6. Gámez Díaz R., Yu Q., Ding Y., Laamarti F., El Saddik A. Digital Twin Coaching for Physical Activities: A Survey. *Sensors*. Vol. 20(20). 2020. Article 5936. DOI: https://doi.org/10.3390/s20205936.
7. Hliš T., Fister I., Fister I. Jr. Digital Twins in Sport: Concepts, Taxonomies, Challenges and Practical Potentials. *Expert Systems with Applications*. Vol. 258. 2024. Article 125104. DOI: https://doi.org/10.1016/j.eswa.2024.125104.
8. Mănescu D. C., Filip C., Nae C. I., Ciomag R. V. Optimizing Athletic Performance: A Systems Framework for Adaptive Training, Load Management, and Decision-Making. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology***.** Vol. 11(3). 2026. Article 245. DOI: https://doi.org/10.3390/jfmk11030245.

**References**

1. Yevstihnieieva, I. V., Tyshchenko, V. O., Sokolova, O. V. (2025). Optymizatsiia trenuvalnoho protsesu v sportyvnykh yedynoborstvakh za dopomohoiu biomekhanichnoho kontroliu ta innovatsiinykh tekhnolohii [Optimization of the Training Process in Combat Sports Using Biomechanical Monitoring and Innovative Technologies]. Olympicus, 1, 76–81. DOI: https://doi.org/10.24195/olympicus/2025-1.11 [in Ukrainian].
2. Tyshchenko, V. O., Kovalenko, Yu. O., Omelianenko, H. A., Kyrychenko, N. (2024). Tsyfrovi platformy ta multymediini tekhnolohii u konteksti suchasnykh tekhnolohii fizychnoho vykhovannia ta sportu [Digital Platforms and Multimedia Technologies in the Context of Modern Technologies of Physical Education and Sport]. Akademichni vizii, 34, 1–8. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.17618978 [in Ukrainian].
3. Tyshchenko, V. O., Veritov, O. I., Klopov, R. V., Kvasnytsia, O. M. (2025). Intehratsiia shtuchnoho intelektu ta informatsiinykh tekhnolohii v orhanizatsiiu diialnosti sportyvnykh klubiv [Integration of Artificial Intelligence and Information Technologies into the Organization of Sports Clubs]. Akademichni vizii, 44, 1–11. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.16880996 [in Ukrainian].
4. Tyshchenko, D. H., Tyshchenko, V. O., Ivanenko, S. V., Andronov, V. M., Apanasenko, A. V. (2023). Interaktyvni tekhnolohii dystantsiinoho navchannia [Interactive Technologies of Distance Learning]. Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu. Fizychne vykhovannia ta sport, 3, 54–62. DOI: https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-3-08242 [in Ukrainian].
5. Chen, Z., Dai, X. (2024). Utilizing AI and IoT Technologies for Identifying Risk Factors in Sports. Heliyon, 10(11), Article e32477. DOI: https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e32477.
6. Gámez Díaz, R., Yu, Q., Ding, Y., Laamarti, F., El Saddik, A. (2020). Digital Twin Coaching for Physical Activities: A Survey. Sensors, Vol. 20(20), Article 5936. DOI: https://doi.org/10.3390/s20205936.
7. Hliš, T., Fister, I., Fister, I. Jr. (2024). Digital Twins in Sport: Concepts, Taxonomies, Challenges and Practical Potentials. Expert Systems with Applications, 258, Article 125104. DOI: https://doi.org/10.1016/j.eswa.2024.125104.
8. Mănescu, D. C., Filip, C., Nae, C. I., Ciomag, R. V. (2026). Optimizing Athletic Performance: A Systems Framework for Adaptive Training, Load Management, and Decision-Making. Journal of Functional Morphology and Kinesiology, 11(3), Article 245. DOI: https://doi.org/10.3390/jfmk11030245.

***Стаття надійшла до редакції / Received 07.08.2026***
***Прийнята до друку / Accepted 16.08.2026***
***Опубліковано / Published 26.08.2026***

**DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.08(208).15**

***Лаврентьєв О.М.***
***кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації, Державний податковий університет, Ірпінь***
***https://orcid.org/ 0000-0002-6960-0237***
***Гаврилюк В. О.***
***кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації, Державний податковий університет, Ірпінь***
***https://orcid.org/ 0000-0002-1040-7416***
***Головащенко Р. В.***
***кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації, Державний податковий університет, Ірпінь***
***https://orcid.org/0009-0003-3965-2620***
***Гарбуз М. Є.***
***магістр -1курсу факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації, Державний податковий університет, Ірпінь***
***https://orcid.org/ 0009-0004-3344-801X***

