

Сергій ХЛІБКЕВИЧ
доктор філософії, асистент
Полтавський національний педагогічний
університет імені В. Г. Короленка
<https://orcid.org/0000-0002-0866-6021>
<https://doi.org/10.33989/pnpu.1308.c4246>

РОЗДІЛ XIII

ОСВІТНІЙ РЕСУРС ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ТА АНІМАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Анотація. У розділі здійснено комплексний аналіз освітнього ресурсу фізкультурно-оздоровчої та анімаційної діяльності у системі підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту. На основі змісту навчальних дисциплін «Оздоровчо-рекреаційна діяльність» та «Проектування спортивних анімаційних програм» розкрито теоретико-методичні засади формування фахових компетентностей у зазначеній сфері. Здійснено аналіз змістового наповнення дисциплін, їх відповідності вимогам підготовки фахівців фізичного виховання та спорту, вимогам ринку праці. Деталізовано систему фізичних вправ, анімаційних методик і рекреаційних технологій, що становлять практичне ядро підготовки. Обґрунтовано значення інтеграції оздоровчо-рекреаційного та анімаційного підходів як чинника формування цілісної готовності майбутнього фахівця до реалізації фізкультурно-оздоровчих послуг. Установлено, що поєднання теоретичного базису і практичної підготовки у межах розглянутих дисциплін забезпечує формування професійної компетентності, затребуваної у сферах туризму, дозвіллевої діяльності, рекреації та фітнес-індустрії.

Ключові слова: професійна підготовка, фахова компетентність, фізкультурно-оздоровчі технології, оздоровчо-рекреаційна діяльність, спортивна анімація, рухові програми, дозвіллева діяльність

Вступ. Сучасні тенденції розвитку вищої освіти у сфері фізичної культури і спорту характеризуються застосуванням компетентнісного підходу, інтеграцію теоретичної і практичної підготовки, а також посиленням прикладного характеру професійної діяльності майбутніх фахівців. Особливої актуальності в цьому контексті набуває фізкультурно-оздоровча та анімаційна діяльність як складові професійної підготовки, що забезпечують формування здатності до організації ефективного, змістовного та мотиваційно привабливого рухового дозвілля різних груп населення.

Зростання ролі рекреаційних послуг, популяризація здорового способу життя, розвиток індустрії фітнесу та активного відпочинку зумовлюють потребу у фахівцях нового типу – здатних не лише методично грамотно застосовувати фізичні вправи, але й проектувати, організовувати та

реалізовувати комплексні анімаційні програми. У цьому контексті особливого значення набуває зміст і структура навчальних дисциплін, що формують відповідні компетентності, зокрема «Оздоровчо-рекреаційна діяльність» та «Проектування спортивних анімаційних програм».

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та аналіз освітнього потенціалу фізкультурно-оздоровчої та анімаційної діяльності у системі підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту, а також визначення їх ролі у формуванні цілісної професійної компетентності.

Для досягнення поставленої мети було визначено такі *завдання дослідження*:

- проаналізувати сутність фізкультурно-оздоровчої та анімаційної діяльності як освітнього ресурсу у системі вищої освіти;
- охарактеризувати зміст і функціональне призначення навчальних дисциплін «Оздоровчо-рекреаційна діяльність» та «Проектування спортивних анімаційних програм»;
- визначити особливості формування фахових компетентностей у процесі їх вивчення;
- здійснити порівняльний аналіз зазначених дисциплін з позицій їх взаємодоповнюваності;
- обґрунтувати доцільність інтеграції їх змісту у підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту.

У процесі дослідження було використано такі *методи*:

- аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та нормативно-правових джерел – для визначення теоретичних засад дослідження; структурно-функціональний аналіз – для визначення ролі кожної дисципліни у формуванні професійних компетентностей;
- моделювання – для розробки та впровадження в освітній процес робочих програм з дисциплін «Проектування спортивних анімаційних програм» та «Оздоровчо-рекреаційна діяльність» та педагогічне спостереження за ефективністю їх реалізації.

Таким чином, дослідження спрямоване на поглиблення наукових уявлень про місце і роль фізкультурно-оздоровчої та анімаційної діяльності у професійній підготовці майбутніх фахівців, а також на обґрунтування їх інтегративного потенціалу в сучасній системі вищої освіти.

1. Нормативно-правове регулювання фізкультурно-оздоровчої та анімаційної діяльності як освітнього ресурсу: теоретичний аспект

Сучасна система вищої освіти у галузі фізичного виховання і спорту перебуває на етапі активної трансформації, зумовленої як динамічними запитами ринку праці, так і стрімким розвитком фітнес-індустрії та сфери організованого дозвілля. Сьогодні традиційна модель підготовки фахівців, що фокусувалася виключно на спортивному тренуванні, поступається місцем інтегрованому підходу, де фізкультурно-оздоровча та анімаційна діяльність набуває значення повноцінного освітнього ресурсу. Такий ресурс забезпечує формування унікального комплексу фахових компетентностей, які неможливо відтворити в

межах жодної іншої галузі спеціальної підготовки, оскільки вони лежать на перетині педагогіки, психології, менеджменту та прикладної рекреації.

Під освітнім ресурсом фізкультурно-оздоровчої діяльності ми розуміємо цілісну сукупність теоретичних знань, практичних умінь та навичок, методичних підходів і технологічних засобів, які формуються у процесі підготовки майбутніх фахівців. Ці знання безпосередньо забезпечують здатність випускника ефективно організовувати та провадити оздоровчо-рекреаційні заходи для різних груп населення, враховуючи їхні вікові, соціальні та психофізіологічні особливості. Сюди входить не лише володіння методиками проведення занять з фізичної культури, а й навички розробки програм здоров'язбереження, планування спортивно-масових заходів та управління рекреаційним середовищем.

Анімаційна діяльність у цьому контексті постає як творча та комунікативна надбудова над базовими руховими вміннями фахівця. Вона кардинально змінює роль професіонала: замість вузького спеціаліста-виконавця, який транслює готові рухові програми, випускник стає справжнім архітектором активного дозвілля. Такий фахівець виступає водночас мотиватором, що спонукає людей до систематичної рухової активності, фасилітатором, що допомагає подолати соціальні чи психологічні бар'єри для участі в заходах, та організатором, здатним перетворити звичайну фізичну вправу на захопливу подію.

Анімаційний компонент у структурі вищої освіти з фізичного виховання перетворює спортивну підготовку на інструмент соціального впливу. Це дозволяє фахівцям не просто навчати правильній техніці виконання рухів, а створювати емоційно наповнене середовище, у якому здоров'я та рухова активність стають привабливою цінністю для широкого загалу. Таким чином, сучасна професійна компетентність виходить далеко за межі володіння спортивним інвентарем, трансформуючись у здатність проектувати якісно новий спосіб життя для клієнтів через впровадження інноваційних анімаційних технологій [3; 13].

Аналіз літературних джерел засвідчує, що вітчизняні та зарубіжні дослідники розглядають оздоровчо-рекреаційну діяльність як багатофункціональне явище, що одночасно виконує відновлювальну, розвивальну, профілактичну, соціальну та розважальну функції [1; 10; 14].

Серед ключових характеристик, що виокремлюють її в системі фізкультурної освіти: добровільність участі, широка варіативність форм і методів, орієнтація на задоволення та позитивний емоційний ефект, доступність для різних верств і вікових груп населення.

Спортивна анімація, у свою чергу, формувалась у контексті розвитку туристично-рекреаційної індустрії та поступово набула самостійного значення в системі фахової підготовки [17; 19]. Її специфіка полягає у синтезі рухової активності, театральності, ігрового компоненту та організаційно-педагогічної майстерності. Спортивний аніматор – це фахівець, який не лише проводить фізичні вправи, а й «запалює» учасників, залучає пасивних спостерігачів до активної взаємодії, конструює цілісний позитивний досвід дозвілля.

Нормативно-правове забезпечення зазначених процесів базується, зокрема, на положеннях Закон України «Про фізичну культуру і спорт», який визначає фізичну культуру як складову загальної культури суспільства, спрямовану на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини. Відповідно до Закону, одним із пріоритетних напрямів державної політики є розвиток фізкультурно-оздоровчої діяльності та залучення широких верств населення до систематичних занять руховою активністю. Окремо підкреслюється значення фізкультурно-оздоровчих програм і масових заходів як інструменту формування здорового способу життя, що безпосередньо корелює з функціональним наповненням анімаційної діяльності.

Водночас Закон України «Про освіту» визначає освіту як цілісний процес розвитку людини, спрямований на формування компетентностей, необхідних для самореалізації, професійної діяльності та громадянської активності. Закон акцентує увагу на компетентнісному підході, практичній спрямованості навчання та інтеграції освіти з потребами ринку праці. У цьому контексті фізкультурно-оздоровча та анімаційна діяльність виступає ефективним засобом формування як загальних (комунікаційних, соціальних, організаційних), так і спеціальних (професійно-прикладних) компетентностей майбутніх фахівців.

В Україні нормативне підґрунтя підготовки фахівців у відповідних галузях закладене Постановою Кабінету Міністрів № 266 від 29.04.2015 р., що визначає спеціальність 017 «Фізична культура і спорт», та її уточненням через Постанову № 1021 від 30.08.2024 р., яка встановлює відповідність міжнародному стандарту ISCED-F 2013 (індекс A7). Стандарт вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт першого (бакалаврського) рівня вищої освіти окреслює загальні та спеціальні компетентності, серед яких – здатність організовувати фізкультурно-оздоровчу та спортивно-масову роботу, проводити рекреаційно-оздоровчі заходи та розробляти відповідні програми.

Отже, фізкультурно-оздоровча та анімаційна діяльність є не лише операційним компонентом фахової підготовки, а й формує особливий тип педагогічного мислення – орієнтованого на потреби людини, її мотивацію до рухової активності та якість дозвілля. Її зміст і функціональне наповнення повністю узгоджуються з державними пріоритетами у сфері освіти та фізичної культури, що визначає її унікальну роль у системі підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту.

Водночас, у сучасних умовах модернізації системи професійної підготовки фахівців фізичної культури і спорту особливої актуальності набуває питання відповідності змісту освіти професійним стандартам тренерської діяльності. Професійний стандарт тренера виступає нормативною та методологічною основою формування компетентностей майбутніх фахівців, визначаючи сукупність знань, умінь, навичок, професійних цінностей і трудових функцій, необхідних для ефективного здійснення професійної діяльності у сфері фізичної культури, спорту, оздоровлення та рекреації.

