



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

<https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-3-064>

УДК 796.035:316.3

ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ: СУТНІСТЬ, ФУНКЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ

Ковтун А. ^{ABDE}

*Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»
Українського державного університету науки і технологій*

Ковтун Алла Олександрівна

Kovtun Alla

Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Українського державного університету науки і технологій, м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна
Educational and Scientific Institute «Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport» of the Ukrainian State University of Science and Technologies, Dnipro, Naberezhna Peremohy Street, 10, 49094, Ukraine

e-mail: orra2020@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0003-0604-7400>

Внесок авторів: А – дизайн дослідження; В – збір даних; С – статистичний аналіз; D – підготовка рукопису; E – збір коштів.

Authors' Contribution: A – Study design; B – Data collection; C – Statistical analysis; D – Manuscript Preparation; E – Funds Collection

Анотація

Вступ. У сучасному суспільстві дедалі більшої актуальності набуває проблема збереження та зміцнення здоров'я населення, що пов'язано з поширенням гіпокінезії, високими темпами захворюваності та зниженням рівня фізичної підготовленості різних вікових груп. У цьому контексті особливого значення набуває оздоровчо-рекреаційна рухова активність, яка поєднує у собі оздоровчі, профілактичні та відновлювальні аспекти фізичної культури. Проте в міжнародній та вітчизняній науковій літературі простежується відсутність уніфікованої термінології, що ускладнює стандартизацію досліджень і практичне впровадження відповідних програм. **Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати сутність та функції оздоровчо-рекреаційної рухової активності, а також визначити перспективи її розвитку в умовах сучасного суспільства. **Методи дослідження.** Для досягнення поставленої мети використано комплекс наукових методів: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, порівняльний аналіз, систематизація та класифікація. **Результати дослідження.** Аналіз наукових джерел показав, що поняття «оздоровчо-рекреаційна рухова активність» інтегрує міжнародні концепції physical activity, leisure-time physical activity, recreational physical activity, health-enhancing physical activity та українські наукові підходи. Запропоновано узагальнююче визначення, яке трактується як специфічна форма рухової діяльності, що здійснюється у вільний час або в умовах організованих заходів, має оптимальні параметри обсягу та інтенсивності й спрямована на зміцнення фізичного і психічного здоров'я, профілактику захворювань та підвищення якості життя. Систематизовано функції оздоровчо-рекреаційної рухової активності, серед яких виділено: оздоровчу, відновлювальну, психогігієнічну, соціально-комунікативну, культурно-дозвілєву та виховну. Перспективи розвитку цього феномена визначаються у площинах технологічної інноваційності, медико-реабілітаційної інтеграції, освітньо-виховних стратегій, соціальної інклюзивності, екологізації та глобальної політики громадського здоров'я. **Висновки.** Узагальнення наукових підходів дозволило

сформулювати визначення оздоровчо-рекреаційної рухової активності та виокремити її функції як багатовимірного феномена, що поєднує біологічні, психоемоційні, соціальні та культурні аспекти. Подальші дослідження доцільно спрямувати на практичну інтеграцію оздоровчо-рекреаційної рухової активності в освітні програми, системи реабілітації, інклюзивні соціальні проєкти тощо.

Ключові слова: рухова активність, фізична рекреація, зміцнення здоров'я, оздоровчо-рекреаційна рухова активність, функції, перспективи розвитку.

HEALTH AND RECREATIONAL PHYSICAL ACTIVITY IN MODERN SOCIETY: ESSENCE, FUNCTIONS AND DEVELOPMENT PROSPECTS

Annotation

Introduction. In modern society, the problem of preserving and strengthening the health of the population is becoming increasingly relevant due to the spread of hypokinesia, high morbidity rates, and a decline in the physical fitness of different age groups. In this context, health and recreational physical activity, which integrates health, preventive, and restorative aspects of physical culture, is of particular importance. However, both in international and domestic scientific literature, there is a lack of unified terminology, which complicates the standardization of research and the practical implementation of relevant programs. **The purpose of the study** is to theoretically substantiate the essence and functions of health and recreational physical activity, as well as to determine the prospects for its development in modern society. **Research methods.** To achieve the stated aim, a set of scientific methods was applied, including theoretical analysis and generalization of literary sources, comparative analysis, systematization, and classification. **Research results.** The analysis of scientific sources showed that the concept of «health-improving and recreational physical activity» integrates international concepts such as physical activity, leisure-time physical activity, recreational physical activity, and health-enhancing physical activity, as well as Ukrainian scientific approaches. The proposed general definition is interpreted as a specific form of physical activity carried out in free time or in the context of organized events, with optimal parameters of volume and intensity, aimed at strengthening physical and mental health, preventing diseases, and improving the quality of life. The functions of health-improving and recreational physical activity were systematized, including health-promoting, restorative, psycho-hygienic, social-communicative, cultural-leisure, and educational functions. The prospects for the development of this phenomenon were identified in the areas of technological innovation, medical and rehabilitation integration, educational strategies, social inclusion, environmental adaptation, and global public health policy. **Conclusions.** The generalization of scientific approaches made it possible to formulate a comprehensive definition of health and recreational physical activity and to identify its functions as a multidimensional phenomenon that integrates biological, psycho-emotional, social, and cultural aspects. Further research should be directed toward the practical integration of health and recreational physical activity into educational programs, rehabilitation systems, inclusive social projects, and related initiatives.