## ПІДТРИМКА ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ ПІД ЧАС СУСПІЛЬНИХ НЕГАРАЗДІВ ЗАСОБАМИ РЕКРЕАЦІЇ

*У статті розглядаються питання, щодо збереження та відновлення здоров'я в останні роки стоїть першочерговим питанням. Так як за останні 5-10 років суспільство зіштовхнулось із колосальними негараздами, які мають значення не тільки для населення України та і для всього світу. Так на сьогодні викликами є як власне здоров'є населення так і боротьба з Covid 19, військові дії на Україні та сході.*

*Але ми привертаємо увагу до проблем Українського суспільства. Так в останній час крім визначених проблем доповнюється ще і Black out, особливо це спостерігалось у зимовий час. На думку авторів основним компонентом у вирішені збереження та відновлення здоров'я можуть виступити рекреаційні складові, які за змістом можуть бути застосовані - по-перше у будь-яку пору року; по-друге можуть виконуватись у складі групи або поодинокі (індивідуальні); по-третє можуть виконуватись як власній квартирі (будинку), спортивному залі, басейні або на лоні природи; в четверте рекреаційні заходи можуть мати як легку так і складну форму навантажень; в п'яте вони можуть стати, як психологічним розвантаженням будь-кого.*

***Ключові слова:*** *відпочинок, оздоровлення, спортивні ігри, парки, прогулянки, суспільна діяльність, фізичне навантаження.*

***Lavrentiev Oleksandr, Gavrilyuk Valeriy, Golovashchenko Roman, Garbuz Maryna. «*Supporting the physical health of various population groups during social disasters through recreational means*».*** *Preservation and restoration of health in recent years is a priority issue. Since over the past 5-10 years, society has faced colossal adversity, which is important not only for the population of Ukraine but also for the whole world. So today, the challenges are both the health of the population itself and the fight against Covid 19, military operations in Ukraine and the east.*

*But we draw attention to the problems of Ukrainian society. So recently, in addition to the identified problems, Black out has also been added, especially this was observed in winter. According to the authors, the main component in solving the preservation and restoration of health can be recreational components, which in terms of content can be applied - firstly, at any time of the year; secondly, they can be performed as part of a group or alone (individual); thirdly, they can be performed in your own apartment (house), gym, swimming pool or in the bosom of nature; Fourth, recreational activities can have both easy and complex forms of loads; Fifth, they can become, as it were, a psychological relief for anyone.*

*It has been established that this issue is being studied by countless scientists from various fields, namely physical culture and sports, psychology, medicine, biologists, sociologists and others. The purpose of this study was to assess the feasibility and effectiveness of the use of recreational facilities in the everyday life of different population groups and to develop recommendations in accordance with modern challenges.*

*Modern conditions necessitate a rethinking of approaches to preserving the mental health of the population through recreation, regarding the selection of physical or other forms of physical activity and focusing on one's conscious choice of emotional state, which helps to cope with stress or prepare for certain events of the present.*

***Keywords:*** *recreation, health improvement, sports games, parks, walks, social activities, physical activity.*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Більше п'яти років на Україні відбуваються негативні явища, а саме: Covid 19, оголошення військового стану (понад чотирьох років) та black out. Всі ці так звані проблеми викликають у населення деякі проблеми зі здоров'ям. Одна із форм вирішення проблеми можуть виступити фізичні вправи (в загалі)/ або фізична культура і спорт (в цілому). На даному етапі ми постараємось вжити заходи до збереження ментального здоров'я. Саме воно на сьогодні може виступити на деяких етапах позитивом щодо активації життєвої позиції населення [6, с.142].

Поняття «ментальне здоров'я» – це стан психічного, фізичного та соціального благополуччя, коли людина може реалізувати свої здібності, ефективно долати стреси, продуктивно працювати та будувати стосунки, що є ключовим для загального щастя та задоволення життям, як підкреслюється у визначенні ВООЗ[15].

**Аналіз досліджень цієї проблеми.** Автори Андрєєва О., Степанюк В., Усенко, Д., Лазакович Ю., Садовський О., Івчатова, Т., звертають увагу на те, що сучасні соціально-економічні та військові виклики вимагають підвищеної уваги до здоров'я та рухової активності здобувачів вищої освіти, оскільки вони є важливими чинниками підтримки фізичного та психічного благополуччя молоді. Їх дослідження спрямоване на аналіз впливу відвідування спортивно-оздоровчих комплексів на рівень рухової активності студентів та окремі складові їхньої якості життя, а також на виявлення статевих відмінностей у цих показниках[1, с.9].

