



УДК [379.8+613]:378.091.2
DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2413-1865/2025-109-12>

ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ В ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСІ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Шинкарьова Олена Дмитрівна,
доктор філософії, доцент,
доцент кафедри олімпійського і професійного спорту
*Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка»*
lenashin1962@gmail.com
orcid.org/0000-0002-8034-1360

Шинкарьова Наталія Геннадіївна,
викладач кафедри олімпійського і професійного спорту
*Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка»*
Manager.Nshinkarova@gmail.com
orcid.org/0009-0001-0609-8112

Метою дослідження є аналіз можливості використання елементів оздоровчо-рекреаційної діяльності на заняттях з освітнього компонента «Фізична культура і спорт» у закладах вищої освіти.

У роботі застосовано такі **методи дослідження**: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, анкетування, педагогічне спостереження, статистичний аналіз.

Результати. У рамках дослідження проводили педагогічне спостереження, за результатами якого складено анкету. В анкетуванні взяли участь здобувачі освітнього ступеня «бакалавр» 1-го курсу Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» навчально-наукового інституту технологій і торгівлі та навчально-наукового інституту соціальних і гуманітарних наук у кількості 86 осіб. Аналіз результатів анкетування показав таке: рівень поінформованості здобувачів про засоби рекреаційної активності недостатньо високий, лише 35,8% опитаних розуміють, що таке фізична рекреація. При цьому більшість здобувачів (76,4%) виявили бажання ознайомитися на заняттях із цією сферою фізичної активності. На початку дослідження для 41,5% здобувачів пасивний відпочинок був привабливішим за активне дозвілля; 33,7% респондентів указали, що регулярно займаються фізичними вправами у вільний від навчання час. Провідне місце серед засобів фізичної рекреації посідають фітнес, атлетична гімнастика, рухливі та спортивні ігри, туризм тощо. Після оновлення освітнього компонента «Фізична культура і спорт» протягом навчального року здобувачі освіти опанували нові для себе рухові активності: «силовий фітнес», «танцювальний фітнес, зумба», «фітнес-йога», «аквафітнес», «бойовий хортинг», «китайська гімнастика ушу», «орієнтування на місцевості», «нетрадиційні види футболу», «нетрадиційні види рухової активності», «поліатлон», «ойна» тощо. Нові види активності викликали в студентській молоді більшу зацікавленість, більшу привабливість і, головне, відбулася зміна мотивувальних установок до оздоровчо-рекреаційної діяльності. У 15,8% респондентів пасивний відпочинок залишився привабливішим за активне дозвілля. 67,3% здобувачів освіти відкрили для себе нові рухові активності. 48,3% здобувачів відмічають підвищення інтересу до систематичних занять фізичною культурою та спортом, підвищення впевненості в собі, самооцінки, самопочуття, емоційного стану тощо.

Висновки. У ході дослідження встановлено, що поінформованість про оздоровчо-рекреаційну діяльність сприяють формуванню в здобувачів освіти рухових навичок, позитивного емоційного стану, здорового стилю життя, впливає на суб'єктивну оцінку самопочуття, підвищує мотивацію до занять фізичною культурою. Рухова активність, яка практикується розумно й систематично, є одним із найважливіших чинників впливу на стан здоров'я і якість життя молоді.

Ключові слова: рекреація, фізична рекреація, відпочинок, рухова активність, оздоровчо-рекреаційна діяльність, здобувачі освіти.



HEALTH AND RECREATIONAL ACTIVITIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF A HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION

Shynkarova Olena Dmytrivna,
Doctor of Philosophy, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Olympic and Professional Sports,
State Institution «Luhansk National University named after Taras Shevchenko»,
lenashin1962@gmail.com
orcid.org/0000-0002-8034-1360

Shynkarova Nataliia Hennadiivna,
Lecturer, Department of Olympic and Professional Sports,
State Institution «Luhansk National University named after Taras Shevchenko»,
Manager.Nshinkarova@gmail.com
orcid.org/0009-0001-0609-8112

The purpose of the study is to analyze the possibility of using elements of health and recreational activities in classes on the educational component “Physical Culture and Sports” in higher education institutions.

