рухової діяльності через ігрові ситуації з емоційним забарвленням	Рухливі ігри, сюжетні завдання, командні ігри
Змагальний метод	Дружня форма суперництва з орієнтацією на участь, а не результат	Естафети, командні випробування, рекреаційні багатоборства
Метод добору вправ	Систематичне виконання фізичних вправ оздоровчої спрямованості	Комплекси гімнастики, фітнес-елементи, вправи на координацію
Пояснювально-демонстраційний	Коротке пояснення та показ рухових дій	Ознайомлення з новими вправами, корекція техніки
Метод варіативності	Зміна умов, форм і засобів рухової діяльності	Заняття на відкритому повітрі, використання різного інвентарю
Мотиваційні прийоми	Створення позитивного емоційного фону	Музичний супровід, заохочення, елементи новизни
Прийоми індивідуалізації	Адаптація навантаження до можливостей учнів	Диференціація завдань, вибір темпу виконання
Прийоми саморегуляції	Формування навичок контролю фізичного стану	Дихальні вправи, релаксаційні паузи

Метод добору вправ є основою формування рухових умінь і навичок у рекреаційній діяльності, проте його реалізація має оздоровчо-прикладний характер. Вправи добираються з урахуванням природних рухів людини та спрямовуються на підтримку фізичного стану, корекцію постави, розвиток витривалості, гнучкості та координації. У рекреаційних заняттях добір вправ поєднується з варіативністю їх виконання, зміною темпу, амплітуди та умов, що запобігає монотонності та підвищує інтерес учнів.

Пояснювально-демонстраційний метод у рекреаційних заняттях виконує допоміжну функцію і застосовується переважно на початкових етапах засвоєння рухових дій. Його ефективність залежить від лаконічності пояснень, чіткості показу та використання зрозумілих образів і порівнянь. У рекреаційній діяльності надмірне теоретизування є недоцільним, тому пояснення мають бути короткими, доступними й орієнтованими на практичне виконання.

Окреме місце займає *метод варіативної організації занять*, який передбачає зміну структури, змісту та форм проведення рекреаційної діяльності. Застосування цього методу дозволяє уникати стереотипності, підтримувати інтерес учнів і враховувати змінні умови освітнього середовища. Варіативність може реалізовуватися через зміну місця проведення занять, використання різного інвентарю, поєднання індивідуальних і групових форм роботи.

Прийоми проведення рекреаційних занять є конкретними педагогічними діями, що деталізують застосування методів на практиці. До них належать прийоми мотивації, організації, регуляції навантаження та зворотного зв'язку.

Мотиваційні прийоми передбачають створення позитивного настрою, використання музичного супроводу, елементів новизни та заохочення активної участі.

Організаційні прийоми спрямовані на раціональний розподіл часу, простору та учасників заняття, що забезпечує його динамічність і безпеку.

Важливу роль відіграють *прийоми індивідуалізації та диференціації*, які дозволяють адаптувати рекреаційні заняття до різного рівня фізичної підготовленості учнів. Вони реалізуються через зміну інтенсивності вправ, кількості повторень, тривалості активної роботи та умов виконання. Такий підхід сприяє збереженню оздоровчої спрямованості занять і запобігає перевтомі.

У практиці рекреаційної діяльності доцільно використовувати *прийоми саморегуляції та самоконтролю*, що формують у учнів усвідомлене ставлення до власного фізичного стану. Це може бути оцінка самопочуття, дихальні вправи, короткі паузи релаксації або елементи аутотренінгу. Їх включення у структуру заняття підвищує його оздоровчу цінність і сприяє розвитку навичок збереження здоров'я.

Таким чином, методи та прийоми проведення рекреаційних занять у закладі загальної середньої освіти утворюють цілісну педагогічну систему, спрямовану на забезпечення оздоровчого ефекту, формування мотивації до рухової активності та розвитку соціально значущих якостей особистості. Їх грамотне поєднання дозволяє реалізувати рекреаційний потенціал освітнього середовища та створити умови для гармонійного фізичного і психоемоційного розвитку учнів.

7.5. Контроль і самоконтроль у рекреаційній діяльності

Тема контролю і самоконтролю у рекреаційній діяльності в закладах загальної середньої освіти має принципове значення для забезпечення її оздоровчої ефективності, безпеки та педагогічної доцільності. У системі фізичної рекреації контроль виступає не як інструмент оцінювання результатів, а як засіб регулювання фізичного навантаження, підтримки оптимального функціонального стану учнів і формування усвідомленого ставлення до власного здоров'я. Саме тому майбутній учитель фізичної культури повинен володіти комплексом знань і практичних умінь щодо організації як педагогічного контролю, так і самоконтролю школярів у процесі рекреаційної діяльності.

Умови закладу загальної середньої освіти зумовлюють специфіку контролю в рекреаційних заняттях. На відміну від навчальних уроків фізичної культури або спортивних тренувань, рекреаційна діяльність не передбачає жорсткої регламентації результатів і нормативів. Основна увага зосереджується на збереженні здоров'я, профілактиці перевтоми та створенні позитивного емоційного фону. Це визначає м'який, гнучкий і переважно поточний характер контролю, орієнтований на індивідуальні відчуття та функціональні реакції організму учнів.

Контроль у рекреаційній діяльності можна визначити як систему педагогічних дій, спрямованих на спостереження, оцінювання та корекцію процесу і результатів рухової активності з метою забезпечення її оздоровчої спрямованості. Він охоплює аналіз фізичного стану учнів, відповідність навантаження їх віковим і індивідуальним можливостям, дотримання правил безпеки та організаційної дисципліни. У практиці закладів загальної середньої освіти контроль здійснюється на всіх етапах рекреаційного заняття, починаючи з підготовчої частини і завершуючи відновлювальними вправами.

Важливим аспектом педагогічного контролю є його *превентивна функція*. Учитель фізичної культури, спостерігаючи за поведінкою та руховою активністю учнів, може своєчасно виявити ознаки перевтоми, зниження уваги або небажані емоційні реакції. Це дозволяє оперативно змінити характер вправ, знизити інтенсивність навантаження або включити паузи активного відпочинку. Такий підхід сприяє формуванню безпечного та комфортного середовища для рекреаційної діяльності.

Педагогічний контроль у рекреаційних заняттях має *комплексний характер* і поєднує в собі зовнішнє спостереження та аналіз суб'єктивних і об'єктивних показників. До зовнішніх показників належать координація рухів, постава, вираз обличчя, характер дихання, загальна активність або млявість учнів. Вони є доступними для візуального контролю та дозволяють швидко оцінити реакцію організму на навантаження. Водночас важливу роль відіграють суб'єктивні показники, пов'язані з відчуттям втоми, самопочуттям і настроєм, які потребують налагодження діалогу між учителем і учнями.

Значне місце у системі контролю займає *оперативний контроль*, який здійснюється безпосередньо під час виконання вправ або ігрових завдань. Його метою є поточне коригування діяльності з урахуванням реального стану учасників. У рекреаційній діяльності оперативний контроль проявляється у зміні темпу виконання вправ, тривалості рухової активності, чергуванні активних і відновлювальних елементів. Така форма контролю є особливо важливою під час масових рекреаційних заходів, де рівень підготовленості учнів може істотно відрізнятися.

Поряд із педагогічним контролем ключове значення має самоконтроль учнів, який розглядається як свідома діяльність, спрямована на оцінювання власного фізичного і психоемоційного стану під час рекреаційних занять. Формування навичок самоконтролю є важливим освітньо-виховним завданням фізичної рекреації, оскільки воно сприяє розвитку відповідальності за власне здоров'я та формуванню культури рухової активності. У шкільному віці самоконтроль закладає основу для подальшої самостійної рекреаційної діяльності в дорослому житті.

Самоконтроль у рекреаційній діяльності ґрунтується передусім на доступних і зрозумілих для учнів показниках. До них належать самопочуття, рівень втоми, частота дихання, потовиділення, настрій та бажання продовжувати рухову активність. Учитель фізичної культури поступово навчає учнів звертати увагу на ці сигнали організму та співвідносити їх з інтенсивністю виконуваних вправ. Такий підхід дозволяє уникати перенавантаження і формує навички адекватної самооцінки фізичних можливостей.

Важливою складовою самоконтролю є формування вміння оцінювати власний стан до, під час і після рекреаційного заняття. До початку заняття учні вчаться визначати готовність організму до рухової активності, враховуючи самопочуття та рівень енергії. Під час заняття вони орієнтуються на зміни дихання, серцебиття та відчуття м'язової втоми. Після завершення рекреаційної діяльності увага приділяється швидкості відновлення та загальному емоційному стану, що є важливим індикатором адекватності навантаження (Таблиця 7.8).

У процесі організації рекреаційної діяльності доцільно поєднувати контроль і самоконтроль як взаємодоповнювальні компоненти єдиної системи. Педагогічний контроль створює умови для безпечної організації занять, а самоконтроль сприяє активному залученню учнів до процесу регуляції власної рухової активності. Така взаємодія підвищує ефективність рекреаційних занять і формує в учнів навички здоров'язбережувальної поведінки.

Особливості контролю і самоконтролю залежать також від форми рекреаційної діяльності. У регулярних заняттях, таких як фізкультурно-рекреаційні гуртки або заняття активного відпочинку, контроль має більш системний і послідовний характер.

Таблиця 7.8

Основні методи і прийоми проведення рекреаційних занять

Вид контролю	Основні показники	Хто здійснює	Приклади застосування
Педагогічний контроль	Зовнішній вигляд, координація рухів, активність, дотримання безпеки	Учитель фізичної культури	Спостереження під час ігор, корекція навантаження
Оперативний контроль	Поточна реакція на навантаження	Учитель спільно з учнями	Зміна темпу, паузи відпочинку
Самоконтроль за самопочуттям	Відчуття втоми, комфорт, настрій	Учень	Усвідомлення потреби зменшити інтенсивність
Самоконтроль дихання	Частота та глибина дихання	Учень	Регуляція темпу рухів
Підсумковий самоконтроль	Швидкість відновлення, загальний стан	Учень за підтримки вчителя	Оцінка ефективності заняття

У масових і епізодичних заходах, зокрема під час Днів здоров'я, фестивалів або спортивно-оздоровчих свят, акцент робиться на загальному стані учасників і дотриманні правил безпеки. В обох випадках важливо забезпечити доступність і зрозумілість контрольних орієнтирів для учнів.

Таким чином, контроль і самоконтроль у рекреаційній діяльності є невід'ємними складовими педагогічного процесу в закладі загальної середньої освіти. Їх системне та методично обґрунтоване застосування забезпечує оздоровчу спрямованість рекреаційних занять, підвищує рівень безпеки та сприяє формуванню в учнів відповідального ставлення до власного фізичного стану. Для майбутніх фахівців з фізичної культури володіння цими аспектами є необхідною умовою професійної компетентності та ефективної реалізації рекреаційного потенціалу освітнього середовища.

