

DOI 10.18372/2786-5487.1.21543

УДК 37.014.3:796.01(045)

Макотченко Ольга 

викладач

кафедра фізичного виховання та спортивного вдосконалення,
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради,

м. Харків, Україна

olenka.makotshenko2004@gmail.com

РОЗВИТОК ВЗАЄМОДІЇ, ПАРТНЕРСТВА ТА ЕФЕКТИВНОГО ДІАЛОГУ ЗА ДОПОМОГОЮ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ АКТИВНОСТЕЙ

***Анотація.** Стаття присвячена дослідженню проблеми недостатнього живого спілкування здобувачів освіти та спортсменів з викладачами та тренерами. Які побочні ефекти впливають з цього і як ускладняється не тільки процес навчання чи тренування, але і стосунки між наставником та вчителем. У статті надані інструменти оздоровчо-рекреаційної рухової активності завдяки яким можна будувати взаємовідносини та покращити процес тренування та навчання. Аналіз показав що оздоровчо-рекреаційні заходи значно покращують процес спілкування, що в свою чергу поліпшує вивчення та засвоєння матеріалу. Це підтверджує, що правильно організований час відпочинку - інструменти ОРЗ які стимулюють співробітництво*

***Ключові слова:** рухова активність, оздоровчо-рекреаційні технології, співробітництво, активний відпочинок, взаємовідносини.*

***Annotation.** The article investigates the problem of insufficient face-to-face communication between students/athletes and their educators or coaches. It explores the side effects of this trend and how it complicates not only the educational and*

training processes but also the interpersonal dynamics between mentor and student. The study presents specific tools for health-improving and recreational physical activities that serve as a foundation for building stronger relationships and enhancing the efficiency of training and learning. Analysis indicates that health-improving and recreational activities significantly facilitate communication, which in turn leads to better comprehension and mastery of the material. This confirms that properly organized leisure time-specifically through health-recreational tools-acts as a catalyst for cooperation and mutual understanding.

Key words: *physical activity, health-improving and recreational technologies, cooperation, active recreation, interpersonal relationships.*

Вступ. Щоб досягти певних результатів в освітній діяльності, замало просто зустрічатися із здобувачами освіти під час лекцій та практичних занять. Тому, що завжди викладач, тренер, вчитель були прикладом для своїх вихованців. В живому спілкуванні проявити характер, правильно відреагувати та діяти зважено – значно важче ніж дистанційно. А демонстрація правильної поведінки людини, яка має вплив, тобто викладача чи тренера на вихованця має безперечний результат [4]. Проблема сьогодення в тому, що спілкування між викладачем та здобувачами освіти дуже обмежене і короткотривале у зв'язку з воєнним станом в нашій країні. Це не дає можливості для побудови більш міцних та продуктивних взаємовідносин між наставником та учнем. Недостатнє спілкування стає бар'єром для досягнення результатів. виправити помилки дистанційно важко, а не виправлена помилка стає проблемою для подальшого розвитку. Перед працівниками освіти стоїть не проста задача – знайти можливість та інструменти для позитивного впливу на здоров'я і розвиток характеру здобувачів освіти.

Оздоровчо-рекреаційні заходи є потужним інструментом, який допомагає будувати взаємовідносини та партнерство, розвивати співробітництво та діалог [1]. Вплив викладача виходить далеко за межі предметного матеріалу чи

тренувального процесу, він охоплює морально-етичну, соціальну та професійну сфери.

Мета дослідження – обґрунтувати позитивний вплив оздоровчо-рекреаційної рухової активності на здоров'я та академічну успішність здобувачів освіти та спортсменів.

Завдання дослідження:

1. Дослідити вплив оздоровчо-рекреаційних заходів на покращення освітнього процесу спираючись на новітні дослідження.
2. Обґрунтувати важливість використання оздоровчої рекреації на покращення засвоєння матеріалу і його якості через розвиток взаємодії, партнерства та ефективного діалогу між учасниками освітнього процесу.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової літератури, порівняльний аналіз, використання різних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності; анкетування та спостереження; тестування.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Науковці доводять, що оздоровчо-рекреаційні заходи впливають не тільки на покращення самопочуття, але й позитивно торкаються соціальних взаємодій, розвивають такі якості, як: емпатія, психологічна стійкість, відповідальність, готовність допомагати іншим, збільшують інтенсивність розумової праці [1 - 5]. Поширення малорухомого способу життя сприяли усвідомленню необхідності рекреаційних практик та регулярної рухової активності [6]. Рекреаційні технології сьогодні дуже затребувані в навчанні. Вони впливають на соціальне здоров'я та мають вплив на соціалізацію та взаємовідносини.

