



[https://doi.org/10.52058/2695-1592-2025-12\(55\)-75-88](https://doi.org/10.52058/2695-1592-2025-12(55)-75-88)

Ірина Бондаренко

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту Чорноморського національного університету імені Петра Могили,
м. Миколаїв, Україна,
<https://orcid.org/0000-0002-6651-0682>*

Антоніна Біла

*старший викладач кафедри медико-біологічних основ спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації Чорноморського національного університету імені Петра Могили,
м. Миколаїв, Україна,
<https://orcid.org/0000-0002-7978-384X>*

Олег Бондаренко

*старший викладач кафедри базової загальновійськової та фізичної підготовки Чорноморського національного університету імені Петра Могили,
м. Миколаїв, Україна,
<https://orcid.org/0000-0002-4995-7028>*

**СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ
ДІЯЛЬНОСТІ В КОНТЕКСТІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАКЛАДАХ
ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Анотація. Актуальність дослідження сучасних тенденцій оздоровчо-рекреаційної діяльності в контексті фізичної культури у закладах вищої освіти обумовлена зростаючими потребами студентської молоді у зміцненні здоров'я, розвитку фізичних та психоемоційних компетенцій. Впровадження ефективних програм оздоровчо-рекреаційної діяльності, інтегрованих у систему фізичної культури, сприяє формуванню здорового способу життя, підвищенню мотивації до регулярної фізичної активності та розвитку соціальної компетентності,



що робить тему дослідження надзвичайно актуальною для сучасної освіти та науково-практичної діяльності.

Метою статті є визначення рівня обізнаності здобувачів вищої освіти щодо оздоровчо-рекреаційної діяльності та впровадження сучасних оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичне виховання студентів. У дослідженні взяли участь 66 студентів (34 дівчини та 32 юнака), середній вік яких становив $18,6 \pm 1,8$ років. Всі здобувачі вищої освіти є студентами факультету фізичного виховання і спорту Чорноморського національного університету імені Петра Могили, які навчаються за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт та А4. Середня освіта (Фізична культура).

Отримані результати дослідження свідчать про достатній рівень обізнаності здобувачів вищої освіти щодо поняття оздоровчо-рекреаційної діяльності, оскільки більшість опитаних мають чітке або часткове уявлення про її зміст. Встановлено, що визначальним критерієм у виборі оздоровчих технологій для студентської молоді є їх ефективність, а також поєднання ефективності з доступністю, що вказує на прагматичний підхід студентів до організації власної оздоровчої діяльності.

Аналіз відкритих відповідей студентів дозволив визначити основні напрями вдосконалення оздоровчо-рекреаційної діяльності у закладах вищої освіти, серед яких розширення спектра фізкультурно-оздоровчих секцій, упровадження інноваційних фітнес-технологій, використання цифрових засобів моніторингу фізичної активності, організація масових оздоровчих заходів, а також створення умов для психоемоційного відновлення. Водночас студенти прогнозують зростання популярності технологій, пов'язаних із використанням штучного інтелекту, гаджетів, онлайн-платформ та віртуальних середовищ для персоналізованого оздоровлення.

Ключові слова: студент, здобувач вищої освіти, оздоровчо-рекреаційна діяльність та технології, здоров'я, відновлення.

Irina Bondarenko

*PhD (Physical Education and Sport), Associate Professor, Assistant professor of
the Department of Olympic and Professional Sports, Petro Mohyla Black Sea
National University,
Mykolaiv, Ukraine,
<https://orcid.org/0000-0002-6651-0682>*

Antonina Bila

*Senior Lecturer of the Department of Medical and Biological Fundamentals of Sport and Physical Culture and Sports Rehabilitation, Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine,
<https://orcid.org/0000-0002-7978-384X>*

Oleh Bondarenko

*Senior Lecturer of the Department of Basic General Military and Physical Training, Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine,
<https://orcid.org/0000-0002-4995-7028>*

MODERN TRENDS IN HEALTH AND RECREATIONAL ACTIVITIES IN THE CONTEXT OF PHYSICAL CULTURE IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Abstract. The relevance of studying modern trends in health-enhancing and recreational activities in the context of physical culture in higher education institutions is determined by the growing needs of students to strengthen their health and develop physical and psycho-emotional competencies. The implementation of effective health-enhancing and recreational programs, integrated into the physical culture system, contributes to the formation of a healthy lifestyle, increases motivation for regular physical activity, and promotes the development of social competence, making this research topic highly relevant for contemporary education and scientific-practical activities. The purpose of this article is to determine the level of awareness of higher education students regarding health-enhancing and recreational activities and the implementation of modern recreational technologies in students' physical education. The study involved 66 students (34 females and 32 males) with an average age of 18.6 ± 1.8 years. All participants are students of the Faculty of Physical Education and Sports at Petro Mohyla Black Sea National University, studying in the specialties A7 Physical Culture and Sports and A4 Secondary Education (Physical Culture).