Запитання для самоконтролю знань:

1. У чому полягає сутність планування рекреаційної діяльності в закладах загальної середньої освіти та яке його значення для збереження здоров'я учнів?
2. Які нормативно-організаційні та педагогічні чинники необхідно враховувати під час планування рекреаційної діяльності у ЗЗСО?

3. Які етапи входять до структури рекреаційного заняття та які функціональні завдання виконує кожен з них?

4. Як вікові та психофізіологічні особливості учнів впливають на побудову структури рекреаційного заняття?

5. У чому полягають особливості дозування фізичних навантажень у рекреаційній діяльності порівняно зі спортивним тренуванням?

6. Які відмінності у дозуванні навантажень характерні для регулярних і епізодичних (масових) рекреаційних форм у різних вікових групах учнів?

7. Які методи та прийоми є найбільш доцільними для проведення рекреаційних занять у закладі загальної середньої освіти та чому?

8. Як поєднання ігрових, змагальних і релаксаційних прийомів впливає на мотивацію та психоемоційний стан учнів?

9. Які показники та критерії використовуються для оцінювання ефективності рекреаційних занять у ЗЗСО?

10. Яку роль відіграють контроль і самоконтроль у забезпеченні безпеки та оздоровчої спрямованості рекреаційної діяльності учнів?

ТЕМА 8
ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

8.1. Роль учителя фізичної культури в організації рекреаційної діяльності

Рекреаційна діяльність у закладах загальної середньої освіти є важливою складовою сучасної системи фізичного виховання, що спрямована на збереження, зміцнення та відновлення фізичного, психічного і соціального здоров'я учнів.

У контексті освітньої галузі «Фізична культура» рекреація розглядається не лише як форма активного відпочинку, а як педагогічно керований процес, у якому ключову роль відіграє вчитель фізичної культури. Саме він виступає організатором, координатором, мотиватором і методистом рекреаційної діяльності, забезпечуючи її цілеспрямованість, безпечність і педагогічну доцільність.

Сучасна школа функціонує в умовах зростання навчального навантаження, гіподинамії, інформаційного перенасичення та емоційного напруження учнів. За таких умов рекреаційна діяльність набуває особливої актуальності, оскільки вона створює умови для компенсації дефіциту рухової активності, профілактики перевтоми та формування позитивного ставлення до фізичної активності.

Логічно, що вчитель фізичної культури стає центральною фігурою в організації цього процесу, адже саме він володіє спеціальними знаннями з анатомії, фізіології, педагогіки та методики рухової діяльності.

Роль учителя фізичної культури в організації рекреаційної діяльності *проявляється насамперед у плануванні*. Планування рекреаційної роботи передбачає аналіз вікових, статевих, психофізіологічних особливостей учнів, рівня їхньої фізичної підготовленості, стану здоров'я, а також умов освітнього середовища.

Учитель визначає цілі й завдання рекреаційної діяльності, добирає адекватні форми, засоби та методи, інтегруючи їх у режим навчального дня, позаурочну та позашкільну діяльність. Такий підхід забезпечує системність і наступність рекреаційних впливів.

Важливою функцією вчителя є організаційна, яка полягає у створенні умов для реалізації рекреаційної діяльності. Це включає раціональне використання спортивної інфраструктури школи, відкритих майданчиків, рекреаційних зон, а також залучення учнів до різних форм рухової активності. Учитель організовує рухливі перерви, фізкультурні хвилинки, дні здоров'я, спортивні свята, туристично-краєзнавчі заходи, що сприяють активному відпочинку та соціальній взаємодії школярів.

Педагогічна доцільність рекреаційної діяльності значною мірою залежить від *методичної компетентності вчителя фізичної культури*. Він має вміти адаптувати вправи та ігри до індивідуальних можливостей учнів, варіювати інтенсивність навантаження, поєднувати оздоровчі, ігрові та емоційно привабливі елементи.

Наприклад, для учнів молодшого шкільного віку доцільно використовувати сюжетно-рольові рухливі ігри, тоді як для підлітків ефективними є командні ігри, елементи фітнесу, танцювальні та силові комплекси помірної інтенсивності.

Окремої уваги потребує *мотиваційна роль учителя фізичної культури*. Формування внутрішньої мотивації до рекреаційної рухової активності є одним із ключових завдань сучасної школи.

Учитель через особистий приклад, позитивну комунікацію, підтримку та заохочення сприяє формуванню в учнів стійкого інтересу до фізичної активності. Важливо, щоб рекреаційні заняття асоціювалися в учнів із задоволенням, емоційним розвантаженням і самовираженням, а не лише з виконанням нормативів.

Психолого-педагогічний аспект діяльності вчителя проявляється у створенні сприятливого емоційного клімату під час рекреаційних заходів. Учитель має враховувати індивідуальні особливості темпераменту, рівень тривожності, комунікативні навички учнів, забезпечуючи атмосферу психологічної безпеки. У цьому контексті рекреаційна діяльність стає ефективним засобом соціалізації, розвитку навичок співпраці, взаємодопомоги та відповідальності.

Не менш важливою є *оздоровча функція рекреаційної діяльності*, реалізація якої безпосередньо залежить від професійної підготовки вчителя. Він контролює відповідність фізичних навантажень функціональним

можливостям учнів, дотримується принципів поступовості та доступності, забезпечує оптимальне чергування активності й відпочинку.

Наприклад, після інтенсивної навчальної діяльності доцільно організовувати рекреаційні заняття з переважанням аеробних вправ низької та середньої інтенсивності.

У сучасних умовах учитель фізичної культури також виконує *інтегративну роль*, поєднуючи рекреаційну діяльність з іншими освітніми напрямами. Рекреаційні заходи можуть мати міжпредметний характер, поєднуючи фізичну активність з елементами екологічного, патріотичного, естетичного виховання.

Туристичні походи, орієнтування на місцевості, рухливі ігри на місцевості сприяють не лише фізичному розвитку, а й розширенню світогляду учнів.

Особливе значення має роль учителя у *забезпеченні безпеки рекреаційної діяльності*. Він відповідає за дотримання правил техніки безпеки, санітарно-гігієнічних вимог, контроль за станом обладнання та умовами проведення занять.

Безпечне освітнє середовище є обов'язковою умовою ефективної рекреаційної діяльності та формування довіри з боку учнів і батьків.

Важливо зазначити, що ефективність рекреаційної діяльності значною мірою залежить від *взаємодії вчителя фізичної культури з іншими учасниками освітнього процесу*.

Співпраця з класними керівниками, педагогом-організатором, практичним психологом, медичним працівником дозволяє комплексно вирішувати завдання збереження здоров'я учнів. Такий міждисциплінарний підхід підвищує якість рекреаційної роботи та її відповідність потребам школярів.

У процесі організації рекреаційної діяльності вчитель фізичної культури також *здійснює аналітично-рефлексивну функцію*. Він оцінює ефективність застосованих форм і методів, аналізує рівень залученості учнів, їхній емоційний стан і фізичне самопочуття. На основі цього здійснюється корекція програм і заходів, що забезпечує їхню актуальність і результативність.

Таким чином, роль учителя фізичної культури в організації рекреаційної діяльності у закладах загальної середньої освіти є багатогранною та системоутворювальною. Вона охоплює планувальні, організаційні, методичні, мотиваційні, оздоровчі та виховні аспекти.

Професійна діяльність учителя в цій сфері сприяє формуванню культури здорового способу життя, підвищенню якості життя учнів і створенню здоров'язбережувального освітнього середовища (Таблиця 8.1).

Таблиця 8.1

Основні аспекти діяльності вчителя фізичної культури в організації рекреаційної роботи

Аспект діяльності	Зміст і характеристика	Приклади реалізації у школі
Планувальний	Визначення цілей, завдань, форм і засобів рекреаційної діяльності з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів	Розробка плану рухливих перерв, днів здоров'я, рекреаційних модулів
Організаційний	Створення умов для проведення рекреаційних заходів, раціональне використання простору та обладнання	Організація спортивних свят, активних перерв, ігор на подвір'ї
Методичний	Добір і адаптація вправ, ігор, комплексів відповідно до рівня підготовленості учнів	Використання ігрових та фітнес-елементів на рекреаційних заняттях
Мотиваційний	Формування позитивного ставлення до рухової активності та здорового способу життя	Заохочення, створення ситуації успіху, особистий приклад учителя
Оздоровчий	Забезпечення оптимального фізичного навантаження та відновлення працездатності	Аеробні вправи помірної інтенсивності, релаксаційні ігри
Безпековий	Дотримання правил техніки безпеки та санітарно-гігієнічних норм	Інструктаж, контроль стану обладнання, організація безпечного простору

Отже, слід підкреслити, що сучасний учитель фізичної культури є не лише виконавцем навчальної програми, а активним суб'єктом формування рекреаційної культури школярів. Його професійна компетентність, педагогічна майстерність і особистісна позиція визначають ефективність рекреаційної діяльності та її вплив на всебічний розвиток учнів.

8.2. Роль учителя фізичної культури в інтеграції фізичної рекреації в освітній процес

Інтеграція фізичної рекреації в освітній процес закладу загальної середньої освіти є важливим напрямом модернізації сучасної шкільної освіти,

що відповідає актуальним соціальним запитам щодо збереження здоров'я дітей та підлітків.

В умовах зростання інтелектуального навантаження, зменшення обсягу природної рухової активності та підвищення рівня психоемоційної напруги учнів фізична рекреація поступово переходить із допоміжного компонента у системоутворювальний елемент освітнього середовища. Вона спрямована на забезпечення гармонійного поєднання навчальної діяльності, активного відпочинку та відновлення працездатності школярів.

Фізична рекреація в закладі загальної середньої освіти розглядається як педагогічно організований процес використання різних форм рухової активності з оздоровчою, відновлювальною та виховною метою. Її інтеграція в освітній процес передбачає не епізодичне проведення окремих заходів, а системне включення рекреаційних форм у структуру навчального дня, тижня та навчального року. Такий підхід забезпечує безперервність оздоровчого впливу та сприяє формуванню стійких навичок здорового способу життя.

Педагогічні передумови інтеграції фізичної рекреації зумовлені необхідністю реалізації здоров'язбережувальної функції освіти. Освітній процес має не лише забезпечувати засвоєння знань, умінь і навичок, а й створювати умови для фізичного, психічного та соціального благополуччя учнів. У цьому контексті фізична рекреація виступає ефективним засобом профілактики перевтоми, функціональних порушень опорно-рухового апарату, серцево-судинної та нервової систем, що часто виникають унаслідок тривалого статичного навантаження.