Keywords: physical activity, physical recreation, health promotion, health and recreational physical activity, functions, development prospects.

Вступ. У сучасному суспільстві проблема збереження та зміцнення здоров'я населення набуває особливої актуальності у зв'язку з поширенням гіпокінезії, високими показниками захворюваності та зниженням рівня фізичної підготовленості різних вікових груп [1]. У цьому контексті зростає значення оздоровчо-рекреаційної рухової активності як важливої складової системи фізичної культури та здорового способу життя.

Оздоровчо-рекреаційна рухова активність поєднує у собі елементи фізичного виховання, спорту та

фізичної рекреації, що спрямовані на відновлення, підтримку та оптимізацію фізичного, психічного й соціального здоров'я людини [2, 3]. У міжнародній літературі для позначення явища, що в Україні отримало назву «оздоровчо-рекреаційна рухова активність», використовуються різні терміни: physical activity, leisure-time physical activity, recreational physical activity, health-enhancing physical activity [4, 5]. Така різноманітність категоріального апарату свідчить про відсутність єдиної термінологічної бази, що

створює труднощі у стандартизації досліджень та практичному застосуванні. В українських працях поняття «оздоровчо-рекреаційна рухова активність» зазвичай визначається як різновид рухової активності, що має оздоровчу мету й рекреаційний характер, тобто, виконується за вибором людини і спрямована на зміцнення здоров'я, відновлення та відпочинок.

Гіпотеза – передбачається, що систематизація знань про оздоровчо-рекреаційну рухову активність дозволить визначити перспективи розвитку різновидів

фізичної рекреації та впровадження їх в практику дозволя людям, що буде сприяти зниженню негативних наслідків гіпокінезії, підвищенню функціональних резервів організму, формуванню позитивної мотивації до здорового способу життя та гармонійному розвитку особистості.

Мета роботи – теоретичне обґрунтувати сутність і функції оздоровчо-рекреаційної рухової активності, а також визначити перспективи її розвитку в сучасному суспільстві.

Матеріали і методи дослідження. Матеріалами для дослідження стали теоретичні та методичні положення, викладені у наукових працях вітчизняних і зарубіжних авторів, присвячених проблемам фізичного виховання, фізичної рекреації, рухової активності та здорового способу життя. Для досягнення мети дослідження були використані такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел (для з'ясування сутності оздоровчо-рекреаційної рухової активності, її сучасних тенденцій розвитку); порівняльний аналіз (для виявлення особливостей різних функцій оздоровчо-рекреаційної рухової активності); систематизація та класифікація (для впорядкування знань про функції та перспективи розвитку оздоровчо-рекреаційних занять).

Результати. Класичне визначення рухової активності (physical activity) було надане С.І. Caspersen, К.Е. Powell, Г.М. Christenson (1985), за яким рухова активність – це будь-який рух тіла, що здійснюється скелетними м'язами, що призводить до витрат енергії. Це базове визначення рухової активності, на яке спираються багато подальших визначень оздоровчих або рекреаційних форм [4].

ВООЗ дало широке визначення рухової активності як усіх рухів тіла, що призводять до витрат енергії [6]. При цьому зазначалося, що рухова активність у

вільний час (leisure-time physical activity) виконується на дозвіллі за вибором індивіда (2020).

Визначення «рекреації» стало підґрунтям для формування терміна «оздоровчо-рекреаційна рухова активність». Одним із базових і найцитованіших визначень рекреації є підхід французького соціолога Joffre Dumazedier (1967), які широко використовує англомовні дослідники рекреації, дозвілля і туризму. За його трактуванням, рекреація – це діяльність, якою займаються добровільно, головним чином для задоволення у вільний час [7]. Також в закордонній науковій літературі останнім часом дуже часто зазначається, що рекреація – це всі ті види діяльності, які люди обирають для зняття фізичної та психологічної втоми, а також для того, щоб зробити своє дозвілля цікавішим та приємнішим. При використанні такого визначення підкреслюється психофізіологічний аспект рекреаційної активності як відпочинку та відновлення. Найвідомішими авторами, які звернули увагу на психофізіологічну основу рекреації, були автори R.S. Ulrich et al. у своїй праці «Psychophysiological indicators of leisure consequences» (Journal of Leisure Research, 1990).

