

ПРАКТИЧНА ГОТОВНІСТЬ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РОБОТИ

Свірщук Наталія,

кандидат педагогічних наук, доцент,

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, вул. Острозького, 32, м. Вінниця, 21001, Україна;

<https://orcid.org/0000-0001-6997-1778>;

email: svirshchuk83@gmail.com

Вознюк Тетяна,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, вул. Острозького, 32, м. Вінниця, 21001, Україна;

<https://orcid.org/0000-0002-5951-7333> ;

email: tv_vinnitsa@ukr.net

Романенко Віктор,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, вул. Острозького, 32, м. Вінниця, 21001, Україна

<https://orcid.org/0000-0002-0903-072X>;

email: viktor.romanenko@vspu.edu.ua

Анотація. Актуальність. Однією з важливих складових професійної діяльності сучасного фахівця з фізичної культури та спорту є фізкультурно-рекреаційна робота. Моніторинг практичної готовності студентів до фізкультурно-рекреаційної роботи дає змогу визначити ефективність освітньої діяльності та здійснити аналіз застосованих методів і засобів навчання та викладання.

Мета дослідження – визначити рівень практичної готовності майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту до фізкультурно-рекреаційної роботи. **Матеріал та методи.** У дослідженні брало участь 136 здобувачів вищої освіти факультетів фізичного виховання і спорту III–IV курсів ЗВО, які були поділені на контрольні та експериментальну групи. Для розв’язання поставленої мети

використано теоретичні, емпіричні та статистичні методи дослідження. **Результати дослідження.** Попереднє діагностичне обстеження майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту засвідчив недостатнє практичне володіння сучасними методиками здоров'язбереження та здоров'яформування, що спонукало нас до проведення педагогічного експерименту. Було переглянуто загальний підхід до формування необхідних знань, умінь, навичок і здібностей у здобувачів вищої освіти, що відбилося у створенні навчального середовища з опанування здоров'язбережувальними та здоров'яформувальними методиками викладацької та тренерської діяльності.

Висновки. Повторний моніторинг практичної готовності майбутніх фахівців до фізкультурно-рекреаційної роботи дав змогу зробити висновок про можливість якісного впливу на формування необхідних знань, умінь і навичок використовуючи комплексний підхід у професійній підготовці здобувачів вищої освіти профільних закладів.

Ключові слова: моніторинг, освітній процес, здоров'язбереження, здоров'яформування, практична підготовка, активні методи навчання, здобувачі вищої освіти.

PRACTICAL READINESS OF FUTURE SPECIALISTS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS FOR PHYSICAL CULTURE AND RECREATIONAL WORK

Svirshchuk Nataliya, Voznyuk Tetyana, Romanenko Viktor

Abstract. Relevance. Physical culture and recreation work is one of the important components of the professional activity of a modern specialist in physical culture and sports. Monitoring students' practical readiness for physical culture and recreation work allows for determining the effectiveness of educational activities and analyzing the applied teaching and learning methods and tools.

Aim of the study is to determine the level of practical readiness of future specialists in physical culture and sports for physical culture and recreation work. **Material and methods.** The study involved 136 undergraduate students from the III-IV years of Physical Education and Sports faculties of higher education institutions (HEIs), who were divided into control and experimental groups. Theoretical, empirical, and statistical research methods were used to achieve the set goal. **Research results.** The preliminary diagnostic examination of future specialists in physical culture and sports revealed an insufficient practical command of modern health preservation and health formation methodologies, which prompted us to conduct a pedagogical experiment. The general approach to forming the necessary knowledge, skills, competencies, and abilities in higher education students was revised, which was

reflected in the creation of a learning environment for mastering health preservation and health formation techniques in teaching and coaching activities.

Conclusions. Repeated monitoring of the practical readiness of future specialists for physical culture and recreation work allowed us to conclude that it is possible to have a qualitative impact on the formation of the necessary knowledge, skills, and competencies by using a comprehensive approach in the professional training of students in specialized HEIs.

Keywords: monitoring, educational process, health preservation, health formation, practical training, active learning methods, higher education students.