У процесі розробки освітнього ресурсу для підготовки майбутніх тренерів до здійснення фізкультурно-оздоровчої та анімаційної діяльності, Професійний

стандарт тренера ми розглядали не лише як перелік кваліфікаційних вимог, а як орієнтир для побудови сучасної моделі підготовки фахівця, здатного працювати в умовах динамічного соціального запиту на здоров'язбережувальні послуги, організацію активного дозвілля та рекреаційних практик.

Сучасний тренер – це багатофункціональний фахівець, професійна діяльність якого виходить за межі вузького спортивного тренування. Він має бути готовим до виконання широкого спектра завдань, що включають організаційно-педагогічну, методичну, оздоровчу, комунікативну та проєктувальну діяльність. Саме тому зміст професійної підготовки майбутніх фахівців має інтегрувати елементи фізкультурно-оздоровчої та анімаційної підготовки як важливих складників професійної компетентності.

Відповідно до сучасних професійних стандартів ключовими професійними функціями тренера є:

– *Діагностично-аналітична функція*, яка передбачає оцінювання фізичного стану, функціональних можливостей, рівня підготовленості та індивідуальних особливостей осіб, з якими працює фахівець. У фізкультурно-оздоровчій діяльності ця функція реалізується через визначення адекватного рівня фізичного навантаження, добір оптимальних засобів рухової активності та моніторинг результативності занять.

– *Проектувальна функція*, яка полягає у розробленні програм тренувальної, оздоровчої або анімаційної спрямованості відповідно до вікових, фізіологічних і мотиваційних характеристик учасників. У цьому аспекті важливого значення набуває здатність майбутнього фахівця створювати комплексні спортивно-анімаційні програми, які поєднують оздоровчу доцільність із високим рівнем емоційної залученості.

– *Організаційно-управлінська функція*, що передбачає планування, організацію та координацію фізкультурно-оздоровчих заходів, рекреаційних програм, спортивно-масових подій та анімаційних активностей. Реалізація цієї функції потребує сформованих навичок менеджменту, тайм-менеджменту, командної взаємодії та управління груповою динамікою.

– *Методична функція*, що охоплює добір, адаптацію та застосування сучасних методик навчання, тренування й оздоровлення. Майбутній фахівець має володіти методикою проведення занять із використанням циклічних вправ, оздоровчих видів гімнастики, ігрових технологій, фітнес-програм, елементів туризму та рекреаційних практик.

– *Мотиваційно-комунікативна функція*, що є однією з визначальних у контексті спортивної анімації. Вона полягає у формуванні позитивної мотивації до рухової активності, створенні емоційно сприятливої атмосфери, стимулюванні залучення учасників до активної взаємодії. Саме ця функція перетворює тренера на фасилітатора активного дозвілля, здатного підтримувати інтерес до занять.

– *Оздоровчо-профілактична функція*, що спрямована на зміцнення здоров'я, профілактику гіподинамії, корекцію функціонального стану організму та формування навичок здорового способу життя. Реалізація цієї функції особливо актуальна у роботі з різновіковими категоріями населення.

– *Виховна та соціалізаційна функція*, передбачає формування ціннісного ставлення до фізичної культури, розвиток відповідальності, дисципліни, комунікативної культури, здатності до співпраці та соціальної адаптації [16].

Таким чином, фізкультурно-оздоровча та анімаційна діяльність виступають ефективним освітнім ресурсом саме тому, що забезпечують формування зазначених професійних функцій у комплексі. Якщо традиційна спортивна підготовка формує переважно техніко-методичну компетентність, то інтеграція оздоровчо-рекреаційних і анімаційних компонентів значно розширює професійний профіль майбутнього тренера. Професійний стандарт сучасного тренера орієнтує систему вищої освіти на підготовку універсального фахівця, здатного ефективно діяти на перетині спорту, освіти, рекреації та соціально-культурної анімації. Саме через включення фізкультурно-оздоровчої та анімаційної діяльності до змісту професійної підготовки забезпечується відповідність випускника актуальним вимогам ринку праці та сучасним суспільним запитам щодо організації здоров'язбережувального середовища.

Щодо професійної підготовки вчителя, то важливо зауважити, що у сучасній парадигмі розвитку освіти вчитель фізичної культури розглядається як ключовий суб'єкт формування здоров'язбережувальної компетентності учнівської молоді, популяризації активного способу життя та організації змістовного рухового дозвілля. Професійний стандарт вчителя фізичної культури визначає інтегрований комплекс компетентностей, що охоплюють педагогічну, методичну, організаційну, оздоровчу та соціально-комунікативну складові діяльності. У контексті дослідження фізкультурно-оздоровчої та анімаційної діяльності цей стандарт набуває особливої ваги, оскільки орієнтує підготовку майбутнього фахівця на багатовекторну професійну реалізацію.

Професійний стандарт вчителя фізичної культури передбачає не лише здатність до проведення уроків, але й готовність до організації позаурочної фізкультурно-оздоровчої роботи, спортивно-масових заходів, рекреаційних програм та елементів анімаційної діяльності. Таким чином, він інтегрує освітній, оздоровчий і соціально-культурний компоненти, що безпосередньо відповідає сучасним вимогам до шкільної фізичної культури як відкритої, варіативної та мотиваційно орієнтованої системи.

У структурі професійної діяльності вчителя фізичної культури доцільно виокремити такі ключові функції:

Діагностично-прогностична функція передбачає оцінювання рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості, стану здоров'я та індивідуальних особливостей учнів. На основі отриманих даних учитель прогнозує освітні результати, визначає індивідуальні траєкторії розвитку та здійснює диференціацію навчального навантаження. У контексті оздоровчої діяльності це забезпечує безпечність і ефективність рухової активності.

Проектувальна функція полягає у плануванні освітнього процесу з фізичної культури, розробленні навчальних програм, конструюванні уроків і позаурочних заходів. Важливим аспектом є здатність інтегрувати елементи фізкультурно-оздоровчої та анімаційної діяльності у структуру занять,

забезпечуючи їх варіативність, емоційну насиченість і відповідність віковим потребам учнів.

Організаційно-педагогічна функція охоплює безпосередню реалізацію освітнього процесу: проведення уроків, секційних занять, фізкультурно-оздоровчих заходів, днів здоров'я, спортивних свят і рухливих перерв. У цьому контексті вчитель виступає організатором активного освітнього середовища, здатним ефективно управляти групою, забезпечувати дисципліну та підтримувати високий рівень рухової активності учнів.

Методична функція передбачає володіння сучасними методиками навчання рухових дій, розвитку фізичних якостей, використання інноваційних підходів (ігрових, інтерактивних, фітнес-технологій, елементів спортивної анімації). Вчитель має вміти адаптувати зміст навчання до різних умов, рівнів підготовленості та освітніх потреб учнів.

Мотиваційно-комунікативна функція має особливе значення в умовах зниження рухової активності школярів. Вона полягає у формуванні стійкої мотивації до занять фізичною культурою, створенні позитивного емоційного клімату, розвитку інтересу до рухової активності через використання елементів гри, змагання та анімаційних технологій. У цьому аспекті вчитель виступає не лише педагогом, а й фасилітатором та натхненником.

Оздоровчо-профілактична функція спрямована на зміцнення здоров'я учнів, профілактику захворювань, формування правильної постави, розвиток функціональних можливостей організму. Реалізація цієї функції передбачає використання науково обґрунтованих підходів до дозування фізичного навантаження та організації рухового режиму.

Виховна та соціалізаційна функція полягає у формуванні ціннісного ставлення до фізичної культури, розвитку морально-вольових якостей, навичок співпраці, взаємоповаги, відповідальності та командної взаємодії. Через фізкультурно-оздоровчу та анімаційну діяльність вчитель сприяє соціальній адаптації та гармонійному розвитку особистості учнів [15].

У контексті дослідження важливо підкреслити, що фізкультурно-оздоровча та анімаційна діяльність виступають ефективним освітнім ресурсом саме тому, що забезпечують комплексне формування зазначених професійних функцій. Вони дозволяють майбутньому вчителю фізичної культури вийти за межі традиційної моделі уроку та реалізувати себе як організатора активного, змістовного та педагогічно доцільного рухового дозвілля.

Таким чином, професійний стандарт вчителя фізичної культури орієнтує систему підготовки на формування універсального педагога, здатного ефективно поєднувати освітню, оздоровчу та анімаційну складові діяльності. Інтеграція фізкультурно-оздоровчих і анімаційних технологій у професійну підготовку забезпечує відповідність випускника сучасним освітнім тенденціям і суспільним запитам, підвищує якість фізкультурної освіти та сприяє формуванню культури здорового способу життя серед учнівської молоді.

2. Аналіз змісту дисциплін «Оздоровчо-рекреаційна діяльність» і «Проектування спортивних анімаційних програм» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

2.1. Нормативне підґрунтя та загальна характеристика дисциплін

Навчальні дисципліни «Оздоровчо-рекреаційна діяльність» та «Проектування спортивних анімаційних програм» викладаються на кафедрі теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури ПНПУ імені В. Г. Короленка для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Освітній компонент (ОК) «Оздоровчо-рекреаційна діяльність» обсягом 4 кредити ЄКТС (120 годин), є нормативним і викладається здобувачам спеціальності А7 / 017 «Фізична культура і спорт», освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт». ОК вивчається у 4-му семестрі (2-й рік навчання) і завершується екзаменом. Для денної форми навчання передбачено 18 год. лекційних та 18 год. семінарських занять; 84 год. відведено на самостійну роботу. Розробником програми є доктор філософії, асистент С. Хлібкевич.

Мета дисципліни оздоровчо-рекреаційна діяльність – формування у здобувачів системи професійних знань, методичних умінь і навичок організації та проведення оздоровчо-рекреаційних занять і заходів за участю різних верств населення. Передумовами для вивчення є засвоєння ключових базових компонентів: «Теорія фізичної культури і спорту», «Основи спортивної підготовки», «Гімнастика з методикою викладання», «Легка атлетика з методикою викладання», «Психологія спорту», «Фітнес з методикою викладання» та ін.

Дисципліна «Проектування спортивних анімаційних програм» є вибірковою компонентою (ВК), що викладається здобувачам спеціальностей А4.11 / 014.11 Середня освіта (Фізична культура) освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)» та А7 / 017 «Фізична культура і спорт», освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт» на 4-му курсі (8-й семестр) в обсязі 4 кредити ЄКТС (120 годин): 12 год. лекційних, 36 год. практичних занять, 72 год. самостійної роботи. Форма підсумкового контролю – залік.

Навчальна дисципліна формує компетентності щодо розробки та впровадження спортивних анімаційних програм для різних вікових і соціальних груп, організації інтерактивних спортивних заходів з урахуванням сучасних тенденцій у сфері дозвілля та рекреації.

