

Макотченко Ольга 

викладачка

кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради,
м. Харків, Україна

olenka.makotshenko2004@gmail.com

ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА АДАПТИВНИЙ СПОРТ ЯК КЛЮЧ ДО РОЗВИТКУ ОБДАРОВАНОЇ ОСОБИСТОСТІ

Анотація. У статті розглянуто вплив оздоровчо-рекреаційних технологій та адаптивного спорту на розвиток сучасної обдарованої особистості. Як сьогодні впливає на ментальне, фізичне, психоемоційне здоров'я і яким чином за допомогою вище наведених засобів можна досягти гарного самопочуття, бути активним в навчанні і емоційно стабільним. Обґрунтовано, що обдаровані особистості, які досягають гарних результатів в різних сферах, мають значне фізичне, емоційне, інтелектуальне навантаження. Саме це вимагає впровадження спеціалізованих підходів для збереження здоров'я та гармонійного розвитку особистості

Ключові слова: оздоровчо-рекреаційні технології, адаптивний спорт, гармонійний розвиток, фізичні здібності, соціальна адаптація.

Annotation. The article examines the impact of health-recreational technologies and adaptive sports on the development of the contemporary gifted individual. It addresses how current societal challenges influence mental, physical, and psycho-emotional health and demonstrates how the aforementioned tools can be used to achieve excellent well-being, maintain academic activity, and ensure emotional stability. It is substantiated that gifted individuals who achieve high results in various fields face significant physical, emotional, and intellectual burdens. This necessity,

therefore, demands the implementation of specialized approaches to preserve the health and facilitate the harmonious development of the individual.

Key words: *Wellness and recreational technologies, adaptive sports, harmonious development, physical abilities, social integration.*

Вступ. Розвиток особистості є одним із надважливих напрямів сучасної освіти. Тим більше розвиток обдарованої особистості є пріоритетним в педагогіці. Сприяння здоров'ю та здоровому способу життя визначене законодавством України як один з основних напрямів державної політики охорони здоров'я, що передбачає необхідність багатосекторальної діяльності, залучення до неї держави, громади, некомерційних і комерційних неурядових організацій та індивідуумів [4].

Обдарованість – це виклик і відповідальність, якої би сфери це не стосувалося; спортивна, інтелектуальна, творча [1; 2]. Великі та одноманітні навантаження, ведуть до втрати важливих чинників всебічного розвитку. Наприклад, заняття музикою, які є щоденними та 2-3 часовими, дають гарні результати в творчому та інтелектуальному розвитку, але в той самий час нестача фізичних навантажень, брак спілкування та корисного відпочинку, може призвести до творчого вигорання, підвищеної тривожності та погіршення фізичного здоров'я [3].

Здоровий спосіб життя дає можливість розвиватися та досягати успіхів.

Отже, під здоровим способом життя розуміють комплекс заходів, спрямованих на гармонійний фізичний розвиток, на підтримку рівня здоров'я та активне довголіття. Тому тема є дуже актуальною та потребує дослідження.

Мета дослідження - обґрунтувати оздоровчо-рекреаційні технології та адаптивний спорт як ключ до розвитку обдарованої особистості.

Методи дослідження: теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація науково-методичної літератури з питань рекреації, адаптивного спорту та розвитку обдарованої особистості; емпіричні методи: спостереження, анкетування, тестування фізичної та психоемоційної підготовленості учасників;

порівняльний аналіз для оцінки ефективності різних оздоровчо-рекреаційних програм.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні засади оздоровчо-рекреаційних технологій та адаптивного спорту в сучасній науковій літературі.
2. Визначити роль оздоровчо-рекреаційної діяльності у розвитку фізичних, психоемоційних та когнітивних якостей обдарованої особистості.
3. Дослідити можливості використання адаптивних видів спорту як засобу гармонійного розвитку та соціальної інтеграції обдарованих осіб.
4. Розробити рекомендації щодо впровадження оздоровчо-рекреаційних технологій у систему роботи з обдарованими дітьми та молоддю.

