



**AKADEMIA WYCHOWANIA  
FIZYCZNEGO I SPORTU**  
IM. JĘDRZEJA ŚNIADECKIEGO W GDAŃSKU

**Gdansk University  
of Physical Education  
and Sport**



**Національний університет  
водного господарства  
та природокористування**

**National University  
of Water and Environmental  
Engineering**

# **INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ON THE FORMATION OF AN INDIVIDUAL HEALTHY LIFESTYLE**

**Scientific monograph**



**IZDEVNIECĪBA  
BALTIJA  
PUBLISHING**

**2023**

*Recommended for printing and distribution via Internet  
by the Academic Council of Baltic Research Institute  
of Transformation Economic Area Problems according  
to the Minutes № 1 dated 30.01.2023*

**REVIEWERS:**

**Grygus Igor Mykhailovych**, Doctor of Medical Sciences, Professor, Director, Educational and Scientific Institute of Health Care of the National University of Water and Environmental Engineering;

**Kashuba Vitalii Oleksandrovych**, Doctor of Physical Education and Sports, Professor, Head of the Department of Kinesiology and Physical-Sports Rehabilitation, National University of Ukraine on Physical Education and Sport;

**Mahlovanyi Anatolii Vasylovych**, Doctor of Biology, Professor, Vice Rector for Academic Affairs, Danylo Halytsky Lviv National Medical University;

**Skalski Dariusz Wladyslaw**, DSc (Pedagogy), PhD (Physical Education and Sports), Gdansk University of Physical Education and Sport (Gdansk, the Republic of Poland).

**Influence of physical culture and sports on the formation of an individual healthy lifestyle** : Scientific monograph. Riga, Latvia : “Baltija Publishing”, 2023. 396 p.

© Gdansk University of Physical Education and Sport, 2023

© National University of Water  
and Environmental Engineering, 2023

ISBN 978-9934-26-280-7

## SECTION 5. STRESS MANAGEMENT IN WRESTLING

(Korobeynikov G. V., Korobeinikova L. H., Korobeinikova I. H.) .....	106
1. Stress and Coping .....	107
2. Pre-competition Stress .....	110
3. Competition Stress .....	115
4. Maintaining Athlete Motivation .....	118

## SECTION 6. DEVELOPMENT OF EFFECTIVE COMPLEX PROGRAMS IN PHYSICAL THERAPY, PRIMARY DIAGNOSIS AND PREVENTION OF BREAST DISEASES BY DIGITAL CONTACT THERMOGRAPHY

(Lyakh Yu. Ye., Lyakh M. V., Melnychuk V. O.) .....	123
1. Thermography as a method of diagnosis .....	124
2. Prevention of breast cancer .....	130

## SECTION 7. MANAGEMENT OF MENTAL AND PHYSICAL CAPACITY INDEXES BY THE SYSTEM OF PURPOSEFUL APPLICATION OF FACILITIES OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

(Mahlovanyy A. V., Grygus I. M., Kuninets O. B.) .....	139
1. Dynamics of mental and physical performance indicators .....	144

## SECTION 8. THE INFLUENCE OF PHYSICAL RECREATION ON THE HEALTH OF YOUTH IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF UKRAINE

(Moroz Yu. M.) .....	158
1. Prerequisites for introducing physical recreation into the educational process of educational institutions .....	160
2. Analysis of the content, impact, and characteristics of the main types of physical recreation .....	162

## SECTION 9. MANAGEMENT TECHNOLOGY OF A LONG-TERM PROCESS OF SPORTS SKILLS DEVELOPMENT BY YOUNG FOOTBALL PLAYERS

(Nikolaienko V. V., Chopilko T. G.) .....	170
1. Technology of training for gaining the highest achievements .....	171
2. Comprehensive control in the process of long-term training .....	225

## ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ НА ОЗДОРОВЛЕННЯ МОЛОДІ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ УКРАЇНИ

Мороз Ю. М.

