

## Фізична культура і спорт

УДК 796.01:613.7:378

DOI <https://doi.org/10.32782/NSER/2025-5.05>

### ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ФІЗИЧНОЮ АКТИВНІСТЮ ТА СПЕЦИФІКИ ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ ПІД ЧАС ДОЗВІЛЛЯ

**Біла Антоніна Альбертівна**

старший викладач кафедри медико-біологічних основ спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації  
Чорноморського національного університету імені Петра Могили  
ORCID ID: 0000-0002-7978-384X

**Бондаренко Ірина Григорівна**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту  
Чорноморського національного університету імені Петра Могили  
ORCID ID: 0000-0002-6651-0682

*Сучасне суспільство характеризується зростанням психоемоційного та фізичного навантаження на людину, що негативно впливає на її здоров'я, працездатність і якість життя. В умовах військового стану, низької рухової активності та високої інтенсивності трудової діяльності особливо актуальним є пошук ефективних способів оздоровлення та відновлення функціональних резервів організму.*

*У статті досліджено визначено рівень задоволеності фізичною активністю здобувачами вищої освіти та досліджено особливості застосування ними сучасних оздоровчо-рекреаційних технологій під час дозвілля. У дослідженні взяли участь здобувачі вищої освіти за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт та А4. Середня освіта (Фізична культура). Було залучено 40 здобувачів вищої освіти віком 17–25 років, серед яких хлопців (n=23) та дівчат (n=17), які навчаються на факультеті фізичного виховання і спорту Чорноморського національного університету імені Петра Могили.*

*За результатами проведеного анкетування було встановлено, що більшість здобувачів вищої освіти ведуть активний спосіб життя: 65% респондентів повністю (5 балів) або майже повністю (4 бали) задоволені своєю поточною фізичною активністю. Виявлено широкий спектр видів фізичної активності, якими займаються студенти. Найпопулярнішими виявилися відвідування тренажерних залів (33,3%), піші прогулянки (22,7%) та інші форми активності («Ваш варіант» – 25,3%, серед яких найчастіше згадувалися єдиноборства).*

*Дослідження також показало, що понад половину студентів задоволені своїми можливостями для оздоровлення та відпочинку: 55% – повністю, 32,5% – частково. Серед основних перешкод для занять оздоровчо-рекреаційною діяльністю респонденти відзначили нестачу часу та обмежені фінансові ресурси.*

*Зокрема, серед сучасних технологій, найчастіше здобувачі вищої освіти використовують мобільні додатки для фітнесу (29,2%), фітнес-трекери (24,6%) та онлайн-тренування або фітнес-платформи (20,0%).*

**Ключові слова:** оздоровча та рекреаційна діяльність, фізична активність, оздоровчо-рекреаційні технології, здобувачі вищої освіти, студенти, дозвілля.

**Bila A. A., Bondarenko I. H. Research on satisfaction with physical activity and the specifics of using health and recreational technologies by university students during leisure time**

Modern society is characterized by increasing psycho-emotional and physical stress on individuals, which negatively affects their health, work capacity, and quality of life. In conditions of urbanization, low physical activity, and high-intensity work, the search for effective methods of health improvement and restoration of the body's functional reserves becomes particularly relevant.

The article examines the level of satisfaction with physical activity among university students and investigates the specifics of their use of modern health and recreational technologies during leisure time. The study involved students majoring in A7 Physical Culture and Sports and A4 Secondary Education (Physical Culture). A total of 40 students aged 17–25 participated, including 23 males and 17 females, all studying at the Faculty of Physical Education and Sports at Petro Mohyla Black Sea National University.

The results of the survey showed that the majority of university students lead an active lifestyle: 65% of respondents were either fully (5 points) or mostly (4 points) satisfied with their current level of physical activity. A wide range of physical activities practiced by students was identified. The most popular activities were going to the gym (33.3%), walking (22.7%), and other forms of activity ("Your option" – 25.3%), among which martial arts were mentioned most frequently.

The study also revealed that more than half of the students are satisfied with their opportunities for health improvement and recreation: 55% fully and 32.5% partially. Among the main obstacles to engaging in health and recreational activities, respondents cited a lack of time and limited financial resources.

In particular, regarding modern technologies, university students most frequently use mobile fitness applications (29.2%), fitness trackers (24.6%), and online workouts or fitness platforms (20.0%).