Результати дослідження. Обдаровані особистості багато часу приділяють розвитку свого таланту в той самий час не зважаючи на здоров'я, взаємовідносини з оточуючими, емоційний стан. Не можна забувати, що серед талановитих людей є ті, які мають певні особливості здоров'я. Це зовсім не означає, що така людина не має можливості використовувати оздоровчо-рекреаційні технології, бо сьогодні активно розвивається адаптивний спорт. Вони є інструментом розвитку обдарованих осіб з особливими потребами. Враховуючи те, що Україна – єдина країна в світі, в якій створена державна система управління спортом осіб з інвалідністю «Інваспорт», а це означає, що держава піклується і створює умови для занять адаптивним спортом для тих, хто цього потребує.

Задача тренера, вчителя чи викладача полягає в тому, щоб збалансувати й відкоригувати освітній процес таким чином, щоб обдарована дитина, чи вже доросла людина мала можливість розвиватися всебічно, що дає великий поштовх розвитку її здібностей [4]. В той же самий час, за необхідністю, приділяти увагу стану здоров'я людини.

Оздоровчо-рекреаційні технології та адаптивний спорт поєднані тим, що працюють на відновлення, всебічний розвиток і реабілітацію, а також мають

особливе значення для викладачів і являються активними помічниками в роботі з обдарованими особистостями.

Основними функціями, які виконують оздоровчо-рекреаційні технології наступні:

1. Стрес-менеджмент та запобігання вигоранню. За допомогою арт-терапії (малювання, робота з кольорами, ліплення), музикотерапії (звуки природи, класична музика, гра на музичних інструментах, спів), танцювально-рухова терапія (використання руху для інтеграції емоційного та фізичного стану). Ці інструменти допомагають зняти розумову та емоційну напругу, після довготривалих занять спортом чи активною розумовою діяльністю.

2. Гармонізація психофізичного стану. Заняття спортом є необхідними для гарного самопочуття, та всебічного розвитку талановитої особистості. Фізична активність (рухливі ігри, фітнес-тренування, походи) повинна бути регулярною та різноманітною. При фізичних навантаженнях покращується кровообіг головного мозку, а це допомагає підвищити концентрацію уваги та поліпшити загальну працездатність.

3. Розвиток soft skills. Навички комунікації стають сьогодні пріоритетними. Соціалізація, спілкування, взаємодія з різними людьми. Вміння працювати в команді, переймати досвід, проявляти емпатію – дуже важливо для ефективної роботи в команді та кар'єрного зростання.

4. Комплексний відпочинок. Спа-технології, фітотерапія, ароматерапія, сенсорна кімната – творення спеціалізованого середовища для стимуляції органів чуття та релаксації це особливо актуально для роботи з обдарованими дітьми або особами з особливими потребами.

Дитина чи доросла людина, яка є обдарованою і має інвалідність, стикається з подвійним викликом. Необхідно розвивати свій таланти і в той же час свої фізичні здібності та підтримувати здоров'я.

Тому важливість адаптивного спорту не можливо переоцінити, адже він забезпечує певні чинники:

1. Грамотне побудування тренувального процесу допомагає зміцнити організм і мінімізувати вплив порушень здоров'я на життєдіяльність.

2. Досягнення в спорті є дуже важливими для людей з функціональними обмеженнями. Кожен новий рух – це досягнення і перемога. Досягнення у спорті формують почуття власної значущості. Це допомагає обдарованій особистості рухатися далі не зважаючи на стан свого здоров'я.

3. Руйнування соціальних стереотипів, спілкування з собі подобними, підтримка, допомагають ефективно інтегруватися у суспільство і відчувати себе комфортно в оточенні різних людей.

Для впровадження оздоровчо-рекреаційних технологій та адаптивного спорту в розвиток обдарованої особистості необхідно: розробляти індивідуальні програми; мати гнучкий графік, в якому розраховані зміст занять, навантаження, темп роботи та, за необхідністю, стан здоров'я; включати в освітній процес спеціалізованих шкіл, ліцеїв та позашкільних центрів елементи рекреаційних пауз, рухливих ігор та спортивних занять; мати доступ до сучасного обладнання, необхідного інвентарю; мати кваліфікованих фахівців, що є найважливішою вимогою для занять і результатів в адаптивному спорті. Для цього потрібно навчати, займатися підготовкою та підтримкою тренерів, вчителів та викладачів. Фахівець повинен вміти працювати з інструментами оздоровчо-рекреаційних технологій і взаємодіяти з тренерами адаптивних видів спорту; психолог, тренер, викладач повинні працювати на покращення не тільки досягнень обдарованої особистості, але й на всебічний її розвиток, гарне здоров'я та самопочуття [2; 5; 6]. Саме це призведе до гарних результатів.