### ВСТУП

Соціально-економічні зміни, які проходять в Україні, вплинули на стан здоров'я населення. Окрім позитивних зрушень, спостерігаються і негативні явища в життєдіяльності людей, зокрема зниження тривалості життя (за тривалістю життя Україна посідає передостаннє місце серед країн Європи<sup>1</sup>, дитяча смертність в країні в 2 рази вища, ніж в Швеції, у 1,5 рази збільшилось скорочення рухової активності, що призвело до підвищення рівня неінфекційних хронічних захворювань, істотним зменшенням фінансової забезпеченості, втратою орієнтирів на здоровий спосіб життя, відмовою від фізичної культури дітей, молоді та дорослих<sup>2</sup>). З кожним роком збільшується кількість студентів, які займаються у спеціальних медичних групах. Їхня чисельність знаходиться у межах 30–40 %. Більш 90 % молоді мають певні відхилення у стані здоров'я, а більш, ніж 50 % – незадовільну фізичну підготовку<sup>3</sup>. Серед чинників, які негативно впливають на здоров'я слід розглядати погіршення соціально-економічних показників, санітарно-епідеміологічної та екологічної ситуації в нашій країні, психоемоційні перевантаження, тощо. Напевно однією із головних причин погіршення ситуації зі здоров'ям населення є недостатня з боку держави фінансово-матеріальна підтримка рекреаційно-оздоровчої сфери, що і призводить до певної фізичної пасивності. У більшості молоді низький рівень рухової активності та низький інтерес до участі в рекреаційних заходах та фізкультурно-оздоровчих програмах. Основними причинами, які заважають молоді займатися фізичною активністю є: дефіцит часу, відсутність цікавих форм, фінансові проблеми, немає друзів для спільних занять фізичними вправами, немає знань для самостійних

---

<sup>1</sup> Лібанова Е. М. Нерівність в Україні: масштаби та можливості впливу / за ред. Е. М. Лібанової. Київ: Інститут демографії та соціальних досліджень імені М. В. Птухи НАН України, 2012. 404 с.

<sup>2</sup> Анікеев Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / Д. М. Анікеев. Київ, 2012. 20 с.

<sup>3</sup> Москаленко Н. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою / Н. Москаленко, Н. Корж. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 1. С. 201–206.

занять, відсутність бажання, немає спортивного одягу, відсутність аргументації для заняття фізичними вправами. Більшість з молоді мають виражену гіпокінезію, незважаючи на повсякденну рухову активність<sup>4</sup>. Отже, можна стверджувати, що в Україні рекреаційно-оздоровча діяльність не набула широкого розповсюдження та популярності. Активізація роботи в напрямку рекреаційно-оздоровчої діяльності молоді є вкрай актуальною, адже здоров'я українців стає дедалі гіршим, а кількість залучених до систематичних занять фізичними вправами та руховою активністю з кожним роком стає все менше і менше<sup>5</sup>.

На сьогодні багато вчених у своїх дослідженнях приділяють велику увагу проблемі розвитку та становлення рекреаційної сфери, зокрема: В. Сергеев; А. Аппенянський; В. Селуянов; А. Федякин досліджували теоретико-методичні та біологічні основи рекреації<sup>6</sup>, зміст і організацію рекреації сучасної молоді розглядав у своїх працях В. Радченко<sup>7</sup>, зміни окремих показників функціонального стану організму в процесі реалізації рекреаційних заходів описав А. Бурувих, рекреаційну ефективність занять туризмом досліджував В. Ганопольський<sup>8</sup>, педагогічні фактори підвищення культурної цінності рекреації описала у своїй праці С. Новікова; туризм як один із засобів рекреації молоді розглядали Ю. Євсєєв, Л. Рубіс<sup>9</sup>, комплекс засобів рекреаційного спрямування у фізичному вихованні описали Т. Тарасеня, Ю. Васильківська<sup>10</sup>, аспекти фізичної рекреації, сучасні підходи до організації рекреаційної діяльності у своїх працях розкрили Т. Круцевич, А. Фурманов,

---

<sup>4</sup> Круцевич Т. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах / Т. Круцевич, Н. Пангелова. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 3. С. 109–114.

<sup>5</sup> Марченко О. Ю. Фактори, які впливають на формування цінностей студентів у фізичній культурі / О. Ю. Марченко. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : зб. наук. пр. / за ред. Єрмакова С. С. Харків. 2009. № 9. С. 85–88.

<sup>6</sup> Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. Київ : Олімпійська л-ра, 2010. 248 с.

<sup>7</sup> Анікєєв Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / Д. М. Анікєєв. Київ, 2012. 20 с.

<sup>8</sup> Видрін В. М. Фізична рекреація – вид фізичної культури / В. М. Видрін. *Фізична культура і здоров'я*. 2004. № 2. С. 18–21.

<sup>9</sup> Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання / Ю. Ф. Курамшин. *Теорія і методика фізичного виховання*. Київ : Олімпійська л-ра, 2008. 463 с.