Передреквізитами для вивчення ОК «Проектування спортивних анімаційних програм» слугують такі освітні компоненти: «Фізіологія фізичних вправ», «Фізкультурна діяльність в оздоровчо-виховних закладах», «Профілактика дитячого травматизму», «Основи медико-екологічної безпеки» та ін. У структурно-логічній схемі ОПП «Фізична культура і спорт» дисципліна розміщена у 8-му семестрі, що дає можливість студенту перейти від засвоєння теоретичних знань до реалізації прикладних проектів.

Обидві навчальні дисципліни спрямовані на підготовку фахівців, здатних організувати фізкультурно-оздоровчу та рекреаційну діяльність. Проте їх позиціонування у навчальному плані, зміст і методичні підходи суттєво різняться, що дозволяє розглядати їх як взаємодоповнюючі, табл. 1.

Таблиця 1

Структура дисциплін «Оздоровчо-рекреаційна діяльність» та «Проектування спортивних анімаційних програм»

Показник	ОК «Оздоровчо-рекреаційна діяльність»	ВК «Проектування спортивних анімаційних програм»
Рівень підготовки	Бакалавр (2-й рік)	Бакалавр (4-й рік)
Обсяг (кредити ЄКТС)	4 кредити / 120 год.	4 кредити / 120 год.
Частка лекцій	18 год. (15 %)	12 год. (10 %)
Частка практики	18 год. семінарів (15 %)	36 год. практичних (30 %)
Самостійна робота	84 год. (70 %)	72 год. (60 %)
Підсумковий контроль	Екзамен	Залік
Статус	Обов'язкова	Вибіркова
Домінуючий акцент	Оздоровчі технології, діагностика стану, методика занять	Проектування програм, анімація, цифрові технології
Ключові результати	Знання видів рекреації, методів контролю, методики фізвправ	Уміння розробляти, реалізовувати та оцінювати анімаційні програми

З таблиці 1 видно, що оздоровчо-рекреаційна діяльність є «теоретико-методичним фундаментом», що закладається на ранньому етапі навчання і формує базові поняття, класифікації та методи роботи з контингентом. Проектування спортивних анімаційних програм, натомість, є «операційним надбудуванням» – дисципліна 4-го курсу, де студент вже не просто знайомиться з явищем, а самостійно конструює та реалізує програми. Збільшення частки практичних занять у Проектування спортивних анімаційних програм (30 % проти 15 % у дисципліні «Оздоровчо-рекреаційна діяльність») відображає цю логіку.

Змістово-тематичний аналіз показує, що обидві дисципліни охоплюють соціокультурний вимір рекреації (тема «Соціально-культурні аспекти рекреації» у оздоровчо-рекреаційна діяльність та «Історія організації дозвіллевої діяльності» у Проектування спортивних анімаційних програм), методику роботи з різними групами населення та сучасні технологічні інструменти. Проте ОК «Оздоровчо-рекреаційна діяльність» концентрується на оздоровчому ефекті та медико-біологічному контролі, тоді як ВК «Проектування спортивних анімаційних програм» – на дизайні та менеджменті рекреаційного досвіду.

2.2. Змістове наповнення дисциплін

Дисципліна «Оздоровчо-рекреаційна діяльність» структурована двома змістовими модулями. Перший – «Оздоровчо-рекреаційна діяльність: соціальні, культурні та методичні аспекти» – охоплює теоретичні основи: від соціокультурних аспектів і міжнародного досвіду (ВООЗ, рух «Спорт для всіх», програма «Здоров'я 2020») до вивчення засобів, методів і принципів рекреаційної рухової активності. Особливе місце займає тема 4 (8 год. у денній формі) – «Характеристика фізичного стану людини», що включає вивчення методів діагностики: проба Руф'є, система Г. Апанасенка, експрес-система С. Душаніна, оцінка рівня фізичного стану за О. Пироговою.

Другий модуль – «Прикладні аспекти планування та організації оздоровчо-рекреаційної діяльності» – присвячений конкретним видам рекреаційних занять: циклічним вправам (ходьба, біг, їзда на велосипеді, теренкур, плавання), спортивним та рухливим іграм, оздоровчим видам гімнастики та туризму. Кожна тема передбачає освоєння методики дозування навантаження, особливостей проведення занять та контролю за оздоровчим ефектом.

Дисципліна «Проектування спортивних анімаційних програм», структурована в один змістовий модуль із шістьма темами, викладається за логікою «від загального до конкретного»: від аналізу дозвіллевої діяльності в її соціально-історичному вимірі (Тема 1) до технологій проведення анімаційних заходів з дорослими (Тема 5) та використання цифрових і мультимедійних інструментів (Тема 6). Тема 3 («Технології розробки спортивно-анімаційних програм») є методологічним ядром – тут студенти засвоюють алгоритм проектування: аналіз цільової аудиторії → визначення мети → структура програми → підбір засобів і методів → оцінка ефективності.

У сучасній системі вищої освіти компетентнісний підхід виступає методологічною основою проектування змісту навчання, організації освітнього процесу та оцінювання результатів підготовки майбутніх фахівців. Його сутність полягає у спрямуванні освітнього процесу не лише на засвоєння суми знань, а передусім на формування здатності ефективно діяти у професійних і життєвих ситуаціях, інтегруючи знання, уміння, навички, цінності та досвід діяльності.

У контексті цього підрозділу компетентнісний підхід визначає логіку структурування освітніх компонентів, зокрема дисциплін «Оздоровчо-рекреаційна діяльність» та «Проектування спортивних анімаційних програм», як цілісних систем формування фахових компетентностей. Кожна дисципліна розглядається не як ізольований набір тем, а як функціонально завершений освітній модуль, спрямований на досягнення конкретних результатів навчання. Компетентнісний склад навчальних дисциплін формується на основі інтеграції загальних (ключових) та спеціальних (фахових) компетентностей. До загальних належать здатність до комунікації, критичного мислення, роботи в команді, прийняття рішень, самоорганізації та безперервного професійного розвитку. У свою чергу, спеціальні компетентності відображають специфіку професійної

діяльності і охоплюють уміння організувати фізкультурно-оздоровчу діяльність, проектувати рекреаційні програми, здійснювати педагогічний супровід, контролювати фізичні навантаження та оцінювати ефективність рухової активності [8; 26].

Важливою характеристикою компетентнісного підходу є його інтегративний характер. У межах навчальних дисциплін відбувається поєднання когнітивного (знання), діяльнісного (уміння та навички) і ціннісно-мотиваційного компонентів підготовки. Так, дисципліна «Оздоровчо-рекреаційна діяльність» забезпечує формування базових теоретико-методичних компетентностей, пов'язаних із розумінням закономірностей впливу фізичних вправ на організм, принципів побудови оздоровчих програм і контролю фізичного стану. Натомість ВК «Проектування спортивних анімаційних програм» акцентує увагу на розвитку проєктувальних, організаційних і комунікативних компетентностей, що дозволяють ефективно реалізовувати отримані знання у практичній діяльності.

Компетентнісний підхід також передбачає результативну орієнтацію навчання, що проявляється у формулюванні чітких програмних результатів, які описують, що саме здатен виконувати здобувач освіти після завершення вивчення дисципліни. У цьому аспекті компетентнісний склад дисциплін виступає інструментом забезпечення прозорості освітнього процесу та узгодженості між цілями навчання, його змістом і методами оцінювання.

Окремої уваги заслуговує практико-орієнтований характер компетентнісного підходу. Формування компетентностей у сфері фізкультурно-оздоровчої та анімаційної діяльності неможливе без активного залучення студентів до моделювання професійних ситуацій, виконання проєктних завдань, організації та проведення реальних заходів. Саме через таку діяльність забезпечується перехід від знань до їх практичного застосування.

Крім того, компетентнісний підхід зумовлює необхідність міждисциплінарної інтеграції. Взаємодія навчальних дисциплін дозволяє уникнути фрагментарності підготовки та забезпечує формування цілісного професійного мислення. У досліджуваному контексті це проявляється у взаємодоповнюваності оздоровчо-рекреаційного та анімаційного компонентів, які разом формують здатність майбутнього фахівця до комплексного вирішення професійних завдань.

Таким чином, компетентнісний підхід виступає концептуальною основою аналізу та проектування змісту професійної підготовки. Він забезпечує переорієнтацію освітнього процесу з передачі знань на формування здатності до ефективної діяльності, інтегрує різні компоненти підготовки та сприяє формуванню конкурентоспроможного фахівця, здатного до реалізації фізкультурно-оздоровчих і анімаційних програм у сучасному соціальному середовищі.

Анімаційна компетентність майбутнього фахівця фізичного виховання і спорту – це інтегративна фахова якість особистості, що виявляється у здатності проектувати, організувати та реалізовувати спортивно-анімаційні програми для різних вікових і соціальних груп населення на основі синтезу теоретичних

знань у сфері рекреаційної діяльності та дозвілля, практичних умінь добору й методичного оформлення рухового змісту, організаційно-педагогічних навичок ведення й модерування інтерактивних заходів, а також творчої й комунікативної готовності до управління емоційним станом аудиторії з метою забезпечення позитивного досвіду рухової участі та мотивації до систематичної фізичної активності.

Стандарт вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт першого (бакалаврського) рівня вищої освіти визначає серед загальних компетентностей: здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях, навички комунікації та міжособистісної взаємодії, здатність до планування і управління часом. Серед спеціальних – здатність організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчу та спортивно-масову роботу, організовувати рекреаційну та дозвілєву діяльність, що у своїй сукупності забезпечують ефективність формування професійних результатів навчання, табл. 2.

Таблиця 2

Матриця формування професійної компетентності за ОК «Оздоровчо-рекреаційна діяльність»

Загальні компетентності	Спеціальні компетентності	Програмні результати навчання
ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями	СК1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості	ПРН1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.
ЗК2. Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.	СК3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.	ПРН4. Показувати навички самостійної роботи, ініціативності та підприємливості; демонструвати критичне та самокритичне мислення.
ЗК4. Здатність працювати в команді.	СК5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя	ПРН5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.
ЗК5. Здатність планувати та	СК6. Здатність до розуміння ретроспективи формування	ПРН7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток

управляти часом	сфери фізичної культури і спорту.	рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
ЗК9. Навички міжособистісної взаємодії.	СК7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.	ПРН9. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.
ЗК12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.	СК10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.	ПРН10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.
	СК14. Здатність до безперервного професійного розвитку.	ПРН13. Використовувати засвоєні вміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.
		ПРН15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.
		ПРН21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Практико-орієнтований характер компетентнісного підходу, обґрунтований вище, знаходить своє безпосереднє втілення у змістовому наповненні дисциплін – через систему конкретних рухових засобів, методик і технологій, якими оволодівають студенти в процесі навчання. Якщо компетентнісний підхід окреслює чого і навіщо навчати, то змістовий компонент дисциплін дає відповідь на питання як саме і за допомогою яких засобів формується фахова готовність майбутнього фахівця. Саме тому наступний підрозділ присвячено детальному розгляду системи фізичних вправ і рухових методик, що становлять практичне ядро освітніх компонентів «Оздоровчо-рекреаційна діяльність» та «Проектування спортивних анімаційних програм».