**Key words:** health and recreational activities, physical activity, health and recreational technologies, higher education students, students, leisure.

**Постановка проблеми та її актуальність.**

Здоровий спосіб життя виступає одним із найважливіших чинників зміцнення здоров'я молоді, показники якого протягом останніх десятиліть залишаються низькими та демонструють негативну динаміку [6]. Зокрема, збереження здоров'я та благополуччя громадян є однією з найважливіших цілей сталого розвитку світової спільноти. Встановлено, що більшість (56–57%) українців є фізично неактивними. Їхнє здоров'я можна значно покращити, залучаючи їх до регулярної фізичної активності [9]. Однак погіршення стану здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді тісно пов'язане зі зниженням інтересу до занять фізичною культурою й спортом, а також із недостатнім рівнем щоденної рухової активності. Це може бути зумовлено слабкою мотивацією до занять фізичним вихованням, несформованими цінностями фізичної культури та браком знань щодо оздоровчо-рекреаційної рухової активності [3; 6].

Сучасний розвиток суспільства супроводжується значним збільшенням психоемоційного та фізичного навантаження на людину, що негативно позначається на її здоров'ї, працездатності та якості життя. В умовах військового стану, гіподинамії та високої інтенсивності трудової діяльності особливо важливим стає пошук ефективних методів і засобів оздоровлення та відновлення функціональних резервів організму [5].

Слід зазначити, що встановлено взаємозв'язок між рівнем фізичної культури, фізичним та психічним здоров'ям особистості, її працездатністю й успішністю в навчанні. Саме тому ця проблема була й залишається об'єктом значної уваги від дав-

нини й до сучасності [6]. Наукові дослідження у сфері фізичної активності підкреслюють необхідність дотримання встановлених норм, що визначають оптимальні показники для досягнення максимальної ефективності та користі для організму [4]. Однак у численних дослідженнях відзначається низький рівень рухової активності серед дітей, підлітків та молоді, що обумовлює потребу в розробці доступних, ефективних, привабливих та інноваційних методів залучення цієї групи до регулярних занять фізичними вправами [1]. За останні 5 років виявлено зниження рівня рухової активності у студентів як за довоєнний дистанційний період навчання внаслідок COVID-19, так й збройний конфлікт у країні призвів до різкого зниження балу рухової активності і, що найгірше, продовжує знижуватися. Відбулося безпрецедентне зростання відсотка здобувачів із низьким рівнем рухової активності: у 2023 році сягнув 43,1% та 60,1% серед студентів та студенток відповідно [11].

Зокрема, оздоровчо-рекреаційна рухова активність має глибоке історичне коріння, сформоване під впливом різних чинників, зокрема змін соціально-економічних умов, наукових досягнень у медицині та фізіології, а також зростання суспільного інтересу до здорового способу життя [4]. З'ясовано, що результативність упровадження оздоровчо-рекреаційних технологій значною мірою визначається поєднанням накопиченого історичного досвіду з сучасними науково-технічними здобутками. Зокрема, застосування цифрових сервісів, індивідуалізованих комплексів занять і гнучких методик сприяє підвищенню ефективності рекреаційної діяльності та її доступ-

ності для широкої аудиторії. Отже, подальші наукові дослідження варто орієнтувати на створення інноваційних оздоровчо-рекреаційних технологій, що ґрунтуються на історичній спадщині та відповідають актуальним потребам сучасного суспільства [2].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Слід зазначити, що різні аспекти фізичної культури та оздоровчо-рекреаційних технологій досліджувалися представниками різних наукових галузей. Зокрема, Лівак П.С. та ін. [6] вивчали роль фізичної культури у збереженні здоров'я студентів; Андреева О.В. та ін. [2] – розвиток оздоровчо-рекреаційних технологій у соціальних системах; Підгайна В. та ін. [8] – інноваційні технології навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку. Роль туристичних технологій в оздоровчо-рекреаційній діяльності розглядали Дразіна Є.В. та ін. [5]. Бугайчук Н.Б. та Белікова Н.О. [3] визначили структуру моделі використання таких технологій у фізичному вихованні студентів педагогічних коледжів, а Мальцев Д. і Хрипко І. [7] досліджували їх потенціал у сімейному дозвіллі. Рівень рухової активності та фізичної підготовленості учнівської молоді аналізували Андреева О.В. та ін. [1], тоді як Прилуцький М. [10] узагальнив сучасні підходи до розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