<sup>10</sup> Москаленко Н. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою / Н. Москаленко, Н. Корж. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 1. С. 201–206.

В. Горовой, О. Андреева, М. Бердус, О. Марченко<sup>11</sup>. Разом з тим цілий ряд питань так і залишається відкритим, що не дозволяє повною мірою реалізувати потенційні можливості фізичної рекреації. Вище сказане вказує на наявність протиріччя між об'єктивною потребою використання рекреації для підвищення ефективності вирішення завдань виховання молоді і відсутністю відповідної методики. Звідси стає очевидною актуальність даної проблематики: вплив фізичної рекреації на оздоровлення молоді в освітньому процесі закладів освіти України.

### **1. Передумови впровадження фізичної рекреації в освітній процес закладів освіти**

У 20-му столітті відпочинок був невід'ємною складовою життєдіяльності людини та забезпечував її достатнє фізіологічне та психічне функціонування. У 21-му столітті з огляду на погіршення екологічної ситуації постійно збільшується кількість зацікавлених у покращенні власного здоров'я. Це пояснюється, зокрема, необхідністю у біологічному відновленні, відпочинку та релаксації після стресів, які кожна людина стала отримувати щоденно. Зважаючи на зниження рівня життя населення, погіршення екологічних умов, скорочення медичних і соціальних програм, перш за все постає проблема фізичного здоров'я сучасної молоді.

Отже, усе більше молодих людей приймають рішення про використання рекреації, яка спрямована на відновлення та покращення розумових, духовних і фізичних сил людини шляхом загальнооздоровчої і культурно-пізнавальної діяльності. Враховуючи це в Україні необхідно активно розвивати оздоровчо-рекреаційну сферу. Поряд із тим для створення та реалізації відповідних програм оздоровчого спрямування актуальним стає питання підготовки достатньої кількості висококваліфікованих фахівців з рекреації.

На сьогодні успішне оволодіння освітою можливе лише за умови достатньо високого рівня здоров'я, і тому врахування особливостей способу життя, а саме фізичної активності і позитивного відношення до фізкультурно-спортивної діяльності, є важливим елементом організації фізичного та оздоровчого виховання молоді. Останнім часом спостерігається стійке погіршення стану здоров'я населення, зокрема молоді. Встановлено, що у закладах вищої освіти кількість підготовчих та спеціальних медичних груп постійно зростає від першого курсу до четвертого. Відповідно спостерігається зменшення кількості студентів

---

<sup>11</sup> Зайцев В. П. Рекреація: проблема, понятійна методологія, виховання і навчання студентів / В. П. Зайцев, С. І. Крамський, С. В. Манучарян. *Фізична культура і здоров'я*. 2007. № 2 (12). С. 22–25.

основної групи<sup>12</sup>. Зниження рівня здоров'я і фізичної працездатності у молоді є наслідком значного психоемоційного навантаження, порушень режиму дня і харчування. Критичний стан здоров'я молоді, пов'язаний із несприятливими факторами, низьким рівнем рухової активності, потребує невідкладних заходів із подолання кризи у фізичному та оздоровчому вихованні сучасної молоді. Постійна фізична активність є одним із головних, і найкращих природних заходів попередження захворювання і продовження активного способу життя. Одним з перспективних шляхів вирішення цієї проблеми є вдосконалення складу засобів, що використовуються в процесі фізичного та оздоровчого виховання молоді. Зокрема, для підвищення інтересу молоді до занять фізичною культурою пропонується до традиційні засобів в більшому обсязі включати найбільш популярні серед молоді групи фізичних вправ і види спорту. Одним із визначальних засобів для збільшення зацікавленості молоді до власного здоров'я є фізична рекреація, адже вона є самостійною формою функціонування фізичної культури, і може задовольнити потреби сучасної молоді в активному відпочинку, і отримати задоволення від рухової активності та приємного спілкування. Під час несприятливих економічних умов життя, втрати або зміни соціальних орієнтирів фізична рекреація набуває особливої значущості.

Визначення «рекреація» використовується давно, і в залежності від сфери свого використання, може мати різне значання. Різні точки зору на значення вагомості рекреації, що можна зустріти у багатьох джерелах, мають разом з тим багато спільного. Українська енциклопедія тлумачить поняття «рекреація» в такому значенні: рекреація являє собою сукупність етимологічних значень: розвага, відпочинок, відсутність трудової діяльності, включає простір, що призначений для зазначених дій<sup>13</sup>. На думку В. Н. Видріна, рекреація це процес використання фізичних вправ, ігор, розваг, а також природних факторів з метою активного відпочинку, переключення на інші види діяльності, відволікання від процесів, що спричиняють фізичну, психічну та інтелектуально втому, отримання задоволення, насолоди від занять фізичними вправами<sup>14</sup>.