Інтеграція фізичної рекреації в освітній процес ґрунтується на принципах системності, доступності, добровільності, варіативності та педагогічної доцільності. Системність передбачає логічну узгодженість рекреаційних заходів із навчальним розкладом і змістом освітніх програм. Доступність забезпечується добором таких форм і засобів рухової активності, які відповідають віковим та індивідуальним можливостям учнів. Добровільність сприяє формуванню внутрішньої мотивації, а варіативність дозволяє враховувати інтереси та потреби різних груп школярів.

Одним із ключових напрямів інтеграції фізичної рекреації є *включення рухової активності безпосередньо в структуру навчального дня*. Фізкультурні хвилинки та рухові паузи під час уроків загальноосвітніх дисциплін сприяють зняттю м'язового напруження, активізації кровообігу та підвищенню уваги учнів. Такі елементи не порушують логіку навчального заняття, а, навпаки, підвищують його ефективність за рахунок оптимізації функціонального стану організму.

Важливою формою інтеграції фізичної рекреації є *активні перерви*, які організовуються в межах шкільного розкладу. Вони можуть включати рухливі ігри, танцювальні вправи, елементи фітнесу або релаксаційні комплекси. Активні перерви сприяють не лише фізичному відновленню, а й

формуванню позитивного емоційного фону, розвитку комунікативних навичок та зниженню рівня тривожності серед учнів.

Позакласна та позашкільна діяльність є ще одним важливим рівнем інтеграції фізичної рекреації в освітній процес. Гуртки оздоровчого спрямування, туристично-краєзнавчі походи, дні здоров'я, спортивно-розважальні заходи дозволяють розширити руховий досвід учнів і створюють умови для самореалізації поза межами обов'язкових навчальних занять. У таких формах рекреаційна діяльність набуває більшої свободи та різноманітності, що позитивно впливає на мотивацію школярів.

Інтеграція фізичної рекреації в освітній процес має виражений *психофізіологічний ефект*. Регулярна помірна рухова активність сприяє нормалізації діяльності серцево-судинної та дихальної систем, покращенню обміну речовин, підвищенню стійкості до стресових впливів. Одночасно активізуються процеси уваги, пам'яті та мислення, що створює сприятливі умови для навчальної діяльності та підвищення академічної успішності учнів.

Соціально-виховний потенціал інтегрованої рекреаційної діяльності полягає у формуванні навичок співпраці, відповідальності та взаємоповаги. Рухливі ігри, командні завдання та спільні рекреаційні заходи сприяють згуртуванню учнівського колективу, подоланню соціальної ізоляції та розвитку лідерських якостей. У цьому аспекті фізична рекреація виступає ефективним засобом соціалізації особистості.

Особливу роль в інтеграції фізичної рекреації відіграє *педагогічний колектив закладу освіти*. Узгоджені дії вчителя фізичної культури, класних керівників, педагогів-предметників, практичного психолога та медичного працівника забезпечують комплексний підхід до організації рекреаційної діяльності. Така міждисциплінарна взаємодія дозволяє враховувати стан здоров'я учнів, їхні психоемоційні потреби та навчальне навантаження.

Інтеграція фізичної рекреації також передбачає *адаптацію освітнього середовища*. Раціональне використання рекреаційних зон, спортивних майданчиків, пришкільних територій і природного оточення створює умови для щоденної рухової активності учнів. Навіть обмежені просторові ресурси можуть бути ефективно використані за умови продуманого педагогічного підходу та креативності.

Важливим компонентом інтеграції є *безпековий аспект*. Усі рекреаційні форми мають відповідати санітарно-гігієнічним вимогам і правилам техніки безпеки. Поступове дозування навантаження, контроль за самопочуттям учнів і дотримання принципу добровільної участі забезпечують оздоровчу спрямованість рекреаційної діяльності без ризику для здоров'я.

Ефективність інтеграції фізичної рекреації в освітній процес оцінюється за показниками фізичного стану, рівня рухової активності, емоційного благополуччя та навчальної працездатності учнів. Регулярний

аналіз цих показників дозволяє коригувати зміст і форми рекреаційної діяльності відповідно до потреб шкільного колективу.

Таким чином, інтеграція фізичної рекреації в освітній процес закладу загальної середньої освіти є необхідною умовою створення здоров'язбережувального освітнього середовища. Вона забезпечує гармонійне поєднання навчання, активного відпочинку та розвитку особистості, сприяє формуванню культури здоров'я та підвищенню якості життя учнів. Системний характер інтеграції дозволяє розглядати фізичну рекреацію як невід'ємну складову сучасної освіти (Таблиця 8.2).

Таблиця 8.2

Основні напрями інтеграції фізичної рекреації в освітній процес

Напрям інтеграції	Характеристика	Приклади реалізації
Навчальний день	Включення рухової активності у структуру уроків і перерв	Фізкультурні хвилинки, рухові паузи, активні перерви
Позакласна діяльність	Організація рекреаційних заходів межах позакласної роботи	Дні здоров'я, оздоровчі гуртки, спортивні свята
Психофізіологічний	Оптимізація функціонального стану організму учнів	Аеробні вправи помірної інтенсивності, релаксаційні комплекси
Соціально-виховний	Формування соціальних і комунікативних навичок	Командні ігри, колективні рекреаційні заходи
Освітнє середовище	Створення умов для щоденної рухової активності	Використання рекреаційних зон, пришкільної території

Таким чином, можна стверджувати, що інтеграція фізичної рекреації в освітній процес є стратегічним ресурсом розвитку сучасної школи. Вона забезпечує не лише збереження здоров'я учнів, а й підвищення ефективності навчання та формування цілісної, фізично й психічно здорової особистості.

Роль вчителя фізичної культури в інтеграції фізичної рекреації в освітній процес закладу загальної середньої освіти є ключовою складовою сучасної системи здоров'язбережувальної освіти. Вчитель виступає організатором, координатором і методистом, що забезпечує не лише ефективність навчальної діяльності, а й оздоровчий та виховний вплив на учнів. Його діяльність спрямована на системне включення рекреаційних форм рухової активності у структуру навчального дня, позакласну і

позашкільну роботу та формування позитивної мотивації до фізичної активності.

Професійна компетентність вчителя фізичної культури визначає рівень інтеграції рекреаційної діяльності в освітній процес. Вона передбачає знання анатомо-фізіологічних особливостей дітей різного віку, психолого-педагогічних принципів навчання та оздоровлення, методичних підходів до організації рухової активності. Завдяки цим знанням учитель може планувати заходи, адаптовані до індивідуальних можливостей учнів, враховувати їхній функціональний стан та мотиваційні потреби, забезпечуючи безпеку та ефективність фізичної рекреації.

Планувальна роль вчителя полягає у створенні структури інтегрованих рекреаційних занять, визначенні цілей, завдань і форм організації. Планування передбачає добір вправ, ігор і фізичних комплексів, які відповідають віковим, психофізіологічним та індивідуальним характеристикам учнів. Наприклад, для молодшого шкільного віку доцільно використовувати сюжетно-рольові рухливі ігри, тоді як для старших класів ефективними є командні ігри, елементи фітнесу та танцювальні вправи середньої інтенсивності.

Організаційна функція вчителя включає створення умов для реалізації рекреаційних заходів у навчальному закладі. Це охоплює раціональне використання шкільних спортивних залів, майданчиків, природних територій, а також залучення учнів до активних перерв, фізкультурних хвилинок та заходів позакласного характеру. Вчитель організовує дні здоров'я, спортивні свята, туристично-краєзнавчі походи, що сприяють фізичному та емоційному відновленню учнів.

Методична роль вчителя передбачає адаптацію рекреаційних заходів до індивідуальних можливостей учнів та зміни їх інтенсивності залежно від віку, рівня фізичної підготовки та стану здоров'я. Учитель вміє поєднувати оздоровчі, ігрові та емоційно привабливі елементи, стимулюючи інтерес учнів до активного відпочинку. Наприклад, поєднання елементів йоги, дихальних вправ та рухливих ігор сприяє одночасному фізичному та психоемоційному відновленню.

Мотиваційна функція вчителя полягає у формуванні внутрішньої мотивації учнів до систематичної фізичної активності. Через позитивну комунікацію, підтримку та приклад власної активності вчитель сприяє формуванню у школярів стійкого інтересу до рухової діяльності. Важливо, щоб фізична рекреація асоціювалася з емоційним задоволенням та самовираженням, а не лише з виконанням нормативів чи оцінюванням результатів.

Психолого-педагогічна роль вчителя фізичної культури полягає у створенні сприятливого емоційного клімату під час рекреаційних занять. Вчитель враховує темперамент, рівень тривожності та комунікативні особливості учнів, забезпечуючи атмосферу психологічної безпеки.

Рекреаційні заходи стають засобом соціалізації, розвитку співпраці та відповідальності серед школярів.

Оздоровча функція інтеграції передбачає контроль за фізичним навантаженням, дотримання принципів поступовості та доступності, оптимальне чергування активності й відпочинку. Після інтенсивного навчального навантаження вчитель організовує аеробні вправи низької або середньої інтенсивності, релаксаційні ігри та дихальні комплекси для відновлення працездатності учнів.

Вчитель виконує *інтегративну роль*, поєднуючи фізичну рекреацію з іншими освітніми напрямами. Рекреаційні заходи можуть мати міжпредметний характер, інтегруючи фізичну активність з екологічним, патріотичним, естетичним вихованням. Наприклад, туристичні походи та рухливі ігри на природі сприяють одночасному фізичному розвитку та формуванню ціннісних орієнтацій учнів.

Безпека рекреаційної діяльності є невід'ємною складовою роботи вчителя. Контроль за дотриманням правил техніки безпеки, санітарно-гігієнічних норм, станом обладнання та умов проведення заходів забезпечує здоров'язбережувальний ефект і довіру учнів та батьків.

Аналітична та рефлексивна функція вчителя полягає у систематичній оцінці ефективності рекреаційних заходів. На основі аналізу рівня фізичної активності, емоційного стану та навчальної успішності учнів вносяться корективи у зміст, форму та інтенсивність заходів, забезпечуючи їхню актуальність і результативність (Таблиця 8.3).

Таблиця 8.3

Роль вчителя фізичної культури в інтеграції фізичної рекреації в освітній процес

Функція вчителя	Зміст та характеристика	Приклади реалізації
Планувальна	Створення структури рекреаційних занять, визначення цілей та завдань	Розробка комплексів фізкультурних хвилинок, активних перерв, позакласних заходів
Організаційна	Створення умов для проведення рекреаційної діяльності, використання ресурсів школи	Активні перерви, спортивні майданчики, пришкільні території, дні здоров'я
Методична	Адаптація вправ і ігор до індивідуальних можливостей учнів	Використання сюжетно-рольових ігор для молодших, командних ігор для старших класів
Мотиваційна	Формування внутрішньої	Підтримка, заохочення,

	мотивації та інтересу до рухової активності	приклад вчителя, створення ситуації успіху
Психолого-педагогічна	Забезпечення емоційної безпеки та розвитку комунікативних навичок	Рухливі ігри, колективні завдання, командні види діяльності
Оздоровча	Контроль навантаження, забезпечення оптимального чергування активності і відпочинку	Аеробні вправи, дихальні комплекси, релаксаційні ігри
Інтегративна	Поєднання фізичної рекреації з іншими освітніми напрямами	Туристичні походи, елементи екологічного та патріотичного виховання
Безпекова	Контроль правил техніки безпеки та санітарних норм	Інструктаж, контроль обладнання, створення безпечного простору

Таким чином, роль вчителя фізичної культури в інтеграції фізичної рекреації в освітній процес є багатогранною та системоутворювальною. Вона включає планувальні, організаційні, методичні, мотиваційні, оздоровчі, соціально-виховні та безпекові аспекти. Професійна компетентність, педагогічна майстерність і особистісна позиція вчителя визначають ефективність інтеграції та вплив рекреаційної діяльності на всебічний розвиток учнів.