У вітчизняній науковій літературі поняття «фізична рекреація» почало набувати чіткого змістового наповнення на межі ХХ–ХХІ століть у зв'язку з активізацією досліджень у сфері оздоровчої фізичної культури. У навчальному посібнику «Фізична рекреація» (Приступа Є. та ін., 2010) подається одне з базових визначень [3]. Фізична рекреація розглядається як вид рухової активності у вільний час, що здійснюється добровільно з метою відновлення фізичних і психічних сил, задоволення індивідуальних потреб та всебічного розвитку особистості засобами фізичних вправ, ігор, туризму та інших форм рухової діяльності. Це визначення підкреслює добровільність, оздоровчий характер і особистісну спрямова-

ність рекреаційної активності. У подальших дослідженнях (Т. Круцевич, Л. Сущенко, О. Тимошенко, А. Гакман та ін.) визначення фізичної рекреації уточнювалися, проте базовими залишилися саме концепції, запропоновані Є. Приступою. Науковці сформулювали науково-методичну основу для розвитку галузі фізичної рекреації в Україні, визначили зміст фізичної рекреації та заклали підґрунтя для її інтеграції у практику фізичного виховання, спорту й оздоровчої діяльності [2, 3, 8].

Вітчизняні вчені М. Дутчак та Є. Баженов (2020), аналізуючи зазначену дефініцію, сформулювали наступне визначення: «оздоровчо-рекреаційна рухова активність – це спеціально організована рухова активність належного обсягу та оптимальної інтенсивності, форми та види якої добровільно обираються та реалізуються людиною під час дозвілля з метою відновлення працездатності, зменшення ризику розвитку хронічних захворювань та ведення здорового способу життя» [9]. В цьому визначенні звертається увага на характер активності, зазначається, що вона «спеціально організована», тобто, підкреслюється, що йдеться не про спонтанні рухи, а про цілеспрямований процес, який має структуру, план чи методичні засади. Новим є увага до кількісно-якісних параметрів рухової активності у словах «належного обсягу та оптимальної інтенсивності». Це ключова ознака, що вказує на науково обґрунтоване дозування рухів і відрізняє рекреаційну активність від переважаних чи неефективної рухової поведінки. Словосполучення «форми та види якої добровільно обираються та реалізуються людиною» наголошують на тому, що рекреаційна активність повинна відповідати інтересам, мотивації та внутрішнім потребам людини, а не нав'язана зовнішньо. Сферою реалізації визначається «дозвілля», що підкреслює рекреаційну природу діяльності, від-

мінну від навчальної, професійної чи спортивно-змагальної. Зазначається функціональна спрямованість фізичної рекреації словами «з метою відновлення працездатності, зменшення ризику розвитку хронічних захворювань та ведення здорового способу життя», де чітко визначені оздоровчі цілі, які інтегрують біологічний (профілактика, реабілітація) та соціально-культурний (здоровий спосіб життя) аспекти. Отже, автори наголошують на фізкультурно-оздоровчому призначенні даного поняття.

Григус І.М. і Хома О.В. у статті (2022) розглядають оздоровчо-рекреаційну рухову активність як комплекс засобів рухової діяльності, що застосовуються з метою профілактики хронічних захворювань, поліпшення здоров'я та якості життя [10]. У цьому визначенні оздоровчо-рекреаційна рухова активність трактується як «комплекс засобів рухової діяльності», тобто, наголос робиться не лише на діях, а й на системності їх поєднання, (гімнастика, фітнес, ігри, ходьба тощо). Це ширший підхід порівняно з «окремими видами вправ». Основний вектор спрямованості такої рухової активності – профілактика хронічних захворювань. Це узгоджується із сучасною превентивною медициною і світовою практикою у сфері «public health». Головним результатом і соціально-біологічним ефектом визнається «поліпшення здоров'я», що відображає біологічний аспект, а саме фізіологічні функції, працездатність, стійкість до хвороб. Результат у вигляді поліпшення «якості життя» підкреслює гуманістичний вимір, тобто, вплив на психоемоційний стан, соціальну активність, самореалізацію. Отже, автори більше підкреслюють превентивно-реабілітаційний характер даного поняття.

Враховуючи вищевикладене, можна запропонувати наступне узагальнююче поняття: «Оздоровчо-рекреаційна рухова актив-