The results indicate a sufficient level of awareness among students regarding the concept of health-enhancing and recreational activities, as most respondents have a clear or partial understanding of its content. It was found that the determining criterion in choosing recreational technologies for students is their effectiveness, as well as the combination of effectiveness with accessibility, which reflects a pragmatic approach of students to organizing their own health-enhancing activities.



Analysis of students' open responses allowed identifying key directions for improving health-enhancing and recreational activities in higher education institutions, including expanding the range of physical education and wellness clubs, introducing innovative fitness technologies, using digital tools to monitor physical activity, organizing mass wellness events, and creating conditions for psycho-emotional recovery. At the same time, students predict increased popularity of technologies related to artificial intelligence, wearable gadgets, online platforms, and virtual environments for personalized wellness.

Keywords: student, higher education student, health-enhancing and recreational activities and technologies, health, recovery.

Постановка проблеми. Сучасне суспільство характеризується тим, що у більшості дорослого населення спостерігається патологічний стан здоров'я та низька фізична активність (гіпокінезія, відсутність фізичних вправ). Цю проблему можна вирішити за допомогою висококваліфікованих фахівців у сфері оздоровлення, які володіють професійними знаннями та широким спектром практичних навичок з організації рекреаційної діяльності [1].

Однак, згідно отриманих даних (Шинкарьова О. Д., Шинкарьова Н. Г., 2025), рівень обізнаності здобувачів освіти щодо засобів рекреаційної активності виявився недостатньо високим: лише 35,8% респондентів правильно розуміють сутність фізичної рекреації. Водночас більшість опитаних (76,4%) висловили бажання дізнатися більше про цей напрям під час навчальних занять. На початку дослідження пасивні форми відпочинку приваблювали 41,5% здобувачів більше, ніж активне дозвілля; лише 33,7% зазначили, що регулярно виконують фізичні вправи у вільний від навчання час. Найпопулярнішими засобами фізичної рекреації залишалися фітнес, атлетична гімнастика, рухливі та спортивні ігри, туризм та інші види активності. Однак після модернізації освітнього компонента «Фізична культура і спорт» протягом навчального року здобувачі отримали змогу опанувати нові для себе напрями рухової активності, такі як «силовий фітнес», «танцювальний фітнес, зумба», «фітнес-йога», «аквафітнес», «бойовий хортинг», «китайська гімнастика ушу», «орієнтування на місцевості», «нетрадиційні види футболу», «нетрадиційні види рухової активності», «поліатлон» тощо. Запровадження нових видів активності сприяло підвищенню зацікавленості студентської молоді, підсиленню мотивації та зміні їхнього ставлення до оздоровчо-рекреаційної діяльності. У результаті, лише для 15,8% опитаних пасивний відпочинок залишився привабливішим за активне дозвілля. Водночас 67,3% здобувачів відкрили для себе нові форми рухової активності, а 48,3% відзначили зростання інтересу до систематичних занять фізичною культурою та спортом, покращення впевненості в собі, самооцінки, самопочуття й емоційного стану [2].



Зокрема, систематичне та регулярне використання фізичної активності позитивно впливає не лише на фізичне здоров'я, але й на психічне та когнітивне благополуччя людини [3]. У ході дослідження встановлено, що психоемоційний стан студентів та їхня мотивація до занять фізичним вихованням перебувають на недостатньому рівні. Аналіз анкетування засвідчив: більшість здобувачів освіти лише частково задоволені змістом занять, що зумовлює низький інтерес до регулярного виконання фізичних вправ. Досліджено також зміни морфофункціональних і психофізіологічних показників студентів, які виявилися переважно на низькому або середньому рівні. Це пов'язано з недостатньою руховою активністю та схильністю до малорухливого способу життя. Отримані результати дозволяють стверджувати, що запропонована методика психоемоційної корекції негативних станів із застосуванням рекреаційно-оздоровчих засобів є дієвою: вона сприяє покращенню психоемоційного самопочуття, підвищенню рівня фізичної підготовленості та позитивно впливає на функціональний стан організму. Крім того, така методика формує у студентів здорові звички й посилює мотивацію до систематичних занять фізичною культурою. Проведена робота підтверджує, що рекреаційно-оздоровчі заняття, організовані за спеціальними технологіями, мають значний оздоровчий ефект [4].