Професійна діяльність вчителя фізичної культури у сфері інтеграції фізичної рекреації забезпечує формування цілісної, фізично й психічно здорової особистості, сприяє підвищенню ефективності навчального процесу та створює здоров'язбережувальне освітнє середовище.

8.3. Особливості рекреаційної роботи у дистанційному форматі

Особливості рекреаційної роботи з різними віковими групами учнів у дистанційному форматі закладу загальної середньої освіти зумовлені трансформаціями сучасного освітнього процесу, що відбуваються під впливом цифровізації, змін соціальних умов та воєнним станом в країні.

Дистанційне навчання суттєво впливає на режим рухової активності школярів, знижуючи обсяг природних рухів і підвищуючи частку статичного навантаження. У таких умовах фізична рекреація набуває особливої ваги як засіб збереження здоров'я, підтримки психоемоційної рівноваги та забезпечення оптимальної працездатності учнів.

Фізична рекреація в дистанційному форматі розглядається як педагогічно організований процес залучення учнів до рухової активності за допомогою цифрових технологій і самостійної діяльності в домашніх умовах. Її специфіка полягає у поєднанні синхронних і асинхронних форм взаємодії,

використанні відеоматеріалів, онлайн-платформ та індивідуальних завдань. Водночас ефективність такої роботи значною мірою залежить від вікових особливостей учнів, рівня їхньої самостійності та сформованості мотивації до фізичної активності.

Педагогічні та психофізіологічні передумови організації дистанційної рекреаційної роботи ґрунтуються на необхідності компенсації дефіциту рухової активності, який виникає внаслідок тривалого перебування за комп'ютером. Обмеження простору, зменшення соціальної взаємодії та монотонність навчального режиму можуть призводити до швидкої втоми, зниження концентрації уваги та емоційного виснаження. Саме тому рекреаційна діяльність у дистанційному форматі має бути системною, доступною та адаптованою до умов домашнього середовища.

Організація рекреаційної роботи з учнями молодшого шкільного віку у дистанційному форматі має враховувати їхню високу потребу в рухах, ігрову мотивацію та обмежені можливості саморегуляції. Рекреаційна робота з молодшими школярами у дистанційному форматі повинна мати чітку структуру та невелику тривалість. Оптимальним є включення рухових пауз тривалістю 3–5 хвилин між навчальними заняттями, що дозволяє зняти м'язове напруження та відновити працездатність. Для цієї вікової групи доцільно використовувати короткі рухливі паузи, ігрові вправи з простими правилами, сюжетні завдання та вправи з наслідуванням. Відеоуроки з участю вчителя або анімованих персонажів сприяють підтриманню уваги та позитивного емоційного настрою.

Роль вчителя полягає у створенні коротких, емоційно привабливих рекреаційних завдань, що мають чітку структуру та прості інструкції. Важливим аспектом роботи з цією віковою групою є взаємодія з батьками. Вчитель фізичної культури надає рекомендації щодо організації безпечного простору для виконання вправ, дозування навантаження та контролю за самопочуттям дитини. Така співпраця забезпечує безперервність рекреаційної діяльності та підвищує її ефективність у домашніх умовах.

Для учнів середнього шкільного віку характерним є поступове зростання самостійності, інтерес до змагальної діяльності та потреба у соціальній взаємодії.

У роботі з учнями середнього шкільного віку вчитель фізичної культури зосереджується на поєднанні оздоровчої спрямованості з елементами змагання та соціальної взаємодії. Підлітки потребують визнання, спілкування та можливості самовираження, тому вчитель використовує онлайн-челенджі, групові завдання, рейтингові системи та інтерактивні форми рекреаційної діяльності. Це сприяє підвищенню мотивації та формуванню відповідального ставлення до власної фізичної активності. Використання цифрових платформ дозволяє створювати елементи змагання та співпраці, що підвищує мотивацію учнів.

Психофізіологічно *для підлітків* важливим є чергування аеробних і координаційних вправ помірної інтенсивності, що сприяє гармонійному розвитку та зниженню емоційного напруження. У дистанційному форматі доцільно пропонувати комплекси вправ тривалістю 10–15 хвилин, які можуть виконуватися самостійно або під час онлайн-занять. Елементи фітнесу та рухливі ігри можуть виконуватися як у синхронному, так і в асинхронному режимі. Регулярний зворотний зв'язок від учителя сприяє підтримці дисципліни та відповідальності учнів.

Рекреаційна робота зі старшокласниками у дистанційному форматі передбачає формування навичок саморегуляції та усвідомленого ставлення до фізичної активності. Роль вчителя фізичної культури полягає у консультуванні, наданні індивідуальних рекомендацій та допомозі у складанні персональних програм рекреаційних занять. Старшокласники можуть самостійно обирати види рухової активності, контролювати інтенсивність навантаження та аналізувати власне самопочуття.

Особливого значення в роботі зі старшою віковою групою набуває поєднання фізичної рекреації з психоемоційним відновленням. Вчитель рекомендує дихальні вправи, елементи йоги, стретчингу та релаксаційні практики, що сприяють зниженню рівня стресу та підвищенню навчальної працездатності. У дистанційному форматі такі заняття можуть реалізовуватися у вигляді відеоматеріалів або методичних рекомендацій для самостійної роботи.

Загальною особливістю рекреаційної роботи у дистанційному форматі є *підвищена роль мотивації та самоконтролю*. Вчитель фізичної культури виконує функцію консультанта і координатора, надаючи учням чіткі інструкції, рекомендації щодо дозування навантаження та зворотний зв'язок. Використання щоденників рухової активності, онлайн-опитувань і самооцінювання сприяє формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я.

Важливим аспектом *є безпека рекреаційної діяльності у домашніх умовах*. Учні повинні отримувати рекомендації щодо організації простору, вибору одягу та взуття, дотримання правил виконання вправ. Вчитель має враховувати обмеженість простору та відсутність спеціального обладнання, пропонуючи вправи з власною вагою тіла та простими предметами побуту. Важливим аспектом діяльності вчителя є забезпечення безпеки рекреаційної роботи у домашніх умовах. Учні отримують інструкції щодо організації простору, дотримання техніки безпеки та правил виконання вправ.

Ефективність рекреаційної роботи з різними віковими групами учнів у дистанційному форматі визначається її *системністю та відповідністю віковим потребам*. Регулярність занять, різноманітність форм і поступове ускладнення завдань сприяють підтриманню інтересу та позитивного ставлення до рухової активності. Водночас важливим є інтегрування рекреаційних елементів у загальний освітній процес. Вчитель фізичної

культури здійснює постійний аналіз результатів, рівня активності та емоційного стану учнів, що дозволяє своєчасно вносити корективи. Такий підхід забезпечує стабільний оздоровчий ефект і підтримку рухової активності навіть за умов дистанційного навчання.

Таким чином, дистанційний формат не знижує значення фізичної рекреації, а, навпаки, актуалізує її роль як компенсаторного та оздоровчого чинника. Адаптація рекреаційної роботи до вікових особливостей учнів забезпечує ефективний вплив на фізичний стан, психоемоційне благополуччя та навчальну працездатність школярів. Системний і педагогічно обґрунтований підхід дозволяє зберегти якість рекреаційної діяльності навіть за умов дистанційного навчання (Таблиця 8.4).

Таблиця 8.4

Особливості рекреаційної роботи з різними віковими групами учнів у дистанційному форматі

Вікова група	Основні особливості	Рекомендовані форми рекреаційної роботи
Молодший шкільний вік	Висока рухова потреба, ігрова мотивація, низька саморегуляція	Короткі рухові паузи, сюжетні ігри, відеовправи з наслідуванням
Середній шкільний вік	Підвищений інтерес до змагання, потреба у спілкуванні	Онлайн-челенджі, командні завдання, фітнес-комплекси, інтерактивні ігри
Старший шкільний вік	Усвідомлене ставлення, здатність до самоконтролю	Індивідуальні програми, йога, стретчинг, релаксаційні практики

Професійна діяльність вчителя фізичної культури у дистанційному форматі набуває нових функцій і змісту. Він не лише організовує рухову діяльність, а й виконує роль консультанта, координатора та мотиватора, спрямовуючи учнів на самостійну фізичну активність у домашніх умовах. Для цього вчитель має володіти сучасними цифровими інструментами, методикою дистанційного навчання та знаннями щодо адаптації рекреаційних форм до обмеженого простору й різного рівня підготовленості учнів.

Організаційна роль вчителя фізичної культури у дистанційній рекреаційній роботі передбачає планування та структурування занять з урахуванням вікових особливостей школярів. Вчитель визначає тривалість, інтенсивність і зміст рекреаційних вправ, добирає доступні засоби рухової активності та забезпечує регулярність занять. Такий підхід дозволяє уникнути епізодичності рекреаційної роботи й перетворити її на системний компонент освітнього процесу.

Роль вчителя фізичної культури в організації рекреаційної роботи з різними віковими групами учнів у дистанційному форматі є комплексною та системоутворювальною. Вона охоплює організаційні, методичні, мотиваційні, психолого-педагогічні та безпекові аспекти. Саме професійна компетентність і педагогічна майстерність вчителя визначають ефективність рекреаційної діяльності та її вплив на фізичне й психічне здоров'я учнів.

Таким чином, можна стверджувати, що дистанційний формат не зменшує значущості фізичної рекреації, а підвищує відповідальність вчителя фізичної культури за її якість і доступність. Гнучкий, науково обґрунтований і дитино орієнтований підхід дозволяє забезпечити збереження здоров'я учнів та формування культури здорового способу життя в умовах сучасної школи.

8.4. Інклюзивні аспекти фізичної рекреації

Інклюзія в сучасній системі загальної середньої освіти є одним із ключових напрямів гуманізації освітнього процесу та реалізації права кожної дитини на повноцінний розвиток і соціалізацію. Фізична рекреація в умовах інклюзивного навчання набуває особливого значення, оскільки поєднує оздоровчий, корекційний, соціально-комунікативний та психоемоційний впливи. У цьому контексті роль учителя фізичної культури істотно розширюється і виходить за межі традиційного викладання рухових дій, охоплюючи організацію безпечного, доступного та мотиваційно привабливого рекреаційного середовища для всіх учнів незалежно від їхніх індивідуальних можливостей.