Автори Андрєєва О., Гакман А. засвідчують, що рекреаційно-оздоровча діяльність у похилому віці сприяє збереженню і зміцненню здоров'я, підвищенню адаптаційних можливостей їх організму, зниження частоти загострень хронічних захворювань і поліпшення психоемоційної сфери людини. Основними завданнями таких об'єднань є залучення до систематичних занять руховою активністю; розвиток творчої ініціативи і суспільної активності, сприяння формуванню активної громадської позиції та національної самосвідомості; участь у спортивних змаганнях; задоволення потреб особистості у саморозвитку, самореалізації, самовираженні, організація дозвілля та відпочинку[2, с.8-9].

У своїй дослідженнях автори Дьоміна Ж., Омельчук О., звертають увагу на те, що виклики сьогодення створює достатньо високе навантаження на здоров'я школярів: війна в Україні, постійні тривоги, небезпечні ситуації тощо), що призводить до перенапруження фізіологічних систем організму і викликає емоційний стрес. Освітній процес, що вимагає переробки та засвоєння великого обсягу інформації та часом надмірного використання цифрових технологій – інформаційний стрес. Все це зумовлює значущість стресостійкості та резильєнтності учнівської молоді для підтримання її фізичного та ментального здоров'я, забезпечення ефективності функціонування організму, що росте і розвивається [3, с.74].

Як вважають автори ЄфременкоА.М., Насонкіна О.Ю., Алексєнко Я.В., Марченков. М., Полторацька Г., Федорина Т., заняття йогою з жінками середнього віку: переваги для фізичного та метального здоров'я. Організація занять відбувалась за розробленою авторською методикою. Особливість її пов'язана з систематичним використанням оригінальних комплексів вправ гімнастики йога, яка передбачала: групова форма занять; заняття від двох до трьох

разів на тиждень; хвилеподібне підвищення навантаження в окремому тижневому мікроциклі та на трьох етапах (навчання, створення бази, тренування). Обрані фізичні вправи відносилися до сфери ментального фітнесу та за характером булистато-динамічними. Відповідно щадний вплив занять на жінок, які не займаються регулярно фітнесом, мав стосуватися покращення фізичних кондицій, а медитативні практики були пов'язані з очікуваннями щодо нормалізації психологічного стану учасниць. Розроблені комплекси були застосовані з урахуванням послідовного збільшення впливу та використовувалися відповідно до вирішення конкретних тренувальних завдань [4, с.109-110].

Авторський колектив Лаврентьєв О.М., Чаплигін В.П., Буток О.В., Васьківська Т.М. направив своє спостереження на вивчення різних форм відновлення працездатності працівників будь-якої сфери діяльності засобами рекреації. Вони звернули увагу на рекреаційну складову, яка направлена на відновлення здоров'я і працездатності шляхом відпочинку на лоні природи, засобами складних маршрутів. На думку авторів, до цього виду, рекреації можна віднести альпінізм, туристичні походи в гори, пустелі, сплави по гірських річках тощо. Це не нова категорія відпочинку, але вона має деякі особливості, а саме з екстремальною складовою, що пов'язані з ризиком. Складні маршрути потрібують не тільки хорошої фізичної підготовки, а й сміливості, завзятості, цілеспрямованості. За видами складних маршрутів прийнято виділяти два типи сходження: альпійський і гімалайський стиль.

Альпійський стиль це послідовний підйом на вершину разом з усім спорядженням. Гімалайський стиль відрізняється попередньою підготовкою маршруту сходження, натягування мотузок (перил), установкою проміжних таборів, доставка спорядження і кисню в ці табори, що передбачає багаторазовий підйом і спуск з табору в табір. Сходження займає 2-3 місяці [7, с.81].

В роботі автори Малинський І., Лаврентьєв О., Сергієнко Ю., Тарангул Д. О., Чаплигін В. П. звертають увагу на те, що процес формування рекреаційної культури студентської молоді повинен здійснюватися на основі взаємодії педагогічної та соціальної систем, які забезпечують всебучний розвиток особистості, формування усвідомленої потреби в активному способі життя, задоволенні потреби студентів у зміцненні і збереженні здоров'я, рухової активності, раціональному відпочинку і розвагах, творчому розвитку і спілкуванні. Для підвищення рухової активності студентів мають бути враховані їх переваги у виборі форм, видів, змісту і організації оздоровчо-рекреаційної діяльності[8, с. 97, 98].