Слід наголосити, що в Україні немає єдиного спеціалізованого закону «Про оздоровчо-рекреаційну діяльність», але ці питання регулюються нормативно-правовими актами, які регламентують питання збереження і зміцнення здоров'я населення, розвитку фізичної культури, спорту та рекреації, зокрема в системі освіти. Зокрема, ключовим галузевим документом є Закон України «Про фізичну культуру і спорт», що визначає правові, соціальні та економічні засади розвитку фізичної культури, масового спорту й оздоровчо-рекреаційної діяльності, а також роль держави у створенні умов для фізичного розвитку різних груп населення, зокрема студентської молоді [5]. Разом з тим, важливе значення має також Закон України «Про природно-заповідний фонд України», який регулює використання територій заповідників, національних парків, які є важливими рекреаційними ресурсами [6]. Так, Закон України «Про туризм», включає лікувально-оздоровчий та туристсько-рекреаційний напрям туризму (зокрема лікувальну, спортивно-оздоровчу й інші форми) [7]. Слід також зазначити про важливість Закону України «Про вищу освіту» та Закону України «Про освіту», які передбачають формування здоров'язбережувального освітнього середовища, розвиток фізичного виховання, створення умов для рухової активності та оздоровлення здобувачів освіти [8; 9].



Згідно аналізу науково-методичної літератури, можна стверджувати, що перспективними напрямками подальших досліджень є створення ефективних мотиваційних стратегій, які стимулюватимуть студентів до регулярної участі в оздоровчо-рекреаційних заходах, а також впровадження інноваційних форм і методів, що враховують індивідуальні потреби, інтереси та фізичні можливості молоді. Крім того, важливо розвивати науково-методичне забезпечення таких програм, адаптуючи їх до сучасних соціокультурних умов і технічних досягнень, зокрема через використання цифрових технологій для підвищення доступності та привабливості рекреаційної діяльності [10]. Слід зазначити, що одним із досягнень сучасного життя є усвідомлення та наукове обґрунтування важливої ролі здорового способу життя у житті людини. Рух, вдосконалення фізичного виховання та фізичної рекреації займають провідне місце в оздоровчих програмах. Вони відображають комплексне поняття відновлення, включаючи використання вправ та рекреаційних видів спорту в спрощеній формі для дозвілля людини, забезпечуючи задоволення від цих занять, розваги та можливість переключитися з однієї діяльності на іншу, тим самим відволікаючись від звичних робочих та побутових справ [1].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Ряд науковців звернули свою увагу на розробку комплексних програм, які спрямовані на покращення фізичного та психічного здоров'я молоді. Згідно результатів досліджень (Бобренко С., Благий В., Шиманський Г., 2025), було встановлено, що після регулярного застосування комплексної програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності здобувачі покращили показники якості свого життя. Так, систематичне тренування за запропонованою комплексною програмою дозволить здобувачам знизити рівень захворюваності, піднявши рівень фізичного стану, та покращити результативність у академічній успішності [3].

Зокрема, у процесі дослідження (Шинкарьова О.Д., Шинкарьова Н.Г., 2025) з'ясовано, що поінформованість про оздоровчо-рекреаційну діяльність сприяє формуванню в здобувачів освіти рухових умінь, позитивного емоційного настрою та здорового способу життя, впливає на їхнє суб'єктивне відчуття самопочуття й підсилює мотивацію до занять фізичною культурою. Раціонально й систематично організована рухова активність є одним із ключових чинників, що визначають стан здоров'я та якість життя молодого покоління [2]. Так, регулярна фізична активність із використанням оздоровчих практик сприяє зменшенню рівня тривожності та депресивних проявів, а також підвищує стресостійкість студентської молоді [4].

Слід зазначити, що (Накман А. et al., 2021) досліджували вплив програми на відкритому повітрі, що включає оздоровчі та рекреаційні фізичні активності на базі міських парків, на фізичний та емоційний стан літніх людей.



Ефект програми проявився у підвищенні рівня фізичної активності та психічної і фізичної працездатності, покращенні якості життя та задоволеності життям, психосоціальної адаптації, когнітивних функцій та емоційного стану літніх людей. Отримані дані демонструють можливості та перспективи використання оздоровчої та рекреаційної рухової активності в Україні для збільшення кількості людей, залучених до фізичної активності, задоволення потреб літніх людей у дозвіллі, підвищення якості їхнього життя та активного довголіття [11].