The following research **methods** were used in the work: theoretical analysis of scientific and methodological literature, questionnaire, pedagogical observation, statistical analysis.

Results. As part of the study, pedagogical observation was conducted, the results of which were used to compile a questionnaire. The survey was attended by 86 applicants for the 1st year of the State Institution “Luhansk National Taras Shevchenko University” of the Educational and Scientific Institute of Technologies and Trade and the Educational and Scientific Institute of Social Sciences and Humanities. Analysis of the survey results showed the following: the level of awareness of applicants about recreational activities is not high enough, only 35.8% of respondents understand what physical recreation is. At the same time, the majority of applicants (76.4%) expressed a desire to get acquainted with this area of physical activity in classes. At the beginning of the study, passive recreation was more attractive than active leisure for 41.5% of applicants. 33.7% of respondents indicated that they regularly engage in physical exercises in their free time. The leading place among the means of physical recreation is occupied by fitness, athletic gymnastics, outdoor and sports games, tourism, etc. After updating the educational component “Physical Culture and Sports” during the academic year, applicants mastered new physical activities for themselves: “Strength Fitness”, “Dance Fitness. Zumba”, “Fitness Yoga”, “Aqua Fitness”, “Combat Horting”, “Chinese Wushu Gymnastics”, “Orientation on the terrain”, “Non-traditional types of football”, “Non-traditional types of physical activity”, “Polyathlon”, “Oyna”, etc. New types of activity have aroused greater interest, greater attractiveness among student youth, and, most importantly, there has been a change in motivating attitudes towards health and recreation activities. For 15.8% of respondents, passive rest remained more attractive than active leisure. 67.3% of students have discovered new physical activities for themselves. 48.3% of students note an increase in interest in systematic physical education and sports, increased self-confidence, self-esteem, well-being, emotional state, etc.

Conclusions. The study found that awareness of health and recreation activities contributes to the formation of motor skills, a positive emotional state, a healthy lifestyle among students, affects the subjective assessment of well-being, and increases motivation to engage in physical education. Physical activity, which is practiced intelligently and systematically, is one of the most important factors influencing the health and quality of life of young people.

Key words: recreation, physical recreation, rest, physical activity, health and recreational activities, students.

Вступ. Найголовнішим у житті є здоров'я, адже саме цей аспект допомагає людині досягти успіху в усіх сферах життєдіяльності. Тому ще за давніх часів з'явилося поняття фізичної рекреації як способу зберегти здоров'я та використувати його як засіб досягнення бажаного.

Оздоровчо-рекреаційна діяльність в освітньому процесі закладу вищої освіти має більш практичний, ніж теоретичний характер. Вона реалізується не тільки в межах навчальних занять з освітнього компонента «Фізична культура і спорт», а також за допомогою створення

різних спортивних, розвивальних, творчих та інших секцій на базі закладу вищої освіти. Їх призначення полягає в орієнтації студентської молоді на активну діяльність: рухливі ігри, туризм, фітнес, що мають переважно активний характер, тому ці види діяльності можна зарахувати до фізичної рекреації.

Соціальна природа рекреації сприяє пізнанню навколишнього світу, дає змогу знайти своє місце в ньому й виконує функцію соціалізації – інтеграції людей у соціальну спільність через засвоєння соціального дос-



віду, культурних цінностей, адаптації до соціуму в межах проведення різних форм рекреаційного дозвілля. Біологічна природа рекреаційного дозвілля забезпечує відновлення функцій організму людини після професійної праці, навчання, оптимізує стан здоров'я, звільняє від напруження і стресу.

У багатьох публікаціях зазначається, що рекреаційне середовище закладів вищої освіти має значний потенціал у формуванні готовності здобувачів освіти до збереження й зміцнення здоров'я, але не використовується належним чином. Отже, оздоровчо-рекреаційна діяльність молоді в закладах вищої освіти організована на недостатньому рівні, а інтеграція фізичного виховання та професійної освіти шляхом включення елементів оздоровчо-рекреаційної діяльності до збереження й зміцнення здоров'я є актуальною.

Мета дослідження – розкрити можливості використання елементів оздоровчо-рекреаційної діяльності на заняттях з освітнього компонента «Фізична культура і спорт» у закладах вищої освіти.