Постановка проблеми. Однією з важливих складових професійної діяльності сучасного фахівця з фізичної культури та спорту є фізкультурно-рекреаційна робота. В учнівському або студентському колективі вона відбувається не тільки в процесі проведення занять з фізичної культури, але й під час позаурочних, поза аудиторних та позашкільних спортивних заходів (рухливих перерв, спортивних свят, днів здоров'я, ранкової гімнастика тощо) (Вихляєв, & Дудорова, 2022). У спортивному колективі цей напрямок реалізується під час тренувань, мікро та мезоциклів, що вирішують завдання відновлення спортсменів, під час навчально-тренувальних зборів рекреаційного характеру, у літніх спортивних оздоровчих таборах (Бірюковський, & Будянська, 2022). Отже, важливість фізкультурно-рекреаційної роботи не викликає сумніву, а формування необхідних знань і навичок повинно вирішуватися в процесі академічних занять зі здобувачами вищої освіти освітньо-професійних програм всіх спеціальностей, пов'язаних з фізичною культурою та спортом. Моніторинг практичної готовності студентів до фізкультурно-рекреаційної роботи дає змогу визначити ефективність освітньої діяльності та здійснити аналіз застосованих методів і засобів навчання та викладання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Р. Турка, & В. Завійська (2022) проаналізувавши динаміку показників фізичної підготовленості населення України дійшли до висновку про її негативну тенденцію. З кожним наступним роком кількість людей з високим рівнем підготовленості зменшується. В освітніх закладах збільшується кількість дітей, молоді, які належать до спеціальних медичних груп, а в процесі навчання кількість такого контингенту поступово збільшується. Такі реалії збільшують запит до підготовки фахівців, які можуть проводити заняття з фізичної культури і спорту з урахуванням завдань здоров'язбереження та здоров'яформування.

Термін «фізична рекреація» розглядається з різних боків та має різне визначення в авторів навчально-методичних, науково-популярних джерел. Так Г. Гакман у своєму навчальному посібнику «Фізична рекреація» (2022)

узагальнюючи існуючі визначення робить такий висновок: «Значення фізичної рекреації полягає, передусім, у формулюванні цього явища (процесу) як системи різноманітних занять, котрі ґрунтуються на використанні оздоровчо-рекреаційної рухової активності у формі фізичних вправ із застосуванням гігієнічних і природних чинників протягом вільного часу людини та для відпочинку, відновлення особистих сил, отримання задоволення, покращання психічних і фізичних здібностей, відновлювання та зміцнення здоров'я».

Провадження фізкультурно-рекреаційної діяльності в освітньому та тренувальному процесі призводить до позитивних зрушень у стані тих, хто займається, що неодноразово доведено в дослідженнях науковців (Гайдук, & Ярошенко, 2020; Терешкін, 2020; Суханова, Купрєєнко, & Іваненко, 2021; Безугла, 2021; Напалкова, & Мілкіна, 2023 та ін.). Разом з тим, фахівці звертають увагу на необхідність формування готовності до такої роботи в процесі професійної підготовки (Данилевич, 2018; Отравенко, 2019, Мороз, & et. all, 2019), застосовуючи різноманітні методики.

Мета дослідження – визначити рівень практичної готовності майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту до фізкультурно-рекреаційної роботи.

Матеріал і методи дослідження. Дослідженням було охоплено 68 здобувачів вищої освіти III–IV курсів Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського експериментальних груп та 68 – контрольних груп Житомирського державного університету імені Івана Франка факультетів фізичного виховання і спорту. Від учасників дослідження отримано згоду на участь у випробуваннях відповідно до Гельсінської декларації прав людини 2008 року.

Для розв'язання поставленої мети використано такі методи дослідження: теоретичні – аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, аналіз роботи вчителів фізичної культури та тренерів, систематизація та узагальнення, моделювання процесу фахової підготовки (для вивчення та комплексного розв'язання поставленої проблеми); емпіричні – анкетування, опитування, тестування, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, експертна оцінка, порівняльний аналіз (для виявлення рівня готовності майбутніх фахівців до фізкультурно-рекреаційної роботи та апробації запропонованої методики); статистичні – методи математичної статистики (для обробки результатів дослідження та визначення їхньої достовірності).