ність – це вид рухової активності, що здійснюється у вільний час або в умовах організованих заходів, має оздоровчу й відновлювальну мету, характеризується відповідним обсягом та інтенсивністю та спрямований на зміцнення фізичного і психічного здоров'я, профілактику захворювань і поліпшення якості життя». Це визначення, на наш погляд, узгоджується з базовим визначенням Caspersen С.І. et al. і рекомендаціями ВООЗ, а також із підходами українських науковців. В ньому звертається увага на природу діяльності, тобто, зазначається, що оздоровчо-рекреаційна рухова активність – це не випадкові рухи чи побутова активність, а специфічна форма рухової діяльності, сферою реалізації якої є, по-перше, індивідуальна добровільна активність під час дозвілля, по-друге, колективна, організована активність, наприклад групові заняття за фітнес-програмами, у спортивних секціях, при фізкультурних масових заходах. Це розширює поле застосування поняття. Підкреслюється функціональне призначення даної рухової активності словами «має оздоровчу й відновлювальну мету», що відмежовує цю активність від спортивно-змагальної чи професійно-трудової. З українськими науковцями ми погоджуємося щодо кількісно-якісних параметрів рухової активності, тобто, зберігаємо слова «характеризується відповідним обсягом та інтенсивністю», де наголос ставиться на дозуванні, що відповідає принципам оптимальності навантаження щодо користі для здоров'я. Очікуваними результатами є «зміцнення фізичного і психічного здоров'я» у вигляді поєднання соматичного і психоемоційного аспектів; «профілактика захворювань» як превентивна функція у концепції громадського здоров'я; «поліпшення якості життя» для соціально-гуманістичного акценту.

Виходячи з сутності оздоровчо-рекреаційної рухової ак-

тивності та аналізу знань про це явище [2, 3, 4, 7, 8, 10, 11] можна систематизувати її функції, серед яких пропонуємо виділити наступні:

Оздоровча – сприяння нормалізації роботи серцево-судинної, дихальної, опорно-рухової систем тощо; підтримка оптимальної маси тіла, рівня фізичної підготовленості; забезпечення профілактики хронічних неінфекційних захворювань (ожиріння, діабет, гіпертонія). Ключовим в цій функції є збереження і зміцнення соматичного здоров'я.

Відновлювальна – зняття фізичного та психічного напруження після праці чи навчання; відновлення працездатності і енергетичного балансу; «переключення» з однієї сфери діяльності на іншу. Головним у цій функції є відновлення після перевтоми, підтримка життєвого тону.

Психогігієнічна – забезпечення позитивних емоцій, зниження рівня стресу, тривожності; сприяння гармонізації психоемоційного стану. Головним у цій функції є підтримка психічного здоров'я та стресостійкості.

Соціально-комунікативна – формування позитивних форм міжособистісної взаємодії (колективні ігри, походи, масові заходи); підвищення соціальної інтеграції, створення умов для спілкування. Головним у цій функції є соціалізація, розвиток згуртованості.

Культурно-дозвіллевна – організація дозвілля; поєднання рекреаційних традицій, ігрових практик, сучасних фітнес-технологій. Головним є культурне наповнення вільного часу.

Виховна – формування ціннісного ставлення до здоров'я; виховання звички активного, здорового способу життя; розвиток дисциплінованості, відповідальності, самоконтролю тощо. Головним у цій функції є здоров'язбережувальне виховання особистості.

Таким чином, оздоровчо-рекреаційна рухова активність – це

цілісний багатофункціональний суспільний феномен. Вона одночасно оздоровлює, відновлює, виховує, інтегрує людину в соціокультурне середовище, створює умови для профілактики хвороб та організації якісного дозвілля.

Виходячи з функцій оздоровчо-рекреаційної рухової активності та тенденцій сучасної науки, суспільних запитів і глобальних стратегій у сфері здоров'я (WHO, EU Physical Activity Guidelines, UNESCO) перспективи розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності можна представити за декількома напрямками, які наведені в таблиці 1.

Дискусія. Отримані результати підтверджують, що сучасне розуміння оздоровчо-рекреаційної рухової активності інтегрує підходи міжнародних та вітчизняних науковців. Класичне визначення рухової активності, запропоноване С.Ж. Caspersen, К.Е. Powell, Г.М. Christenson (1985), стало

методологічною основою, на якій вибудовується низка сучасних дефініцій, зокрема у працях ВООЗ (2020). Водночас наш аналіз показує, що терміни «leisure-time physical activity» і «recreational physical activity» акцентують увагу на добровільному виборі та оздоровчій функції рухової активності, що узгоджується з українською традицією трактування цього поняття.

Порівняння з працями Dumazedier (1967) демонструє, що психофізіологічний вимір рекреації – задоволення, відновлення, психологічна компенсація – є ключовим для розуміння сутності рекреаційної активності. Цей аспект підтримується дослідженнями Ulrich та співавт. (1990), які довели значення психофізіологічних індикаторів дозвілля. Таким чином, у сучасних визначеннях простежується тенденція до поєднання біологічних і психоемоційних критеріїв.

Українські науковці (Дутчак М. і Баженков Є., 2020; Григус І. і Хома О., 2022) розглядають оздоровчо-рекреаційну рухову активність у різних площинах – від підсистеми фізичної культури до комплексного превентивно-реабілітаційного засобу. Це свідчить про розвиток багаторівневої концепції: від акценту на відпочинку і задоволенні до науково обгрунтованого дозування навантажень та інтеграції у сферу громадського здоров'я.