Вчені Мальцев Д. К., Андрєєва О., Хрипко І. В., Кузнєцов В. щодо пливу оздоровчо-рекреаційної технології на основі засобів зимової рекреації на рухову активність сімей в умовах розважальних центрів. З використанням зимових видів рекреації, спрямованої на організацію активного сімейного відпочинку (катання на ковзанах, кьорлінг, анімаційні заходи). Основними завданнями було залучити як можна більше сімей, до: - ведення активного способу життя; - систематично займаються оздоровчо-рекреаційною руховою активністю спільно з дітьми; - виявляють максимальну турботу про здоров'я членів сім'ї[9, с.95].

В роботі дослідників Орлов О., Гуніна Л., Височіна Н., розширене поняття медитація, що є станом глибокого розслаблення, більшою мірою підсвідомий, або це група ментальних вправ, яка застосовується як у духовно-релігійній, так і в оздоровчій сферах, задля досягнення особливого стану свідомості. Медитація − це практика фокусування розуму на певному об'єкті, думці або діяльності для тренування уваги, усвідомлення та досягнення психічно-ясного, емоційно-спокійного та стабільного стану. Медитація у бойових мистецтвах Сходу розцінюється навіть не як альтернатива лікувальним заходам, а як можливість здійснення прямого лікувального впливу на стан здоров'я людини, а також на зміни свого фізичного й психічного стану. В перше у практиці бойових мистецтв застосована комбінація медитації під час тренувального процесу студентів, що займаються бойовим мистецтвом Дзю-дзюцу для зниження вираженості проявів стресу, й спеціальної харчової добавки нейропротекторної спрямованості «Ацетіл-L-карнітин» для корекції проявів емоційного напруження [10, с.368-369].

Авторський колектив (Приходько В., Балджи І., Бузоверя А., Бондаренко О., Шкуропат О. (2024)), звертає увагу на те, що під час суспільних негараздів в тому числі введення на Україні військового стану в значній кількості громад почасти відбулось призупинення тренувального процесу. Поступово, коли безпекова ситуація дозволила, почало відбуватись відновлення процесу підготовки спортсменів, проведення змагань у більш безпечних регіонах. Відбулось адаптування до нових реалій, дотримання правил безпеки щодо перебування в укриттях під час повітряних тривог. Але в повному обсязі, звісно, не вдається відновити мирний спосіб життя людей у спорті [11, с.189] та суспільному житті.

Автори Пронтенко К. В., Холодняк М. Ю., Михальчук Ю. Р., Михальчук Р. В. доводять, що застосування техніки дихальних вправ Віма Хофа на практичних заняттях з фізичного виховання для підвищення функціонального стану та здоров'я, зменшення відчуття тривоги та стресу, що ефективно впливають на здобувачів вищої освіти. Техніка дихання Віма Хофа спрямовані на: зниження стресу за рахунок включення парасимпатичної системи, відповідальної за розслаблення та покращення нервово-психічного стану; поліпшення роботи легенів та серцево-судинної системи і передачі кисню в кров і органи, прискорення обмінних процесів; зміцнення м'язів діафрагми і стравоходу; зниження (тимчасове) кислотності крові, що посилює профілактику і боротьбу з інфекціями; зниження запального процесу в організмі і покращення роботи імунної системи, а також зниження ризику депресії та стресу[12, с.146-147].

Автори Сергієнко Ю., Головащенко Р., Чаплигін В., Гаєвий В., Гулай В. розкривають поняття як дистанційна освіта. Яка активно почала розвиватись у навчальних закладах України під час введення карантинних обмежень Covid 19. Що по суті змусило розробку освітніх курсів спрямованих на забезпечення доступності, якості та ефективності освіти. Що в свою розв'язує проблеми індивідуалізації, інтенсифікації та оптимізації навчання, є найбільш логічною та природною еволюцією традиційної моделі навчання під час епідемії або інших форс-мажорних обставин. [13, с.112].

Авторський колектив Сергієнко Ю., Гулай В., Чаплигін В., Гаврилюк В., Гаєвий В. вважають, що одним з найбільш ефективних видів рекреаційно-туристської діяльності виступає спортивний туризм, який відображає

характерну тенденцію сучасності, коли перевага віддається розвиткові активного відпочинку у природному середовищі, у процесі якого відновлення працездатності поєднується з пізнавальною діяльністю.

Ці види діяльності спрямовані на випробування фізичних, психічних, духовних сил людини, а також для вдосконалення туристсько-спортивної майстерності туриста для виконання спортивних нормативів.

Автори виділили два принципових підходи, що використовуються для характеристики туристичної практики:

- спортивний похід пов'язаний з активністю, що відповідає окремим видам спорту, з відмінними ознаками: попередні спеціальні тренування, підготовка до походів, змагань, участь у них на межі фізичних і психологічних можливостей спортсменів;
- рекреаційний – згідно термінології пов'язує активну туристську практику з відновленням і розвитком фізичних, інтелектуальних та емоційних сил людини.