---

<sup>12</sup> Кий-Кокарева В. Г. Здоров'я працездатного населення як об'єкт державної політики. *Менеджер*. 2011. № 2 (56). С. 171–175.

<sup>13</sup> Марченко О. Ю. Фактори, які впливають на формування цінностей студентів у фізичній культурі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. Харків. 2009. № 9. С. 85–88.

<sup>14</sup> Видрін В. М. Фізична рекреація – вид фізичної культури. *Фізична культура і здоров'я*. 2004. № 2. С. 18–21.

## **2. Аналіз змісту, впливу, та характеристика основних видів фізичної рекреації**

Фізична активність відіграє в житті людини величезну роль, проте, лише частина студентської молоді регулярно займається фізичними вправами. Особливо корисний вплив на здоров'я мають заняття на свіжому повітрі. Завдяки фізичним вправам, людина не тільки покращує свій фізичний стан, але також покращує емоційний стан. Людині властиве прагнення отримати позитивні емоції, які пов'язують із дозвіллям. Добре організований відпочинок після трудового дня, заняття фізичними вправами дозволяють відновити втрачені сили.

Сьогодні оздоровчо-рекреаційна діяльність преважає в передових системах фізичного виховання і є основою здорового способу життя населення. Поряд із раціональним харчуванням, відсутністю шкідливих звичок, сприятливою екологічною ситуацією, оптимальним співвідношенням праці і відпочинку вона є чинником, що сприяє зміцненню здоров'я людей, є запорукою продовження тривалості і якості життя. Активізація оздоровчо-рекреаційної діяльності студентської молоді, зокрема через застосування новітніх і популярних програм оздоровчого, кондиційного та спортивного напрямів, є вкрай актуальною з огляду на те, що здоров'я українців стає дедалі гіршим, а кількість залучених до систематичної рухової активності нестримно зменшується.

Відносно самостійною формою функціонування фізичної культури, яка може задовольнити потреби сучасної молоді в активному відпочинку та принести задоволення від рухливої активності є фізична рекреація. У час несприятливих економічних умов життя, емоційних напружень, гіподинамії, втрати або зміни соціальних орієнтирів, що негативно позначається на психічному і фізичному здоров'ї людини, вона набуває особливого значення, і зумовлює необхідність зміни виду діяльності, активного відпочинку, релаксації. Розвиток наукових знань про фізичну рекреацію, який останнім часом набув великого значення в сьогоденні, показує, що її предметні границі постійно розширюються, вона наповнюється новим значенням та змістом, збагачується новими особливостями та функціями, і розглядається як багатогранний феномен, як складова сучасної реальності, процес, спосіб і результат перетворення природнозаданої й соціальної сутності сучасної молоді. На сьогодні фізичну рекреацію розглядають за допомогою декількох методологічних підходів:

- як діяльність, спрямовану на відпочинок та організацію дозвілля;
- як засіб відновлення сил, витрачених у процесі праці;
- як засіб набуття і реалізації життєвих цінностей.

У процесі аналізу даних методологічних напрямів явним є те, що всі вони не мають між собою протиріч, а є доповнюючими один одного<sup>15</sup>.

Виділяють багато характеристик, що складають основу фізичної рекреації<sup>16</sup>:

- базується на руховій активності;
- як головний засіб використовують фізичні вправи
- здійснюється у вільний чи спеціально визначений час;
- включає культурно-ціннісні аспекти;
- містить інтелектуальні, емоційні, фізичні компоненти;
- має переважно розважальний характер (гедоністичний);
- здійснюється на добровільних і самодіяльних началах;
- має оптимізуючий вплив на організм людини;
- наявні певні рекреаційні послуги;
- здійснюється переважно в природних умовах;
- має визначену науково-методичну базу;
- прийнятність, корисність для суспільства (містить культурно-ціннісні аспекти, інтелектуальні, емоційні, фізичні й освітньо-виховні компоненти).

На сьогодні виділяють активну і пасивну рекреацію. Активна рекреація ґрунтується на активному відпочинку, заняттях фізичними вправами. Пасивна рекреація включає зміну видів людської діяльності, які приносять задоволення, але не вимагають безпосередньої участі у спортивно-масових заходах.