Також слід відзначити, що відсутність уніфікованої термінології у міжнародній та українській літературі створює труднощі для формування єдиного підходу. Крім того, сучасні дослідження переважно розглядають фізичну рекреацію у контексті профілактики, залишаючи недостатньо розкритим культурологічний та соціально-ціннісний аспекти.

Новизна запропонованого нами узагальнюючого визна-

Таблиця 1

Перспективи розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Напрямок розвитку	Зміст
Інноваційно-технологічний розвиток	Використання фітнес-трекерів, смарт-годинників, мобільних додатків для контролю фізичної активності. Впровадження віртуальної та доповненої реальності (VR/AR) у фітнес-програми, онлайн-занять, ігрових тренувань. Аналіз big data та штучного інтелекту для персоналізації навантажень і прогнозування стану здоров'я. [12, 13, 14]
Медико-реабілітаційна інтеграція	Використання оздоровчо-рекреаційної рухової активності як складової реабілітації після захворювань, таких як COVID-19, серцево-судинних патологій, опорно-рухових порушень тощо. Розвиток програм профілактики хронічних хвороб засобами рухової активності. Тісніший зв'язок між фізичною терапією, рекреацією і медициною. [10, 15, 16, 17]
Освітньо-виховний вимір	Включення оздоровчо-рекреаційних практик у систему формальної та неформальної освіти. Формування стійкої культури активного способу життя серед школярів та студентства. Підготовка нової генерації фахівців (тренерів, інструкторів, педагогів) із міждисциплінарними знаннями. [18, 19, 20, 21]
Соціальна інклюзивність і доступність	Розробка програм для людей з інвалідністю, осіб старшого віку, людей з хронічними захворюваннями. Адаптовані фітнес- та рекреаційні практики (inclusive fitness). Створення безпечного, доступного середовища (спортивні парки, open-air зони, smart-парки). [10, 15, 22, 23]
Екологізація та outdoor-напрямок	Розвиток екологічних видів рекреаційної активності, зокрема таких як піші походи, велотуризм, скандинавська ходьба, водні види тощо. Використання природного середовища як простору для оздоровлення. Популяризація «green fitness» і концепції wellness-туризму. [2, 11, 24, 25]
Глобальні соціальні тренди	Зростання ролі wellness- та fitness-індустрії у світовій економіці. Поширення корпоративних програм фізичної активності (workplace wellness). Реалізація міжнародних стратегій (WHO, Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030). [6, 9, 12, 26]

чення полягає у поєднанні міжнародних та національних підходів зі збереженням виділення кількісно-якісних параметрів, що дозволяють уникати як перевантаження, так і недостатнього рівня активності. Це відповідає сучасним уявленням про оптимальне дозування рухів у контексті профілактики хронічних захворювань і підвищення якості життя.

Систематизація функцій оздоровчо-рекреаційної рухової активності дозволяє розкрити її багатовимірну сутність та підтвердити інтегральний характер цього феномена. Виділені функції – оздоровча, відновлювальна, психогігієнічна, соціально-комунікативна, культурно-дозвілєва та виховна – відображають як біологічні, так і психосоціальні аспекти впливу рухової активності на людину.

Оздоровча функція узгоджується з позиціями ВООЗ (2020), яка наголошує на ролі фізичної активності у профілактиці хронічних неінфекційних захворювань. Підкреслення підтримки соматичного здоров'я відповідає підходу Caspersen та співавт. (1985), де акцентовано значення витрат енергії та фізіологічних ефектів рухів.

Відновлювальна функція ґрунтується з концепціями рекреації, які розвивав J. Dumazedier (1967), підкреслюючи значення добровільної діяльності для компенсації втоми й відновлення енергетичного балансу. Ця функція має прикладне значення для освітніх і професійних контекстів, де рухова активність стає засобом регуляції працездатності.

Психогігієнічна функція підтверджується дослідженнями R.S. Ulrich та ін. (1990), які довели психофізіологічний ефект дозвілля у зниженні рівня стресу й тривожності. У сучасному суспільстві ця функція набуває особливої ваги, оскільки відповідає викликам, пов'язаним із високим рівнем інформаційних та емоційних навантажень.

Соціально-комунікативна функція знаходить підтвердження у працях українських дослідників (Дутчак М., Баженов Є., 2020), які підкреслюють значення колективних форм рекреації для інтеграції особистості у соціум. Вона сприяє розвитку згуртованості та підвищує якість соціальних контактів, що є актуальним у контексті масових оздоровчих програм.

Культурно-дозвілєва функція розширює класичні підходи, інтегруючи традиційні ігрові практики з сучасними фітнес-технологіями (Прилуцький М., 2019). Це свідчить про трансформацію рекреаційної активності у сферу культурних інновацій, де важливим є не лише фізичний, а й символічний зміст дозвілля.