Результати дослідження. Відносини між викладачем і здобувачем освіти, тренера та спортсменів характеризуються офіційністю, професійною взаємодією та партнерством, де ключову роль відіграють взаємна повага, довіра та співпраця. Он-лайн навчання чи обмежений час тренувань не дають можливості побудувати належним чином взаємовідносини [6]. Необхідно шукати і використовувати можливості для цього. Саме оздоровчо-рекреаційні заходи (ОРЗ) є потужним інструментом для побудови та зміцнення соціальних

зв'язків, оскільки вони виводять взаємодію за межі формального середовища, створюючи атмосферу неформальності, довіри та спільності [1]. Наведемо приклади інструментів ОРЗ, що стимулюють співробітництво, адже більшість з них засновані на спільній меті:

1. Ігри, естафети, походи, квести чи командні спортивні ігри вимагають від учасників досягнення спільних цілей, взаємодопомоги та взаєморозуміння. Взаємодія та розподіл ролей між гравцями навчає командній роботі та залежності від внеску кожного. Користь даного інструменту полягає в тому, що учасники не тільки гарно спілкуються і будують взаємовідносини, а і активно проводять час, що для сьогодення є надважливо.

2. Неформальна обстановка сприяє знищенню звичних посадових чи соціальних ієрархій. Групова екскурсія – час коли можна відпочити і в той же самий час отримати багато цікавої та корисної інформації. Це сприяє виявленню лідерських якостей та прихованих талантів.

3. Колективна робота підіймається на вищій рівень, коли група організовує табір чи спільний похід, де треба проявити відповідальність, творчість, пунктуальність. Використовуючи цей інструмент, тренери та викладачі мають можливість не тільки навчити новому, але і гарно впливати на характер і поведінку молоді.

4. Спільні тренування сприяють фізичній та психологічній відповідальності один за одного, що в свою чергу виявляє слабкі чи сильні сторони учнів і надає можливості тренеру чи викладачу навчити та виправити помилки.

За допомогою ОРЗ викладач або тренер може побудувати конструктивний та відкритий діалог, що важливо особливо, коли часу на спілкування не вистачає. Емоційна складова є важливим чинником у процесі тренування і навчання. Учасники відкриваються одне одному з нових сторін, поза робочими чи навчальними ролями. Командні завдання, інтелектуальні ігри, головоломки стимулюють активне обговорення та навчають слухати інші думки і приймати спільні рішення. Спільний сміх та переживання зменшують

конфліктність. В різних умовах можна побачити різні емоції і переживання учнів та викладачів, це розвиває емпатію та взаєморозуміння. Зміна соціальних ролей допомагає спортсменам та здобувачам освіти розкритися, що часто стає вирішальним для розуміння помилок чи складностей в навчанні. А комунікативна практика яка використовується під час гри чи походу потім з легкістю переноситься на навчальний процес.

Оздоровчо-рекреаційні заходи формують міцніші, глибинні та довірливі партнерські відносини. В іграх та спортивних завданнях, де необхідна фізична допомога, чи страхування, формується довіра та відчуття надійності партнера. Спільні перемоги і навіть поразки створюють спільний фонд спогадів. Він слугує основою для подальших партнерських відносин у формальному середовищі (заклад освіти, робота, тренування). Навички отримані в процесі командної гри чи спортивного завдання (стратегія, тактика, розподіл ролей) легко переноситься на формальну сферу.

Висновки. Таким чином, оздоровчо-рекреаційні заходи сприяють підвищенню ефективності освітнього процесу. Вони покращують засвоєння навчального матеріалу та його якість завдяки розвитку міжособистісної взаємодії, партнерства та ефективного діалогу між учасниками навчання. Сучасні дослідження підтверджують, що інтеграція рекреаційних активностей у навчальний процес не лише підтримує фізичне та психологічне здоров'я учнів, але й стимулює соціальні та комунікативні навички, що в результаті позитивно впливає на освітні досягнення.

Список використаних джерел

1. Андрєєва О.В., Лазакович Ю.І., Садовський О.О., Хрипко І.В., Пацалюк К.Г., Кобалінова О.І. Еволюція оздоровчо-рекреаційних технологій у соціальних системах: історичний дискурс. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 2025. № 5 (192). С. 14-19. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05\(192\).02](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05(192).02)

2. Макотченко О. Педагогічні умови ефективної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до організації оздоровчо-рекреаційної діяльності в умовах воєнного стану. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 2025. № 9(196). С. 133-137. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09\(196\).26](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09(196).26)

3. Школа О.М. Особливості застосування оздоровчо-рекреаційної рухової активності як засобу мотивації студентів до занять фізичними вправами. *Педагогічна Академія: наукові записки*. ГО «Інститут стратегій інноваційного розвитку і трансферу знань», 2026. № 26. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18315158>

4. Школа О.М. Сучасний освітній процес – школа лідерства і взаємовідповідальності в умовах фітнес-освіти. *Формування та розвиток взаємодії викладачів і студентів в умовах трансформаційних змін освітнього процесу: можливості та виклики: матер. Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф., присвячений 105-річчю Академії* (м. Харків, 3 грудня 2025 р.). Харків : ХГПА, 2025. С. 587-589.

5. Школа О.М. Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до професійної діяльності через формування ключових компетентностей. *Формування компетентностей обдарованої особистості в системі позашкільної та вищої освіти: матер.* 2025. № 4. С. 460-464. <https://doi.org/10.18372/2786-823.1.20695>

6. Школа О.М., Макотченко О.А., Сичов Д.В. Особливості методик навчання з використанням оздоровчо-рекреаційних технологій в процесі занять зі здобувачами освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт. *Спортивна наука та здоров'я людини*. Київ : Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, 2025. № 1(13). С. 235-249. <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2025.120>