Активний відпочинок – це спосіб проведення вільного часу, під час якого людина займається активними видами рухової діяльності, яка вимагає фізичної роботи організму. Дуже часто це непрофесійні заняття певними видами спорту, спортивні тренування у спрощених умовах, змагання без офіційних правил, для власного задоволення, підняття життєвого духу. Потреба в активному відпочинку зумовлена передусім біологічною особливістю організму та його фізіологічними характеристиками, особливо великий вплив має соціальна та психологічна складові сучасного життя. На відміну від пасивного, активний відпочинок супроводжується швидким і глобальним відновленням життєвих сил, має більш дієві наслідки. Він одночасно впливає на біофізіологічні, психологічні, соціокультурні аспекти життя молодого людини в сучасному суспільстві.

---

<sup>15</sup> Анікеєв Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді : автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / Д. М. Анікеєв. Київ, 2012. 20 с.

<sup>16</sup> Москаленко Н. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою / Н. Москаленко, Н. Корж. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 1. С. 201–206.

Особливості активності молодшої людини у сфері фізичної рекреації полягають у тому, що вона відповідає її інтересам, поведінковим та оціночним стандартам найближчого соціального оточення. Активність рекреаційної діяльності кожної людини складається з добових, тижневих, річних, життєвих циклів, при цьому змінюються умови й мотивації, які впливають на визначеність характеру, спрямованості та ефективності активності у сфері фізичної рекреації. Фізичну рекреацію можна вважати успішною, якщо внаслідок її впливу виникають рекреаційні ефекти, які виявляються в тому, що людина відчуває задоволення і бадьорість під час та після відпочинку. Така людина перебуває у стані психофізіологічного комфорту, в неї виникає відчуття збалансованості соціокультурних та емоційних самооцінок.

Результати фізичної рекреації мають такі значення:

1) біологічне – фізична рекреація сприяє відновленню функцій організму після професійної діяльності, оптимізує стан здоров'я;

2) соціальне – фізична рекреація сприяє інтеграції людей у соціальні спільноти, засвоєнню соціального досвіду, культурних цінностей, адаптації до соціуму та самовизначенню в ньому;

3) психологічне – фізична рекреація формує позитивний емоційний стан завдяки відчуттям внутрішнього задоволення, звільнення від психологічних напружень;

4) естетичне – фізична рекреація формує позитивну реакцію від сприймання краси власного тіла, довкілля, можливостей його ширшого пізнання;

5) освітньо-виховне – фізична рекреація сприяє фізичному, інтелектуальному, моральному, творчому розвитку особистості;

6) культурно-аксіологічне – фізична рекреація сприяє засвоєнню культурних цінностей, створенню нових особистісно-суспільних цінностей.

Виділяють такі форми рекреації:

– дорожна – пересування у лісі, дорогами з різним покриттям;

– вільне переміщення лісом. Використовується під час прогулянок, походів, екскурсій;

– таборова – встановлення наметів, розпалювання вогнища та ін.;

– матеріальна – передбачає не промисловий збір грибів, ягід, різні види полювання та рибальства;

– транспортна – пересування за допомогою різноманітних видів транспорту<sup>17</sup>.

---

<sup>17</sup> Зайцев В. П. Фізична рекреація один із видів фізичної культури в контексті способу життя людини / В. П. Зайцев, С. В. Манучарян, С. Н. Крамський. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2009. № 3. С. 221–224.

Функції рекреації поділяються на три умовних групи: медико-біологічні, соціально-культурні та економічні.