Методологія та методи. У роботі застосовано такі методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, анкетування, педагогічне спостереження, статистичний аналіз.

Теоретичне обґрунтування проблеми. Рекреація – це поняття, що охоплює широке коло проблем, пов'язаних із підтриманням життєвих сил та оздоровленням людини. Рекреація – це пасивний та активний відпочинок у комплексі з іншими оздоровчими захо-

дами поза виробничою, навчальною, науковою та іншою діяльністю, що спрямований на формування, відновлення, зміцнення й збереження здоров'я людини, а також приносить їй задоволення від цих заходів.

Сьогодні існує безліч трактувань поняття «рекреація» (таблиця 1).

Учені вважають, що рекреація виконує одну з функцій дозвілля, а основу фізичної рекреації становить рухова активність у поєднанні з фізичними вправами.

Науковці Т. Круцевич, Г. Безверхня виокремлюють такі ознаки фізичної рекреації: 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 засадах; має оптимізуючий вплив на організм людини; наявні певні рекреаційні послуги; здійснюється переважно в природних умовах; має визначену науково-методичну базу (Круцевич, Безверхня, 2010: 14–15).

Рекреацію ми розуміємо як процес активного дозвілля молоді у вільний час, спрямований на відновлення фізіологічного, фізичного потенціалу, прагнення студентів отримати активний відпочинок для задоволення й творчого самовираження особистості. Рекреаційна діяльність передбачає можливість досягнення значного відновлювального й оздоровчого ефекту з орієнтацією на вікові особливості, уподобання, фізичні можливості. Важливу

Таблиця 1

Визначення поняття «рекреація» різними авторами

Автор	Визначення поняття
J. Kelly, 1981	«Відновлення духовних і фізичних сил»
J. Shivers, 1981	«Проводження дозвілля з метою задоволення та засіб релаксації й відновлення сил»
I. Смаль, В. Смаль, 2004	«Рекреація» включає практично всі види діяльності людини у її вільний від роботи час, який вона проводить поза свого постійного помешкання»
Т. Круцевич, Г. Безверхня, 2010	«Під рекреацією розуміють біологічну активність людини, яка спрямована на відновлення фізіологічного, фізичного потенціалу, на оздоровлення душевних і духовних сил, які ослабляються в процесі роботи, одноманітних занять або хвороби. Тому нині рекреація трактується як цілісне фізичне й соціально-культурне оздоровлення»
Є. Приступа, О. Жданова, М. Линець, 2010	«Рекреація – це всі форми дозвілля людини, що проводяться в закритих приміщеннях і просто неба, у природному й урбанізованому середовищах; поняття «рекреація» характеризує не лише процес чи способи відновлення сил людини, але й простір, у якому це відбувається»
В. Величко, 2013	«Діяльність людини у вільний час, здійснювана з метою відновлення фізичних сил людини й характеризується різноманітністю поведінки людей і самоцінністю її процесу»
Ю. Бондаренко, 2018	«Рекреація (як послуга для населення) – це відновлення фізичних і психоемоційних сил людини через активну або пасивну діяльність за умови добровільно виділеного часу, коштів, інших матеріальних ресурсів»



сферою забезпечення якості життя студентської молоді є рекреаційна сфера, яка охоплює всі види діяльності, пов'язані з відновленням духовних, розумових і фізичних сил людини (Шинкарьова, 2021: 66).

Рекреаційну діяльність В. Величко тлумачить як «діяльність, пов'язану з певним фізичним навантаженням (заняття фізичною культурою, прогулянки, туризм і альпінізм); аматорські заняття – полювання, рибна ловля та ін.; творчість у сфері мистецтва; інтелектуальну діяльність (читання, самоосвіта); спілкування за інтересами і вільним вибором; розваги (ігри, танці, видовища); подорожі та екскурсії заради задоволення; санаторно-курортне лікування та відпочинок» (Величко, 2013: 16).

Культура відновлення фізичних та емоційних сил так само важлива, як і вміння ефективно працювати. На сучасному етапі (за наявності великої кількості стресових ситуацій) цей аспект життєдіяльності набуває особливої значимості.

