ISSN 1996-1456

МОЛОДА СПОРТИВНА НАУКА УКРАЇНИ

YOUNG SPORTS SCIENCE OF UKRAINE

Збірник наукових праць

Collection of scientific papers

Випуск 30

Issue 30



ISSN 1996-1456
YOUNG SPORT SCIENCE OF UKRAINE. 2026. V. 2. P. 148-149.
МОЛОДА СПОРТИВНА НАУКА УКРАЇНИ. 2026. Т. 2. С. 148-149.
УДК 796.015.6:379.8

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У РЕКРЕАЦІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ НАСЕЛЕННЯ

Тарас МУСІКЕВИЧ

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна

Вступ. У сучасних умовах збереження й зміцнення здоров'я населення пов'язане з активним використанням оздоровчих технологій у рекреаційній діяльності. Актуальність проблеми посилюється в умовах воєнного стану, що впливає на рівень рухової активності, доступність занять і мотивацію до їх здійснення. Вивчення особливостей використання оздоровчих технологій дає змогу визначити потреби населення й напрями вдосконалення рекреаційно-оздоровчих програм.

Мета дослідження — визначити особливості використання оздоровчих технологій у рекреаційній діяльності різних груп населення.

Методи: теоретичний аналіз, узагальнення, анкетування. Анкета охоплювала питання про участь у рекреаційно-оздоровчій діяльності, частоти у занять, види оздоровчих технологій, мотиваційних чинників, умови вибору занять, їх вплив на стан людини, перешкоди й доступність послуг.

Результати й обговорення. Аналіз відповідей респондентів свідчить, що майже 65% опитаних залучені до рекреаційно-оздоровчої діяльності регулярно або періодично, тоді як 35% респондентів беруть участь епізодично або не займаються взагалі. Найпоширенішими видами оздоровчих технологій є оздоровчий фітнес, йога, функціональні тренування, рухливі й спортивні ігри, а також танцювальні програми. Основними мотивами участі визначено поліпшення фізичного здоров'я, підвищення рівня рухової активності, зниження рівня стресу й зміцнення психоемоційного стану, які відзначили понад 70% опитаних.

Отримані результати узгоджуються з даними сучасних досліджень, які підтверджують взаємозв'язок між рівнем рекреаційної рухової активності й показниками благополуччя людини [1]. Серед чинників вибору занять переважають доступність, зручний графік і безпечні умови. Більшість респондентів (понад 75%) відзначає позитивний вплив рекреаційно-оздоровчої діяльності на фізичне здоров'я, загальне самопочуття й рівень життєвої активності, що відповідає сучасним науковим підходам до рекреації як важливого ресурсу підтримання здоров'я населення [2].

Водночас частина опитаних (орієнтовно 40–50%) зазначає, що в умовах воєнного стану можливості для занять зменшилися, однак окремі респонденти адаптувалися, перейшовши до альтернативних або комбінованих форм. Це узгоджується з результатами досліджень щодо ефективності оздоровчих технологій для підтримання психоемоційного стану населення в умовах кризових ситуацій [3]. Найбільш зручними формами занять визначено індивідуальні й комбіновані. Основними перешкодами для регулярної участі залишаються нестача часу, фінансові обмеження й безпекові умови. Отримані дані свідчать про актуальність розвитку доступних, варіативних і безпечних форм рекреаційно-оздоровчої діяльності.

Висновок. Використання оздоровчих технологій у рекреаційній діяльності є важливим чинником підтримання фізичного й психоемоційного благополуччя населення. Найбільший попит мають доступні, гнучкі й безпечні форми занять, адаптовані до сучасних умов. Перспективним є вдосконалення організаційно-методичних засад використання оздоровчих технологій з урахуванням потреб різних груп населення..

© Мусікевич Т., 2026

Список використаних джерел

1. Andrieieva, O., Maltsev, D., Kashuba, V., Grygus, I., Zaharina, E., Vindyk, A., Skalski, D., & Hutsman, S. (2022). The correlation between the level of health-improving and recreational physical activity and family well-being. *Theory and Methods of Physical Education, 22*(3S), 94–101. https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.3S.13

2. Yermakova, T. (2024). Physical culture and recreation: A systematic review. *Physical Culture, Recreation and Rehabilitation, 3*(2), 46–57. https://doi.org/10.15561/physcult.2024.0202

3. Гончаренко, Ю. О. (2025). Адаптивний потенціал засобів оздоровчого фітнесу в контексті підтримки психоемоційного стану населення під час кризових ситуацій. *Молодий вчений, 2*(133), 32–39. https://doi.org/10.32839/2304-5809/2025-2-133-26