**Мета статті** – визначити рівень задоволеності фізичною активністю здобувачами вищої освіти та дослідити особливості застосування ними сучасних оздоровчо-рекреаційних технологій під час дозвілля.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У дослідженні взяли участь здобувачі вищої освіти за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт та А4. Середня освіта (Фізична культура). Було залучено 40 здобувачів вищої освіти віком 17–25 років, серед яких хлопців (n=23) та дівчат (n=17), які навчаються на факультеті фізичного

виховання і спорту Чорноморського національного університету імені Петра Могили. Для визначення рівня фізичної активності студентів та їх вподобань щодо видів оздоровчо-рекреаційної діяльності було розроблено анкету, яка містила питання щодо рівня рухової активності, задоволеності потреб у фізичній активності та використання сучасних оздоровчо-рекреаційних технологій.

Для аналізу даних, статистичного оброблення результатів, їх візуалізації та побудови діаграм було використано програмне забезпечення Microsoft Excel 2010.

Згідно результатів рис. 1, оцінюючи частоту занять фізичною активністю, більшість опитаних студентів відповіли «кілька разів на тиждень» (57,5%) та «щодня» (35,0%). Тобто, більшість здобувачів вищої освіти ведуть активний спосіб життя.

Слід зазначити, що на питання про види фізичної активності, які практикують респонденти, переважна більшість студентів зазначили про заняття в тренажерних залах (33,3%). Так, за результатами опитування 25,3% студентів займаються пішими прогулянками та 25,3% здобувачів обрали свій варіант відповіді. Серед варіантів «Ваш варіант» було зазначено: «тренування з обраного виду спорту», «єдиноборства», «боротьба», «вітрильний спорт», «ММА», «змішанні єдиноборства», «футбол», «танці», «акробатика», «рукопашний бій», «стретчинг», «повітряна гімнастика», «їзда на велосипеді, фізичні силові та кардіо вправи», «вправи з власною вагою». Так, найчастіше зустрічався варіант «єдиноборства». Зокрема, лише 10,7% здобувачів вищої освіти використовують спортивні ігри, 6,7% – біг, плавання та 1,3% йогу як фізичну активність (рис. 2). Слід наголосити, що студенти мали можливість обрати кілька варіантів, відповідаючи на зазначене питання.

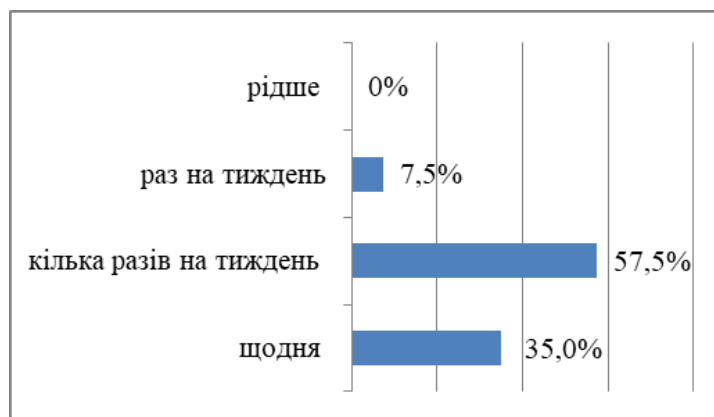
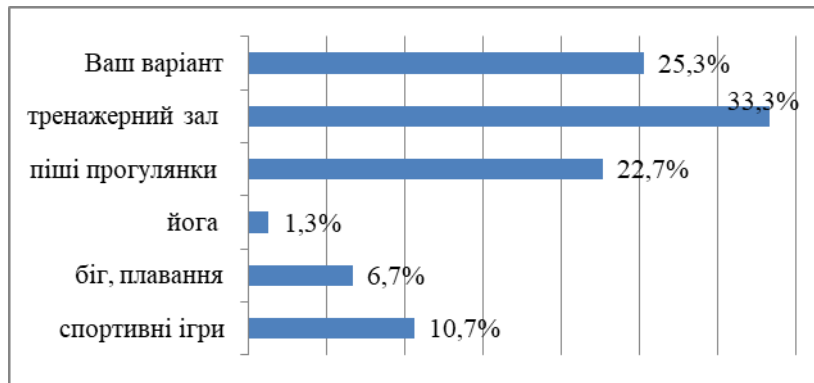


Рис. 1. Розподіл відповідей студентів на запитання «Як часто Ви займаєтеся фізичною активністю?»