Центральне місце серед засобів оздоровчо-рекреаційної підготовки посідають циклічні вправи – як найбільш універсальний і науково

обґрунтований інструмент формування аеробного здоров'я. Оволодіння їх методикою є не лише навчальним завданням, а й умовою формування тієї операційно-методичної складової анімаційної компетентності, без якої неможливе грамотне дозування навантаження в реальних умовах рекреаційної роботи.

Циклічні вправи в оздоровчо-рекреаційній діяльності

Циклічні вправи становлять основу оздоровчо-рекреаційних програм завдяки своїй доступності, простоті організації, широким можливостям індивідуалізації навантаження та доведеному кардіопротекторному ефекту. Їх систематичне застосування сприяє покращенню функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем, підвищенню аеробної витривалості, нормалізації маси тіла, зниженню рівня стресу та профілактиці хронічних неінфекційних захворювань. У межах дисципліни «Оздоровчо-рекреаційна діяльність» студенти опановують методику застосування циклічних вправ із урахуванням принципів поступовості, індивідуалізації, безпеки та регулярності.

– Оздоровча ходьба є найбільш доступною формою рухової активності, що не потребує спеціального обладнання та може застосовуватись у різних умовах. Рекомендований обсяг для дорослого населення (відповідно до міжнародних рекомендацій) становить 150–300 хвилин помірної фізичної активності на тиждень або 75–150 хвилин інтенсивної. Методичні особливості включають формування правильної постави (вирівняна спина, розправлені плечі), узгоджену роботу рук і ніг, контроль ритму дихання. Дозування може здійснюватися за кількістю кроків (8 000–10 000 кроків на добу), тривалістю або за показниками частоти серцевих скорочень (55–65 % від максимального рівня). Важливим є поступове збільшення обсягу та інтенсивності, особливо для осіб із низьким рівнем підготовленості [9].

– Оздоровчий біг є ефективним засобом розвитку аеробної витривалості та зміцнення серцево-судинної системи. Оптимальна інтенсивність становить 60–75 % від максимальної частоти серцевих скорочень, що відповідає аеробній зоні енергозабезпечення. Для початківців рекомендується використання інтервального методу з чергуванням ходьби і бігу (1:1, 1:2, 1:3), що дозволяє поступово адаптувати організм до навантаження. Для оцінювання рівня аеробної підготовленості застосовується 12-хвилинний тест Купера, результати якого використовуються для індивідуалізації тренувальних програм. Важливими методичними аспектами є контроль техніки бігу, вибір покриття (бажано м'яке), дотримання режиму відновлення.

– Теренкур являє собою дозовану ходьбу по місцевості з різним рельєфом і використовується як ефективний засіб тренування серцево-судинної системи та загального оздоровлення. Класифікується за характером маршруту на рівнинний, пагорбистий та гірський, що дозволяє варіювати інтенсивність навантаження. Основними параметрами дозування є довжина маршруту (від 1 до 10 км), темп руху, кут підйому та кількість пауз відпочинку. Методика проведення теренкуру передбачає попереднє обстеження учасників, урахування

кліматичних умов, організацію безпечного маршруту з наявністю зон для відновлення. Особливу цінність має поєднання фізичного навантаження з природними чинниками оздоровлення.

– Плавання вирізняється комплексним впливом на організм, оскільки поєднує аеробне навантаження з розвантаженням опорно-рухового апарату та гідростатичним ефектом води. Це робить плавання особливо ефективним для осіб із надмірною масою тіла, проблемами суглобів або порушеннями постави. Рекомендований обсяг занять варіюється від 400–600 м для початківців до 1500–2000 м для підготовлених осіб. Найбільш доцільними стилями для оздоровчих цілей є кроль (для розвитку витривалості) та брас (щадний режим навантаження). Контроль здійснюється за ЧСС після відрізків дистанції та часом подолання 100 м. Обов'язковим є врахування протипоказань і дотримання гігієнічних вимог.

– Їзда на велосипеді є ефективною формою циклічного навантаження з низьким рівнем ударного впливу на суглоби, що робить її доступною для широкого контингенту населення. Помірний темп (15–20 км/год) забезпечує аеробний ефект і сприяє розвитку витривалості. Рекомендований режим занять – 30–60 хвилин 3–5 разів на тиждень. Особливу увагу слід приділяти технічним аспектам: правильному налаштуванню велосипеда (висота сідла, положення керма), використанню засобів індивідуального захисту та вибору безпечного маршруту.

Важливим елементом методики застосування циклічних вправ є визначення індивідуальної зони тренувального навантаження. Для цього використовується формула Карвонена:

$$\text{ЧСС цільова} = \text{ЧСС спокою} + (\text{ЧСС максимальна} - \text{ЧСС спокою}) \times \text{інтенсивність (\%)}$$

де максимальна частота серцевих скорочень визначається як:

$$\text{ЧСС максимальна} = 220 - \text{вік}$$

Для оздоровчо-рекреаційних занять рекомендовані такі діапазони інтенсивності:

– помірна – 50–70 %;

– підвищена – 70–85 % від резерву ЧСС.

У процесі навчання студенти набувають практичних навичок розрахунку індивідуальної цільової частоти серцевих скорочень, аналізу реакції організму на навантаження, корекції інтенсивності занять залежно від віку, рівня підготовленості та стану здоров'я учасників [11].

На нашу думку, циклічні вправи виступають базовим інструментом оздоровчо-рекреаційної діяльності, що забезпечує науково обґрунтований, безпечний і ефективний вплив на організм людини. Їх методично грамотне застосування є важливою складовою професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту.

Місце ігрових методик в системі професійної підготовки фахівця з оздоровчо-рекреаційної діяльності

Спортивні та рухливі ігри в оздоровчо-рекреаційній діяльності виконують подвійну функцію: забезпечують адекватне фізичне навантаження та створюють виражений психоемоційний ефект, що суттєво підвищує внутрішню мотивацію до систематичних занять. Саме ігровий формат дозволяє трансформувати процес виконання фізичних вправ із регламентованої діяльності у привабливу форму активного дозвілля, де домінують елементи змагальності, співпраці, емоційного піднесення та самовираження. У цьому контексті ігри виступають ефективним педагогічним інструментом, що поєднує оздоровчі, виховні та соціалізаційні завдання.

Класифікація ігор за рекреаційним призначенням дозволяє цілеспрямовано використовувати їх у структурі занять залежно від поставлених цілей, контингенту учасників та умов проведення [13; 21; 22; 23].

– Ігри на розвиток комунікації. До цієї групи належать командні та інтерактивні ігри, що потребують узгоджених дій, стратегічного мислення та активної взаємодії між учасниками («Паровозик», «Острів», «Тінь» тощо). Їх основне призначення – формування довіри, зниження психологічної напруги, подолання бар'єрів спілкування, розвиток навичок співпраці. Такі ігри доцільно використовувати на початкових етапах роботи з групою, особливо в новостворених колективах, оскільки вони сприяють швидкій соціальній адаптації учасників і створенню позитивного мікроклімату.

– Ігри на розвиток рухових якостей. Це рухливі естафети, ігри з м'ячем, перешкодні смуги, комбіновані вправи, що спрямовані на розвиток витривалості, швидкості, спритності, координації та сили. Вони характеризуються високою динамічністю та варіативністю, що дозволяє ефективно дозувати навантаження. Рекомендовано включати такі ігри в основну частину заняття тривалістю 15–25 хвилин із підтриманням частоти серцевих скорочень на рівні 65–80 % від індивідуального максимуму. Важливо забезпечувати чергування інтенсивних і помірних фаз активності для запобігання перевтомі.

– Українські народні ігри та забави. Ця група ігор має не лише оздоровчий, але й виражений культурно-виховний потенціал. Вони сприяють збереженню національних традицій, формуванню культурної ідентичності, розвитку інтересу до народної спадщини. Їх використання особливо ефективно у роботі з дітьми та підлітками, оскільки поєднує рухову активність із елементами гри, традиції та емоційного залучення.

– Спортивні ігри в оздоровчих цілях. До цієї категорії належать адаптовані варіанти класичних спортивних ігор (волейбол, бадмінтон, теніс, баскетбол 3×3 тощо), що використовуються не для досягнення спортивного результату, а з метою підтримання фізичної активності та задоволення від участі. Їх специфіка полягає у гнучкому підході до правил, що дозволяє знизити травматизм, підвищити доступність і забезпечити участь осіб із різним рівнем підготовленості.

Важливим методичним принципом організації ігрової діяльності в оздоровчо-рекреаційному процесі є принцип «модифікованих правил», який

передбачає адаптацію класичних ігор до можливостей учасників та умов проведення. До основних прийомів такої модифікації належать:

- скорочення розмірів ігрового майданчика (до 60–70 % від стандартного), що підвищує інтенсивність рухової активності та спрощує організацію гри;

- зменшення кількості гравців, що забезпечує більшу індивідуальну включеність кожного учасника;

- використання полегшеного інвентарю (м'ячі зі зниженим тиском, сітки з меншою висотою, м'які снаряди), що підвищує безпечність;

- введення спеціальних правил, спрямованих на забезпечення рівних можливостей (наприклад, обов'язкова участь кожного гравця у розіграші, обмеження індивідуального домінування, заохочення командної взаємодії).

Додатково слід враховувати принципи поступовості навантаження, варіативності ігрових ситуацій та обов'язкової позитивної підкріплювальної оцінки діяльності учасників. Важливою умовою ефективності є також урахування вікових, статевих і психофізіологічних особливостей групи. Таким чином, спортивні та рухливі ігри виступають універсальним засобом оздоровчо-рекреаційної діяльності, що забезпечує комплексний вплив на фізичний, психоемоційний і соціальний розвиток особистості. Їх методично грамотне використання дозволяє підвищити ефективність занять, сформуванню стійку мотивацію до рухової активності та забезпечити високий рівень залученості учасників.

Оздоровчі види гімнастики

У програмі Оздоровчо-рекреаційної діяльності розглядається широкий спектр оздоровчих видів гімнастики, що становлять центральну ланку фітнес-рекреаційних програм. Кожен вид має специфічну методику та цільовий рекреаційний ефект:

- Ранкова гімнастика. Тривалість: 15–25 хв. Структура: ходьба та дихальні вправи (3–5 хв) → загальнорозвивальні вправи (12–15 хв) → стретчинг і релаксація (3–5 хв). Принципи добору вправ: послідовність «зверху донизу» (шия → плечовий пояс → тулуб → ноги), охоплення всіх основних м'язових груп, динамічний характер при ЧСС до 60 % макс.