Рекреаційна діяльність – це діяльність у вільний час, спрямована на відновлення та розвиток фізичних, психічних і духовних сил людини за умови отримання від даної діяльності задоволення<sup>18</sup>. Отже, враховуючи вище перераховане, ми можемо стверджувати, що фізична рекреація є таким видом діяльності, яка задовольняє потреби людей, у тому числі і молоді, у зміні виду діяльності, в активному виді відпочинку, у неформальному спілкуванні у вільний час, та під час занять фізичними вправами<sup>19</sup>. Істотною характеристикою фізичної рекреації є отримання задоволення, радості від активної рухової діяльності, і це можуть бути не тільки фізичні вправи, розваги, а й легка, приємна, та, яка приносить задоволення праця. Вчені стверджують, що для підтримки фізичного і психічного здоров'я потрібно здійснювати активну рухову діяльність в природних умовах щонайменше 200 годин в рік. Це не багато, всього три дні на місяць. За даними Інституту вікової фізіології, навіть у дні проведення занять з фізичного виховання, за відсутності інших видів рухової активності, молодь недоотримує до 40 % від необхідного рухового навантаження, а без занять фізичними вихованням – до 80 % даного навантаження<sup>20</sup>. В сучасних умовах розроблено безліч оздоровчих програм, систем оздоровлення (йога, шейпінг, аеробіка, та ін.). Зміст фізичної рекреації становлять вправи аеробного характеру в поєднанні з анаеробними, які виконуються з малою інтенсивністю у формі різноманітних ігор та розваг, а також зміна одних видів діяльності на інші, що в кінцевому результаті призводить до зміцнення здоров'я, покращення працездатності. Всі види рухової активності, які сприяють задоволенню потреб в активному відпочинку, реалізуються в процесі фізичної рекреації. До даних видів рухової активності можна віднести фізичні вправи, різноманітні рухові режими, природні фактори, різні види масажу, а також працетерапію, та роботу на тренажерах. Серед різноманітних форм занять можна виділити ранкову та вечірню гігієнічну гімнастику, різні види лікувальної гімнастики, дозовану лікувальну ходьбу, оздоровчий біг, дозоване плавання, ходьбу на лижах,

---

<sup>18</sup> Лібанова Е. М. Нерівність в Україні: масштаби та можливості впливу / за ред. Е. М. Лібанової. Київ : Інститут демографії та соціальних досліджень імені М. В. Птухи НАН України, 2012. 404 с.

<sup>19</sup> Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. Київ : Олімпійська л-ра, 2010. 248 с.

<sup>20</sup> Круцевич Т. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах / Т. Круцевич, Н. Пангелова. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 3. С. 109–114.

оздоровчий туризм, найпростіші спортивні змагання, рухливі ігри, тощо<sup>21</sup>.

Якісною передумовою майбутньої самореалізації сучасної молоді, її активного довголіття і здатності до складної навчальної, а в майбутньому і до професійної діяльності, є достатній рівень здоров'я і фізичного розвитку. Роки навчання у закладі вищої освіти співпадають з часом активного становлення молоді як особистості та інтенсивних психофізіологічних змін організму. Також у цей період відбуваються глибокі зміни в способі життя молоді, її культурному і психологічному сприйнятті, що зумовлює становлення професійного і творчого потенціалу майбутніх фахівців. Останнім часом ми бачимо значну інтенсифікації навчального процесу, прослідковується тенденція до зниження обсягу рухової активності молоді, що негативно позначається її фізичного здоров'я. У зв'язку з цим особливої соціальної значимості набувають питання формування, збереження та зміцнення здоров'я молоді<sup>22</sup>. Великий негативний вплив в даній ситуації несе зростання популярності у молодіжному середовищі різноманітних видів нефізичної діяльності<sup>23</sup>. Вагому роль в оптимізації даної ситуації відіграє підвищення мотивації до застосування рекреаційно-оздоровчих заходів у повсякденному житті, основною метою яких є збереження, зміцнення та покращення показників фізичного і психічного здоров'я, збільшення працездатності, відновлення сил. Рекреаційна діяльність фізичного спрямування це діяльність, яка ґрунтується на руховій активності, яка в підсумку активізує важливі функції організму, сприяє зміцненню імунітету, оптимізації фізичного і, що не менш важливо, психічного стану, що в результаті дозволяє зберегти та підвищити рівень здоров'я молоді. Здоров'я людини, що є складною і важливою системою, включає в себе такі підсистем: фізичне, психічне і соціальне здоров'я. Фізичне здоров'я розглядається як поточний стан функціональних можливостей організму. Бачення психічного здоров'я – стан психічної сфери особистості, який характеризується загальним душевним комфортом, і забезпечує адекватну регуляцію поведінки. Соціальне здоров'я

---

<sup>21</sup> Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання / Ю. Ф. Курамшин. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська л-ра, 2008. 463 с.

<sup>22</sup> Анікєєв Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді : автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / Д. М. Анікєєв. К., 2012. 20 с.

<sup>23</sup> Марченко О. Ю. Фактори, які впливають на формування цінностей студентів у фізичній культурі / О. Ю. Марченко. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : зб. наук. пр. / за ред. Єрмакова С. С. Харків, 2009. № 9. С. 85–88.