Фізична рекреація в інклюзивному освітньому середовищі розглядається як система спеціально організованих форм рухової активності, спрямованих на підтримку здоров'я, зниження психоемоційного напруження, формування позитивного ставлення до руху та розвитку соціальних навичок. Її особливістю є орієнтація не на досягнення нормативних результатів, а на створення умов для індивідуального прогресу кожної дитини. Такий підхід відповідає сучасним педагогічним концепціям, у межах яких цінність особистості визначається не рівнем фізичної підготовленості, а можливістю активної участі в спільній діяльності.

Учитель фізичної культури в умовах інклюзії *виконує функцію координатора рекреаційної діяльності*, який поєднує освітні, корекційно-розвивальні та соціальні завдання. Його професійна діяльність передбачає глибоке розуміння особливостей психофізичного розвитку учнів з різними освітніми потребами, уміння адаптувати зміст і форми занять, а також здатність створювати атмосферу підтримки й взаємоповаги в учнівському колективі. Саме від педагогічної майстерності вчителя значною мірою залежить ефективність інклюзивної рекреаційної роботи.

Важливим аспектом організації інклюзивної фізичної рекреації є урахування психофізіологічних особливостей учнів з інклюзією. Діти з

порушеннями опорно-рухового апарату, зору, слуху, інтелектуального розвитку або з розладами спектра аутизму потребують диференційованого підходу до добору вправ, інтенсивності навантаження та способів комунікації. Учитель фізичної культури повинен орієнтуватися на принцип поступовості, індивідуалізації та безпечності, що дозволяє мінімізувати ризики перевтоми та травматизму.

Організація рекреаційної діяльності в інклюзивному середовищі передбачає тісну взаємодію вчителя фізичної культури з асистентом учителя, практичним психологом, соціальним педагогом, медичним працівником та батьками. Така міждисциплінарна співпраця сприяє комплексному вирішенню завдань фізичного та психосоціального розвитку учнів. Учитель у цьому процесі виступає як фахівець, який інтегрує рекомендації інших спеціалістів у практичну рекреаційну діяльність.

Форми фізичної рекреації в інклюзивному закладі освіти можуть бути різноманітними і включати рухливі ігри адаптованого характеру, оздоровчі гімнастики, танцювально-рухові заняття, вправи на релаксацію та дихальні практики. Їх застосування сприяє зниженню тривожності, розвитку координації рухів і формуванню позитивного емоційного фону. Учитель фізичної культури повинен добирати такі форми роботи, які забезпечують участь усіх учнів без винятку та створюють умови для взаємодії між дітьми з різними можливостями.

Особливу роль у рекреаційній роботі з учнями з інклюзією відіграє *мотиваційний компонент*. Учитель має формувати позитивне ставлення до рухової активності через підтримку успіху, заохочення навіть незначних досягнень та створення ситуацій емоційного комфорту. Важливо, щоб рекреаційні заняття сприймалися дітьми не як обов’язок, а як приємна форма активного відпочинку та самовираження.

Інклюзивна фізична рекреація також виконує важливу *соціалізаційну функцію*. У процесі спільної рухової діяльності учні навчаються співпраці, взаємодопомоги та толерантного ставлення один до одного. Учитель фізичної культури повинен цілеспрямовано формувати культуру прийняття різноманітності, пояснювати значення взаємної підтримки та створювати позитивний мікроклімат у колективі.

Практика показує, що ефективність рекреаційної роботи з учнями з інклюзією значно підвищується за умови *використання адаптованих методик і засобів*. Це можуть бути спрощені правила ігор, використання спеціального обладнання, візуальних підказок або альтернативних способів демонстрації вправ. Учитель фізичної культури повинен постійно вдосконалювати свою професійну компетентність і бути відкритим до впровадження інноваційних підходів.

Організація безпечного середовища є одним із ключових завдань учителя в інклюзивній рекреаційній діяльності. Це передбачає не лише дотримання правил техніки безпеки, а й створення психологічно комфортних

умов, у яких кожна дитина відчуває себе прийнятою та захищеною. Такий підхід сприяє підвищенню впевненості учнів у власних силах і стимулює їх до активної участі в рекреаційних заходах.

Узагальнення особливостей організації інклюзивної фізичної рекреації та ролі вчителя фізичної культури подано в таблиці 8.5.

Таблиця 8.5

Основні аспекти організації інклюзивної фізичної рекреації

Аспект рекреаційної роботи	**Характеристика**	**Роль учителя фізичної культури**	**Приклади реалізації**
Педагогічний	Орієнтація на індивідуальні можливості учнів	Адаптація змісту та форм занять	Диференційовані рухливі ігри
Психофізіологічний	Урахування особливостей розвитку	Регулювання навантаження	Оздоровча гімнастика
Соціальний	Формування навичок взаємодії	Створення інклюзивного середовища	Командні рекреаційні ігри
Мотиваційний	Підтримка інтересу до руху	Заохочення та позитивне підкріплення	Рекреаційні флешмоби
Організаційний	Забезпечення безпеки та доступності	Координація взаємодії фахівців	Спільні рекреаційні заходи

Таким чином, інклюзивні аспекти фізичної рекреації визначають нові вимоги до професійної діяльності вчителя фізичної культури. Його роль полягає у створенні умов для гармонійного розвитку кожної дитини, забезпеченні рівного доступу до рекреаційної діяльності та формуванні позитивного ставлення до фізичної активності. Реалізація цих завдань сприяє підвищенню якості освітнього процесу та утвердженню цінностей інклюзивної освіти в закладі загальної середньої освіти.

8.5. Формування рекреаційної культури учнів

Формування рекреаційної культури учнів є важливим складником сучасної системи загальної середньої освіти, оскільки безпосередньо пов’язане зі збереженням і зміцненням здоров’я підростаючого покоління, розвитком потреби в руховій активності та усвідомленому ставленні до власного способу життя. У контексті зростання навчальних навантажень, поширення малорухливих форм дозвілля та цифровізації освітнього простору

питання рекреаційної культури набуває особливої актуальності. Саме школа виступає тим соціальним інститутом, у межах якого закладаються основи ціннісного ставлення до фізичної активності як невід'ємної складової повсякденного життя.

Рекреаційна культура учнів розглядається як інтегративна характеристика особистості, що поєднує знання про оздоровчий вплив рухової активності, сформовані навички раціональної організації активного відпочинку, мотивацію до регулярних рекреаційних занять і відповідні поведінкові установки. Вона формується поступово в процесі цілеспрямованого педагогічного впливу та особистого досвіду дитини. Такий підхід дозволяє розглядати рекреаційну культуру не лише як сукупність умінь, а як стійку потребу у фізичному саморозвитку.

Педагогічні засади формування рекреаційної культури ґрунтуються на принципах доступності, систематичності, варіативності та особистісної орієнтації. У межах освітнього процесу ці принципи реалізуються через поєднання навчальних, виховних і оздоровчих завдань. Учні поступово засвоюють уявлення про значення рухової активності для фізичного й психічного здоров'я, навчаються обирати адекватні форми активного відпочинку та оцінювати власний функціональний стан.

Важливу роль у формуванні рекреаційної культури відіграє *фізична рекреація як особлива сфера діяльності*, що орієнтована на відновлення працездатності, зниження втоми та отримання позитивних емоцій. Включення рекреаційних форм рухової активності в освітній процес сприяє гармонійному розвитку учнів і формуванню в них позитивного досвіду активного дозвілля. Це створює передумови для закріплення здоров'язбережувальних моделей поведінки поза межами школи.

Психофізіологічні аспекти формування рекреаційної культури пов'язані з віковими особливостями розвитку дітей та підлітків. У молодшому шкільному віці рекреаційна культура формується переважно через ігрову діяльність і емоційно насичені рухові дії. У підлітковому віці зростає значення усвідомленого ставлення до фізичної активності, самостійного вибору форм рекреації та розвитку самоконтролю. Старшокласники дедалі більше орієнтуються на індивідуальні інтереси, поєднуючи рекреаційну діяльність із самореалізацією та самовираженням.

Формування рекреаційної культури вимагає *системної організації освітнього середовища*, у якому рухова активність сприймається як природна складова навчального дня. Це передбачає використання активних перерв, рухових пауз, рекреаційних хвилинок, а також позакласних форм роботи. Така інтеграція дозволяє зменшити негативний вплив гіподинамії та підвищити загальний рівень працездатності учнів.

Значну роль у цьому процесі відіграє *вчитель фізичної культури*, який виступає носієм рекреаційних цінностей і зразком активного способу життя. Його професійна діяльність спрямована не лише на навчання рухових дій, а й

на формування в учнів мотивації до регулярної фізичної активності у вільний час. Через особистий приклад, педагогічну підтримку та створення ситуацій успіху вчитель сприяє становленню позитивного ставлення до рекреаційної діяльності.

Соціальний аспект рекреаційної культури проявляється у формуванні навичок взаємодії, співпраці та відповідального ставлення до спільної діяльності. Рекреаційні заходи сприяють розвитку комунікативних умінь, формуванню позитивного мікроклімату в учнівському колективі та зміцненню міжособистісних зв'язків. У цьому контексті фізична рекреація виконує важливу виховну функцію.

Практика показує, що ефективне формування рекреаційної культури можливе за умови *використання різноманітних форм і методів роботи*. До них належать рухливі та спортивно-оздоровчі ігри, туристично-краєзнавча діяльність, танцювальні програми, фітнес-напрями, а також елементи релаксації та відновлення. Поєднання традиційних і сучасних рекреаційних форм сприяє підвищенню інтересу учнів до фізичної активності.

Оцінювання рівня сформованості рекреаційної культури здійснюється на основі аналізу знань, мотиваційних установок і поведінкових проявів учнів. Важливо враховувати не лише участь у рекреаційних заходах, а й готовність самостійно організовувати активний відпочинок. Такий підхід дозволяє комплексно оцінити результати педагогічного впливу.

Формування рекреаційної культури учнів доцільно розглядати як багатокомпонентний, динамічний процес, у якому всі структурні елементи перебувають у взаємозв'язку та взаємозумовленості (Таблиця 8.6).

Основою цієї моделі виступає *когнітивний компонент*, що забезпечує засвоєння учнями знань про сутність фізичної рекреації, її оздоровче, відновлювальне та соціальне значення. Саме через усвідомлення користі рухової активності для фізичного і психічного здоров'я створюється інтелектуальне підґрунтя для подальшого розвитку внутрішніх мотивів до активного способу життя.