Саме всі види туризму, крім поняття «самодіяльний туризм», виділені за одним критерієм – мета подорож (досягнення спортивного результату, ознайомлення з історичними цінностями, участь культурними заходах тощо) [14, с.142].

*Мета дослідження* – оцінити ролі рекреаційної діяльності у підтримці фізичного здоров'я різних груп населення в умовах суспільних негараздів та визначення засоби і форми рекреації для формування ментального здоров'я населення.

*Завдання дослідження:* 1. Проаналізувати сучасні тенденції негараздів у суспільстві та теоретично обґрунтувати модель збереження та відновлення здоров'я населення.

2. Визначити компоненти фізичного, психічного, та соціального благополуччя різних верст населення засобами рекреації.

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми Державного податкового університету на 2021-2026 роки за темою «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення у процесі занять фізичної культури і спорту» (державний реєстраційний номер 0121U113261).

**Виклад основного матеріалу дослідження**. Одним із ключових моментів виступає ведення здорового способу життя, де основними критеріями є:

- дотримання розпорядку дня;
- регулярна фізична активність (заняття будь-якою фізичною активністю або спортом);
- повноцінне харчування;
- уникнення шкідливих звичок (алкоголь, фаст-фуд) тощо;
- проведення живого та мобільного спілкування;
- за потреби звертатись до до кваліфікованих психологів та психотерапевтів;
- нормально сприймати та адаптуватись до нових умов життя;
- постійно удосконалювати свої професійні навички й навчається.

Фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи, різноманітні за формами проведення, повною мірою сприяють розвитку таких особистісних якостей, як наполегливість, цілеспрямованість, сила волі, працелюбність, рішучість та інших. Водночас відбувається формування професійно-прикладних умінь, зокрема під час пішохідних походів різної складності, бігу по рівній місцевості й у лісових умовах, ходьби на лижах, виконання стрибкових вправ, спортивної ходьби, а також розвитку уваги, просторової пам'яті, навичок роботи з картою місцевості та компасом, орієнтування за азимутом тощо[6, с.142].

Зазначені види рухової активності можуть мати рекреаційний характер, оскільки рекреативні заняття принципово відрізняються від спортивних і кондиційних тренувань рівнем інтенсивності, обсягом фізичних навантажень та формами організації. Рекреаційно-оздоровчі види діяльності (фізкультурно-спортивні розваги, туристичні походи з помірним навантаженням тощо) забезпечують повноцінний відпочинок, сприяють відновленню організму та задоволенню емоційних потреб, пов'язаних зі змістовним дозвіллям [5, с. 109].

В (Табл. 1) автори спробують визначити та навести методику збереження ментального здоров'я за основними проблемами сьогодення.

Таблиця 1.

**Відтворення і збереження життєвих здібностей засобами фізичної культури і спорту та іншими сферами суспільної діяльності*** [6, с.143-144]

| **Негативні явища** | **Шляхи вирішення критичних станів** | | | **Примітка** |
|---|---|---|---|---|
| | **Фізична культура і спорт** | **Рекреація** | **Соціальна рекреація** | |
| **Covid 19** | Під час локдаунів були закриті спортзали, стадіони, басейни, школи. Змагання скасовувались або переносились. Відбулись фінансові втрати клубів і федерацій, тощо. | 1. підвищилась увагу до здорового способу життя;<br>2. відбулась популяризація домашніх тренувань; | З'явилися:<br>1. онлайн-тренування;<br>2. відеоуроки з ФК;<br>3. фітнес-додатки. | 1. погіршення фізичної форми;<br>2. відбувся набор особистої ваги;<br>3. відбулось зниження загального рівня здоров'я різних груп населення;<br>4. з'явились стрес, тривожність, |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | депресії тощо. |
| **Військовий стан (понад чотирьох років)** | Заняття спортом направлені на:<br>1. психологічну розрядку;<br>2. підтримки бойового духу;<br>3. соціальної єдності;<br>4. виховання витривалості, дисципліни та сили волі. | 1. Підтримує функціонування серцево-судинної та дихальної систем;<br>2. сприяє збереженню фізичної працездатності;<br>3. зміцнює імунну систему;<br>4. допомагає зменшити вплив стресу та тривожності;<br>5. формує відчуття контролю над власним тілом і станом. | 1. Допомагає відновлювати сили після стресових подій;<br>2. підвищує адаптаційні можливості організму;<br>3. формує стійкість до тривалих навантажень і труднощів. | Обмеження, щодо відвідування тренувальних занять зоні конфлікту.<br>Хронічний стрес, тривожність, емоційного виснаження.<br>Порушення режиму праці, відпочинку та сну. |
| **Black out** | Відвідування спортивних секцій; фітнес центрів | Піші прогулянки; катання на ковзанах; ходьба на лижах, тощо. | Відвідування культурних центрів (за вподоби);<br>торгових центрів (бути серед людей). | Спланувати свій день за відсутності світла та його наявні. |
| **Інші суспільні негаразди** | Спорт виконує не лише оздоровчу, а й соціально-інтеграційну функцію. У період суспільних негараздів він направлений на:<br>1. об'єднання людей і зменшує соціальну ізоляцію;<br>2. виховання дисципліну, наполегливість і відповідальність;<br>3. психологічне розвантаження. | Рекреація є доступним і ефективним засобом підтримки життєвих функцій організму навіть у складних соціальних умовах. Особливе значення мають прості та недорогі форми фізичної активності: ходьба, біг, гімнастика, вправи з власною вагою, рухливі ігри. | Суспільні будь-які кризи негативно впливають на фізичну працездатність, імунітет, адаптаційні можливості та соціальну активність людини. | Суспільні негаразди - суттєво впливають на якість життя населення. |