тракується як система цінностей, установок і мотивів поведінки особистості в соціумі<sup>24</sup>.

Зменшення показників рівня здоров'я сучасної молоді є однією із значних соціальних проблем сьогодення. Спосіб життя з низьким руховим рівнем став звичним для більшості молоді. На сьогодні більшість вчених констатують катастрофічну ситуацію в питанні здоров'я молоді. Необхідність швидкої та кардинальної перебудови системи фізичного виховання сучасної молоді, проблема залучення молоді до самостійних форм занять досягла максимуму<sup>25</sup>. Тому необхідність визначення чинників, в основі яких знаходиться вплив ціннісних орієнтацій особистості на процес її самовдосконалення в результаті використання самостійних занять є надзвичайно великою. Особливу значущість відіграє усвідомлення молоддю цінності самого часу, вміння раціонально його використовувати, критично відноситись до вибору занять. У той же час саме фактори ефективної життєдіяльності сучасної молоді є визначальними в подальшому становленні сучасного здорового суспільства. Мотивація до здорового способу життя повинна бути невід'ємною частиною виховання сучасної молоді.

## ВИСНОВКИ

Метою нашого дослідження було розкрити сутність впливу рекреаційної діяльності на сучасну молодь, охарактеризувати основні елементи рекреаційної сфери, дослідити особливості використання рухової активності в межах фізичної рекреації. Під час наукового дослідження за даною тематикою ми використовували такі методи дослідження, як: метод аналізу і синтезу, емпіричний метод.

Отже, виходячи з вище сказаного, ми можемо стверджувати, що одним із самих дієвих засобі збереження та покращення здоров'я молоді в сучасних умовах є фізична рекреація. Збільшення уваги в закладах освіти до фізичної рекреації, є передумовою до вирішення надзвичайно важливої проблеми, проблеми гармонійного розвитку та становлення молоді в сучасних, надзвичайно складних умовах. Фізична рекреація – це активна реалізація основ фізичної культури, завдяки якій під час відпочинку формується, поновлюється та зберігається здоров'я сучасної молоді, формується мотиваційна установка на фізичне й духовне самовдосконалення. Дуже важливим у проблемних аспектах фізичної рекреації є виховання у сучасної молоді відповідального і позитивного відношення власного здоров'я.

---

<sup>24</sup> Кий-Кокарєва В. Г. Здоров'я працездатного населення як об'єкт державної політики / В. Г. Кий-Кокарєва. *Менеджер*. 2011. № 2 (56). С. 171–175.

<sup>25</sup> Зайцев В. П. Рекреація: проблема, понятійна методологія, виховання і навчання студентів / В. П. Зайцев, С. І. Крамський, С. В. Манучарян. *Фізична культура і здоров'я*. 2007. № 2 (12). С. 22–25.

Методичні і методологічні аспекти, які дають нам можливість визначити місце і значення фізичної рекреації у сфері фізичного виховання, пов'язані з розробленим не в повному обсязі понятійним апаратом, змістом, структурою, цілями, завданнями, принципами та закономірностями. Разом з цим на сьогоднішній день не в повній мірі досліджено механізми взаємодії фізичної рекреації з іншими видами фізичної культури сучасної молоді, що створює перспективи для подальших досліджень, основна мета яких полягає в розробці й удосконаленні методів, спрямованих на формування, відновлення та укріплення здоров'я сучасної молоді.

### **АНОТАЦІЯ**

На сьогодні можна стверджувати, що в Україні рекреаційно-оздоровча діяльність не набула широкого розповсюдження та популярності. Активізація роботи в напрямку рекреаційно-оздоровчої діяльності молоді є вкрай актуальною, адже здоров'я українців стає дедалі гіршим, а кількість залучених до систематичних занять фізичними вправами та руховою активністю з кожним роком стає все менше і менше. Соціально-економічні зміни, які проходять в Україні, вплинули на стан здоров'я населення. Окрім позитивних зрушень, спостерігаються і негативні явища в життєдіяльності людей. Серед чинників, які негативно впливають на здоров'я слід розглядати погіршення соціально-економічних показників, санітарно-епідеміологічної та екологічної ситуації в нашій країні, психоемоційні перевантаження, тощо. Напевно однією із головних причин погіршення ситуації зі здоров'ям населення є недостатня з боку держави фінансово-матеріальна підтримка рекреаційно-оздоровчої сфери, що і призводить до певної фізичної пасивності. У більшості молоді низький рівень рухової активності та низький інтерес до участі в рекреаційних заходах та фізкультурно-оздоровчих програмах.