- Оздоровча аеробіка. Структура заняття: підготовча частина (warm-up, 5–10 хв) → аеробна серія (low-impact або hi-low, 20–30 хв при ЧСС 65–85 % від макс.) → силова серія (toning, 10–15 хв) → заключна частина (cool-down + стретчинг, 5–10 хв). Музичний темп: 125–145 ВРМ для аеробної серії, 80–100 ВРМ для тонінгу.

- Пілатес. Ключові принципи виконання: центрування (активація м'язів «центру сили» – deep core), концентрація, контроль, точність, дихання, потік руху. Базові вправи для початківців: «Сотня» (The Hundred) – 100 пружних рухів руками у положенні лежачи, коліна підняті під кутом 90° (розвиток витривалості м'язів живота); «Перекочування» (Rolling Like a Ball) – масаж хребта, розвиток відчуття рівноваги; «Місток» (The Bridge) – зміцнення сідничних м'язів і розгиначів хребта.

– Йога. Студенти вивчають базові асани з погляду їх рекреаційного та оздоровчого застосування: Тадасана (Поза гори) — правильна постава, вирівнювання тіла; Адхо Мукха Шванасана (Поза пса мордою донизу) – розтягування задньої поверхні стегна, зміцнення рук; Балясана (Поза дитини) – релаксація, зняття напруги з поперекового відділу. Послідовність для оздоровчих груп: сурья намаскар у спрощеній версії (5 повторень), що охоплює 12 поз і є самодостатнім комплексом.

– Стретчинг. Класифікація: статичний (утримання положення 20–60 с), динамічний (пружні рухи у кінцевій точці), балістичний (не рекомендований для оздоровчих груп через ризик мікротравм), ПНФ-стретчинг (пропріоцептивна нейром'язова фасилітація – почергове скорочення-розтягування м'яза). Методичні вимоги: розтягування виконується лише після розминки (м'яз повинен бути прогрітим), вправи не мають викликати гострий біль, дихання рівне та вільне [4; 18; 27].

Туризм як рекреаційна діяльність

Туризм є одним із найефективніших засобів оздоровчо-рекреаційної діяльності, який поєднує в собі фізичні навантаження, психологічне розвантаження, пізнавальний процес та соціальну взаємодію. Оздоровчий туризм спрямований на відновлення функціональних можливостей організму, підвищення рівня фізичної підготовленості та зміцнення імунітету. Ключовими оздоровчими ефектами є кардіореспіраторний, що полягає у покращенні роботи серцево-судинної та дихальної систем завдяки аеробним навантаженням; психоемоційний, який забезпечує зниження рівня стресу, зміну краєвидів («зелена рекреація») та зняття розумової втоми; а також опорно-руховий, що сприяє зміцненню м'язового корсета, формуванню правильної постави та покращенню рухливості суглобів.

Відповідно до методики вивчення, туризм поділяється на кілька основних видів. Пішохідний туризм є найбільш доступним видом активного відпочинку. Його найпоширенішою формою є походи вихідного дня, розраховані на 1–2 дні з протяжністю маршруту 10–20 км та перепадом висот до 300 м. Розрахунок часу в такому поході здійснюється за правилом Нейсмита: на рівнинній місцевості одна година дорівнює приблизно чотирьом кілометрам, тоді як у гірській місцевості цей показник становить 2–3 км плюс одна година на кожні 300 метрів підйому. Обов'язковою підготовкою до пішохідного туризму є детальне планування маршруту з вивченням рельєфу та джерел питної води, розрахунок збалансованого раціону харчування та дотримання водного балансу на рівні 2–3 л на добу для однієї людини, а також підбір належного спорядження, що включає місткий рюкзак, трекінгове взуття, мембранний одяг та аптечку.

Наступним видом є велотуризм, який забезпечує високі аеробні навантаження та дає можливість подолати значні відстані. Норма денного пробігу для початківців становить 40–60 км, тоді як підготовлені туристи можуть долати 80–120 км. Організація велопоходів вимагає дотримання правил дорожнього руху, таких як рух колоною по одному, використання шоломів та

світловідбивних елементів. Важливим аспектом є технічне обслуговування велосипеда, перевірка гальм і тиску в шинах, вміння усувати базові поломки, а також правильна техніка перемикання передач для збереження енергії на підйомах і запобігання перевантаженню суглобів.

Ще одним напрямком є водний туризм, який охоплює походи на байдарках та рафтинг. Маршрути тут класифікуються за категоріями складності від I до VI. Цей вид потребує спеціальних навичок веслування, синхронності роботи екіпажу та вміння маневрувати. Правила безпеки передбачають обов'язкове використання застігнутого рятувального жилета і шолома, а також попередній інструктаж на випадок перевертання човна чи транспортування потерпілих.

Мотивація до занять туризмом базується на задоволенні потреби у пригодах і нових враженнях, що дозволяє вийти із зони комфорту, а також на соціальній взаємодії та оздоровчо-пізнавальному компоненті. Формування стійкого інтересу досягається через використання принципу поступового ускладнення маршрутів, введення завдань на орієнтування і командну роботу та гейміфікацію, де кожен учасник виконує певну роль [7].

3. Технології проєктування спортивних анімаційних програм у системі підготовки майбутніх учителів фізичної культури та тренерів

3.1. Спортивка анімація як об'єкт проєктування у фаховій підготовці здобувачів

Спортивна анімація є видом анімаційної діяльності, що поєднує рухову активність і дозвіллево-розважальний компонент, спрямований на залучення людини до добровільного фізичного вдосконалення через позитивний емоційний досвід. На відміну від традиційного фізичного виховання, де рух підпорядковується досягненню конкретних навчально-тренувальних результатів, у спортивній анімації він набуває інструментального характеру – стає засобом отримання задоволення, соціальної взаємодії, емоційного розвантаження та самовираження. Саме ця зміна акцентів обумовлює методологічну відмінність між діяльністю вчителя фізичної культури і тренера, з одного боку, та спортивного аніматора – з іншого: якщо перші орієнтуються переважно на нормативні результати, то другий – на якість суб'єктивного досвіду учасника.

Для системи підготовки майбутніх учителів фізичної культури та тренерів оволодіння спортивною анімацією означає розширення функціонального репертуару фахівця. Учитель фізичної культури, компетентний у спортивній анімації, здатний реалізовувати позаурочну та позашкільну роботу в форматі, що підвищує внутрішню мотивацію учнів до рухової активності. Тренер, що володіє анімаційними технологіями, може ефективніше організувати відновлювальні мікроцикли, командоутворювальні заходи та профорієнтаційну роботу з молодіжною аудиторією. Таким чином, анімаційна компетентність постає не як альтернатива традиційній фаховій підготовці, а як її функціональне доповнення.

Змістовий аналіз дисципліни «Проектування спортивних анімаційних програм» дозволяє виокремити три взаємопов'язані функціональні компоненти спортивно-анімаційної програми – руховий, розважальний і соціальний, – які у комплексі формують цілісний рекреаційний продукт і водночас є об'єктами проектувальної діяльності майбутнього фахівця. Руховий компонент охоплює систему фізичних вправ і рухових активностей різного характеру: від циклічних навантажень і загальнорозвивальних вправ до рухливих ігор, естафет, квестів і спрощених спортивних змагань. Його особливістю є варіативність, доступність та адаптивність до різних рівнів фізичної підготовленості учасників. Для майбутнього вчителя і тренера ключовим є не лише знання арсеналу рухових засобів, а й уміння методично обґрунтовано добирати їх під конкретну аудиторію, дозувати навантаження та забезпечувати безпечність рухової діяльності в умовах неформального, ігрового контексту. Розважальний компонент забезпечує емоційну привабливість програми та виступає ключовим чинником мотивації учасників. Він включає елементи театралізації, використання ролей і образів, роботу ведучого-аніматора, музичний супровід, систему заохочень і символічних нагород. Саме завдяки цьому компоненту фізична активність сприймається не як обов'язок, а як захоплююча подія. У контексті підготовки вчителів фізичної культури цей компонент набуває особливого значення: здатність наповнити урок або позакласний захід емоційною динамікою суттєво підвищує залученість учнів і формує стійке позитивне ставлення до рухової діяльності. Соціальний компонент спрямований на розвиток міжособистісної взаємодії, формування комунікативних навичок, створення атмосфери співпраці та підтримки. Через командні ігри, групові завдання та інтерактивні формати спортивна анімація сприяє згуртуванню колективу, подоланню бар'єрів соціальної ізоляції та розвитку почуття приналежності до групи. Для тренера цей компонент є інструментом побудови командного духу та профілактики внутрішньо-групових конфліктів у спортивному колективі.

Варто підкреслити, що ефективність спортивно-анімаційної програми визначається не ізольованим функціонуванням окремих компонентів, а їх гармонійною інтеграцією. Саме баланс між фізичним навантаженням, емоційною насиченістю та соціальною взаємодією забезпечує досягнення комплексного оздоровчого і психосоціального ефекту, а відтак – і проектувальна компетентність майбутнього фахівця має охоплювати всі три виміри одночасно.

Методична особливість спортивної анімації у порівнянні з традиційними формами організованого дозвілля полягає в активній ролі аніматора. Він не є «суддею», що займає позицію зовнішнього спостерігача, а виступає «режисером-виконавцем», інтегрованим у сам процес діяльності. Аніматор одночасно виконує функції організатора, мотиватора, комунікатора і лідера групи: задає тон події, підтримує динаміку, реагує на емоційний стан учасників, імпровізує та оперативно модифікує сценарій відповідно до ситуації. Для майбутнього вчителя фізичної культури та тренера оволодіння цією роллю є принципово новим досвідом, що виходить за межі стандартної педагогічної

взаємодії «вчитель – клас» чи «тренер – команда» і формує якісно інший рівень фасилітаційної майстерності.

Діяльність аніматора передбачає також високий рівень педагогічної майстерності: уміння працювати з різними аудиторіями, враховувати їх психологічні та фізичні особливості, забезпечувати безпечність рухової діяльності, створювати позитивний мікроклімат. Важливою є здатність до креативного мислення та сценарного проектування – саме ці якості є предметом цілеспрямованого розвитку у межах дисципліни «Проектування спортивних анімаційних програм» і становлять ядро анімаційної компетентності як компоненту професійного профілю сучасного вчителя фізичної культури і тренера.