Мета статті: визначити рівень обізнаності здобувачів вищої освіти щодо оздоровчо-рекреаційної діяльності та впровадження сучасних оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичне виховання студентів.

Матеріали та методи дослідження. У дослідженні взяли участь 66 студентів (34 дівчини та 32 юнака), середній вік яких становив $18,6 \pm 1,8$ років. Всі здобувачі вищої освіти є студентами факультету фізичного виховання і спорту Чорноморського національного університету імені Петра Могили, які навчаються за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт та А4. Середня освіта (Фізична культура).

Для оцінки фізичної активності студентів і їхніх уподобань стосовно різних видів оздоровчо-рекреаційної діяльності була створена анкета, що включала запитання про рівень рухової активності, ступінь задоволення потреб у фізичному навантаженні та використання сучасних оздоровчо-рекреаційних технологій.

Статистичне оброблення отриманих результатів та побудова діаграм була здійснена за допомогою програмного забезпечення Microsoft Excel 2010.

Виклад основного матеріалу. Згідно результатів рис. 1., оцінюючи обізнаність здобувачів вищої освіти щодо трактування поняття «оздоровчо-рекреаційна діяльність», більшість опитаних студентів відповіли, що знають трактування зазначеного терміну (63,6 %), «частково знають» (18,2 %) та поки що «не знають взагалі» решта опитаних (студентів-першокурсників). Зазначений розподіл відповідей свідчить, що більшість здобувачів вищої освіти мають розуміння щодо оздоровчо-рекреаційної діяльності.

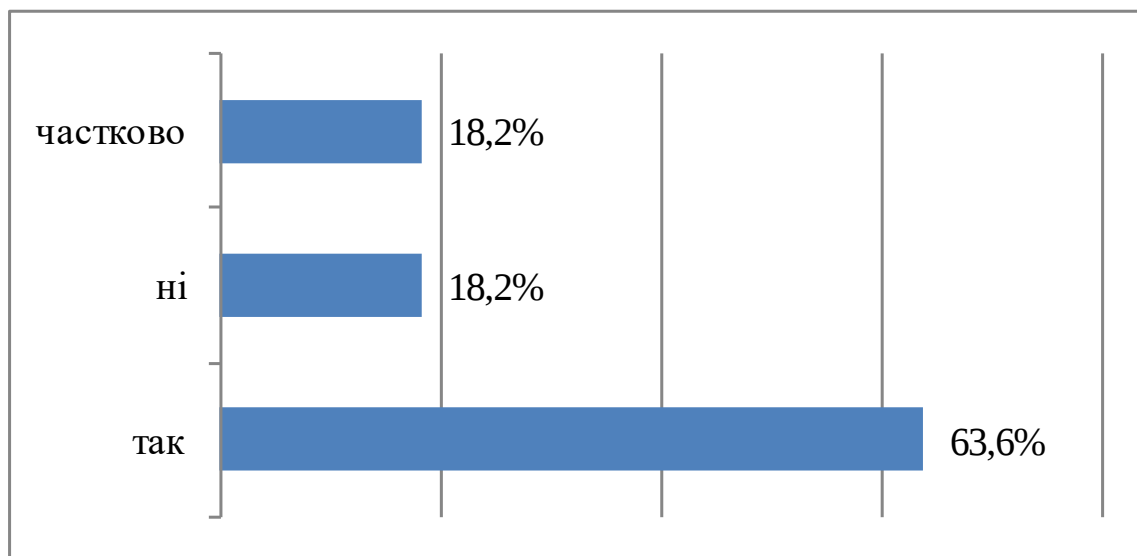


Рис. 1. Розподіл відповідей студентів на запитання «Чи знаєте Ви, що таке оздоровчо-рекреаційна діяльність?»

Слід зазначити, що на уточнююче питання, щодо головного критерію у виборі оздоровчої технології, переважна більшість студентів зазначили ефективність (24,2 %). Так, за результатами опитування для 18,2 % студентів головним критерієм у виборі оздоровчої технології є доступність та ефективність. Зокрема, відповіді «доступність», «ефективність, відгуки інших користувачів, порада спеціаліста», «ціна, доступність, ефективність» та «доступність, ефективність, порада спеціаліста» мають по 9,1 %, відповідь «ціна і ефективність» зазначило 6,1 %. Так, відповіді «ціна, доступність, ефективність, відгуки інших користувачів», «ціна, доступність, ефективність, відгуки інших користувачів, порада спеціаліста», «ефективність, інше (інтерес, активність)», «ефективність, порада спеціаліста» та «інше (моя зацікавленість)» вказали по 3 % студентів. Слід зазначити, що відповіді «порада спеціаліста» та «ціна» та «відгуки інших користувачів» не обрав жоден студент (рис.2).