**Рис. 2. Розподіл відповідей студентів на запитання «Які види фізичної активності Ви практикуєте?»**

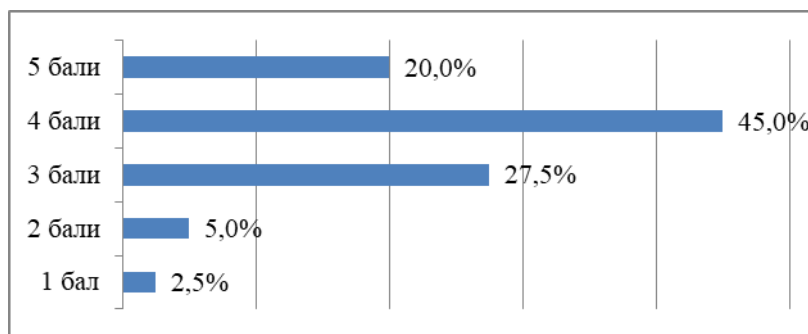
На рис. 3. представлено розподіл відповідей студентів щодо задоволеності своєю поточною фізичною активністю. Так, більшість студентів (45%) задоволені своєю фізичною активністю на 4 бали, 27% – на 3 бали, 20% студентів повністю задоволені, 5,0% здобувачів оцінили свою поточну фізичну активність на 2 бали та лише 2,5% респондентів не задоволені своєю активністю (1 бал).

(Шкала від 1 до 5: 1 – зовсім не задоволені, 5 – дуже задоволені)

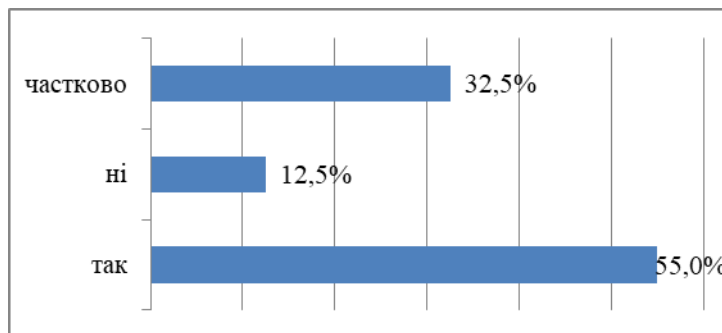
За результатами рис. 4. більше половини студентів (55%) задоволені своїми можливостями для оздоровлення та відпочинку. Зокрема, 32,5% здобувачів вищої освіти відповіли, що

частково задоволені можливостями відпочинку та оздоровлення у їхньому житті. Однак, слід наголосити, що лише 12,5% студентів не влаштовують їхні можливості в оздоровленні та відпочинку.

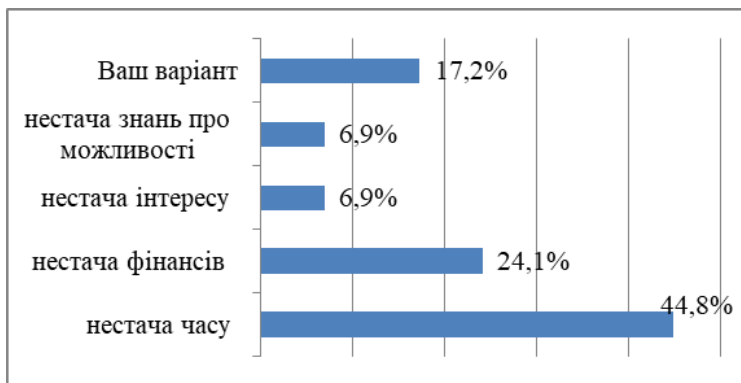
Здобувачам вищої освіти також було запропоновано дати відповідь на питання щодо того, які фактори заважають їм займатися оздоровчою та рекреаційною діяльністю. Згідно результатів рис. 5, виявлено, що 44,8% студентів вважають нестачу часу перешкодою до занять оздоровчо-рекреаційною діяльністю. Зокрема, 24,1% респондентів відзначили, що перешкодою є нестача фінансів, 6,9% – нестача інтересу та 6,9% –