Отже, спортивна анімація постає як інноваційна форма організації фізкультурно-оздоровчої діяльності, що інтегрує рухову, емоційну та соціальну складові й забезпечує формування стійкої мотивації до рухової активності та підвищення якості дозвілля населення. У системі підготовки майбутніх учителів фізичної культури та тренерів вона набуває значення повноцінного об'єкта проектування – діяльності, якою фахівець має не просто ознайомитися, а практично оволодіти як цілісною технологією, затребуваною в сучасній освітній, рекреаційній та спортивній практиці.

3.2. Алгоритм проектування анімаційної програми

Студенти, які дисципліну «Проектування спортивних анімаційних програм» засвоюють п'ятикроковий алгоритм розробки спортивно-анімаційної програми, що відповідає сучасним стандартам проектного управління в рекреаційній галузі:

1. Аналіз цільової аудиторії. Визначення вікового складу (діти 6–12, підлітки 13–17, молодь 18–35, дорослі 35–60, люди похилого віку 60+), гендерного балансу, рівня фізичної підготовленості, культурних особливостей і мовних уподобань. Інструменти: анкетування, спостереження, інтерв'ю. Ключовий принцип: програма проектується «під аудиторію», а не «для широкого загалу».

2. Визначення мети і завдань. Мета формується у термінах очікуваного досвіду: «створити атмосферу колективної радості», «зменшити тривожність учасників», «познайомити зі спортивним вмінням». Завдання конкретизують шляхи досягнення мети в операційних термінах.

3. Структурування програми. Стандартна структура анімаційного заходу: знайомство / «розігрів» (icebreaker, 10–15 % часу) → основний блок (активні ігри та конкурси, 50–60 %) → кульмінація (фінальне змагання або вистава, 15–20 %) → завершення / рефлексія (нагородження, «зворотний зв'язок», 10–15 %). Принцип «горби та долини»: чергування активних та спокійних фрагментів для регулювання емоційного напруження [5;20;24;25].

4. Підбір форм і методів. Класифікація форм: командні ігри (від 4–6 до 100+ учасників), індивідуальні конкурси з елементами шоу, естафети і перегони, спортивні турніри (міні-ліги), танцювально-рухові програми.

Класифікація методів: ігровий, змагальний, театральні-імпровізаційний, командо-утворення (team building), інтерактивний опитування.

5. Оцінювання ефективності. Критерії: рівень участі (відсоток активних учасників від загальної кількості запрошених), емоційний стан (анкета до/після, метод «термометра настрою»), фізіологічний відклик (ЧСС у зонах), зворотний зв'язок від учасників та організаторів. Програма вважається ефективною, якщо не менше 80 % учасників задіяні в активних фрагментах.

3.3. Технології професійної підготовки здобувачів до проектування анімаційних програм різних типів

Відповідно до теми 4 дисципліни Проектування спортивних анімаційних програм, навчальна програма передбачає опанування класифікації спортивних анімаційних програм за ключовими критеріями, табл. 3.:

Таблиця 3

Класифікація спортивних анімаційних програм

Критерій класифікації	Тип програми	Приклад
За цільовою аудиторією	Дитяча, молодіжна, сімейна, для дорослих, для людей похилого віку	«Літній табір рухових пригод»
За тривалістю	Разова (1–3 год), курсова (цикл 5–10 занять), сезонна	Щотижнева ігрова ранкова зарядка
За локацією	Водна, пляжна, паркова, зальна, інклюзивна	Аквааеробіка на відкритому басейні
За змістовим наповненням	Спортивна, танцювальна, пригодницька, пізнавально-рухова	«Квест-гра в парку»
За ступенем структурованості	Жорстко-сценарна, імпровізаційна, гнучка,	«Спонтанний пляжний турнір»

Студенти опановують не лише класифікацію, а й методику «сценарного конструювання»: розробку детального сценарного плану (тайм-лайн з покроковим описом кожного фрагменту), репертуару ведучого (кричалки, рифмовки-заохочення, ситуативні жарти), схеми розташування учасників на майданчику.

3.4. Цифрові технології у моделюванні програм спортивної анімації

Тема 6 дисципліни «Проектування спортивних анімаційних програм» присвячена інтеграції сучасних технологій у спортивно-анімаційну діяльність. Студенти вивчають:

– Мобільні застосунки для організації змагань (Kahoot!, Mentimeter – для інтерактивних опитувань і голосувань у реальному часі; Padlet – для збору зворотного зв'язку; спеціалізовані tournament brackets для організації сітки змагань).

– Фітнес-трекери та смарт-годинники як інструменти залучення учасників: системи командних викликів за кількістю кроків, геймвізований моніторинг активності, QR-коди на маршрутах квестів.

– Ексергеймінг (exergaming) – відеоігри з руховою активністю (Nintendo Switch Sports, Beat Saber, Pokémon GO). Застосування у форматі спортивно-анімаційних турнірів дозволяє залучати осіб, що традиційно уникають фізичної активності.

– Онлайн-платформи для гібридних форматів: проведення анімаційних заходів у змішаному режимі (частина учасників присутня фізично, частина – онлайн), синхронізація рухів через відеозв'язок.

– Медіасупровід заходів: живі відео-трансляції (Instagram Live, YouTube), AR-фільтри для «розігріву» аудиторії, цифрові нагороди (сертифікати, електронні медалі) [2; 6; 12].

4. Організаційно-педагогічні умови розвитку фахової компетентності здобувачів щодо реалізації анімаційної та рекреаційної діяльності

Аналіз змісту дисциплін виявляє виразний синергетичний потенціал у їх поєднанні, що обумовлює особливу цінність дисциплінарного підходу у підготовці фахівців. Інтеграція оздоровчо-рекреаційного та анімаційного компонентів професійної компетентності здобувачів дозволяє перейти від фрагментарного засвоєння знань до формування цілісної професійної здатності проектувати, реалізовувати та оцінювати фізкультурно-оздоровчі продукти, орієнтовані на різні соціально-демографічні групи. Розглянемо основні умови інтеграції та їх розширений зміст.

Перша умова інтеграції – методи мотивування до рухової активності. Оздоровчо-рекреаційна діяльність формує фундаментальне розуміння механізмів мотивації рухової поведінки: від класичних теорій потреб до сучасних психологічних концепцій, зокрема теорії самодетермінації, яка акцентує на внутрішній мотивації, автономії, компетентності та соціальній залученості. Також важливим є засвоєння моделей поведінкових змін, які описують етапність переходу людини від пасивного до активного способу життя.

Натомість дисципліна «Проектування спортивних анімаційних програм» трансформує ці теоретичні положення у практичний інструментарій: використання ігрових механік, сценарних підходів, елементів змагання, соціальної взаємодії та емоційного залучення. Саме анімаційні технології забезпечують формування позитивного досвіду участі, який закріплює мотивацію та сприяє довготривалому включенню у рухову активність.

Таким чином, інтеграція забезпечує цілісне розуміння мотиваційного процесу: майбутній фахівець усвідомлює не лише причини залучення («чому»), але й володіє конкретними інструментами впливу («як саме»), що значно підвищує ефективність його професійної діяльності.

Друга умова – діагностика та індивідуалізація. Оздоровчо-рекреаційна діяльність формує компетентність об'єктивного оцінювання фізичного стану людини: застосування функціональних проб, аналіз частоти серцевих

скорочень, індексу маси тіла, показників гнучкості, витривалості тощо. Це забезпечує науково обґрунтований підхід до дозування фізичних навантажень і запобігання перевантаженню.

У свою чергу, ВК «Проектування спортивних анімаційних програм» орієнтує на соціально-педагогічний аналіз аудиторії: врахування віку, інтересів, мотиваційних установок, рівня підготовленості, культурного контексту. Важливим є вміння адаптувати сценарій заходу, змінювати інтенсивність, формат і засоби взаємодії залежно від складу групи.

Синтез цих підходів формує здатність до глибокої індивідуалізації: фахівець може створювати диференційовані програми, у яких одночасно враховуються фізіологічні та психосоціальні характеристики учасників, що забезпечує як безпечність, так і високу залученість.

Третя умова – конструювання рухового змісту. ОК «Оздоровчо-рекреаційна діяльність» забезпечує системне розуміння структури фізичних вправ, їх класифікації, методики застосування та оздоровчого ефекту. Вона формує вміння дозувати навантаження, комбінувати різні види рухової активності (циклічні вправи, ігри, гімнастика, туризм), досягати оптимального фізіологічного впливу.

Анімаційний компонент, у свою чергу, надає цьому змісту привабливої форми: сценаризація, використання музичного супроводу, тематичних образів, рольових елементів, інтерактивних форматів. Це дозволяє перетворити стандартний комплекс вправ на цілісний продукт із високим рівнем емоційної привабливості. Результатом інтеграції є створення рекреаційного продукту нового типу такого, що поєднує наукову обґрунтованість і педагогічну доцільність із високим рівнем залучення та задоволення учасників.

Четверта умова – технологічне оснащення та цифровізація. Оздоровчо-рекреаційна діяльність традиційно спирається на методи самоконтролю та фізіологічного моніторингу: вимірювання пульсу, оцінка самопочуття, використання шкал суб'єктивного навантаження. Анімаційний підхід активно інтегрує сучасні цифрові технології: мобільні застосунки, фітнес-трекери, інтерактивні платформи, мультимедійні засоби, гейміфікацію рухової активності.

Поєднання цих компонентів формує технологічно грамотного фахівця, який здатний одночасно забезпечити об'єктивний контроль фізичного навантаження і створити привабливе, сучасне середовище для занять.

П'ята умова – організація освітнього та дозвілльового середовища.

Інтеграція двох підходів дозволяє переосмислити простір реалізації фізкультурно-оздоровчої діяльності. Якщо традиційно заняття асоціюються зі спортивною залом чи майданчиком, то анімаційний підхід розширює межі до відкритих просторів, туристичних локацій, урбаністичних середовищ, парків, рекреаційних зон. Фахівець набуває здатності трансформувати будь-який простір у середовище рухової активності, використовуючи принципи подієвості, інтерактивності та емоційної насиченості.

Шоста умова – оцінювання ефективності діяльності. Оздоровчо-рекреаційний підхід орієнтований на фізіологічні та функціональні показники

ефективності (покращення витривалості, нормалізація показників здоров'я тощо).

Анімаційний компонент доповнює їх соціально-психологічними критеріями: рівень задоволеності, емоційний відгук, ступінь залучення, повторна участь.

Комплексний підхід дозволяє повноцінно оцінити результативність заходів, що є важливим для їх подальшого вдосконалення. Показовим прикладом практичної реалізації інтегративного підходу є державні та муніципальні ініціативи, зокрема Міністерство молоді та спорту України через проєкт «Активні парки», у межах якого створюється доступне середовище для масової рухової активності населення. У таких проєктах фахівець виступає одночасно як інструктор з оздоровчої діяльності та аніматор, який формує позитивний емоційний досвід участі.