Виховна функція корелює з концепціями здоров'язбережувальної освіти, де акцент робиться на формуванні стійкої мотивації до активного способу життя, відповідальності та самоконтролю. Це створює основу для інтеграції оздоровчо-рекреаційної рухової активності в освітні програми та державні стратегії з формування культури здоров'я (Москаленко Н., 2011; Круцевич Т, 2010).

Новизна даної класифікації полягає у цілісному представленні функцій, які відображають поєднання біомедичних, психоемоційних, соціальних і культурних аспектів. Водночас в такому функціональному підході не вистачає врахування вікових, гендерних і соціально-економічних відмінностей у реалізації цих функцій, що є перспективою подальших досліджень.

Майбутнє оздоровчо-рекреаційної рухової активності визначається поєднанням технологічних інновацій, медико-реабілітаційного спрямування, освітньо-виховних стратегій, інклюзивності, екологічних практик та глобальної політики стосовно здоров'я. Це дозволить перетворити оздоровчо-рекреаційну рухову активність на ключовий інструмент підвищення якості життя, профі-

лактики захворювань і розвитку культури здоров'я суспільства. На наш погляд, перспективи розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності окреслюються низкою стратегічних напрямків. Зокрема, у напрямі інноваційно-технологічного розвитку очікується активна цифровізація та персоналізація рекреаційних практик. У медико-реабілітаційному напрямі передбачається розширення ролі оздоровчо-рекреаційної рухової активності у системі охорони здоров'я та профілактиці захворювань. Освітньо-виховний напрям визначатиметься інтеграцією оздоровчо-рекреаційної активності в стратегії формування культури здоров'я у дітей та молоді. У площині соціальної інклюзивності та доступності перспективою є забезпечення рівних можливостей для участі в рекреаційних практиках усіх соціальних груп. Напрямок екологізації передбачає поєднання оздоровчо-рекреаційної активності з принципами сталого розвитку та екологічної культури. Нарешті, у контексті глобальних соціальних трендів перспективним вбачається інституціоналізація оздоровчо-рекреаційної рухової активності як невід'ємного елемента політики громадського здоров'я.

Висновки. 1. На основі аналізу літературних джерел, запропоноване узагальнююче визначення оздоровчо-рекреаційної рухової активності як виду рухової активності, що здійснюється у вільний час або в умовах організованих заходів, має оздоровчу й відновлювальну мету, характеризується відповідним обсягом і інтенсивністю, та спрямований на зміцнення фізичного і психічного здоров'я, профілактику захворювань і поліпшення якості життя.

2. Порівняльний аналіз наукових даних дозволив виділити оздоровчу, відновлювальну, психогігієнічну, соціально-комунікативну, культурно-дозвілєву і виховну функції оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

3. Застосування принципів систематизації і класифікації наукової інформації розкрило перспективи розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності: інноваційно-технологічний розвиток, медико-реабілітаційна інтеграція, освітньо-виховний вимір, соціальна інклюзивність і доступність, екологізація та outdoor-напрямок, глобальні соціальні тренди.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Література

1. Кошляк МА. Проблема збереження та зміцнення здоров'я дітей: історико-педагогічний дискурс. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. 2022;(206):146-150.
2. Круцевич ТЮ, Безверхня ГВ. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. К.: Олімпійська література; 2010. 248 с.
3. Приступа ЄН. Фізична рекреація. Львів: ЛДУ-ФК; 2010. 447 с.
4. Caspersen, C. J., Powell, K. E., Christenson, G. M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Public Health Reports. 1985. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1424733/?utm_source=chatgpt.com
5. Community-Based Rehabilitation / NCBI Bookshelf – Recreation, leisure and sports. Доступно: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK310922/?utm_source=chatgpt.com
6. World Health Organization – WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. 2020. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity?utm_source=chatgpt.com
7. Dumazedier, J. Toward a Society of Leisure. New York: The Free Press. 1967
8. Гакман АВ. Теорія та методика фізичної рекреації. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича; 2021. 264 с.
9. Андрєєва О, Дутчак М, Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020;(2):59-66. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.2.59-66>
10. Григус ІМ, Хома ОВ. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у профілактиці хронічних неінфекційних захворювань чоловіків похилого віку в умовах карантинних обмежень. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. 2022;(11):164-172. DOI: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.11.19>
11. Ковтун АО, Кошелева ОО, Демідова ОМ. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти. Дніпро: ПДАФКіС; 2024. 142 с.
12. Прилуцький М. Сучасні технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Педагогічні науки. 2019(73):31–35. DOI: <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2019.73.180886>