Рис. 2. Розподіл відповідей студентів на запитання «Що для Вас є головним критерієм у виборі оздоровчої технології?»

На рис. 3. представлено розподіл відповідей студентів на запитання: «Чи цікаво Вам дізнатися більше про оздоровчі програми та рекреаційні заходи?». Так, більшість студентів (81,8 %) зазначили, що їм цікаво отримати більше інформації про оздоровчі програми та рекреаційні заходи. Лише 18,2 % здобувачів вищої освіти відповіли, що не мають інтересу до отримання нової інформації про оздоровчі програми та рекреаційні заходи.

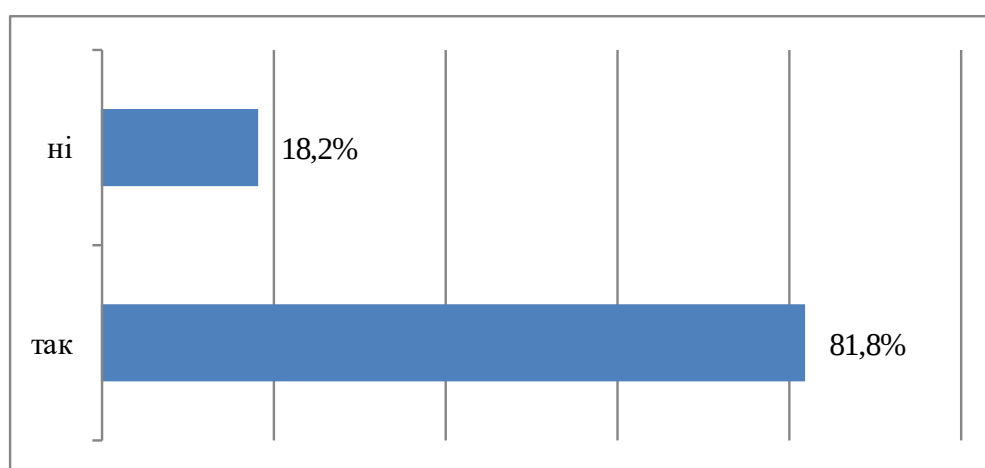


Рис. 3. Розподіл відповідей студентів на запитання «Чи цікаво Вам дізнатися більше про оздоровчі програми та рекреаційні заходи?»

Аналіз науково-методичної літератури показує, що існує значна кількість досліджень, які підтверджують актуальність і потребу у створенні та впровадженні дієвих оздоровчо-рекреаційних технологій. Залучення молоді до різноманітних видів активного дозвілля, що поєднують фізичну, інтелектуальну та соціальну активність, сприяє розвитку їхніх особистісних якостей, підсилює відчуття соціальної належності та забезпечує більш гармонійне формування особистості [10]. Тому запитання «Які аспекти оздоровчо-рекреаційної діяльності Вас найбільше цікавлять?» також було включено до анкети.

За результатами рис. 4. більше 42 % студентів на запитання щодо аспектів оздоровчо-рекреаційної діяльності, які їх найбільше цікавлять, зазначили «фізичні вправи». Зокрема, 36,4 % здобувачів вищої освіти відповіли про зацікавлення фізичними вправами та психологічним відновленням. Так, 9,1 % студентів обрали «фізичні вправи, психологічне відновлення, соціальні аспекти», а 6,1 % здобувачів цікавляться психологічним відновленням. Зокрема, лише 3 % студентів цікавляться соціальними аспектами оздоровчо-рекреаційної

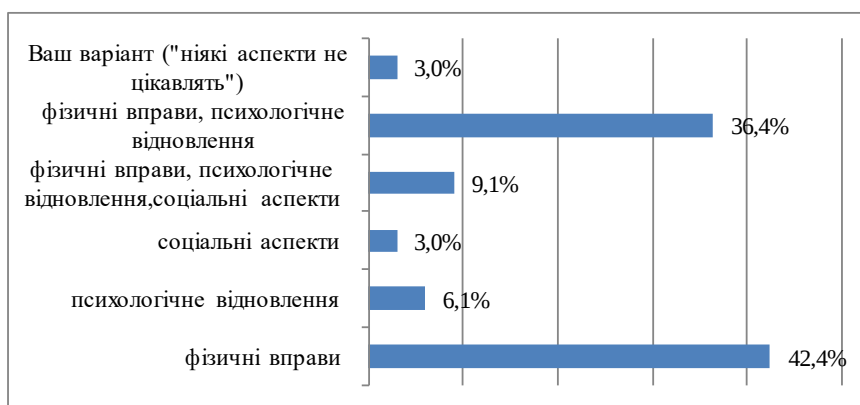


Рис. 4. Розподіл відповідей студентів на запитання «Які аспекти оздоровчо-рекреаційної діяльності Вас найбільше цікавлять?»