Дослідники Skalski зі співавторами розглядають відпочинок як елемент вільного часу та природне й необхідне доповнення працювати. Автори класифікують рекреаційні види діяльності відповідно до їх фізичної, розумової або з погляду інтересів. Вільний час із самим відпочинком виконують різні функції в житті людини. Найважливіші з них такі:

- Регенеративна функція – відпочинок, відновлення сил після роботи й домашніх справ, відновлення біопсихічних сил.
- Розважальна функція – розваги, різні види ігор, приємне проведення часу в хорошій компанії.
- Розвивальна функція – туризм, розширення знань про світ, різноманітні явища, знайомство з новими людьми й місцями.
- Компенсаторна функція – компенсація, відновлення, мистецтво як релаксація.
- Творча функція – творча реалізація в діяльності, справах, які не можуть бути реалізовані під час виконання професійних, громадських і сімейних обов'язків.
- Катартична функція – «очищення», що дає змогу розслабитися, піти від повсякденних проблем, знизити рівень емоційного самоконтролю.
- Функція інтеграції – можливість знайомитися з новими людьми поза межами домашнього й робочого кола, заводити друзів, створювати групи, інтегруватися.
- Адаптивна функція – допомагає пристосуватися до нових умов навколишнього середовища, як природного, так і соціокультурного середовища, допомагає організму адаптуватися до підвищених зусиль.
- Стимулювальна функція – підтримка та стимуляція психічного й фізичного розвитку людини (Skalski and others, 2021: 103–104).

Сучасна рекреаційна діяльність набуває популярності через те, що вона оцінена не лише як знаряддя фізичного й духовного збагачення, а й тому, що перетворилася на обов'язковий модний атрибут людини, що здобула певного успіху в житті (Смаль, Смаль, 2004).

Результати й дискусії. У сучасному житті можна спостерігати вплив соціально-культурних і психологічних факторів на планування молоддю дозвілля, в основі якого лежить рухова активність. Поняття «фізична рекреація» має на увазі різні види активної діяльності, спрямовані на відновлення сили та професійної функціональності.

У рамках дослідження проводили педагогічне спостереження, за результатами якого складено анкету. В анкетуванні взяли участь здобувачі освітнього ступеня «бакалавр» 1-го курсу Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» навчально-наукового інституту технологій і торгівлі та навчально-наукового інституту соціальних і гуманітарних наук у кількості 86 осіб. Аналіз результатів анкетування показав таке: рівень поінформованості здобувачів про засоби рекреаційної активності недостатньо високий, лише 35,8% опитаних розуміють, що таке фізична рекреація. При цьому більшість здобувачів (76,4%) виявили бажання ознайомитися на заняттях із цією сферою фізичної активності.

На питання щодо способів організації дозвілля найчастіше було отримано такі відповіді: «кіно» (54,5%); «спілкування з друзями» (44,1%); «прогулянка в парку» (38,8%); «відпочинок удома» (41,5%); «комп'ютерні ігри» (23,5%) тощо.

Другими за частотою згадки були різні види фізичної активності (фітнес, танці, футбол, волейбол, теніс тощо). Більшість відповідей штучно нав'язані різними факторами (вплив моди, реклами, засобів масової інформації, соціальних мереж, інтернету тощо). Істотний вплив на формування модних тенденцій щодо видів рекреаційної діяльності безпосередньо чинять саме засоби інформації, а опосередковано – компанії, які пропонують спортивний одяг, різноманітне обладнання й інвентар.

Незважаючи на те що рухова активність має місце в житті респондентів, їй приділяється недостатньо часу. Рекреація частіше асоціюється з пасивним відпочинком, ніж із руховою активністю.

На початку дослідження для 41,5% здобувачів пасивний відпочинок був привабливішим за активне дозвілля. 33,7% респондентів указали на те, що регулярно займаються фізичними вправами у вільний від навчання час. Провідне місце серед засобів фізичної рекреації посідають фітнес, атлетична гімнастика, рухливі та спортивні ігри, туризм тощо.