References

1. Koshliak MA. Problema zberezhennia ta zmitsnennia zdorovia ditei: istoryko-pedahohichni dyskurs. Naukovi zapysky. Serii: Pedahohichni nauky. 2022;(206):146-150.
2. Krutsevych TYu, Bezverkhnia HV. Rekreatsiia u fizychnii kulturi riznykh hrup naselennia. K.: Olimpiiska literatura; 2010. 248 s.
3. Prystupa YeN. Fizychna rekreatsiia. Lviv: LDUFK; 2010. 447 s.
4. Caspersen, C. J., Powell, K. E., Christenson, G. M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Public Health Reports. 1985. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1424733/?utm_source=chatgpt.com
5. Community-Based Rehabilitation / NCBI Bookshelf – Recreation, leisure and sports. Доступно: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK310922/?utm_source=chatgpt.com
6. World Health Organization – WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. 2020. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity?utm_source=chatgpt.com
7. Dumazedier, J. Toward a Society of Leisure. New York: The Free Press. 1967
8. Hakman AV. Teoriia ta metodyka fizychnoi rekreatsii. Chernivtsi: Chernivets. nats. un-t im. Yu. Fedkovycha; 2021. 264 s.
9. Andrieieva O, Dutchak M, Blahii O. Teoretychni zasady ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoi aktyvnosti riznykh hrup naselennia. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. 2020;(2):59-66. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.2.59-66>
10. Hryhus IM, Khoma OV. Ozdorovcho-rekreatsiina rukhova aktyvnist u profilaktytsi khronichnykh neinfektsiinykh zakhvoriuvan cholovikiv pokhyloho viku v umovakh karantynnykh obmezhen. Rehabilitsiini ta fizkulturno-rekreatsiini aspekty rozvytku liudyny. 2022;(11):164-172. DOI: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.11.19>
11. Kovtun AO, Kosheleva OO, Demidova OM. Vidy ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoi aktyvnosti: navchalnyi posibnyk dlia studentiv zakladiv vyshchoi osvity. Dnipro: PDAFKiS; 2024. 142 s.
12. Prylutskyi M. Suchasni tekhnolohii ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoi aktyvnosti. Pedahohichni nauky. 2019(73):31–35. DOI: <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2019.73.180886>