Зокрема, серед запитань представлених в анкеті, були відкриті запитання: «Які пропозиції Ви б могли надати для поліпшення програм оздоровчо-рекреаційної діяльності в навчальному закладі?» та «Які, на Вашу думку, технології будуть найбільш популярними в майбутньому для оздоровлення?». Серед відповідей здобувачів на перше запитання були представлені такі: «ввести регулярні дні здоров'я та запровадити секції за інтересами», «раз на тиждень проводити стретчинг серед студентів», «створення більшої кількості спортивних секцій», «організація спеціальних занять у рамках навчання, спрямованих на оздоровчо-рекреаційну діяльність», «використання штучного інтелекту для оптимальніших занять з індивідуальним підходом для кожного»,



«заняття у фітнес- залах», «проводити пілатес серед студентів та консультації з спеціалістами-реабілітологами», «допустимий для всіх вибір», «відкрити реабілітаційний центр для студентів, де вони зможуть безкоштовно проходити реабілітацію», «проводити заходи, на яких всі бажаючі могли б спробувати на собі різні програми оздоровчо-рекреаційної діяльності та обрати кращий для себе варіант», «впровадження програм в ігровій формі» та «все влаштовує рухова активність, яка представлена в університеті», «проводити масові фізкультурно-оздоровчі спортивні заходи», «використання фітнес-трекерів або мобільних додатків для моніторингу активності, створення рекреаційних зон на території закладу», «для покращення оздоровчо-рекреаційної діяльності варто впроваджувати щоденні руханки та активні перерви; потрібно організовувати спортивні гуртки й дні здоров'я для учнів; важливо створювати зони відпочинку та проводити заходи зі зміцнення фізичного й психічного здоров'я», «впровадження різноманітних програм, включаючи активні форми відпочинку (спортивні секції, походи), заходи для розвитку емоційного добробуту (майстер-класи з медитації, йоги) та покращення умов для відпочинку (створення зон відпочинку, оновлення спортивної інфраструктури); важливо забезпечити, щоб програми були комплексними та враховували потреби всіх учнів», «розширити вибір фізкультурно-оздоровчих секцій, організовувати дні здоров'я та туристичні походи; створити зони відпочинку та рекреації на території закладу; запровадити короткі фізкультхвилинки або релаксаційні паузи між навчальними заняттями; проводити тренінги та лекції про здоровий спосіб життя; використовувати сучасні технології; залучати учнів до планування оздоровчих заходів», «раз у тиждень проводити тренінг з йоги», «розширення форм фізичної активності; введення альтернативних уроків фізкультури: йога, пілатес, стретчинг, фітнес-мікс, спортивні танці, скандинавська ходьба; проведення регулярних рухових перерв (5–7 хв) між заняттями; створення секцій для різних рівнів підготовки: від оздоровчої групи до спортивної», «організація занять із релаксації та психоемоційного розвантаження – медитація; оснащення спортивних залів сучасним інвентарем» та «фітнес-програми з використанням технологій та інтерактивних тренажерів».

Так, на запитання «Які, на Вашу думку, технології будуть найбільш популярними в майбутньому для оздоровлення?» студенти висловили свою думку: «фітнес-трекери та онлайн-тренування», «секції», «сучасні технології та тренажери», «ЛФК, масаж, пілатес», «віртуальна та доповнена реальність, цифрові технології здоров'я, еко- та смарт-інфраструктура для оздоровлення», «заняття в тренажерному залі», «технології з використанням різних приладів», «водні процедури», «психологічне відновлення та соціальні аспекти»,



«акваданс та використання зооферм», «технології віддаленого моніторингу здоров'я через гаджети; активно розвиватимуться фітнес-додатки з елементами штучного інтелекту для персональних програм тренувань і відновлення», «цифрові фітнес-технології та штучний інтелект; біотехнології та кінетичне оздоровлення; технології психічного оздоровлення; екотехнології та природне відновлення; соціальні та освітні технології здоров'я», «що фітнес-трекери та мобільні додатки для моніторингу здоров'я у майбутньому стануть ще більш популярними та досконалими», «фітнес-трекери, додатки для контролю сну й харчування, технології відновлення», «технології штучного інтелекту, смартпристрої та роботизовані системи, які допомагатимуть створювати персональні програми оздоровлення й контролювати стан організму».