Результати дослідження. Аналіз показників практичної готовності до фізкультурно-рекреаційної роботи на попередньому етапі дослідження дав змогу зробити висновок, що більшість здобувачів вищої освіти мали середній та низький рівень готовності (Свірщук, Вознюк, & Дусь, 2025). На підсумковому етапі експериментального дослідження було поставлене завдання визначити

динаміку показників готовності майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту до фізкультурно-рекреаційної роботи в професійній діяльності під впливом експериментальних чинників за допомогою процедур, аналогічних використаним під час констатувальної фази експерименту (Вознюк, Свірщук, & Галенін, 2024).

Отже, дослідження практичної готовності студентів до здійснення фізкультурно-рекреаційної роботи оцінювалося за вмінням розробляти план-конспект уроку та тренувальних занять рекреаційної спрямованості, відновний мікроцикл, робочу програму на чверть, навчальний рік відповідно до шкільної програми, стану здоров'я, індивідуальних особливостей та інтересів дітей; за знанням характеристик фізичного навантаження та методів його регулювання; умінням розв'язувати педагогічні ситуації в освітньому та навчально-тренувальному процесі, які виникають під час фізкультурно-рекреаційної діяльності. Діагностичні процедури також сприяли виявленню вміння зацікавити тих, хто займається до регулярних самостійних занять фізкультурно-рекреаційної спрямованості; уміння організації, проведення та варіювання урочних і позаурочних форм фізкультурно-рекреаційної спрямованості, відновних навчально-тренувальних занять зі спортсменами різної кваліфікації. Сформованість уміння організації, проведення та варіювання урочних та позаурочних форм фізкультурно-рекреаційної спрямованості, відновних тренувальних занять оцінювались також у процесі проходження студентами педагогічної та виробничої практики методом спостереження.

За період педагогічної, а також виробничої практики кожен із студентів експериментальних груп зміг практично провести 5-6 уроків із фізкультурно-рекреаційною спрямованістю, 3-4 відновних тренувальних заняття. Під час яких ті, хто займалися також отримували знання щодо застосування засобів фізичної рекреації в самостійних заняттях у позанавчальний і позатренувальний час, а також для організації свого дозвілля у вихідні та святкові дні. Студенти-практиканти організовували та проводили спортивні свята, рухливі ігри на великих перервах, дні здоров'я, оздоровчі заняття із застосуванням фітнес-технологій тощо.

Під час проходження педагогічної практики під контролем методистів студенти експериментальних груп планували третій урок на тиждень на основі фізкультурно-рекреаційної діяльності. Зміст таких уроків узгоджувався з інтересами учнів, матеріально-технічним забезпеченням, власними можливостями і спортивною спеціалізацією. Під час виробничої практики в ДЮСШ, СДЮСШОР планували відновні заняття в кінці тижневого мікроциклу підготовки або після великого навантаження й змагальної діяльності.

У процесі аналізу цих занять особлива увага зверталася на:

- продуману організацію всіх частин занять;
- правильність планування величини і спрямованості навантаження;
- уміння контролювати й регулювати фізичне та емоційне навантаження;
- уміння знайти контакт з тими, хто займається;
- наявність індивідуального підходу до тих, хто займався.

Результати спостереження за студентами експериментальних груп виявили, що 77,4 % майбутніх фахівців експериментальних груп більш впевнено стали застосовувати знання під час спілкування з учнями, проведення уроків на основі фізкультурно-рекреаційної діяльності та відновних тренувальних занять, надавали корисну інформацію щодо покращення самопочуття та рівня здоров'я тих, хто займався. Атмосфера, що створювалася під час проведення таких занять, дозволяла студентам паралельно підвищувати свою майстерність щодо надання вчасних вказівок і подання команд, варіювання інтонацій, застосування похвали тощо. Студенти контрольної групи також покращили свої вміння з організації, проведення та варіювання урочних та позаурочних форм фізкультурно-рекреаційної спрямованості, відновних тренувальних занять, проте на високому рівні застосовували набуті знання та вміння лише 9,7 % майбутніх фахівців.