**Примітка:** * - періодичність занять, формування навантажень, залежить від самоорганізації особистості з урахуванням будь-яких суспільних негараздів.

Саме під час суспільних негараздів (Covid 19, військові дії на Україні, Black out, тощо) для підтримки фізичної активності, здоров'я населення почали активно використовуватися нові або раніше малопоширені засоби й форми рекреації:

- відеотренування;
- комплекси вправ у домашніх умовах без спеціального обладнання;
- участь у флешмобах, онлайн-челенджах, дистанційних марафонах та спортивних групах підтримки;
- адаптовані вправи для підтримки фізичного стану в умовах обмеженої мобільності;
- дихальна гімнастика, антистресові рухові методики, які поєднують фізичне й психоемоційне відновлення;
- індивідуальні комплекси вправ для різних верст населення.

**Висновки:** Виходячи із вищевикладеного можна констатувати -рекреаційна складова має широкий спектор щодо формування життєвих позицій людства, але окрім її та фізичної культури і спорту, на збереження життєвих здібностей впливають й інші сфери суспільної діяльності, а саме: освіта формує інтелектуальні здібності та світогляд людини. Культура й мистецтво сприяють духовному розвитку, моральному вихованню та емоційному її збагаченню. Медична сфера забезпечує профілактику й лікування захворювань, а соціальна підтримка допомагає людині адаптуватися до умов життя та зберігати психологічну рівновагу.

**Перспективи подальших досліджень.** Розробка та впровадження нових форм організації фізкультурно-спортивної діяльності в умовах сьогодення.

**Література**

1. Андрєєва О. В., Степанюк В., Усенко Д. В., Лазакович Ю., Садовський, О., Івчатова Т. (2025). Особливості рухової активності здобувачів вищої освіти – відвідувачів спортивно-оздоровчого комплексу в умовах воєнного стану. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (4(190), 9-13. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).01

2. Андрєєва О., Гакман А. (2020). Основні напрями оптимізації рекреаційно-оздоровчої діяльності осіб похилого віку. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (1(121), 7-10. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2019.1(121)20.01

3. Дьоміна Ж., Омельчук О. (2023). Феномен стресостійкості як провідного чинника збереження здоров'я учнівської молоді. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (12(172), 73-77. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).13

4. Єфременко А. М., Насонкіна О. Ю., Алексєнко Я. В., Марченков М. К., Полторацька Г. С., Федорина Т. Є. (2024). Заняття йогою з жінками середнього віку: переваги для фізичного та метального здоров'я. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (10(183), 109-112. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).20

5. Лаврентьєв О.М., Головащенко Р.В., Буток О.В., Деркач О.В. Вплив спортивного орієнтування та туризму на рекреаційну складову працівників силових структур. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. –Київ: Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. – Випуск 3(161) 23. С. 109-114. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).25

6. Лаврентьєв О.М. Підтримка фізичного здоров'я різних груп населення під час суспільних негараздів. Розвиток загальних і професійних компетентностей викладача ЗВО : матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, 26 січня – 8 березня 2026 року. – Львів – Торунь : LihaPres, 2026. – С. 142-145. ISBN 978-966-397-598-6

7. Лаврентьєв О., Буток О., Чаплигін В., Васьківська Т. (2021). Рекреація різних груп населення засобами складних маршрутів. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (4(134), 80-84. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.4(134).19