Висновки. Отримані результати дослідження свідчать про достатній рівень обізнаності здобувачів вищої освіти щодо поняття оздоровчо-рекреаційної діяльності, оскільки більшість опитаних (63,6 %) мають чітке або часткове уявлення про її зміст. Водночас наявність групи студентів, які лише частково або зовсім не володіють відповідними знаннями (36,4 %), свідчить про потребу в цілеспрямованій інформаційно-освітній роботі в закладах вищої освіти. Встановлено, що визначальним критерієм у виборі оздоровчих технологій для студентської молоді є їх ефективність, а також поєднання ефективності з доступністю, що вказує на прагматичний підхід студентів до організації власної оздоровчої діяльності.

Результати анкетування підтверджують високий рівень зацікавленості студентів у отриманні додаткової інформації про оздоровчі програми та рекреаційні заходи, що свідчить про наявність потенціалу для активнішого впровадження й популяризації відповідних програм у закладах вищої освіти. Найбільший інтерес здобувачі виявляють до фізичних вправ та психологічного відновлення. Водночас низький інтерес до соціальних аспектів оздоровчо-рекреаційної діяльності може свідчити про недостатнє усвідомлення їх ролі у формуванні соціального благополуччя та командної взаємодії.

Високий рівень інтересу студентів до отримання додаткової інформації про оздоровчі програми та рекреаційні заходи (81,8 %) вказує на актуальність і перспективність розвитку цього напрямку в системі фізичного виховання та студентського дозвілля.

Аналіз відкритих відповідей студентів дозволив визначити основні напрями вдосконалення оздоровчо-рекреаційної діяльності у закладах вищої освіти, серед яких розширення спектра фізкультурно-оздоровчих секцій, упровадження інноваційних фітнес-технологій, використання цифрових засобів моніторингу фізичної активності, організація масових оздоровчих заходів, а також створення умов для психоемоційного відновлення.



Водночас студенти прогнозують зростання популярності технологій, пов'язаних із використанням штучного інтелекту, гаджетів, онлайн-платформ та віртуальних середовищ для персоналізованого оздоровлення. Таким чином, уявлення студентів про майбутнє оздоровчих технологій пов'язані з цифровізацією та персоналізацією, що узгоджується з сучасними світовими тенденціями розвитку оздоровчої індустрії.

Узагальнюючи результати дослідження, можна стверджувати, що сучасна оздоровчо-рекреаційна діяльність у закладах вищої освіти потребує комплексного, інноваційного та студентоорієнтованого підходу, який поєднує фізичну активність, психологічне відновлення та сучасні цифрові технології з метою збереження й зміцнення здоров'я студентської молоді.

Література:

1. Zaytsev V.P., Manucharjan S.V., Prusik Kr., Prusik K., Cieśllicka M., Szark-Eckardt M. Methodology of physical recreation: problems, experience, recommendations. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2013;17 (4): 13-20.
2. Шинкарьова О. Д., Шинкарьова Н. Г. Оздоровчо-рекреаційна діяльність в освітнього процесі закладу вищої освіти. *Збірник наукових праць «Педагогічні науки»*. № 109. 2025. С. 89-94. <https://doi.org/10.32999/ksu2413-1865/2025-109-12>
3. Бобренко С., Благій В., Шиманський Г. Вплив комплексної програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності на якість життя здобувачів вищої освіти. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. № 3. 2025. С. 7-24. <https://doi.org/10.31652/3041-2463/2025-3-1>
4. Гладощук О. Проблеми та перспективи рекреаційно-оздоровчої роботи у вищому закладі освіти. *Scientific journal «PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE»*. 1(1). 2025. С. 336–343. [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).45](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).45)
5. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [Електронний ресурс]. Режим доступу – <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
6. Закон України «Про природно-заповідний фонд України» [Електронний ресурс]. Режим доступу – <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2456-12#Text>
7. Закон України «Про туризм» [Електронний ресурс]. Режим доступу – <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/324/95-%D0%B2%D1%80#Text>
8. Закон України «Про вищу освіту» [Електронний ресурс]. Режим доступу – <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>
9. Закон України «Про освіту» [Електронний ресурс]. Режим доступу – <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>
10. Чаплигін В.П., Сергієнко Ю.П. Антоненко С.А., Юсупов О.І. Теоретико методичні аспекти оздоровчо-рекреаційної діяльності студентів фахової передвищої і вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Випуск 8 (195). 2025. С. 198-203. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08\(195\).42](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08(195).42)
11. Hakman A., Andrieieva O., Kashuba V., Dutchak M., Tomenko O., Cherednichenko S., Bolshakova I. Effect of recreational activities in urban parks on the overall condition of sedentary older adults. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. Vol 21 (Suppl. issue 5), Art 381. pp 2864 – 2871. Oct 2021. DOI:10.7752/jpes.2021.s5381