Уміння проектувати та конструювати фізкультурно-рекреаційну роботу на високому рівні після експерименту виявили 39,7 % обстежених студентів експериментальних груп (до експерименту – 8,8 %). Тоді як у контрольних групах зрушення не такі значні – з 11,8 % до 14,7 %. Відсутність таких умінь або низький рівень їх сформованості спостерігався лише у 2,9 % майбутніх фахівців експериментальних груп (до експерименту 47,1 %) та в понад третини студентів контрольних груп (35,3 % після експерименту і 42,6 % до експерименту).

Щодо рівня володіння методикою здоров'язбереження та здоров'яформування, то приріст умінь у студентів експериментальних груп становив близько 39,7 %, а в контрольних групах лише 13,8 %. На високому рівні володіють методикою здоров'язбереження та здоров'яформування 45,6 % студентів експериментальних груп і 17,6 % студентів у контрольних групах, що свідчить про відчутний прогрес порівняно з доекспериментальними даними (11,8 % в експериментальних групах та 10,3 % у контрольних).

Уміння ефективно організовувати фізкультурно-рекреаційну роботу також покращилось. Високий рівень було зафіксовано в 50,0 % студентів експериментальних груп і в 19,1 % студентів контрольних груп (при 13,2 % у цих групах до експерименту).

Сукупні результати діагностичного обстеження практичної готовності подано в табл. 1.

**Динаміка показників практичної готовності майбутніх учителів
фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі, %**

Показники	на початку експерименту						наприкінці експерименту					
	високий		середній		низький		високий		середній		низький	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
Уміння проектувати та конструювати фізкультурно-рекреаційну роботу	8,8	11,8	44,1	45,6	47,1	42,6	39,7	14,7	57,4	50,0	2,9	35,3
Володіння методиками здоров'язбереження та здоров'яформування	11,8	10,3	44,1	42,6	44,1	47,6	45,6	17,6	50,0	48,5	4,4	33,8
Уміння ефективно організовувати та контролювати фізкультурно-рекреаційну роботу	13,2	13,2	52,9	47,1	33,8	39,7	50,0	19,1	48,5	60,3	1,5	20,6

Опитування школярів і юних спортсменів засвідчило їх задоволеність проведеними фізкультурно-рекреаційними та відновними заняттями, що відбивалося у зменшенні відчуття втоми, підвищенні зацікавленості до таких занять завдяки різноманітним формам рекреації. Проведені заняття сприяли підвищенню інтересу до фізкультурно-рекреаційних вправ і навчили самостійно використовувати їх у позанавчальний і позатренувальний час.

Отже, діагностичне обстеження майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту, яке включало аналіз результатів творчої діяльності здобувачів вищої освіти та спостереження за практичною діяльністю обстежуваних, дозволило зробити висновок про достатню сформованість умінь студентів експериментальних груп планувати рекреаційну діяльність учнів, умінь оперативно контролювати вплив навантаження на фізичний стан тих, хто займається, наявність конструктивного підходу до фізкультурно-рекреаційної діяльності, практичне володіння майбутніми фахівцями сучасними методиками здоров'язбереження та здоров'яформування; наявність творчого підходу в більшості студентів до організації всіх форм фізкультурно-рекреаційної діяльності.

Дискусія. Виходячи з отриманих результатів проведеного дослідження можемо констатувати ефективність застосованого комплексного підходу до формування практичної готовності майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту.

О.В. Отравенко (2019) вважає, що здоров'язбережувальна компетенція здобувачів вищої освіти це «багатофакторна якість особистості, що інтегрує знання, уміння, навички, досвід та особистісні якості; мотивів, ставлень і цінностей, що спрямовані на усвідомлення важливості здоров'я, здорового стилю життя для всієї життєдіяльності особистості, створення здоров'язберігаючого середовища та здов'язберігаючої поведінки здобувачів у закладі вищої освіти й вдосконалення власного творчого потенціалу».