Таким чином, інтеграція оздоровчо-рекреаційного та анімаційного компонентів забезпечує формування інтегративної професійної компетентності, що включає здатність до науково обґрунтованого планування, творчого проектування, ефективної організації та комплексного оцінювання фізкультурно-оздоровчих заходів. Саме така інтеграція відповідає сучасним вимогам ринку праці та суспільним запитам, орієнтованим на поєднання здоров'язбережувальної ефективності з високим рівнем мотиваційної привабливості рухової активності.

5. Програмні результати навчання як основа формування професійної готовності здобувачів до оздоровчо-анімаційної діяльності

Аналіз очікуваних результатів навчання за обома дисциплінами дозволяє констатувати їх комплементарність щодо формування ключових фахових компетентностей. Зміст і програмні результати дисциплін не дублюють один одного, а функціонально взаємодоповнюються, забезпечуючи поетапне та цілісне формування професійної готовності майбутнього фахівця.

Передусім, дисципліна «Оздоровчо-рекреаційна діяльність» орієнтована на досягнення результатів навчання, пов'язаних із формуванням теоретико-методичної компетентності: здатності пояснювати механізми впливу фізичних вправ на організм, обґрунтовувати вибір засобів рухової активності, здійснювати контроль і регуляцію фізичних навантажень, оцінювати фізичний стан різних груп населення. Ці результати безпосередньо корелюють із вимогами ринку праці щодо здатності застосовувати знання у сфері фізичної культури і спорту для вирішення професійних завдань, забезпечувати безпечні умови занять та реалізовувати оздоровчу функцію фізичної культури.

Натомість дисципліна «Проектування спортивних анімаційних програм» спрямована на формування компетентностей, які відображаються у здатності розробляти сценарії фізкультурно-оздоровчих заходів, організовувати групову діяльність, застосовувати інтерактивні та анімаційні технології, адаптувати програми до потреб різних цільових аудиторій. Такі результати навчання узгоджуються зі стандартними вимогами щодо здатності організовувати

фізкультурно-оздоровчу та спортивно-масову діяльність, працювати в команді, здійснювати педагогічну взаємодію та ефективну комунікацію.

Комплементарність дисциплін реалізується через цілісний вплив на всі рівні професійного становлення здобувача: когнітивного, діяльнісного та ціннісно-мотиваційного. Якщо перша дисципліна формує науково обґрунтовану базу та забезпечує розуміння закономірностей фізичного розвитку і оздоровлення, то друга трансформує ці знання у практичні дії, орієнтовані на створення привабливого та ефективного середовища рухової активності. Таким чином, забезпечується перехід від знання до діяльності, що є ключовою вимогою компетентнісного підходу.

Особливої уваги заслуговує інтеграція результатів навчання у площині формування здатності до індивідуалізації та варіативності професійної діяльності. Поєднання діагностичних умінь (визначення фізичного стану, дозування навантаження) з навичками проєктування та модифікації програм дозволяє майбутньому фахівцю створювати диференційовані оздоровчо-анімаційні заходи, адаптовані до конкретних умов і потреб учасників.

Крім того, обидві дисципліни забезпечують розвиток інтегральної компетентності, як здатності розв'язувати складні спеціалізовані завдання у сфері фізичної культури і спорту з використанням сучасних теорій, методів і технологій. У цьому контексті ОК «Оздоровчо-рекреаційна діяльність» надає науково-методичний інструментарій, тоді як ВК «Проєктування спортивних анімаційних програм» забезпечує його прикладну реалізацію в умовах реальної професійної практики.

Таким чином, результати навчання за обома дисциплінами утворюють цілісну систему, в якій кожен компонент виконує визначену функцію, а їх поєднання забезпечує досягнення комплексного освітнього результату. Це підтверджує доцільність їх інтеграції у навчальному плані та обґрунтовує їх значення як взаємодоповнювальних освітніх ресурсів у підготовці конкурентоспроможного фахівця фізичного виховання і спорту. Систематизацію результатів навчання подано в табл. 4.

Таблиця 4

Комплементарність програмних результатів навчання у процесі формування фахової готовності здобувачів

Результат навчання за стандартом	Оздоровчо-рекреаційна діяльність	Проєктування спортивних анімаційних програм
Організувати фізкультурно-оздоровчу роботу з різним контингентом	✓ (методика, дозування)	✓ (сценарій, анімація)
Розробляти програми рекреації та дозвілля	✓ (циклічні, ігри, гімнастика)	✓ (проєктування, оцінка)
Застосовувати діагностичні методики	✓ (Руф'є, Апанасенко, ЧСС)	✓ (аналіз аудиторії)
Використовувати сучасні	– (не акцентується)	✓ (digital, ексергеймінг)

технології		
Забезпечувати мотивацію до рухової активності	✓ (теорія ЗСЖ, самоконтроль)	✓ (ігровий підхід, емоції)
Проводити безпечну рухову діяльність	✓ (дозування, ЧСС-зони)	✓ (модифікація правил)

Таблиця 4 демонструє, що ОК «Оздоровчо-рекреаційна діяльність» є більш потужним інструментом формування діагностичних і методичних компетентностей, тоді як ВК «Проектування спортивних анімаційних програм» заповнює прогалину у технологічній підготовці та конструюванні рекреаційного досвіду. Разом вони утворюють комплекс, що охоплює всі ключові результати навчання, пов'язані з фізкультурно-оздоровчою та рекреаційною діяльністю.

Зокрема в навчальній дисципліні «Оздоровчо-рекреаційна діяльність» здобувач повинен виконати ряд завдань, одним з яких є розробити комплекс вправ за для демонстрації набутих знань під час вивчення дисципліни. Ми демонструємо зразок залікового комплексу:

ЗАЛІКОВИЙ КОМПЛЕКС ВПРАВ

Мета: оцінити рівень сформованості у студентів здатності планувати, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заняття з урахуванням індивідуальних особливостей учасників.

1. Теоретико-аналітичний блок

Завдання 1. Тестування

(10–15 тестових питань)

- поняття фізичної рекреації;
- принципи оздоровчого тренування;
- види рухової активності;
- методи контролю фізичного стану;
- основи дозування навантаження.

Завдання 2. Ситуаційна задача

Приклад:

Описано групу (вік, стан здоров'я, рівень підготовленості).

Потрібно:

- визначити цілі заняття;
- обрати адекватні засоби рухової активності;
- обґрунтувати інтенсивність навантаження.

2. Методико-проектувальний блок

Завдання 3. Розробка плану заняття

Студент складає конспект фізкультурно-оздоровчого заняття (30–40 хв), який включає:

- мету і завдання;
- структуру (вступна, основна, заключна частини);
- добір вправ;
- дозування навантаження;

- методичні вказівки.

Завдання 4. Індивідуалізація програми

На основі заданого кейсу студент:

- адаптує вправи для різних рівнів підготовленості;
- пропонує варіанти полегшення/ускладнення;
- визначає протипоказання.

3. Практично-демонстраційний блок

Завдання 5. Виконання залікового комплексу вправ

Студент демонструє комплекс тривалістю 10–15 хв:

Структура комплексу:

1. Розминка (3–4 хв)

- ходьба з варіаціями;
- легкий біг або аеробні рухи;
- загальнорозвивальні вправи.

2. Основна частина (6–8 хв)

(включає 4 групи вправ)

Циклічні вправи:

- біг на місці / стрибки / аеробні рухи
- Силові вправи:
- присідання, випади, планка

Вправи на гнучкість:

- нахили, розтягування м'язів

Координаційні вправи:

- рухливі елементи, зміна напрямку руху

3. Заключна частина (2–3 хв)

- вправи на розслаблення;
- відновлення ЧСС.
- дихальні вправи;

Завдання 6. Самоконтроль та аналіз

Студент:

- вимірює ЧСС до і після навантаження;
- оцінює інтенсивність за шкалою самопочуття;
- робить висновок щодо адекватності навантаження.

Завдання 7. Методичний коментар

Після демонстрації студент пояснює:

- мету кожного блоку вправ;
- принципи добору вправ;
- відповідність навантаження цільовій групі.

У навчальній дисципліні «Проектування спортивних анімаційних програм» здобувач повинен виконати ряд завдань запланованих в програмі та скласти програму спортивно-анімаційного заходу. Приклад наводимо нижче:

ЗРАЗОК ПРОГРАМИ СПОРТИВНО-АніМАЦІЙНОГО ЗАХОДУ

1. Загальні відомості про захід

- Назва заходу: вкажіть креативну назву)
- Цільова аудиторія (вік, кількість учасників, рівень підготовки)
- Дата та час проведення: (дата, тривалість у годинах)
- Місце проведення: (локація: спортзал, відкритий майданчик, басейн тощо)
- Кількість організаторів (аніматорів): розподіл ролей)
- Спортивно-анімаційна спрямованість: (ігрова, змагальна, оздоровча, квестова)

2. Мета та завдання

Мета: Наприклад: популяризація здорового способу життя та командної взаємодії через елементи спортивної анімації).

Завдання:

- Освітні: формування навичок рухової активності;
- Оздоровчі: зняття психоемоційного напруження, підвищення тону;
- Виховні: розвиток лідерських якостей, вміння працювати в команді.

3. Матеріально-технічне забезпечення навчального завдання

Таблиця 5

Ресурси, необхідні для проведення заходу

Категорія	Найменування	Кількість	Примітки
Спортивний інвентар	М'ячі, обручі, фішки, секундомір	За кількістю команд	Для естафет
Музичне обладнання	Портативна колонка, мікрофон	1 шт	Для музичного супроводу
Роздатковий матеріал	Номери команд, бейджі, дипломи/медалі	За кількістю учасників	Нагородження
Безпека	Медична аптечка, питна вода	1 комплект	Обов'язково

Таблиця 6

Сценарний план заходу (хронологія)

Час	Етап програми	Зміст діяльності	Відповідальний
09:00 – 09:15	Збір та реєстрація	Зустріч учасників, поділ на команди, видача розпізнавальних знаків. Інструктаж з техніки безпеки.	Аніматор 1, Волонтер
09:15 – 09:25	Урочисте відкриття	Привітання, презентація легенди (теми) заходу, представлення журі/команд.	Ведучий, Аніматор 2
09:25 – 09:35	Енергійна розминка (Ice-breaking)	Танцювальна руханка або легка ігрова розминка для згуртування та підготовки м'язів до навантаження.	Інструктор з фітнесу / Аніматор
09:35 – 10:30	Основна частина (Станції / Квест)	Проходження станцій: 1. Смуга перешкод 2. Спортивна вікторина 3. Естафета на точність 4. Танцювальний флешмоб	Аніматори на станціях
10:30 – 10:45	Фінальний етап	Рухлива гра великої інтенсивності (наприклад, «Вибивали» або командний флешмоб)	Ведучий, Аніматори

10:45 – 11:00	Рефлексія та нагородження	Підбиття підсумків, зворотний зв'язок (емоційна оцінка заходу), вручення нагород/солодких призів, фотосесія	Ведучий
---------------	---------------------------	---	---------

5. Безпека та медичне забезпечення виконання навчального завдання

1. Інструктаж: проведення обов'язкового первинного інструктажу з безпеки життєдіяльності перед початком активних ігор (під розпис або усно з фіксацією).