Когнітивний компонент формування рекреаційної культури учнів пов'язаний із засвоєнням системи знань про значення рухової активності для збереження і зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та психоемоційного благополуччя. У процесі навчання учні поступово формують уявлення про фізичну рекреацію як особливу сферу діяльності, що відрізняється від спортивної підготовки відсутністю змагальної спрямованості та орієнтацією на відновлення, задоволення й активний відпочинок. Важливим аспектом когнітивного компонента є розуміння впливу рухової активності на функціональний стан серцево-судинної, дихальної та нервової систем, а також усвідомлення негативних наслідків гіподинамії. Формування цих знань відбувається через бесіди, інтегровані уроки, міжпредметні зв'язки з основами здоров'я, біологією та фізикою, що дозволяє учням сприймати рекреацію як науково обґрунтовану і життєво

необхідну складову способу життя. Поступово когнітивний компонент створює основу для усвідомленого вибору рекреаційних форм діяльності та самостійного планування активного дозвілля.

Таблиця 8.6

Концептуальна модель формування рекреаційної культури учнів

Складові моделі	**Компонент**				
	Когнітивний	**Мотиваційний**	**Діяльнісний**	**Соціальний**	**Ціннісний**
Зміст	Знання про користь рухової активності	Інтерес і позитивне ставлення	Навички активного відпочинку	Взаємодія та співпраця	Усвідомлення значущості здоров'я
Педагогічні завдання	Формування уявлень про рекреацію	Стимулювання потреби в русі	Розвиток умінь самостійної діяльності	Виховання комунікативних умінь	Формування відповідального ставлення
Приклади реалізації	Бесіди, інтегровані уроки	Рекреаційні заходи, ігри	Рухливі та оздоровчі заняття	Групові рекреаційні програми	Проєкти зі здорового способу життя
Функціональна роль у моделі	Формує знання про рекреацію та здоров'я	Забезпечує інтерес і позитивне ставлення	Реалізує рекреацію на практиці	Розвиває взаємодію і співпрацю	Закріплює рекреацію як життєву цінність
Взаємозв'язок з іншими компонентами	Створює основу для мотивації	Активізує діяльнісний компонент	Підтримується мотивацією і знаннями	Підсилює мотивацію та ціннісні установки	Інтегрує всі компоненти
Результат для учня	Усвідомлення значущості рухової активності	Бажання брати участь у рекреаційній діяльності	Уміння організовувати активний відпочинок	Соціальна активність і комунікативні навички	Стійкий здоровий спосіб життя

Важливим чинником формування рекреаційної культури є *мотиваційний компонент*. Учні повинні усвідомлювати цінність рекреаційної діяльності не лише з позиції користі для здоров'я, а й як джерела задоволення, спілкування та емоційного розвантаження. Для цього педагогічний процес має бути орієнтований на інтереси учнів, урахування їхніх уподобань і залучення до різноманітних форм рухової активності.

Діяльнісний компонент формування рекреаційної культури відображає практичну готовність учнів до участі в різних формах активного відпочинку та здатність застосовувати набуті знання у повсякденному житті. Він передбачає формування рухових умінь і навичок, необхідних для організації рекреаційної діяльності в школі та поза її межами, а також розвиток уміння

самостійно добирати адекватні фізичні вправи відповідно до власного стану й умов середовища.

У межах діяльнісного компонента учні навчаються планувати рухову активність протягом дня, дотримуватися режиму навантаження і відпочинку, використовувати елементи оздоровчої гімнастики, рухливих ігор, прогулянок і туристичних форм рекреації. Реалізація цього компонента відбувається через рухливі та оздоровчі заняття, рекреаційні паузи, позакласні заходи, що сприяють закріпленню позитивного рухового досвіду. У результаті діяльнісний компонент забезпечує перехід від пасивного засвоєння інформації до активної поведінки, орієнтованої на фізичне самозбереження та саморозвиток. Діяльнісний компонент виступає своєрідним містком між внутрішніми установками та реальною поведінкою учнів у повсякденному житті.

Реалізація рекреаційної діяльності відбувається переважно в умовах взаємодії, що зумовлює важливість *соціального компонента*. Він забезпечує формування навичок співпраці, взаємодопомоги та відповідальності за спільний результат у процесі групових рекреаційних заходів. Соціальний компонент сприяє створенню позитивного емоційного мікроклімату, розвитку комунікативних умінь і формуванню толерантного ставлення до різноманітності індивідуальних можливостей учнів. Через соціальну взаємодію рекреаційна діяльність набуває виховного змісту і стає важливим засобом соціалізації.

Узагальнюючим і водночас регулювальним елементом цієї моделі є *ціннісний компонент*, який відображає рівень внутрішнього прийняття фізичної рекреації як життєво значущої потреби. Він формується на основі систематичного поєднання знань, мотивації, практичного досвіду та соціальної взаємодії. Ціннісний компонент визначає стійкість рекреаційної культури, оскільки забезпечує відповідальне ставлення учнів до власного здоров'я та готовність підтримувати активний спосіб життя поза межами освітнього середовища. У межах цього компонента фізична рекреація сприймається учнями не як тимчасова активність, а як стійка життєва установка, що визначає стиль поведінки у вільний час. Ціннісний компонент забезпечує внутрішню мотивацію до рухової активності та сприяє перетворенню рекреаційної культури на невід'ємну складову світогляду учнів, що має довготривалий вплив на їхній спосіб життя.

Таким чином, усі компоненти рекреаційної культури перебувають у тісному взаємозв'язку та утворюють єдину концептуальну модель, у якій кожен наступний елемент спирається на попередній і водночас підсилює його. Порушення або недостатній розвиток одного з компонентів знижує ефективність усього процесу формування рекреаційної культури, тоді як їх цілісна реалізація забезпечує стійкий педагогічний результат.

Формування рекреаційної культури учнів є багатогранним педагогічним процесом, що поєднує освітні, виховні та оздоровчі аспекти.

Систематичне впровадження фізичної рекреації в освітній процес сприяє розвитку в учнів стійкої потреби в руховій активності та відповідального ставлення до власного здоров'я. Це створює підґрунтя для формування активного й здорового способу життя впродовж усього життя.

Запитання для самоконтролю знань:

1. Яким чином планування та методична компетентність учителя впливають на оздоровчу й виховну ефективність рекреаційних заходів?
2. Які педагогічні та психофізіологічні передумови зумовлюють необхідність інтеграції фізичної рекреації в освітній процес закладу загальної середньої освіти?
3. Які форми інтеграції фізичної рекреації в структуру навчального дня та позакласної діяльності є найбільш ефективними і чому?
4. У чому полягають основні відмінності організації рекреаційної роботи з учнями різних вікових груп у дистанційному форматі?
5. Яку роль відіграє мотивація, самоконтроль і зворотний зв'язок учителя у забезпеченні ефективності дистанційної рекреаційної діяльності?
6. Які принципи та педагогічні підходи є визначальними для організації фізичної рекреації в інклюзивному освітньому середовищі?
7. Які структурні компоненти рекреаційної культури учнів і як вони проявляються у поведінці та способі життя школярів?
8. Яку роль відіграє вчитель фізичної культури у формуванні стійкої потреби учнів у рекреаційній руховій активності та ціннісного ставлення до здоров'я?

ПРИКЛАДИ ПРАКТИЧНИХ ЗАВДАНЬ

ПРИКЛАДИ ТЕСТОВИХ ЗАВДАНЬ
з дисципліни
«Фізична рекреація»
для модульної контрольної роботи

Модульна контрольна робота з дисципліни «Фізична рекреація» – це підбір формалізованих завдань, вирішення яких потребує уміння застосовувати інтегровані знання програмового матеріалу дисципліни.

Модульна контрольна робота складається з 25 тестових завдань у кожному з варіантів, які формуються безпосередньо перед її проведенням із загальної бази тестів з дисципліни. Всі завдання мають професійне спрямування. Вони побудовані таким чином, щоб було можливо всебічно і об'єктивно перевірити засвоєні знання здобувачів освіти з дисципліни «Фізична рекреація». Розв'язуючи завдання, здобувач освіти демонструє не лише пам'ять, а й свою творчу розумову діяльність.

Тести складені відповідно до робочої програм курсу «Фізична рекреація».

До кожної теми навчальної дисципліни підібрана необхідна кількість тестів, кожен з яких має 4 варіанта відповіді (тільки 1 відповідь є правильною). Тест оцінюється 0,4 бала - якщо обрана вірна відповідь, 0 балів - якщо обрана не вірна відповідь. Загальна оцінка (максимально 10 балів) виставляється за наступними критеріями:

Оцінка ECTS	**Бали за 100 бальною системою**	**Бали за накопичувальною системою**	**Кількість правильних відповідей**
A	90-100	9,2-10	23-25
B	82-89	8-8,8	20-22
C	74-81	6-7,6	15-19
Д	64-73	4-5,6	10-14
E	60-63	2-3,6	5-9
FX	35-59	1,2-1,6	3-4
F	1-34	0-0,8	0-2

Термін виконання роботи – 20 хвилин.

Таким чином, диференційовані тестові завдання зорієнтовані на самоосвіту і самовдосконалення здобувачів освіти, поповнення їх теоретико-методологічних знань; формування системного професійного мислення, професійних умінь.

Приклади тестових завдань:

До теми 1. Фізична рекреація як складова фізичної культури

Фізична рекреація – це:

1. система спортивної підготовки
2. складова фізичної культури, спрямована на відновлення та зміцнення здоров'я
3. форма професійного спорту
4. змагальна діяльність

Основною метою фізичної рекреації є:

1. досягнення спортивних результатів
2. розвиток спеціальних фізичних якостей
3. відновлення працездатності та підвищення якості життя
4. підготовка до змагань

Основною відмінністю фізичної рекреації від спорту є:

1. змагальний характер
2. орієнтація на результат
3. оздоровча та відновлювальна спрямованість
4. спеціалізація

Функція фізичної рекреації, що полягає у відновленні фізичних і психічних сил людини, називається:

1. соціалізуюча
2. освітня
3. відновлювальна
4. змагальна

До теми 2. Історія та сучасний стан розвитку фізичної рекреації

Історичними передумовами виникнення фізичної рекреації є:

1. потреба у професійному спорті
2. необхідність відновлення після фізичної праці
3. змагальна діяльність
4. військова підготовка

Характерною сучасною тенденцією розвитку фізичної рекреації є:

1. жорстка регламентація навантажень
2. орієнтація на масовість та оздоровчу спрямованість
3. зменшення ролі рухової активності
4. виключно спортивна спеціалізація

Розвиток фізичної рекреації в сучасному суспільстві найбільше пов'язаний з:

1. підвищенням рівня професійного спорту
2. урбанізацією та зниженням рухової активності населення
3. військовою підготовкою
4. зростанням кількості змагань

До теми 3. Вплив рекреаційної рухової активності на організм людини

Основним фізіологічним ефектом рекреаційної рухової активності є:

1. перенапруження функціональних систем
2. зниження адаптаційних можливостей
3. підвищення резервних можливостей організму
4. зменшення рухливості

Позитивний вплив фізичної рекреації на серцево-судинну систему проявляється у:

1. підвищенні артеріального тиску
2. зниженні витривалості
3. покращенні кровообігу та регуляції серцевого ритму
4. зменшенні об'єму серця

Профілактичне значення фізичної рекреації полягає у:

1. формуванні спортивної майстерності
2. зниженні адаптаційних можливостей
3. попередженні захворювань та функціональних порушень
4. розвитку максимальних фізичних якостей

Регулярні рекреаційні заняття сприяють:

1. порушенню регуляції нервової системи
2. стабілізації психоемоційного стану
3. зростанню емоційної напруги
4. швидкому виснаженню

До теми 4. Психолого-педагогічні основи рекреаційної діяльності

Провідним мотиваційним чинником участі у рекреаційній діяльності є:

1. примус
2. внутрішня потреба у руховій активності

3. страх покарання
4. змагальність

Психологічний ефект рекреаційних занять полягає у:
1. зростанні тривожності
2. емоційному виснаженні
3. зниженні рівня стресу
4. формуванні залежності

Рекреаційна рухова активність сприяє:
1. зниженню якості життя
2. формуванню здорового способу життя
3. обмеженню рухів
4. підвищенню стресу

Віковий підхід в організації рекреаційної діяльності передбачає:
1. однакові засоби для всіх вікових груп
2. ігнорування психофізіологічних особливостей
3. урахування вікових та індивідуальних можливостей
4. орієнтацію на спортивний результат

До теми 5. Засоби фізичної рекреації

До засобів фізичної рекреації належать:
1. лише спортивні вправи
2. рухливі ігри, гімнастика, туризм, релаксаційні вправи
3. професійні тренування
4. змагальні навантаження

Туристично-рекреаційна діяльність сприяє насамперед:
1. розвитку спеціальної спортивної техніки
2. психоемоційному відновленню та загартуванню
3. перевантаженню організму
4. вузькій спеціалізації

До нетрадиційних засобів фізичної рекреації належать:
1. змагальні вправи
2. силові тренування з максимальним навантаженням
3. йога, пілатес, дихальні практики
4. контрольні нормативи

До теми 6. Форми організації рекреаційних занять

Індивідуальна форма рекреаційних занять передбачає:

1. участь великих груп
2. змагальну діяльність
3. урахування особистих потреб і можливостей
4. стандартизовані навантаження

Масові фізкультурно-оздоровчі заходи характеризуються:

1. вузькою спеціалізацією
2. низькою мотивацією учасників
3. доступністю та соціальною спрямованістю
4. індивідуальним тренуванням

Позаурочні рекреаційні заняття в ЗЗСО спрямовані насамперед на:

1. підготовку до спортивних змагань
2. компенсацію дефіциту рухової активності
3. формування професійних умінь
4. контроль фізичної підготовленості

До теми 7. Методика планування та проведення рекреаційних занять

Основним принципом дозування навантажень у фізичній рекреації є:

1. максимізація інтенсивності
2. індивідуалізація та помірність
3. спортивна спрямованість
4. перевищення функціональних можливостей

Структура рекреаційного заняття включає:

1. лише основну частину
2. підготовчу, основну та заключну частини
3. змагальний етап
4. тренувальний цикл

Самоконтроль у рекреаційній діяльності включає:

1. оцінювання спортивних результатів
2. аналіз самопочуття, працездатності та настрою
3. тестування спеціальної підготовки
4. визначення рейтингу

До теми 8. Фізична рекреація у професійній діяльності вчителя фізичної культури

Роль учителя фізичної культури в рекреаційній діяльності полягає у:

1. підготовці спортсменів
2. організації безпечної та ефективної рухової активності
3. контролі спортивних результатів
4. відборі обдарованих учнів

Інклюзивна рекреаційна діяльність передбачає:

1. однакові навантаження для всіх
2. виключення дітей з особливими освітніми потребами
3. адаптацію засобів і форм занять
4. підвищення інтенсивності

Контроль у рекреаційній діяльності передбачає:

1. оцінювання спортивних досягнень
2. перевірку технічної підготовки
3. моніторинг самопочуття та функціонального стану
4. жорстку регламентацію

Формування рекреаційної культури учнів ґрунтується на:

1. примусових заняттях
2. систематичній мотивації та позитивному досвіді рухової активності
3. спортивній селекції
4. контролі результатів

Формування рекреаційної культури учнів передбачає:

1. разові заходи
2. систематичне залучення до рухової активності
3. виключно спортивну діяльність
4. контроль фізичних нормативів

Професійна компетентність учителя фізичної культури у сфері рекреації проявляється в умінні:

1. підвищувати інтенсивність навантажень
2. організовувати безпечні, доступні та мотиваційні заняття
3. здійснювати спортивний відбір
4. орієнтуватися лише на програмні вимоги

ПРИКЛАДИ СИТУАЦІЙНИХ ЗАВДАНЬ

Ситуаційні завдання з дисципліни «Фізична рекреація» є формою практико-орієнтованого навчання, спрямованою на моделювання реальних професійних ситуацій діяльності вчителя фізичної культури в умовах закладу загальної середньої освіти. Зміст кейсів охоплює ключові аспекти фізичної рекреації: теоретичні засади, історичний розвиток, фізіологічні та психолого-педагогічні основи, засоби і форми рекреаційної діяльності, методику планування і проведення рекреаційних занять, а також професійну та інклюзивну діяльність учителя фізичної культури.

Ситуаційні завдання побудовані у формі проблемних педагогічних ситуацій, що потребують від здобувачів освіти аналізу, прийняття обґрунтованих рішень, проєктування практичних продуктів (планів, програм, конспектів занять, методик, моделей організації рекреаційної діяльності тощо).

Основною метою виконання ситуаційних завдань є формування та розвиток професійних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури у сфері фізичної рекреації.

Виконання ситуаційних завдань спрямоване на:

– інтеграцію теоретичних знань і практичного досвіду у сфері фізичної рекреації;

– формування вмінь аналізувати педагогічні та рекреаційні ситуації;

– розвиток здатності планувати, організовувати й оцінювати рекреаційну діяльність в освітньому процесі;

– опанування навичок проєктування рекреаційних програм і занять з урахуванням вікових, індивідуальних та інклюзивних особливостей учнів;

– формування відповідального ставлення до збереження і зміцнення здоров'я учнів засобами фізичної рекреації.

Ситуаційні завдання можуть виконуватися індивідуально або в малих групах та передбачають: аналіз запропонованої педагогічної ситуації; визначення проблеми та шляхів її вирішення; обґрунтування прийнятих рішень із використанням наукових і методичних положень фізичної рекреації; розроблення практичного продукту (плану, програми, конспекту, моделі, рекомендацій); захист результатів виконання.

Завдання мають відкритий характер, що дозволяє запропонувати кілька обґрунтованих варіантів рішень, стимулює творчий і інноваційний підхід здобувачів освіти.

Оцінювання виконання ситуаційних завдань здійснюється за критеріальною моделлю, що відповідає компетентнісному підходу та вимогам магістерського рівня освіти.

Під час оцінювання враховуються:

– повнота та глибина аналізу ситуації;

– теоретична обґрунтованість запропонованих рішень;

– практична доцільність і реалістичність запропонованих заходів;
– якість і методична грамотність розробленого практичного продукту;
– рівень професійної аргументації та академічної культури викладу;
– прояв творчого та інноваційного підходу.

Оцінювання може здійснюватися у форматі поточного контролю, захисту кейсу, портфоліо здобувача освіти, а також із використанням елементів самооцінювання та взаємооцінювання.

Такий підхід до організації та оцінювання ситуаційних завдань забезпечує практичну спрямованість навчальної дисципліни «Фізична рекреація» та сприяє підготовці конкурентоспроможного, компетентного вчителя фізичної культури, здатного ефективно реалізовувати рекреаційно-оздоровчу діяльність у сучасному освітньому середовищі.

Виконання ситуаційних завдань є складовою частиною самостійної роботи здобувачів освіти з дисципліни «Фізична рекреація» – це підбір ситуаційних завдань, вирішення яких потребує уміння застосовувати інтегровані знання програмового матеріалу дисципліни.

Ситуативні завдання мають професійне спрямування. Вони побудовані таким чином, щоб було можливо всебічно і об'єктивно перевірити засвоєні знання здобувачів освіти з дисципліни «Фізична рекреація». Розв'язуючи завдання, здобувач освіти демонструє ґрунтовність знань з дисципліни, а також свою творчу розумову діяльність.

Ситуативні завдання складені відповідно до робочої програми курсу «Фізична рекреація». Завдання оцінюється максимум 8 балів за критеріями, що розроблені до кожного завдання.

Приклади ситуаційних завдань
До теми 1. Фізична рекреація як складова фізичної культури

Ситуація:

У закладі загальної середньої освіти адміністрація планує впровадити програму «Активна перерва». Частина педагогів ототожнює її зі спортивним тренуванням, інші – з рухливими іграми без чіткої структури. Виникла потреба чітко обґрунтувати рекреаційний характер програми.

Завдання для здобувача освіти:

1. Визначити, до якої складової фізичної культури належить «Активна перерва».
2. Обґрунтувати рекреаційну спрямованість програми.
3. Запропонувати структурну модель рекреаційної діяльності.
4. Визначити мету, завдання та функції рекреації в цій програмі.
5. Підготувати коротку аналітичну довідку для педагогічної ради.

Критерії оцінювання ситуаційного завдання 1

Аналіз педагогічної ситуації – максимум 5 балів

Бали	Оцінювальний критерій
6-8	Глибокий, системний аналіз ситуації; виявлено ключові проблеми, причини та наслідки
3-5	Аналіз достатній, але окремі аспекти розкрито поверхово
2	Аналіз фрагментарний, без системного бачення
1	Аналіз відсутній або формальний

До теми 2. Історія та сучасний стан розвитку фізичної рекреації

Ситуація:

Під час підготовки освітнього проєкту школа планує використати закордонний досвід рекреаційно-оздоровчої роботи. Адміністрація сумнівається в доцільності адаптації іноземних моделей до українських умов.

Завдання для здобувача освіти:

1. Проаналізувати історичні та сучасні моделі фізичної рекреації.
2. Порівняти український та закордонний досвід.
3. Визначити можливості адаптації іноземних практик.
4. Обґрунтувати переваги й ризики впровадження.
5. Запропонувати власну адаптовану модель для ЗЗСО.

Критерії оцінювання ситуаційного завдання 2

Теоретичне обґрунтування рішень – максимум 5 балів

Бали	Оцінювальний критерій
6-8	Коректне використання наукових понять, принципів і закономірностей фізичної рекреації
3-5	Теоретичні положення застосовано частково
2	Теоретичне обґрунтування слабке або неточне
1	Відсутнє або неправильне

До теми 3. Вплив рекреаційної рухової активності на організм людини

Ситуація:

Учитель фізичної культури отримав скарги від батьків на втому дітей після рекреаційних занять у позаурочний час. Частина учнів відчуває емоційне перенапруження.