Тому, перш за все, необхідно сформувати свідоме ціннісне відношення здобувачів до власного здоров'я та розуміння такого ж ставлення до здоров'я своїх вихованців. Це непросте завдання, яке може бути вирішене лише за рахунок спільного підходу педагогічного колективу, що реалізує його в процесі викладання всіх освітніх компонентів професійного циклу підготовки. Важливо навчити майбутніх вчителів фізичної культури та тренерів використовувати не тільки фітнес-технології та рухливі ігри, що пропонуються багатьма авторами в якості засобів фізкультурно-рекреаційної роботи (Гарлінська, Корнійчук, & Солодовник, 2022; Гета, 2022; Козуб, & Чечельницька, 2022; Маляр, Н., & Маляр, Е., 2022), але й вправи з інших видів спорту які сприяють швидшому відновленню духовних і фізичних сил.

Зроблений Evren Tercan Kaas, & Ebru İÇİGEN (2022) мета-аналіз проведених досліджень упродовж 1999-2019 рр. між сприйняттям концепцій дозвілля та благополуччя, доводить наявність позитивного зв'язку із середнім рівнем розміру ефекту між задоволеністю дозвіллям та задоволеністю життям у різних вибірках респондентів. Цей висновок ще раз підкреслює важливість вміння організовувати фізкультурно-рекреаційні заходи та залучати до їх реалізації велику кількість учасників.

Отже, вважаємо, що формування здоров'язбережувальної компетенції у майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту має загальнонаціональне значення та повинно відбуватися не тільки під час дисциплін, які базуються на здоров'язбережувальних технологіях (Отравенко, 2019), але й у процесі вивчення інших фахових освітніх компонентів, зокрема «Теорія і методика викладання видів спорту», «Основи теорії і методики спортивного тренування», «Основи педагогічної/тренерської майстерності» тощо. Творче відношення до майбутньої професійної діяльності в здоров'язберігаючому середовищі у нашому дослідженні формувалося під час спецкурсу, а для здобувачів, які найбільш зацікавилися цією проблемою був створений науковий гурток. В цілому наш підхід можна розглядати як здоров'язбережувальну педагогічну технологію, яка на думку Н. Бишовець (2018), характеризується розвитком педагогічних здібностей, знань, умінь і навичок майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту шляхом організації здоров'язбережувального навчання.

Моніторинг практичної готовності здобувачів вищої освіти фізкультурно-спортивного профілю до професійної діяльності, зокрема до фізкультурно-рекреаційної є невід'ємною частиною освітнього процесу, що дає змогу вчасно реагувати на виявлені прорахунки в навчанні. Вчасне їх з'ясування та корегування дозволяє створити гнучку до запитів сьогодення та пропозицій ринку праці систему конкурентоспроможної освіти, активізувати процес навчання таким чином, щоб змінити акцент з суто теоретичного подання матеріалу до прикладного, що дасть можливість якісного засвоєння практичних умінь для роботи в режимі здоро'язбереження та здоров'я формування.

Результати проведеного дослідження підтверджують переконання М.Данилевич (2018), що саме в практичному компоненті готовності «відображаються вміння та навички успішно виконувати рекреаційно-оздоровчу діяльність, проявляється індивідуальний стиль застосовування методів і засобів рекреаційно-оздоровчої діяльності, здатність проектувати, планувати та здійснювати рекреаційно-оздоровчу діяльність із урахуванням сучасних технологій і досягнень науки».

Висновки. Діагностичне обстеження практичної готовності майбутніх фахівців до фізкультурно-рекреаційної роботи дав змогу зробити висновок про можливість якісного впливу на формування необхідних знань, умінь і навичок використовуючи комплексний підхід у професійній підготовці здобувачів вищої освіти профільних закладів.

У той же час, ефективність такої підготовки буде залежати від переходу від репродуктивних до активних методів навчання, створення міцних міжпредметних зв'язків, що повною мірою розкривають проблему здоров'язбереження та здоров'яформування, оволодіння сучасними методиками оздоровчо-рекреаційного спрямування, вироблення нових підходів до розв'язання конкретних професійних ситуацій та розвитку креативних здібностей майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту.