8. Малинський І.Й., Лаврентьєв О.М., Сергієнко Ю.П., Тарангул Д. О., Чаплигін В. П. (2020). Рекреація в способі життя студентської молоді. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (2(122), 95-100. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).19

9. Мальцев Д. К., Андрєєва О., Хрипко І. В., Кузнєцов В. (2022). Оцінка ефективності оздоровчо-рекреаційної технології організації сімейного дозвілля в умовах розважальних центрів. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. *Серія* 15, (11(157), 95-100. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).22

10. Орлов О.І., Гуніна Л.М., Височіна Н. (2024). Корекція проявів психоемоційного стресу в студентів: медитативні техніки у сполученні з фармакологічною підтримкою в бойовому мистецтві ДЗЮ-ДЗЮЦУ. Науковий часопис українського державного університету імені Михайла Драгоманова. серія 15, (3К(176), 368-374. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).81

11. Приходько В., Балджи І., Бузоверя А., Бондаренко О., Шкуропат О. (2024). Вплив військових дій на умови розвитку фізичної культури і спорту в громадах України. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. *Серія* 15, (9(182), 186-191. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).33

12. Пронтенко К. В., Холодняк М. Ю., Михальчук Ю. Р., Михальчук Р. В. (2025). Застосування дихальних вправ на заняттях з фізичного виховання для покращання функціонального стану та здоров'я здобувачів вищої освіти. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. *Серія* 15, (4(190), 146-150. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).30

13. Сергієнко Ю.П., Головащенко Р.В., Чаплигін В.П., Гаєвий В.Ю., Гулай В.С. (2021). Теоретико-методичні засади підготовки фахівців фізичної культури і спорту з використанням технологій дистанційної освіти. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (5(136), 112-117. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).26

14. Сергієнко Ю.П., Гулай В.С., Чаплигін В. П., Гаврилюк В.О., Гаєвий В.Ю. (2020). Сучасні технології рухової активності студентів: спортивно-оздоровчий туризм і рекреація. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (5(125), 140-143. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5(125).28

15. Що таке ментальне здоров'я та як про нього дбати? https://smu.dsp.gov.ua/shcho-take-mentalne-zdorov-ia-ta-iak-pro-noho-dbaty/

**References**

1. Andreeva O. V., Stepaniuk V., Usenko D. V., Lazakovich Yu., Sadovsky, O., Ivchatova T. (2025). Osoblyvosti rukhovoyi aktyvnosti studentiv vyshchykh navchal'nykh zakladiv – vidviduvachiv sportyvno-ozdorovchoho kompleksu v umovakh voyennoho stanu [Features of physical activity of higher education students - visitors to a sports and recreation complex under martial law]. Scientific journal of the Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University. Series 15, (4(190), 9-13. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).01 [in Ukrainian].

2. Andreeva O., Gakman A. (2020). Osnovni napryamy optymizatsiyi rekreatsiyno-ozdorovchoyi diyal'nosti osib pokhyloho viku [Main directions of optimization of recreational and health activities of the elderly]. Scientific journal of the Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University. Series 15, (1(121), 7-10. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2019.1(121)20.01 [in Ukrainian].

3. Dyomina Zh., Omelchuk O. (2023). Fenomen stresostiykosti yak providnoho chynnyka zberezhennya zdorov"ya uchnivs'koyi molodi [The phenomenon of stress resistance as a leading factor in preserving the health of students]. Scientific

journal of the Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University. Series 15, (12(172), 73-77. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).13 [in Ukrainian].

4. Efremenko A. M., Nasonkina O. Yu., Aleksenko Ya. V., Marchenkov M. K., Poltoratska G. S., Fedoryna T. Ye. (2024). Zanyattya yohoyu z zhinkamy seredn'oho viku: perevahy dlya fizychnoho ta metal'noho zdorov"ya [Yoga classes with middle-aged women: benefits for physical and mental health]. Scientific Journal of the Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University. Series 15, (10(183), 109-112. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).20 [in Ukrainian].

5. Lavrentiev O. M., Holovashchenko R. V., Butok O. V., Derkach O. V. Vplyv sportyvnoho oriyentuvannya ta turyzmu na rekreatsiynu skladovu pratsivnykiv sylovykh struktur [The influence of sports orienteering and tourism on recreational component of law enforcement officers]. Scientific Journal of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov. Series №. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): collection of scientific works / Ed. O.V. Tymoshenko. - Kyiv: Publishing House of the Mykhailo Dragomanov State University, 2023. – Issue 3(161) 23. P. 109-114. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).25 [in Ukrainian].