**Рис. 3. Розподіл відповідей студентів на запитання «Наскільки Ви задоволені своєю поточною фізичною активністю?»**



**Рис. 4. Розподіл відповідей студентів на запитання «Чи задоволені Ви можливостями для оздоровлення та відпочинку у Вашому житті?»**



**Рис. 5. Розподіл відповідей студентів на запитання «Які фактори заважають Вам займатися оздоровчою та рекреаційною діяльністю?»**

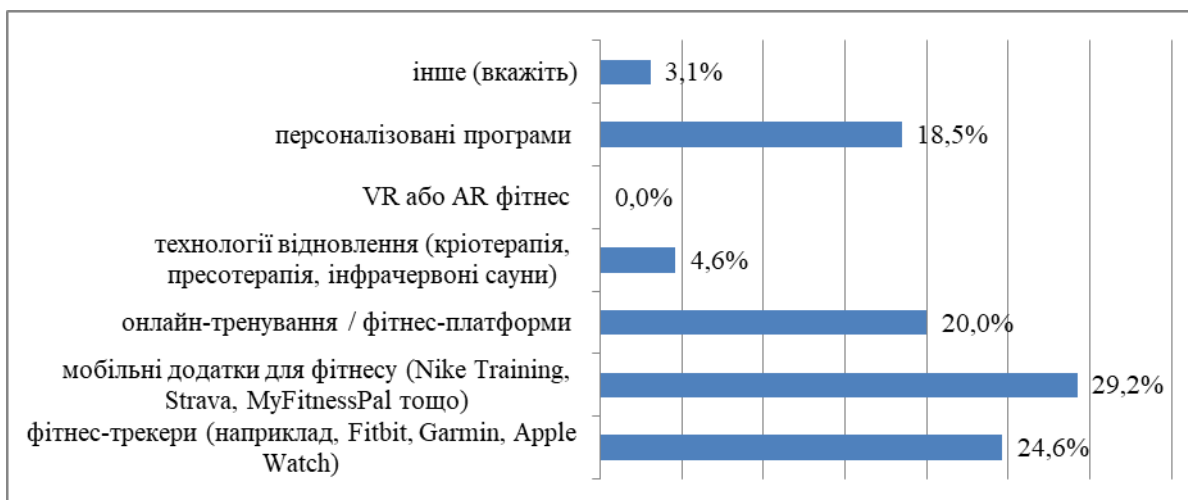
нестача знань про можливості. Слід наголосити, що 17,2% студентів дали свій варіант відповіді: «ніякі фактори не заважають» – 4, «робота» – 2, «втома під час дня» – 1, «військові дії на території України» – 2, «лінь» – 1. Слід зазначити, що студенти мали можливість обрати кілька варіантів, відповідаючи на зазначене питання.

Згідно рис. 6. найпоширенішими серед студентів сучасними технологіями, які вони використовують або пробували є мобільні додатки для фітнесу (Nike Training, Strava, MyFitnessPal тощо) (29,2%), фітнес-трекери (наприклад, Fitbit, Garmin, Apple Watch) (24,6%), онлайн-тренування / фітнес-платформи (20,0%) та персоналізовані програми (18,5%). Так, найменше серед здобувачів вищої освіти використовуються технології відновлення (кріотерапія, пресотерапія, інфрачервоні сауни) (4,6%), а 3,1% студентів обрали свій варіант відповіді («не використовую ніякі технології» – 2). Слід зауважити, що VR або AR фітнес жоден студент не використовує у своїй оздоровчо-рекреаційній діяльності. Так, студенти

мали можливість обрати кілька варіантів, відповідаючи на зазначене питання.

У результаті проведеного анкетування було визначено, що більшість здобувачів вищої освіти ведуть активний спосіб життя, а 65% респондентів повністю (на 5 балів) та майже повністю (на 4 бали) задоволені своєю поточною фізичною активністю. Слід зазначити, що у респондентів спостерігається широкий діапазон використання видів фізичної активності, які практикують студенти. Так, найпоширенішим видом активності, за результатами анкетування, виявилися відвідування тренажерних залів (33,3%), піші прогулянки (22,7%) та інші вподобання («Ваш варіант» – 25,3%, де найпоширенішим варіантом виявилися єдиноборства).