Перспективи подальших досліджень обумовлюються створенням технології підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до роботи в здоров'язбережувальному та здоров'яформуючому середовищі.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Бірюковський, Владислав, & Будянська, Вікторія. (2022). Забезпечення оздоровчо-рухової активності дітей у дитячо-юнацькій спортивній школі. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: зб. матеріалів XIII Міжнародної науково-практичної конференції (7–8 жовтня 2022 року, м. Львів)*. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського. 46-50

2. Безугла, К. (2021). Вплив оздоровчо-рекреаційної рухової активності на збереження здоров'я населення. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання : зб. матеріалів II Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. з міжнар. участю, 01 груд. 2021 р. Полтава : Нац. ун-т імені Юрія Кондратюка*. 250–252
3. Бишовець, Н.Г. (2018). Здоров'язбережувальна технологія навчання майбутніх учителів фізичної культури в умовах інформатизації освіти: дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук за спеціальністю 13.00.02 – «Теорія і методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк.
4. Вихляєв, Ю., & Дудорова, Л. (2022). Рекреаційні технології, їх роль і місце в системі фізичної культури. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 1(145). 27–31
5. Вознюк, Т., Свірщук, Н., & Галенін, Р. (2024). Критеріальний підхід до діагностики готовності майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*, 3, 7-20.
6. Гайдук, Н.О., & Ярошенко, П.В. (2020). Використання сучасних оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів спеціальної медичної групи. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 1 (332). 155-164 DOI: 10.12958/2227-2844-2020-1(332)-155-166
7. Гакман, А.В. (2021). Теорія та методика фізичної рекреації : навч. посібник. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича.
8. Гета, А.В. (2022). Аналіз засобів оздоровчо-рекреаційної діяльності. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання : зб. матеріалів III Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. з міжнар. участю, 01 груд. 2022 р. Полтава : Нац. ун-т імені Юрія Кондратюка*. 116–119
9. Данилевич, М.В. (2018). Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності: теоретико-методичний аспект: монографія. Львів: ЛА «Піраміда».
10. Козуб, С.В., & Чечельницька, Ю.Є. (2022). Рекреації та фізичні тренування для різних груп населення. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & Recreation)*. 9. 56–61.
11. Маляр, Н.С., & Маляр, Е.І. (2022). Фізична рекреація: Методичні рекомендації. Тернопіль, ЗУНУ.
12. Мороз, Ю.М., Остапов, А.В., & Остапова О.О. (2019). Особливості підготовки майбутніх фахівців з фізичної рекреації в системі фізичного

виховання. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 4 (327). Ч. 2. 85–92.

13. Напалкова, Т., & Мілкіна, О. (2023). Вплив сучасних фітнес-технологій на рівень фізичного стану здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, (3К(162)), 300-303. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).61](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).61)

14. Отравенко, О.В. (2019). Здоров'язбережувальна компетентність як складова якісної професійної підготовки здобувачів вищої освіти. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 4. Ч.1. С. 103-111. DOI: 10.12958/2227- 2844-2019-4(327)-1-100-107.

15. Свірщук, Наталія, Вознюк, Тетяна, & Дусь, Сергій (2025). Діяльнісний компонент готовності майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту до фізкультурно-рекреаційної роботи. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. праць. 19 (38). 392-401.

16. Суханова, Г., Купреєнко, М., & Іваненко, В. (2021). Форми фізичної рекреації як підґрунтя формування здорового стилю життя студентської молоді. *Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми, перспективи*. Т. 5. 241–254

17. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: курс лекцій [уклад. А.М., Гарлінська, Н.М., Корнійчук, & О.В., Солодовник] (2022). Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка.