13. Kondratenko VV, Zaitsev IA, Nesterenko AM, Homon LV, Chykolba GN. Modern Information Technologies in the Process of Physical Education in Universities of Ukraine. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series "Pedagogy and Psychology"*. 2021;7(2):101–108. DOI: [10.52534/msu-pp.7\(2\).2021.101-108](https://doi.org/10.52534/msu-pp.7(2).2021.101-108)
14. Zakharina A, Zakharina Ie, Sorokolit N, Hrybovska I, Stefanyshyn N. Multimedia technologies in the training of tourism professionals in the recreational and wellness sector. *Environment. Technology. Resources. Proceedings of the 16th International Scientific and Practical Conference*. 2025;3:383–389. DOI: <https://doi.org/10.17770/etr2025vol3.8516>
15. Балацька Л, Гакман А, Тимчук Л, Наконечний І. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність людей похилого віку в різних країнах світу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2021;7(138):22–25. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.7\(138\).04](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.7(138).04)
16. Andrieieva O, Byshevets N, Kashubac V, Hakman A, Grygus I. Changes in physical activity indicators of Ukrainian students in the conditions of distance education. *Physical Rehabilitation and Recreational Health Technologies*. 2023;8(2):75–81. DOI: [https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8\(2\).01](https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8(2).01)
17. Vlasenko OM, Kozak ND, Shcherbyna IV, Kozak DO, Dema OV. Physical training and sports among applicants for higher medical education as a fundamental component of their future military service: the predisposition of medical students to a healthy lifestyle. *Ukrainian Journal of Military Medicine*. 2024;5(4):65–71. DOI: [https://doi.org/10.46847/ujmm.2024.4\(5\)-065Available](https://doi.org/10.46847/ujmm.2024.4(5)-065Available)
18. Москаленко НВ, Власюк ОО, Степанова ІВ, Шиян ОВ. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів. *Дніпропетровськ: Інновація; 2011. 238 с.*
19. Нестерова СЮ. *Основи здорового способу життя*. Вінниця; 2019. 142 с.
20. Kovalchuk T, Melnichuk T. Cultural and educational leisure activities in nules of Ukraine. 2013. Available from: <https://bibliotekanauki.pl/articles/457389.pdf>
21. Griban GP, Liakhova NA, Sahach OM, Dikhtiarenko ZM, Fedorchenko TYe, Pustoliakova LM, Kovalchuk AA. Formation of students' health culture in the process of physical education and health recreation activities. *Wiad Lek*. 2023;76(2):264–273. DOI: [10.36740/WLek202302104](https://doi.org/10.36740/WLek202302104)
22. Ковтун АО, Степанова ІВ. Адаптивна фізична культура. *Дніпро: ННІ «ПДАФКіС» УДУНТ; 2025. 137 с.*
23. UNICEF. Building resilience of children affected by war in Ukraine through inclusive sports. 2025 [cited 2025 Oct 8]. Available from: <https://www.unicef.org/documents/building-resilience-children-ukraine-through-inclusive-sports>
13. Kondratenko VV, Zaitsev IA, Nesterenko AM, Homon LV, Chykolba GN. Modern Information Technologies in the Process of Physical Education in Universities of Ukraine. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series "Pedagogy and Psychology"*. 2021;7(2):101–108. DOI: [10.52534/msu-pp.7\(2\).2021.101-108](https://doi.org/10.52534/msu-pp.7(2).2021.101-108)
14. Zakharina A, Zakharina Ie, Sorokolit N, Hrybovska I, Stefanyshyn N. Multimedia technologies in the training of tourism professionals in the recreational and wellness sector. *Environment. Technology. Resources. Proceedings of the 16th International Scientific and Practical Conference*. 2025;3:383–389. DOI: <https://doi.org/10.17770/etr2025vol3.8516>
15. Balatska L, Hakman A, Tymchuk L, Nakonechnyi I. Ozdorovcho-rekreatsiina rukhova aktyvnist liudei pokhyloho viku v riznykh krainakh svitu. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriiia 15*. 2021;7(138):22–25. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.7\(138\).04](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.7(138).04)
16. Andrieieva O, Byshevets N, Kashubac V, Hakman A, Grygus I. Changes in physical activity indicators of Ukrainian students in the conditions of distance education. *Physical Rehabilitation and Recreational Health Technologies*. 2023;8(2):75–81. DOI: [https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8\(2\).01](https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8(2).01)
17. Vlasenko OM, Kozak ND, Shcherbyna IV, Kozak DO, Dema OV. Physical training and sports among applicants for higher medical education as a fundamental component of their future military service: the predisposition of medical students to a healthy lifestyle. *Ukrainian Journal of Military Medicine*. 2024;5(4):65–71. DOI: [https://doi.org/10.46847/ujmm.2024.4\(5\)-065Available](https://doi.org/10.46847/ujmm.2024.4(5)-065Available)
18. Moskalenko NV, Vlasiuk OO, Stepanova IV, Shyian OV. Innovatsiini tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni shkoliariv. *Dnipropetrovsk: Innovatsiia; 2011. 238 s.*
19. Nesterova SIu. *Osnovy zdorovoho sposobu zhyttia*. Vinnytsia; 2019. 142 s.
20. Kovalchuk T, Melnichuk T. Cultural and educational leisure activities in nules of Ukraine. 2013. Available from: <https://bibliotekanauki.pl/articles/457389.pdf>
21. Griban GP, Liakhova NA, Sahach OM, Dikhtiarenko ZM, Fedorchenko TYe, Pustoliakova LM, Kovalchuk AA. Formation of students' health culture in the process of physical education and health recreation activities. *Wiad Lek*. 2023;76(2):264–273. DOI: [10.36740/WLek202302104](https://doi.org/10.36740/WLek202302104)
22. Kovtun AO, Stepanova IV. *Adaptyvna fizychna kultura*. Dnipro: NNI «PDAFKiS» UDUNT; 2025. 137 s.
23. UNICEF. Building resilience of children affected by war in Ukraine through inclusive sports. 2025 [cited 2025 Oct 8]. Available from: <https://www.unicef.org/documents/building-resilience-children-ukraine-through-inclusive-sports>

- [affected-war-ukraine-through-inclusive-sports](#)
24. Kuznietsova OT, Kucher TV, Khoma OV. Використання природно-рекреаційного потенціалу регіону в фізкультурно-оздоровчій діяльності. 2025;19(2):159-166. DOI: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2025.19.2.14>
25. Elbakidze M et al. Understanding the impact of the war on people-nature relationships in Ukraine. Ecosystem Services. 2025:73. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ecoser.2025.101725>
26. World Health Organization. Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. 2018. Available from: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187>
24. Kuznietsova OT, Kucher TV, Khoma OV. Використання природно-рекреаційного потенціалу регіону в фізкультурно-оздоровчій діяльності. 2025;19(2):159-166. DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2025.19.2.14>
25. Elbakidze M et al. Understanding the impact of the war on people-nature relationships in Ukraine. Ecosystem Services. 2025:73. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ecoser.2025.101725>
26. World Health Organization. Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. 2018. Available from: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187>

Отримано/Received: 11.08.2025

Прорецензовано/Reviewed: 27.10.2025

Прийнято/Accepted: 07.11.2025

Як цитувати статтю / How to Cite:

Ковтун А. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві: сутність, функції та перспективи розвитку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2025 Груд 30;(3):64-72. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-3-064>

Kovtun A. Health and recreational physical activity in modern society: essence, functions and development prospects. Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia. 2025 Dec 30;(3): 64-72. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-3-064>