Зокрема, результати дослідження показали, що більше половини студентів повністю (55%) та частково (32,5%) задоволені своїми можливостями для оздоровлення та відпочинку. Однак до факторів, що заважають займатися оздоровчо-рекреаційною діяльністю студенти віднесли



**Рис. 6. Розподіл відповідей студентів на запитання «Які з сучасних технологій Ви використовуєте або пробували?»**

нестачу часу та фінансів. Так, найпоширенішими серед студентів сучасними технологіями, які вони використовують є мобільні додатки для фітнесу (29,2%), фітнес-трекери (24,6%) та онлайн-тренування/фітнес-платформи (20,0%).

**Висновки.** Результати дослідження свідчать про сформованість мотивацій, професійних установок у студентів спеціальності А7 Фізична культура і спорт та А4 Середня освіта (Фізична культура) на ведення активного здорового способу життя. Студенти характеризуються чіткою мотивацією на тренування, розуміння їх користі та системність у заняттях. На відміну від студентів інших спеціальностей, більшість здобувачів, які навчаються на факультеті фізичного виховання і спорту регулярно займаються фізичною активністю. Майбутні фахівці з фізичної культури активно залучаються до різноманітних форм тренувань (тренажерні зали, єдиноборства,

спортивні види, силові програми), що зумовлено професійними інтересами та знаннями. Студенти фізкультурного профілю частіше застосовують фітнес-додатки, трекери, персоналізовані програми та онлайн-тренування, що вказує на їх професійне знайомство з інноваційними підходами у сфері фізичної культури. Студенти спеціальності А7 Фізична культура і спорт та А4 Середня освіта (Фізична культура) частіше відзначають нестачу часу через навчання та спортивну діяльність, тоді як серед студентів інших спеціальностей домінують бар'єри щодо низької мотивації, відсутності інтересу або недостатньої поінформованості.

Отже, отримані результати підтверджують, що студенти, які здобувають освіту в галузі фізичної культури, мають більш сформовані потреби, мотивацію та практичні навички у сфері рухової активності.

### Література:

1. Андреева О. В., Дудко М. В., Мартин П. М., Єракова, Л. А., Соботюк, С. А., Князев-Шевчук, А. А. Рівень рухової активності, самооцінки фізичної підготовленості та фізичної працездатності учнівської молоді у сучасному вимірі. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Серія 15, (11(184)), 13–18. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11\(184\).02](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).02)
2. Андреева 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. Серія 15, 5(192), 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)
3. Бугайчук Н., Белікова, Н. Модель використання оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні здобувачів освіти педагогічних коледжів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Серія 15, (12(185)), 68–73. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).12](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).12)
4. Гейтенко, В. В., Сорокін Ю. С. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навчальний посібник. Краматорськ–Тернопіль : ДДМА, 2024. 202 с.
5. Дразина Є. В., Ковальова Т. М., Кучеренко Г. В., Богатов А. О. Туристичні технології в оздоровчо-рекреаційній руховій діяльності. *Академічні візії*. 2025. (47). <https://doi.org/10.5281/zenodo.17187474>
6. Лівак П. Є., Полухін Ю.В., Вятюха В.В. Здоровий спосіб життя в системі цінностей. *Sciences of Europe*. 2021. № 77. С. 25–29.
7. Мальцев Д., Хрипко І. Потенціал оздоровчо-рекреаційних технологій при організації сімейного дозвілля. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. 1: 44–49. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.1.44-49>
8. Підгайна В., Ужвенко В., Жовтенко Є. Використання оздоровчо-рекреаційних технологій в процесі навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2025. 1(1), 392–397. [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).53](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).53)
9. Потужній О., Поліщук В., Кузькова М. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність різних груп населення та її теоретичні засади. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*. 2022. №1(2). С. 104–111. [https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1\(2\)-104-111](https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1(2)-104-111)
10. Прилуцький М. Сучасні технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. *Педагогічні науки*. 2019. (73), 31–35. <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2019.73.180886>
11. Andriieva O., Byshevets N., Kashuba V., Hakman A. & Grygus I. Changes in physical activity indicators of Ukrainian students in the conditions of distance education. *Physical rehabilitation and recreational health technologies*. 2023, 8(2), 75–81. [https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8\(2\).01](https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8(2).01)