2. Медичний контроль: наявність чергового медичного працівника або аптечки першої допомоги.

3. Питний режим: забезпечення вільного доступу до питної води для всіх учасників.

4. Погодні умови: у разі проведення на відкритому повітрі – наявність укриття від сонця або дощу, контроль одягу учасників.

Перспективи фахового зростання випускника, що отримав підготовку за обома дисциплінами, охоплюють широкий спектр секторів ринку праці:

- фітнес-клуби та оздоровчі центри (тренер з групових програм, координатор рекреаційних активностей);

- туристична галузь (аніматор туристичного комплексу, координатор активного відпочинку);

- заклади освіти та виховання (вчитель фізичної культури з розширеними компетентностями, організатор позакласної роботи);

- соціальні та реабілітаційні установи (фахівець з рекреаційної терапії, організатор рухових програм для осіб з обмеженими можливостями); корпоративний сектор (організатор корпоративного здоров'я, фасилітатор командної взаємодії).

Розширення професійних можливостей зумовлене тим, що інтегрована підготовка формує універсальний профіль фахівця, здатного працювати на перетині кількох галузей – освіти, спорту, рекреації, дозвілля та соціальних послуг. Такий фахівець володіє не лише класичними методиками фізичного виховання, але й інструментами проектування, організації та просування фізкультурно-оздоровчих продуктів, що значно підвищує його конкурентоспроможність на ринку праці.

У сфері фітнесу та велнес-індустрії випускник здатен не лише проводити заняття, а й розробляти авторські програми, організовувати заходи у різних форматах (фітнес-марафони, тренування на відкритому повітрі, тематичні активності), впроваджувати клієнтоорієнтовані підходи. У туристичному секторі його компетентності дозволяють створювати комплексні анімаційно-рекреаційні програми, що поєднують фізичну активність із відпочинком і культурно-розважальними елементами.

У закладах освіти підготовка за двома дисциплінами забезпечує формування вчителя нового типу здатного виходити за межі традиційного уроку фізичної культури, організовувати інтерактивні позакласні заходи,

впроваджувати ігрові та анімаційні технології, підвищувати мотивацію учнів до рухової активності. У соціально-реабілітаційній сфері фахівець може адаптувати фізкультурно-оздоровчі програми до потреб різних категорій населення, включаючи осіб з особливими освітніми потребами, людей похилого віку, осіб у стані посттравматичної реабілітації.

Корпоративний сектор відкриває додаткові можливості професійної реалізації, пов'язані з організацією програм здоров'я працівників, профілактикою професійного вигорання, проведенням заходів командоутворення. У цьому контексті особливої ваги набувають комунікативні та організаційні компетентності, сформовані в межах анімаційної підготовки.

Водночас підготовка за обома дисциплінами сприяє формуванню готовності до підприємницької діяльності: здатності самостійно ініціювати та реалізовувати професійні проекти, розробляти рекреаційні продукти для ринку, оцінювати їх комерційний потенціал, визначати цільову аудиторію та ефективно позиціонувати послуги в умовах конкуренції. Це може проявлятися у створенні власних фітнес-студій, організації авторських оздоровчих програм, запуску онлайн-платформ рухової активності, проведенні масових спортивно-анімаційних заходів.

Крім того, підприємницька складова передбачає володіння базовими знаннями з маркетингу, брендингу, менеджменту та цифрових комунікацій, що дозволяє фахівцю не лише створити продукт, але й забезпечити його стійке функціонування на ринку. Це повністю відповідає задекларованій у стандарті вищої освіти здатності «виявляти підприємницьку ініціативу» як загальній компетентності ЗК10.

Таким чином, інтегрована підготовка за дисциплінами «Оздоровчо-рекреаційна діяльність» та «Проектування спортивних анімаційних програм» забезпечує не лише розширення професійних можливостей випускника, але й формує його як мобільного, адаптивного та інноваційно орієнтованого фахівця, здатного ефективно діяти в умовах сучасного динамічного ринку праці.

Висновки

Проведений аналіз засвідчує, що фізкультурно-оздоровча та анімаційна діяльність утворюють потужний освітній ресурс у системі підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту. Їх освітній потенціал реалізується передусім через навчальні дисципліни «Оздоровчо-рекреаційна діяльність» та «Проектування спортивних анімаційних програм», кожна з яких виконує специфічну функцію у загальній архітектурі фахової підготовки.

Дисципліна «Оздоровчо-рекреаційна діяльність» формує теоретико-методичний фундамент: розуміння фізіологічних механізмів оздоровлення, методики застосування циклічних вправ, ігор, гімнастики і туризму, навичок діагностики фізичного стану та контролю навантаження. Вона виконує роль методичної бази, на якій будується вся подальша спеціалізована підготовка у рекреаційній сфері.

Дисципліна «Проектування спортивних анімаційних програм» перетворює теоретичне знання на проектну компетентність: студент опановує

технологію конструювання анімаційних заходів, методика роботи з аудиторією, засоби залучення учасників та інструменти оцінювання ефективності програм. Вона формує «творчо-операційне» надбудування над базовими руховими і методичними вміннями. Дисципліни є взаємодоповнюючими, а не конкуруючими: ОК «Оздоровчо-рекреаційна діяльність» орієнтована на «що робити» і «як дозувати», ВК «Проектування спортивних анімаційних» програм – на «для кого» і «як залучити». Їх інтеграція у навчальному плані забезпечує формування цілісної готовності фахівця до проектування і реалізації фізкультурно-оздоровчих послуг, що поєднують доказову оздоровчу ефективність з анімаційною привабливістю.

Система фізичних вправ, описана в обох дисциплінах, охоплює всі провідні напрями сучасної рекреаційної практики: від циклічних вправ і спортивних ігор до оздоровчих видів гімнастики (аеробіка, пілатес, йога, стретчинг) та туризму. Детальна методика їх застосування забезпечує не лише виконавський, а й викладацький рівень компетентності випускника.

Перспективою подальших досліджень є розробка інтегрованого курсу, що об'єднає зміст ОК «Оздоровчо-рекреаційна діяльність» і ВК «Проектування спортивних анімаційних програм» у міждисциплінарний навчальний модуль, та емпіричне дослідження рівня сформованості фахових компетентностей у студентів, які пройшли підготовку за обома дисциплінами.

Список використаних джерел

1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення. Київ : Олімпійська література, 2014. 360 с.
2. Бондаренко І. В. Організація спортивно-масової роботи в умовах сучасного дозвілля. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018. № 3. С. 45–49.
3. Гакман А. В. Рекреаційно-оздоровча діяльність у структурі сучасного дозвілля. Молодий вчений. 2017. № 4. С. 121–125.
4. Гакман А. В. Організація та методика спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи : навч.-метод. посіб. Чернівці : ЧНУ, 2018. 216 с.
5. Давиденко О. В., Семененко В. П., Трачук С. В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом : навч. посіб. 2-ге вид. Київ : ТОВ «Видавничий дім «АртЕк», 2019. 248 с.
6. Даниско О. В., Корносенко О. К. Актуальність використання ексергеймінгу як інноваційної технології в системі фізкультурно-оздоровчих послуг. Імерсивні технології в освіті : зб. матеріалів III Міжнар. наук.-практ. конф. Київ : ІЦО НАПН України, 2023. С. 118–123.
7. Дмитрук С. В., Дмитрук О. Ю. Соціально-педагогічні технології в туризмі : навч. посіб. Київ : ЦУЛ, 2012. 328 с.
8. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика розвитку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015. № 2. С. 12–18.
9. Корносенко О. К. Оздоровчий фітнес: теорія і практика : навч. посіб. Полтава : Сімон, 2020. 273 с.

10. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 2. 448 с.
11. Москаленко Н. В. Фітнес: теорія та методика викладання. Київ : Інновація, 2016. 180 с.
12. Олійник М. О. Використання інформаційних технологій у спортивно-анімаційній діяльності. Інноваційна педагогіка. 2020. Вип. 22. С. 98–103.
13. Пангелова Н. Є. Організація дозвіллевої діяльності у сфері фізичної культури. Київ : Освіта України, 2013. 244 с.
14. Павлова Ю. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини : монографія. Львів : ЛДУФК, 2016. 356 с.
15. Про затвердження професійного стандарту «Вчитель закладу загальної середньої освіти» Наказ Міністерства Освіти і Науки України від 29 серпня 2024 р. № 1225 2024 р 37 с.
16. Професійний стандарт «Тренер з виду спорту» : затв. наказом Міністерство молоді та спорту України від 27.04.2021 № 1435. Київ, 2021. 18 с.
17. Рибалко П. Ф. Методика організації анімаційних програм у закладах відпочинку. Педагогіка формування творчої особистості. 2018. Вип. 60. С. 211–215.
18. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2010. 244 с.
19. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практич. посіб. Київ : Кондор, 2015. 164 с.
20. Томенко О. А. Анімаційна діяльність у структурі туристично-рекреаційних послуг. Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту. 2016. Вип. 139. С. 156–160.
21. Фізична рекреація : лекційний курс : навч. посіб. / укл. Даниско О. Полтава : Сімон, 2020. URL: <https://drive.google.com/file/d/1MoZDeJ1dKOb4uJyooyYOeM0-KLyn4-I0/view>
22. Хлібкевич С. Підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту до застосування рухливих ігор у професійній діяльності. Українська професійна освіта. 2022. С. 104–112.
23. Хлібкевич С., Свєртнєв О. Педагогічна характеристика рухливих ігор як засобу рекреації учнівської молоді. Педагогічні науки. 2024. № 1. С. 34–38.
24. Ярмолюк О. Ф. Організація рекреаційно-оздоровчих заходів у місцях масового відпочинку. Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві. 2018. № 4. С. 92–97.
25. Ячнюк М. Ю. Цифрові технології у фізичній культурі та спорті: сучасні тенденції. Спортивна наука України. 2021. № 3. С. 77–83.
26. Cooper K. H. Aerobics. New York : Bantam Books, 1968. 253 p.
27. Dalleck L. C., Kravitz L. The History of Fitness. IDEA Health Fitness Source. 2002. January. 24 p. URL: <https://www.unm.edu/~lkravitz/Article%20folder/history.html>