Після оновлення освітнього компонента «Фізична культура і спорт» протягом навчального року здобувачі освіти опанували нові для себе такі рухові активності, 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», «ойна» тощо. Нові види активності викликали в студентської молоді більшу зацікавленість, більшу привабливість і, головне, відбулася зміна мотивувальних установок щодо оздоровчо-рекреаційної діяльності. У 15,8% респондентів пасивний відпочинок залишився привабливішим за активне дозвілля. 67,3% здобувачів освіти відкрили для себе нові рухові активності. 48,3% здобувачів відмічають підвищення інтересу до систематичних занять фізичною культурою та спортом, підвищення впевненості в собі, самооцінки, самопочуття, емоційного стану тощо.

З огляду на вищевикладені факти, можна зробити висновок, що оздоровчо-рекреаційна діяльність є одним із видів проведення часу, що допомагає встановити рівновагу між навчанням і відпочинком, спрямованим на відновлення фізичних якостей, захисних сил організму, збереження та зміцнення здоров'я. Рациональна організація вільного часу студентської молоді (а саме проведення рекреаційно-оздоровчих заходів) може суттєво підвищити загальну працездатність здобувачів освіти й позитивно вплинути на процеси професійної підготовки.

Висновки. У ході дослідження встановлено, що поінформованість про оздоровчо-рекреаційну діяльність сприяє формуванню в здобувачів освіти рухових навичок, позитивного емоційного стану, здорового стилю життя, впливає на суб'єктивну оцінку самопочуття, підвищує мотивацію до занять фізичною культурою. Рухова активність, яка практикується розумно й систематично, є одним із найважливіших чинників впливу на стан здоров'я і якість життя молоді. Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі передбачають подальше проведення експерименту з розвитку фізичних якостей здобувачів освіти під впливом дозвілєво-рекреаційної діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бондаренко Ю.Г. Відмінності між категоріями туризм і рекреація та вплив глобалізаційних процесів на їх розвиток. *Сучасні тенденції розвитку світової економіки* : збірник матеріалів X Міжнародної науково-практичної конференції. Харків : ХНАДУ, 2018. С. 282–283.
2. Величко В. В. Організація рекреаційних послуг. Харків : Харківський національний ун-т міського господарства імені О.М. Бекетова, 2013. 202 с.

3. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навчальний посібник. Київ: Олімп. л-ра, 2010. 370 с.
4. Смаль І.В., Смаль В.В. Рекреація, туризм і дозвілля: тлумачення і співвідношення понять. *Педагогічні та рекреаційні технології в сучасній індустрії дозвілля* : матеріали Міжнар. науково-практичної конференції / Київський національний університет культури і мистецтв. Київ, 2004. URL: http://tourlib.net/statti_ukr/smal.htm (дата звернення: 10.01.2021).
5. Приступа Є.Н., Жданова О.М., Линець М.М. Фізична рекреація : навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / за наук. ред. Є. Приступи. Львів : ЛДУФК, 2010. 447 с.
6. Шинкарьова О.Д. Формування готовності майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до організації дозвілєво-рекреаційної діяльності : дис. ... док. філософ. : 01 «Освіта / педагогіка» за спеціальністю 015 «Професійна освіта (за спеціалізаціями); спеціалізація – теорія і методика професійної освіти» / ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». Львів, 2021. 320 с. URL: <http://hdl.handle.net/123456789/7847>.
7. Шинкарьова О.Д., Шинкарьов С.І. Дозвілєво-рекреаційна діяльність у фізичній культурі та спорті. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Педагогічні науки»*. 2024. № 1 (360). С. 53–59. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1\(360\)-53-59](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1(360)-53-59). URL: <http://visnyk.luguniv.edu.ua/index.php/vped/issue/view/44> (дата звернення: 10.01.2021).
8. Шинкарьова О.Д., Шинкарьов С.І., Брусак О.М. Фізична активність майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в здоров'язберігаючому середовищі. *Grail of Science* : міжнародний науковий журнал. 2024. № 41. Р. 321–325. ISSN 2710-3056. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.05.07.2024.052>. URL: <https://archive.journal-grail.science/index.php/2710-3056/issue/view/05.07.2024> (дата звернення: 10.01.2021).
9. Шинкарьова О.Д. Методика викладання сучасних фітнес-технологій : навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти спец. «017 Фізична культура і спорт». Полтава : Видавництво Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2022. 106 с. URL: <http://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9477> (дата звернення: 10.01.2021).
10. *Rekreacja ruchowa dla społeczeństwa – wybrane współczesne aspekty* / D. Skalski et al. *Rehabilitation & recreation: scientific journal*. 2021. № 8. Р. 101–117. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.5510485>.
11. Kelly J.P. Leisure and sport: of sociological approach. *Handbook of social sciences of sport*. Champaign: stipples publ.comp. 1981. 307 p.
12. Leisure and recreational activities of student youth in the context of health-preservation / O. Otravenko et al. *Journal for Educators, Teachers and Trainers. JETT*. 2021. Vol. 12 (3). S. 146–154. ISSN: 1989-9572146 DOI: <https://doi.org/10.47750/jett.2021.12.03.014>. URL: <https://jett.labosfor.com/> (accessed: 10.01.2021).
13. Fostering the social activity of future specialists in physical education and sports in a health-preserving environment / O.V. Otravenko et al. *Acta Balneologica. Journal of the polish balneology and physical medicine association*. 2024. Vol. LXVI. ISSUE 2 (180). P. 135–143.