### References:

1. Andriieva, O. V., Dudko, M., Martyn, P., Yerakova L. A., Sobotiuk, S. & Knyazev-Shevchuk, A. (2024). Riven rukhovoi aktyvnosti, samoosinky fizychnoi pidhotovlenosti ta fizychnoi pratsezdadnosti uchnivskoi molodi u suchasnomu vymiri [The levels of physical activity, physical fitness self-assessment, and physical working capacity in school students of the modern time]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova*, seria 15, 11(184), 13–18. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11\(184\).02](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).02) [in Ukrainian].
2. Andriieva, O. V., Lazakovych, Y., Sadovskiy O., Khrypko, I. V., Patsaliuk, K., & Kobalynova, O. I. (2025). Evoliutsiia ozdorovcho-rekreasiinykh tekhnolohii u sotsialnykh systemakh: istorychnyi dyskurs [Evolution of health and recreational technologies in social systems: historical discourse]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho*

- universytetu imeni Mykhaila Drahomanova, serii 15, 5(192), 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) [in Ukrainian].*
3. Buhaichuk, N., & Belikova, N. (2024). Model vykorystannia ozdorovcho-rekreatsiinykh tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni zdobuvachiv osvity pedahohichnykh koledzhiv [Model of Use of Health and Recreation Technologies in Physical Education of Students of Pedagogical Colleges]. *Naukovyi chasopys Ukrainського derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova, serii 15, 12(185), 68–73. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).12](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).12) [in Ukrainian].*
  4. Heitenko, V. V. & Sorokin, Yu. S. (2024). *Teoriia i tekhnolohii ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoï aktyvnosti* [Theory and Technologies of Health-Enhancing and Recreational Physical Activity] : navchalnyi posibnyk. Kramatorsk–Ternopil : DDMA [in Ukrainian].
  5. Drazina, Ye. V., Kovalova, T. M., Kucherenko, H. V. & Bohatov, A. O. (2025). Turystychni tekhnolohii v ozdorovcho-rekreatsiinii rukhovii diialnosti [Tourism technologies in health and recreational physical activity]. *Akademichni vizii, (47). <https://doi.org/10.5281/zenodo.17187474> [in Ukrainian].*
  6. Livak, P., Polukhin, Yu. & Viatokha, V. (2021). Zdorovyï sposib zhyttia v systemi tsinnosti [Healthy lifestyle in the value system]. *Sciences of Europe, 77, 25–29 [in Ukrainian].*
  7. Maltsev, D. & Khrypko, I. (2021). Potensial ozdorovcho-rekreatsiinykh tekhnolohii pry orhanizatsii simeinoho dozvillia [The potential of health-related and recreational technologies in the organization of family leisure]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu, 1, 44–49. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.1.44-49> [in Ukrainian].*
  8. Pidhaina, B., Uzhvenko, B. & Zhovtenko, Ye. (2025). Vykorystannia ozdorovcho-rekreatsiinykh tekhnolohii v protsesi navchannia plavanniu ditei molodshoho shkilnohovyku [Using of health and recreational technologies in the process of teaching swimming to children of primary school age]. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective, 1(1), 392–397. [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).53](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).53) [in Ukrainian].*
  9. Potuzhniy, O., Polishchuk, V. & Kuzkova, M. (2022). Ozdorovcho-rekreatsiina rukhova aktyvnist riznykh hrup naseleння ta yii teoretychni zasady [Health and recreation movement activity of different groups of the population and its theoretical basis]. *Teoriia i praktyka fizychnoi kultury i sportu, №1(2), 104–111. [https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1\(2\)-104-111](https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1(2)-104-111) [in Ukrainian].*
  10. Prylutskyi, M. (2019). Suchasni tekhnolohii ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoï aktyvnosti [Modern technologies of health-recreational physical activity]. *Pedahohichni nauky, 73, 31–35. <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2019.73.180886> [in Ukrainian].*
  11. Andrieieva, O., Byshevets, N., Kashuba, V., Hakman, A., & Grygus, I. (2023). Changes in physical activity indicators of Ukrainian students in the conditions of distance education. *Physical rehabilitation and recreational health technologies, 8(2), 75–81. [https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8\(2\).01](https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8(2).01)*

*Дата першого надходження статті до видання: 12.09.2025*

*Дата прийняття статті до друку після рецензування: 08.10.2025*

*Дата публікації (оприлюднення) статті: 28.11.2025*