Разом з тим цілий ряд питань так і залишається відкритим, що не дозволяє повною мірою реалізувати потенційні можливості фізичної рекреації. Вище сказане вказує на наявність протиріччя між об'єктивною потребою використання рекреації для підвищення ефективності вирішення завдань виховання молоді і відсутністю відповідної методики. Звідси стає очевидно актуальність даної проблематики: значення рекреації, як одного із засобів, в процесі розвитку молоді в сучасному суспільстві України.

У своїй науковій праці ми прагнемо розкрити сутність важливості залучення сучасної молоді до рекреаційної діяльності, аспекти формування фізичної рекреації в Україні, даємо характеристику поняттям, формам, засобам та методам фізичної рекреації, вказуємо на особливості використання рухової активності в межах фізичної рекреації.

## Література

1. Анікеєв Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Київ, 2012. 20 с.
2. Выдрин В. М. Физическая рекреация – вид физической культуры. *Физическая культура и здоровье*. 2004. № 2. С. 18–21.
3. Зайцев В. П., Крамской С. Н., Манучарян С. В. Рекреация: проблема, понятийная методология, воспитание и образование студентов. *Физическая культура и здоровье*. 2007. № 2 (12). С. 22–25.
4. Зайцев В. П., Манучарян С. В., Крамской С. Н. Физическая рекреация – один из видов физической культуры в контексте образа жизни человека. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2009. № 3. С. 221–224.
5. Кий-Кокарева В. Г. Здоров'я працездатного населення як об'єкт державної політики. *Менеджер*. 2011. № 2 (56). С. 171–175.
6. Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання*. Київ : Олімпійська література, 2008. 463 с.
7. Круцевич Т. Ю., Г. В. Безверхня Г. В. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2010. 248 с.
8. Круцевич Т., Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 3. С. 109–114.
9. Лібанова Е. М. Нерівність в Україні: масштаби та можливості впливу. Київ : Інститут демографії та соціальних досліджень імені М. В. Птухи НАН України. 2012. 404 с.
10. Марченко О. Ю. Фактори, які впливають на формування цінностей студентів у фізичній культурі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* / за ред. Єрмакова С. С. Харків, 2009. № 9. С. 85–88.
11. Москаленко Н., Корж Н. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 1. С. 201–206.

### **Information about the author:**

**Moroz Yurii Mykolayovych,**

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Head of the Department of Physical Education  
and Psychological and Pedagogical Disciplines  
Uman National University of Horticulture  
1, Instytutska St., Uman, 20300, Ukraine

*The project was implemented with the support of*



**The Center for Ukrainian and European Scientific Cooperation** is a non-governmental organization, which was established in 2010 with a view to ensuring the development of international science and education in Ukraine by organizing different scientific events for Ukrainian academic community.

**The priority guidelines of the Centre for Ukrainian and European Scientific Cooperation**

**1. International scientific events in the EU**

Assistance to Ukrainian scientists in participating in international scientific events that take place within the territory of the EU countries, in particular, participation in academic conferences and internships, elaboration of collective monographs.

**2. Scientific analytical research**

Implementation of scientific analytical research aimed at studying best practices of higher education establishments, research institutions, and subjects of public administration in the sphere of education and science of the EU countries towards the organization of educational process and scientific activities, as well as the state certification of academic staff.

**3. International institutions study visits**

The organisation of institutional visits for domestic students, postgraduates, young lecturers and scientists to international and European institutes, government authorities of the European Union countries.

**4. International scientific events in Ukraine with the involvement of EU speakers**

The organisation of academic conferences, trainings, workshops, and round tables in picturesque Ukrainian cities for domestic scholars with the involvement of leading scholars, coaches, government leaders of domestic and neighbouring EU countries as main speakers.

**Contacts:**

Head Office of the Center for Ukrainian and European Scientific Cooperation:  
88000, Uzhhorod, 25, Mytraka str.  
+38 (099) 733 42 54  
info@cuesc.org.ua

**[www.cuesc.org.ua](http://www.cuesc.org.ua)**

Izdevniecība “Baltija Publishing”  
Valdeķu iela 62 – 156, Rīga, LV-1058  
E-mail: office@baltijapublishing.lv

---

Iespīests tipogrāfijā SIA “Izdevniecība “Baltija Publishing”  
Parakstīts iespīešanai: 2023. gada 31. janvāris  
Tirāža 150 eks.