18. Терешкін, М.С. (2020) Значення фізичної рекреації для студентської молоді. Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти: матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції. (м. Харків, 22 травня 2020 року). Харків: ХНЕУ імені С. Кузнеця. 134–135

19. Турка, Ростислав, Сибіль, Марія, & Комарницька, Наталя (2022). Динаміка показників фізичної підготовленості населення України. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: зб. матеріалів XIII Міжнародної науково-практичної конференції (7–8 жовтня 2022 року, м. Львів)*. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського. 42-45

20. Evren Tercan Kaa, & Ebru İçigen (2022) The Relationship Between Leisure Satisfaction and Life Satisfaction: A Meta-analysis Study of Years 1999-2019. *International Journal of Akdeniz University Tourism Faculty*. DOI:[10.30519/ahtr.952797](https://doi.org/10.30519/ahtr.952797)

REFERENCES

1. Biryukovs'kyu, Vladyslav, & Budyans'ka, Viktoriya. (2022). Zabezpechennya ozdorovcho-rukhovoyi aktyvnosti ditey u dytyacho-yunats'kiy sportyvniy shkoli. *Problemy aktyvizatsiyi rekreatsiyno-ozdorovchoyi diyal'nosti*

naselennya: zb. materialiv KHIII Mizhnarodnoyi naukovo-praktychnoyi konferentsiyi (7–8 zhovtnya 2022 roku, m. L'viv). L'viv : LDUFK im. Ivana Bobers'koho. 46-50

2. Bezuhla, K. (2021). Vplyv ozdorovcho-rekreatsiynoyi rukhovoyi aktyvnosti na zberezhennta zdorov'ya naselennya. Aktual'ni problemy fizychnoyi kul'tury, sportu ta fizychnoho vykhovannya : zb. materialiv II Vseukr. nauk.-prakt. Internet-konf. z mizhnar. uchastyu, 01 hrud. 2021 r. Poltava : Nats. un-t imeni Yuriya Kondratyuka. 250–252

3. Byshovets', N.H. (2018). Zdorov'yazberezhuval'na tekhnolohiya navchannya maybutnikh uchyteliv fizychnoyi kul'tury v umovakh informatyzatsiyi osvity: dys. na zdobuttya nauk. stup. kand. ped. nauk za spetsial'nistyu 13.00.02 – «Teoriya i metodyka navchannya (fizychna kul'tura, osnovy zdorov'ya)». Skhidnoyevropeys'kyy natsional'nyy universytet imeni Lesi Ukrayinky, Luts'k.

4. Vykhyayev, YU., & Dudorova, L. (2022). Rekreatsini tekhnolohiyi, yikh rol' i mistse v systemi fizychnoyi kul'tury. Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport). 1(145). 27–31

5. Voznyuk, T., Svirshchuk, N., & Halenin, R. (2024). Kryterial'nyy pidkhyd do diahnostyky hotovnosti maybutnikh uchyteliv fizychnoyi kul'tury do fizkul'turno-rekreatsiynoyi roboty. Aktual'ni problemy fizychnoho vykhovannya ta metodyky sportyvnoho trenuvannya, 3, 7-20.

6. Hayduk, N.O., & Yaroshenko, P.V. (2020). Vykorystannya suchasnykh ozdorovchykh tekhnolohiy u fizychnomu vykhovanni studentiv spetsial'noyi medychnoyi hrupy. Visnyk LNU imeni Tarasa Shevchenka. 1 (332). 155-164 DOI: 10.12958/2227-2844-2020-1(332)-155-166

7. Hakman, A.V. (2021). Teoriya ta metodyka fizychnoyi rekreatsiyi : navch. posibnyk. Chernivtsi : Chernivets. nats. un-t im. YU. Fed'kovycha.

8. Heta, A.V. (2022). Analiz zasobiv ozdorovcho-rekreatsiynoyi diyal'nosti. Aktual'ni problemy fizychnoyi kul'tury, sportu ta fizychnoho vykhovannya : zb. materialiv III Vseukr. nauk.-prakt. Internet-konf. z mizhnar. uchastyu, 01 hrud. 2022 r. Poltava : Nats. un-t imeni Yuriya Kondratyuka». 116–119

9. Danylevych, M.V. (2018). Profesiyna pidhotovka maybutnikh fakhivtsiv z fizychnoho vykhovannya ta sportu do rekreatsiyno-ozdorovchoyi diyal'nosti: teoretyko-metodychnyy aspekt: monohrafiya. L'viv: LA «Piramida».