References:

1. Zaytsev, V.P., Manucharjan, S.V., Prusik, Kr., Prusik, K., Cieśllicka, M. & Szark-Eckardt, M. (2013). Methodology of physical recreation: problems, experience, recommendations. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 17 (4): 13-20 [in English].
2. Shynkarova, O.D. & Shynkarova, N.H. (2025). Ozdorovcho-rekreatsiina diialnist v osvithnoho protsesi zakladu vyshchoi osvity [Health and recreational activities in the educational process of a higher educational institution]. *Zbirnyk naukovykh prats «Pedagogichni nauky» –Collection of Scientific Papers «Pedagogical Sciences»*, № 109, 89-94. <https://doi.org/10.32999/ksu2413-1865/2025-109-12> [in Ukrainian].
3. Bobrenko, S., Blagiy, V. & Shymanskyi, H. (2025). Vplyv kompleksnoi prohramy ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoï aktivnosti na yakist zhyttia zdobuvachiv vyshchoi osvity [The impact of a comprehensive program of health and recreational physical activity on the quality of life of higher education students]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia ta metodyky sportyvnoho trenuvannia – Actual problems of physical education and methods of sports training*, № 3, 7-24. <https://doi.org/10.31652/3041-2463/2025-3-1> [in Ukrainian].
4. Hladoshchuk, O. (2025). Problemy ta perspektyvy rekreatsiino-ozdorovchoi roboty u vyshchomu zakladi osvity [Recreational and health work in a higher educational institution for psycho emotional correctio of student youth]. *Scientific journal «PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE»*, 1(1), 336–343. [https://doi.org/10.31891/pes.2025.1\(1\).45](https://doi.org/10.31891/pes.2025.1(1).45) [in Ukrainian].
5. Zakon Ukrainy «Pro fizychnu kulturu i sport» [Law of Ukraine “On Physical Culture and Sports”]. (n.d.). zakon.rada.gov.ua. Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> [in Ukrainian].
6. Zakon Ukrainy «Pro pryrodno-zapovidnyi fond Ukrainy» [Law of Ukraine “On the Nature Reserve Fund of Ukraine”]. (n.d.). zakon.rada.gov.ua. Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2456-12#Text> [in Ukrainian].
7. Zakon Ukrainy «Pro turyzm» [Law of Ukraine “On Tourism”]. (n.d.). zakon.rada.gov.ua. Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/324/95-%D0%B2%D1%80#Text> [in Ukrainian].
8. Zakon Ukrainy «Pro vyshchu osvitu» [Law of Ukraine “On Higher Education”]. (n.d.). zakon.rada.gov.ua. Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text> [in Ukrainian].
9. Zakon Ukrainy «Pro osvitu» [Law of Ukraine “On Education”]. (n.d.). zakon.rada.gov.ua. Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text> [in Ukrainian].
10. Chaplyhin, V.P., Serhiienko, Yu.P. Antonenko, S.A. & Yusupov O.I. (2025). Teoretyko metodychni aspekty ozdorovcho-rekreatsiinoi diialnosti studentiv fakhovoï peredvyshchoi i vyshchoi osvity [Theoretical and Methodological Aspects of Health-Enhancing and Recreational Activities of Students of Professional Pre-Higher and Higher Education]. *Naukovyi chasopys Ukrainiskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova – Scientific Journal of Drahomanov Ukrainian State University*, 8 (195), 198-203. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08\(195\).42](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08(195).42) [in Ukrainian].
11. Hakman, A., Andriieva, O., Kashuba, V., Dutchak, M., Tomenko, O., Cherednichenko, S. & Bolshakova I. (2021). Effect of recreational activities in urban parks on the overall condition of sedentary older adults. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. Vol 21 (Suppl. issue 5), Art 381 pp 2864 – 2871. DOI:10.7752/jpes.2021.s5381 [in English].