6. Lavrentiev O.M. Pidtrymka fizychnoho zdorov"ya riznykh hrup naselennya pid chas suspil'nykh neharazdiv. Rozvytok zahal'nykh i profesiynykh kompetentnostey vykladacha ZVO [Supporting the physical health of different population groups during social unrest]. Development of general and professional competencies of a teacher of higher education institutions: materials of the All-Ukrainian scientific and pedagogical advanced training, January 26 – March 8, 2026. – Lviv – Torun: LihaPres, 2026. – P. 142-145. ISBN 978-966-397-598-6 [in Ukrainian].

7. Lavrentiev O., Butok O., Chaplygin V., Vaskivska T. (2021). Rekreatsiya riznykh hrup naselennya zasobamy skladnykh marshrutiv [Recreation of different population groups by means of complex routes]. Scientific journal of the Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University. Series 15, (4(134), 80-84. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.4(134).19 [in Ukrainian].

8. Malynsky I.Y., Lavrentiev O.M., Sergienko Yu.P., Tarangul D. O., Chaplygin V.P. (2020). Rekreatsiya v sposobi zhyttya student·s'koyi molodi [Recreation in the lifestyle of student youth]. Scientific journal of the Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University. Series 15, (2(122), 95-100. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).19 [in Ukrainian].

9. Maltsev D. K., Andreeva O., Khripko I. V., Kuznetsov V. (2022). Otsinka efektyvnosti ozdorovcho-rekreatsiynoyi tekhnolohiyi orhanizatsiyi simeynoho dozvillya v umovakh rozvazhal'nykh tsentriv [Assessment of the effectiveness of health and recreation technology for organizing family leisure in entertainment centers]. Scientific Journal of the Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University. Series 15, (11(157), 95-100. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).22 [in Ukrainian].

10. Orlov O.I., Gunina L.M., Vysochina N. (2024). Korektsiya proyaviv psykhoemotsiynoho stresu v studentiv: medytatyvni tekhniky u spoluchenni z farmakolohichnoyu pidtrymkoyu v boyovomu mystetstvi DZYU-DZYUTSU [Correction of manifestations of psychoemotional stress in students: meditative techniques in combination with pharmacological support in martial arts DZYU-DZYUTSU]. Scientific Journal of the Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University. Series 15, (3K(176), 368-374. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).81 [in Ukrainian].

11. Prykhodko V., Baldzhi I., Buzoverya A., Bondarenko O., Shkuropat O. (2024). Vplyv viys'kovykh diy na umovy rozvytku fizychnoyi kul'tury i sportu v hromadakh Ukrayiny [The Impact of Military Actions on the Conditions for the Development of Physical Culture and Sports in Ukrainian Communities]. Scientific Journal of the Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University. Series 15, (9(182), 186-191. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).33 [in Ukrainian].

12. Prontenko K. V., Kholodnyak M. Yu., Mykhalchuk Yu. R., Mykhalchuk R. V. (2025). Zastosuvannya dykhal'nykh vprav na zanyattyakh z fizychnoho vykhovannya dlya pokrashchannya funktsional'noho stanu ta zdorov"ya zdobuvachiv vyshchoyi osvity [Application of breathing exercises in physical education classes to improve the functional state and health of higher education students]. Scientific journal of the Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University. Series 15, (4(190), 146-150. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).30 [in Ukrainian].

13. Sergienko Y.P., Holovashchenko R.V., Chaplygin V.P., Gaevy V.Yu., Gulay V.S. (2021). Teoretyko-metodychni zasady pidhotovky fakhivtsiv fizychnoyi kul'tury i sportu z vykorystannyam tekhnolohiy dystantsiynoyi osvity [Theoretical and methodological principles of training physical culture and sports specialists using distance education technologies]. Scientific journal of the Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University. Series 15, (5(136), 112-117. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).26 [in Ukrainian].

14. Sergienko Y.P., Gulay V.S., Chaplygin V.P., Gavrylyuk V.O., Gaevy V.Yu. (2020). Suchasni tekhnolohiyi rukhovoyi aktyvnosti studentiv: sportyvno-ozdorovchyy turyzm i rekreatsiya [Modern technologies of physical activity of students: sports and health tourism and recreation]. Scientific journal of the Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University. Series 15, (5(125), 140-143. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5(125).28 [in Ukrainian].

15. What is mental health and how to take care of it? https://smu.dsp.gov.ua/shcho-take-mentalne-zdo

***Стаття надійшла до редакції / Received 09.08.2026***
***Прийнята до друку / Accepted 17.08.2026***
***Опубліковано / Published 26.08.2026***