10. Kozub, S.V., & Chechel'nyts'ka, YU.YE. (2022). Rekreatsiji ta fizychni trenuvannya dlya riznykh hrup naselennya. Reabilitatsiyni ta fizkul'turno-rekreatsiyni aspekty rozvytku lyudyny (Rehabilitation & Recreation). 9. 56–61. 11. Malyar, N.S., & Malyar, E.I. (2022). Fizychna rekreatsiya: Metodychni rekomendatsiyi. Ternopil', ZUNU.

12. Moroz, YU.M., Ostapov, A.V., & Ostapova O.O. (2019). Osoblyvosti pidhotovky maybutnikh fakhivtsiv z fizychnoyi rekreatsiyi v systemi fizychnoho vykhovannya. Visnyk Luhans'koho natsional'noho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Pedagogichni nauky. 4 (327). CH. 2. 85–92.
13. Napalkova, T., & Milkina, O. (2023). Vplyv suchasnykh fitnes-tekhnologiy na riven' fizychnoho stanu zdobuvachiv vyshchoyi osvity. Naukovyy chasopys Ukrayins'koho derzhavnoho universytetu imeni Mykhayla Drahomanova. Seriya 15, (3K(162)), 300-303. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).61](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).61)
14. Otravenko, O.V. (2019). Zdorov' yazberezhuvai'na kompetentnist' yak skladova yakisnoyi profesiynoyi pidhotovky zdobuvachiv vyshchoyi osvity. Visnyk LNU imeni Tarasa Shevchenka. 4. CH.1. S. 103-111. DOI: 10.12958/2227- 2844-2019-4(327)-1-100-107.
15. Svirshchuk, Nataliya, Voznyuk, Tetyana, & Dus', Serhiy (2025). Diyal'nisnyy komponent hotovnosti maybutnikh fakhivtsiv z fizychnoyi kul'tury ta sportu do fizkul'turno-rekreatsiynoyi roboty. Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiyi: zb. nauk. prats'. 19 (38). 392-401.
16. Sukhanova, H., Kupryeyenko, M., & Ivanenko, V. (2021). Formy fizychnoyi rekreatsiyi yak pidgruntia formuvannya zdorovoho stylu zhyttia student's'koyi molodi. Rozvytok suchasnoyi osvity i nauky: rezul'taty, problemy, perspektyvy. T. 5. 241–254
17. Suchasni fizkul'turno-ozdorovchi tekhnolohiyi u fizychnomu vykhovanni: kups lektsiy [uklad. A.M., Haplin's'ka, N.M., Korniychuk, & O.V., Solodovnyk] (2022). Zhytomyp: Vyd-vo ZHDU im. I. Fpanka.
18. Tereshkin, M.S. (2020) Znachennya fizychnoyi rekreatsiyi dlya student's'koyi molodi. Fizyчне vykhovannya ta sport v zakladykh vyshchoyi osvity: materialy I Vseukrayins'koyi naukovo-praktychnoyi konferentsiyi. (m. Kharkiv, 22 travnya 2020 roku). Kharkiv: KHNEU imeni S. Kuznetsya. 134–135
19. Turka, Rostyslav, Sybil', Mariya, & Komarnyts'ka, Natalya (2022). Dynamika pokaznykiv fizychnoyi pidhotovlenosti naselennya Ukrayiny. Problemy aktyvizatsiyi rekreatsiyno-ozdorovchoyi diyal'nosti naselennya: zb. materialiv KHIII Mizhnarodnoyi naukovo-praktychnoyi konferentsiyi (7–8 zhovtnya 2022 roku, m. L'viv). L'viv : LDUFK im. Ivana Bobers'koho. 42-45
20. Evren Tercan Kaa, & Ebru İçigen (2022) The Relationship Between Leisure Satisfaction and Life Satisfaction: A Meta-analysis Study of Years 1999-2019. International Journal of Akdeniz University Tourism Faculty. DOI:[10.30519/ahtr.952797](https://doi.org/10.30519/ahtr.952797)

*Стаття надіслана до редколегії 29.06.2025 р.
Статтю рекомендовано до друку 03.09.2025 р.*