***Завдання для здобувача освіти*:**

1. Проаналізувати можливі фізіологічні причини перевтоми.
2. Оцінити адекватність навантажень рекреаційного характеру.
3. Запропонувати зміни у дозуванні та структурі занять.
4. Визначити рекреаційні засоби для психоемоційного розвантаження.
5. Розробити рекомендації для вчителя та батьків.

Критерії оцінювання ситуаційного завдання 3

Практична доцільність запропонованих рішень – максимум 5 балів

Бали	Оцінювальний критерій
6-8	Запропоновані рішення реалістичні, ефективні, адаптовані до умов ЗЗСО
3-5	Рішення загалом доцільні, але потребують доопрацювання
2	Практична реалізація сумнівна
1	Рішення не мають практичної цінності

До теми 4. Психолого-педагогічні основи рекреаційної діяльності

Ситуація:

Учні середнього шкільного віку відмовляються брати участь у рекреаційних заходах, мотивуючи це «нецікавістю» та «відсутністю користі».

Завдання для здобувача освіти:

1. Проаналізувати мотиваційні чинники такої поведінки.
2. Визначити психологічні особливості вікової групи.
3. Запропонувати педагогічні прийоми підвищення мотивації.
4. Розробити мотиваційний сценарій рекреаційного заняття.
5. Запропонувати систему заохочень і зворотного зв’язку.

Критерії оцінювання ситуаційного завдання 4

Проєктно-методичний продукт – максимум 5 балів

Бали	Оцінювальний критерій
6-8	Продукт повний, логічний, структурований, методично обґрунтований
3-5	Продукт розроблено, але з окремими недоліками
2	Продукт фрагментарний
1	Відсутній або не відповідає вимогам

До теми 5. Засоби фізичної рекреації

Ситуація:

Учителю необхідно організувати рекреаційне заняття для учнів різного рівня фізичної підготовленості та стану здоров’я в межах одного класу.

***Завдання для здобувача освіти*:**

1. Добрати засоби фізичної рекреації відповідно до індивідуальних можливостей учнів.

2. Обґрунтувати вибір рухливих ігор та вправ.

3. Запропонувати альтернативні (щадні) варіанти вправ.
4. Розробити структуру диференційованого заняття.
5. Скласти методичні рекомендації щодо безпечного виконання.

Критерії оцінювання ситуаційного завдання 5

Професійна аргументація та академічна культура – максимум 5 балів

Бали	Оцінювальний критерій
6-8	Чітка аргументація, науковий стиль, логічність викладу
3-5	Аргументація загалом коректна
2	Аргументація слабка
1	Відсутність логіки та професійної мови

До теми 6. Форми організації рекреаційних занять

Ситуація:

У школі планується тиждень здоров'я, але відсутній досвід проведення масових рекреаційних заходів. Учитель фізичної культури відповідає за організацію.

***Завдання для здобувача освіти*:**

1. Визначити доцільні форми рекреаційних занять.
2. Запропонувати структуру масового заходу.
3. Розробити сценарій рекреаційної події.
4. Передбачити організаційні та безпекові аспекти.
5. Оцінити очікувану оздоровчу та виховну ефективність.

Критерії оцінювання ситуаційного завдання 6

Творчий та інноваційний підхід – максимум 5 балів

Бали	Оцінювальний критерій
6-8	Оригінальні ідеї, інноваційні підходи
3-5	Помірний творчий підхід
2	Мінімальна креативність
1	Відсутність творчого підходу

До теми 7. Методика планування та проведення рекреаційних занять

Ситуація:

Під час перевірки методичної документації виявлено відсутність чіткої системи планування рекреаційних занять і контролю результатів.

***Завдання для здобувача освіти*:**

1. Проаналізувати недоліки в плануванні.
2. Розробити план рекреаційної діяльності на місяць.

3. Обґрунтувати відповідність плану віковим особливостям учнів.

Критерії оцінювання ситуаційного завдання 7

Аналіз проблеми планування рекреаційної діяльності та якість розробленого плану рекреаційної діяльності – максимум 5 балів

Бали	Оцінювальний критерій
6-8	Виявлено всі ключові недоліки планування; аналіз глибокий і логічний. План структурований, реалістичний, відповідає віковим та освітнім вимогам
3-5	Аналіз достатній, але не повністю системний. План загалом коректний, але потребує уточнень
2	Аналіз поверховий. План фрагментарний
1	Аналіз відсутній або формальний. План не відповідає вимогам

До теми 8. Фізична рекреація у професійній діяльності вчителя фізичної культури

Ситуація:

У школі навчаються діти з різними освітніми потребами. Адміністрація доручила вчителю фізичної культури розробити інклюзивну рекреаційну програму.

***Завдання для здобувача освіти*:**

1. Проаналізувати особливості організації інклюзивної рекреаційної діяльності.
2. Визначити можливі бар'єри участі учнів.
3. Розробити адаптовану рекреаційну програму.
4. Запропонувати методи педагогічної підтримки.
5. Обґрунтувати роль учителя у формуванні рекреаційної культури учнів.

Критерії оцінювання ситуаційного завдання 8

Аналіз інклюзивної ситуації, якість розробленої рекреаційної програми – максимум 5 балів

Бали	Оцінювальний критерій
6-8	Аналіз комплексний, з урахуванням індивідуальних потреб учнів. Програма цілісна, адаптована, методично обґрунтована
3-5	Аналіз достатній. Програма розроблена, але потребує доопрацювання
2	Аналіз поверховий. Програма фрагментарна
1	Аналіз відсутній. Програма відсутня

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основна

1. Гакман А. В. Теорія та методика фізичної рекреації : навч. посібник. Чернівці: Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 264 с. https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/1584/Hakman_Recreatia_merged.pdf?sequence=1&isAllowed=y
2. Гейтенко В. В., Сорокін Ю. С. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навчальний посібник. Краматорськ–Тернопіль : ДДМА, 2024. 202 с. https://surl.li/fwvhwd
3. Маляр Н. С., Маляр Е.І. Фізична рекреація: Методичні рекомендації. Тернопіль, ЗУНУ: 2022. 24 с. https://api.dspace.wunu.edu.ua/api/core/bitstreams/15c23a40-109d-4a37-b865-ce73bfbb2f96/content
4. Рекреація і туризм : навчальний посібник / Малинський І. Й., Чаплигін В. П., Крупеня С. В., Головащенко Р. В., Лаврентьєв О. М., Сергієнко Ю. П. Ірпінь : Державний податковий університет. Ірпінь : ДПУ, 2023. 358 с. https://ir.dpu.edu.ua/entities/publication/c3826413-51af-417b-a16a-f8b01940e869?utm_source=chatgpt.com
5. Фітнес та рекреація : навчальний посібник / І. Й. Малинський, В. П. Чаплигін, Р. В. Головащенко [та ін.]. Ірпінь : Державний податковий університет. 2023. 312 с. https://ir.dpu.edu.ua/entities/publication/0e2fb9db-1a69-4a5d-baf8-c350574cb388
6. Шинкарьова О. Д., Шинкарьова Н. Г. Організація дозвіллєво-рекреаційної діяльності : Навчально-методичний посібник. Полтава: Видавництво ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2025. 146 с. https://surl.li/zhpwxh

Допоміжна

7. Yurko N., Danylevych M., Kalymon Yu., Vorobel M., Musikevych T. Specialists' training in tourism, recreation and health-related fitness: professional dictionaries. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 5 : Педагогічні науки : реалії та перспективи.* Київ : Видавничий дім «Гельветика», 2024. Вип. 99. С. 85-89. https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/53ee3699-742c-405b-86aa-2efeaf91504e/content
8. Бутенко Г.О. Активний туризм як засіб фізичної рекреації у процесі фізичного виховання підлітків. *Проблеми освіти: збірник наукових праць. Електронне видання ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти».* Київ. 2025. Вип. 2(103). С. 122-132. https://doi.org/10.52256/2710-3986.2-103.2025.08

9. Бутенко Г.О. Методика підвищення рівня рухової активності учнів старших класів засобами активного туризму в рамках фізичної рекреації. *Наукові записки Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія : Педагогічні науки.* Київ : Видавничий дім «Гельветика». 2025. Т. 1. Вип. CLXIV (164). С. 33-39. https://doi.org/10.31392/NZ-udu-164.2025.04
10. Бутенко Г.О. Оптимізація рухової активності підлітків у рамках фізичної рекреації засобами спортивного орієнтування. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. Суми: Сумський ДПУ ім. А.С. Макаренка. 2025. № 3. С. 12-16. https://doi.org/10.32782/olimpspu/2025.3.2
11. Бутенко Г.О. Підвищення рівня витривалості дітей середнього шкільного віку біговими засобами в рамках фізичної рекреації. *Олімпійський та паралімпійський спорт.* Суми: Сумський ДПУ ім. А.С. Макаренка. 2024. № 3. С. 11-14. https://doi.org/10.32782/olimpspu/2024.3.2
12. Бутенко Г.О. Фізкультурно-рекреаційна діяльність підлітків у аспекті мотиваційних пріоритетів. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування.* Вінниця. 2025. №3. С. 25-37. https://doi.org/10.31652/3041-2463/2025-3-2
13. Єрмакова Т. Фізична культура та рекреація: систематичний огляд. *Фізична культура, рекреація та реабілітація.* 2024. №3(2). С. 46-57. https://doi.org/10.15561/physcult.2024.0202
14. Пасічник В., Мельник В. Рекреаційні ігри: навчальний посібник. Львів: ЛДУФК, 2018. 106 с. https://surl.li/gzjhav
15. Стафійчук В. І. Рекреалогія: навчальний посібник. Херсон: ОЛДІ ПЛЮС, 2017. 428 с. https://surl.li/lulktj
16. Чеховська Л., Жданова О., Грибовська І., Данилевич М., Шевців У. Оздоровчо-рекреаційні технології: навч. посіб. Львів: ЛДУФК, 2019. 220 с. https://surl.li/bjlnxj

Електронне видання

Бутенко Галина Олександрівна

ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ

навчально-методичний посібник
для здобувачів освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності А4 Середня освіта
предметної спеціальності А4.11 Середня освіта (Фізична культура)

Підп. до розповсюдження 25.02.2026.
Формат 60х84/16. Умов. друк. арк. 13,02. Зам. №3553
Облік.-вид. арк. 12,45. Папір офсетний. Гарнітура Таймс.
Видавництво Глухівського національного педагогічного
університету імені Олександра Довженка
41400, м. Глухів, Сумська обл., вул. Київська, 24
тел/факс (05444) 2-33-06.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи СМв №046 від 16 червня 2014 року