DOI: <https://doi.org/10.36740/ABAL202402110>. ISSN 2082-1867. URL: <https://actabalneologica.pl/2-2024/> (accessed: 10.01.2021).

14. Shivers J.S. Leisure and recreation concepts: a critical analysis. Boston : s. n., 1981. P. 102–107.

15. Shynkarova O. (2021). Preference diagnosis of applicants of higher education institutions for different kinds of leisure and recreational activities. *Social and Human Sciences. Polish-Ukrainian scientific journal*. 2021. № 01 (29). Available at: <https://issn2391-4164.blogspot.com/p/13.html> (accessed: 10.01.2021). ISSN 2391-4165.

REFERENCES

1. Bondarenko Yu.H. (2018). Vidminnosti mizh katehoriiami turyzm i rekreatsiia ta vplyv hlobalizatsiinykh protsesiv na yikh rozvytok [Differences between the categories of tourism and recreation and the impact of globalization processes on their development]. *Zb. Mat. Kh. Mizhn. naukovykh-praktychnoi kon-tsii "Suchasni tendentsii rozvytku svitovoi ekonomiky"*. Kharkiv: KhNADU, 282–283 [in Ukrainian].

2. Velychko V.V. (2013). Orhanizatsiia rekreatsiinykh posluh [Organization of recreational services]. Kharkiv: Kharkivskiy nats. un-t miskkoho hospodarstva im. O.M. Beketova, 202 [in Ukrainian].

3. Krutsevych T.Yu., Bezverkhnia H.V. (2010). Rekreatsiia u fizychnii kulturi riznykh hrup naselennia [Recreation in physical culture of different population groups]. *navch.posibnyk*. Kyiv. Olimp. I-ra, 370 [in Ukrainian].

4. Smal I.V., Smal V.V. (2004). Rekreatsiia, turyzm i dozvillia: tlumachennia i spivvidnoshennia poniat [Recreation, tourism and leisure: interpretation and correlation of concepts]. *Pedahohichni ta rekreatsiini tekhnologii v suchasniyi industrii dozvillia*: mater. Mizhnar. naukovykh-praktychna konferentsiia. Kyivskiy natsionalnyi universytet kultury i mystetstv. Kyiv. URL: http://tourlib.net/statti_ukr/smal.htm [in Ukrainian].

5. Prystupa Ye.N., Zhdanova O.M., Lynets M.M. (2010). Fizychna rekreatsiia [Physical recreation]. *navch. posib. dlia stud. vyshch. navch. zakl. fiz. vykhovannia i sportu*. Avt. kol. Za nauk. red. Yevhena Prystupy. Lviv: LDUFK, 447 [in Ukrainian].

