

3. Belly breathing mind-body benefits. Mayo Clinic Health System. URL: <https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/belly-breathing-benefits> (дата звернення: 10.01.2026).

4. Breathing Practices for Stress and Anxiety Reduction: Conceptual Framework of Implementation Guidelines Based on a Systematic Review of the Published Literature - PMC. PMC Home. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10741869/> (дата звернення: 10.01.2026).

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ЕФЕКТИВНОГО ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ФІТНЕС І РЕКРЕАЦІЯ» У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Хуртенко Оксана

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського,
кафедра теорії і методики фізичного виховання
oksana.khurtenko@vspu.edu.ua*

Анотація. У статті висвітлено ключові педагогічні умови ефективного викладання дисципліни «Фітнес і рекреація» у закладах вищої освіти.

Ключові слова: студенти ЗВО, фахівці, фізична культура і спорт, професійна підготовка.

Summary. Khurtenko O. Pedagogical Conditions for Effective Teaching of the Discipline “Fitness and Recreation” in Higher Education Institutions. The article highlights the key pedagogical conditions for effective teaching of the discipline “Fitness and Recreation” in higher education institutions.

Keywords: university students, specialists, physical culture and sport, professional training.

Постановка проблеми. Сучасна система вищої освіти в Україні орієнтується на підготовку конкурентоспроможного фахівця, здатного ефективно працювати в умовах швидких змін у сфері фізичної культури, спорту та оздоровлення населення [1]. У цьому контексті дисципліна «Фітнес і рекреація» займає важливе місце у професійній підготовці студентів факультету фізичного виховання і спорту, оскільки формує знання про оздоровчі технології, сучасні фітнес-напрями, методику організації рухової активності та рекреаційної діяльності.

Обговорення. Ефективність викладання даної дисципліни значною мірою залежить від дотримання певних педагогічних умов, які забезпечують якісний навчальний процес, активну участь студентів та формування необхідних професійних компетентностей [2].

Важливою умовою ефективного навчання є поєднання теоретичної та практичної складових. Теоретичні знання (основи оздоровчого тренування, принципи побудови занять, методика дозування навантажень) повинні закріплюватися на практичних заняттях.

Не менш значущою педагогічною умовою є використання сучасних фітнес-технологій та актуальних напрямів рекреації. На сьогодні популярними є функціональний тренінг, силові та аеробні програми, стретчинг, пілатес, фітнес для різних вікових груп, оздоровчі комплекси для розвитку витривалості та корекції фігури.

Ефективність викладання дисципліни значно підвищується завдяки застосуванню інтерактивних методів навчання. До них належать робота в малих групах, аналіз практичних ситуацій (кейс-метод), рольові ігри, моделювання тренерських завдань, презентації та демонстрація комплексів вправ.

Окрему увагу варто приділити мотивації студентів до навчання. Зацікавленість дисципліною формується тоді, коли студенти розуміють її практичну цінність та бачать можливість застосування знань у майбутній роботі.

Також значну роль відіграє навчально-методичне забезпечення дисципліни: наявність сучасних навчальних програм, методичних рекомендацій, відеоматеріалів, електронних ресурсів і доступу до цифрових платформ. Це допомагає зробити навчання більш наочним, зрозумілим та структурованим.

Підсумовуючи, можна зазначити, що ефективно викладання дисципліни «Фітнес і рекреація» у закладах вищої освіти залежить від комплексу педагогічних умов: компетентнісного підходу, поєднання теорії та практики, використання сучасних фітнес-технологій, інтерактивних методів навчання, мотивації студентів та якісного методичного забезпечення. Реалізація цих умов сприяє формуванню професійно підготовлених фахівців, здатних ефективно працювати у сфері оздоровчого фітнесу та рекреаційної діяльності.

Література

1. Хуртенко О.В. Вплив самореалізації на особистісно- професійне становлення студентів педагогічних ЗВО (психолого-педагогічний аспект) / О.В. Хуртенко, С.М. Дмитренко. *Перспективи та інновації науки*. 2025. №1(47). С. 1831-1841
2. Школа О.М. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник. Харків, 2017. 190 с