Враховуючи всі вище наведені чинники треба робити періодично роботу над помилками. Такий моніторинг допоможе проконтролювати, як покращились показники та де необхідна зміна діяльності.

Безумовно, необхідно й час від часу відстежувати динаміку фізичних показників, рівня стресу, тривожності та психоемоційного благополуччя обдарованих осіб, а також забезпечити зворотній зв'язок між показниками

розвитку задля своєчасної корекції застосованих технологій та методів. Всі ці заходи будуть працювати на покращення результатів обдарованої особистості.

Висновки. Таким чином, потрібно усвідомити, що обдарованих особистостей дуже багато, але не всі з них можуть подолати виклики, що існують на їхньому шляху. Тому розвиток оздоровчо-рекреаційних технологій та адаптивного спорту має таке велике значення, а їх використання в освітньому процесі є компенсаторним механізмом для обдарованої особистості. Завдяки грамотному використанню цих технологій дає можливість талановитій людині розвиватися всебічно і вести здоровий спосіб життя, не втрачати натхнення і в той же самий час ставити перед собою нові цілі і досягати мети. Таланти з обмеженими можливостями мають змогу відновлювати своє фізичне здоров'я і при цьому покращити самооцінку, впевненість, резилієнтність, саморегуляцію, емоційний інтелект. А завдяки тому, що адаптивний спорт частіше за все є командним, то він допомагає розвивати соціальну інтеграцію, комунікативні навички та лідерські якості. Оздоровчо-рекреаційні технології та адаптивний спорт покращує концентрацію уваги та дисциплінованість. А це є надважливим для обдарованих особистостей.

Список використаних джерел

1. Макотченко О.А., Школа О.М. Інтеграція системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності технологій в заклади освіти. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи*: зб. матер. Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. (м. Харків, 4 грудня 2024 р.), Х.: ХДАФК, 2024. С. 242-243.
2. Школа О.М., Макотченко О.А., Сичов Д.В., Пелешенко І.М. Підвищення ефективності тренувального процесу спортсменів з використанням фітнес-технологій. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, № 1. 2025. С.172-177.
3. Школа О.М., Пелешенко І.М., Макотченко О.А. Фізичне виховання та фітнес-освіта в умовах війни: трансформація підходів і цифрові рішення для

збереження здоров'я здобувачів освіти. *Transformation of the educational space amidst wartime instability / Трансформація освітніх систем в умовах воєнного часу: перспективи реформації» Харківської обласної ради: 105 річний досвід педагогічної майстерності: international collective monograph / edited by H. Ponomarova, A. Kharkivska, L. Petrychenko and other; Municipal Establishment «Kharkiv Humanitarian Pedagogical Academy» of Kharkiv Regional Council. – Publishing house OKTAN PRINT s.r.o., (частина 3), 2025. С.449-470.*

4. Школа О.М., Фоменко О.В., Пелешенко І.М. Впровадження сучасних реабілітаційних технологій для покращення біомеханіки рухів на заняттях з фітнесу. *Вісник національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. National University «Chernihiv Colehium», Чернігів, 2025. №31(187), С. 165-169.*

5. 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 Гринченка, 2025. № 1(13). С. 235-249.*

6. Donchenko V., Zhamardiy V., Shkola O., Fomenko O., Khlus N., Kabatska O., Heta A. Formation of readiness of future occupational therapists to use modern rehabilitation technologies in professional activities. *Acta Balneologica. Aluna Publishing. 2024; VOL. LXVI, ISSUE 6 (184). P.392-399.*
<https://doi.org/10.36740/ABAL202406104>