6. Shynkarova O.D. (2021). Formuvannia hotovnosti maibutnikh bakalavriv fizychnoi kultury i sportu do orhanizatsii dozvillievo-rekreatsiinoi diialnosti [Readiness Development in Future Bachelors of Physical Education and Sports for the Organization of Leisure and Recreational Activities]. *Dys. na zdob. stup. dok. filosof.: 01 – osvita /pedahohika za spetsialnistiu 015 – profesiina osvita (za spetsializatsiiami); spetsializatsiia – teoriia i metodyka profesiinoi osvity. DZ "LNU imeni Tarasa Shevchenka"*, 320 <http://hdl.handle.net/123456789/7847> [in Ukrainian].

7. Shynkarova O.D., Shynkarov S.I. (2024). Dozvillievo-rekreatsiina diialnist u fizychnii kulturi ta sporti [Leisure and recreational activities in physical culture and sports]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Pedahohichni nauky*. № 1 (360), 53–59. Vydavnychiy dim "Helvetyka", DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1\(360\)-53-59](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1(360)-53-59). URL:

<http://visnyk.luguniv.edu.ua/index.php/vped/issue/view/44> [in Ukrainian].

8. Shynkarova O.D., Shynkarov S.I., Brusak O.M. (2024). Fizychna aktyvnist maibutnikh fakhivtsiv fizychnoi kultury i sportu v zdoroviazberihaiuchomu seredovyshchi [Physical activity of future physical education and sports specialists in a health-preserving environment]. *Grail of Science. Mizhnarodnyi naukovyi zhurnal*. № 41, 321–325. ISSN 2710-3056. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.05.07.2024.052> URL: <https://archive.journal-grail.science/index.php/2710-3056/issue/view/05.07.2024> [in Ukrainian].

9. Shynkarova O.D. (2022). Metodyka vykladannia suchasnykh fitnes-tekhnologii [Methodology of teaching modern fitness technologies]. *Navchalno-metodychnyi posibnyk dlia zdobuvachiv vyshchoi osvity spets. "017 Fizychna kultura i sport"*. Poltava: Vydavnytstvo Derzhavnyi zaklad "Luhanskyi natsionalnyi universytet imeni Tarasa Shevchenka", 106 s. URL: <http://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9477> [in Ukrainian].

10. Dariusz Skalski, Natalia Nesterchuk, Elżbieta Skalska, Bogdan Kindzer, (2021). Rekreacja ruchowa dla społeczeństwa – wybrane współczesne aspekty. *Rehabilitation & recreation: scientific journal*. 8, 101–117. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.5510485> [in English].

11. Kelly J.P. (1981). Leisure and sport: of sociological approach. *Handbook of social sciences of sport*. Champaign: stipples publ.comp. 307 p. [in English].

12. Olena Otravenko, Olena Shkola, Olena Shynkarova, Valeriy Zhamardiy, Oleksandr lyvatskyi, Dmytro Pelypas (2021). Leisure and recreational activities of student youth in the context of health-preservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*. 12(3), 146–154. ISSN: 1989-9572146. DOI: <https://doi.org/10.47750/jett.2021.12.03.014>. URL: <https://jett.labosfor.com/> [in English].

13. Olena V. Otravenko, Olena M. Shkola, Valeriy O. Zhamardiy, Olena D. Shynkarova, Olena V. Fomenko, Tetiana L. Poluliashchenko, Viktoriia I. Donchenko, (2024). Fostering the social activity of future specialists in physical education and sports in a health-preserving environment. *Acta Balneologica. Journal of the polish balneology and physical medicine association*. vol. LXVI. ISSUE 2 (180), 135–143. DOI: <https://doi.org/10.36740/ABAL202402110>. ISSN 2082-1867. URL: <https://actabalneologica.pl/2-2024/> [in English].

14. Shivers J.S. (1981). Leisure and recreation concepts: a critical analysis J. S. Shivers. Boston: s. n. P. 102–107 [in English].

15. Shynkarova Olena (2021). Preference diagnosis of applicants of higher education institutions for different kinds of leisure and recreational activities. *Social and Human Sciences. Polish-Ukrainian scientific journal* (<https://issn2391-4165.webnode.com.ua/>), 01 (29). Available at: <https://issn2391-4164.blogspot.com/p/13.html> ISSN 2391-4165 [in English].

Стаття надійшла до редакції 28.01.2025.

The article was received 28 January 2025.