14. Воловик Н. І. Критерії оцінки розвитку координаційних здібностей дітей 4-річного віку з функціональними порушеннями зору [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://sportpedagogy.org.ua

References

1.Abdula, A. B., Kofanov, I. V. (2024). Peculiarities of coordination abilities in preschool children engaged in football. Scientific Journal of M. Dragomanov NPU, 7(180), 12–18.

2.Alyoshina, A. I., Bychuk, O. B. (2015). Development of coordination abilities in younger schoolchildren in the process of adaptive physical education. Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society, 3(31), 88–91. Lutsk: Lesya Ukrainka Eastern European National University.

3.Balashov, D. I. (2023). Vestibular stability in the process of developing coordination abilities in children aged 5–6 years. Sumy: Sumy State Pedagogical University.

4.Bermudez, D. (2024). Kompleksne otsiniuvannia koordynatsiinykh zdibnostei ditei 5 i 6 rokiv vidpovidno do vikovoi i statevoi dyferentsiatsii. ResearchGate. Retrieved from https://www.researchgate.net/...

5.Koshel, V. A. (2019). Rozvytok koordynatsiinykh zdibnostei u yunykh futbolistiv. Dspace.znu.edu.ua. Retrieved from http://dspace.znu.edu.ua/...

6.Kozak, V. O. (2018). Kontrol koordynatsiinykh zdibnostei tenisystiv 5–6 rokiv. Kyiv: National University of Physical Education and Sport of Ukraine.

7.Kozhokar, D. I. (2020). Rozvytok koordynatsiinykh zdibnostei futbolistiv 12–13 rokiv z vrakhuvanniam ihrovoi pozytsii. Archer.chnu.edu.ua. Retrieved from http://archer.chnu.edu.ua/...

8.Metody diaghnostyky fizychnoho ta fiziolohichnoho rozvytku u ditei doshkilnoho viku. Xn----ftbomobdq1b9f.xn--j1amh. Retrieved from http://xn----ftbomobdq1b9f.xn--j1amh

9.Motruk, S. I. (2021). Rozvytok koordynatsiinykh zdibnostei uchniv na urokakh z futbolu. Ekhsuir.kspu.edu. Retrieved from http://ekhsuir.kspu.edu/...

10. Ryadova, L. O. (2020). Udoskonalennia koordynatsiinykh zdibnostei uchniv z vadamy zoru na urokakh fizychnoi kultury z vykorystanniam sensorno-oriientovanykh zavdan. Repository.ldufk.edu.ua. Retrieved from http://repository.ldufk.edu.ua/...

11. Serhiienko, V. M. (2014). Systema kontroliu rukhovykh zdibnostei studentskoi molodi. Sumy: SumDU.

12. Troianovska, M. M. (2012). Teoretychnyi analiz rozvytku koordynatsiinykh zdibnostei u fizychnomu vykhovanni ta sporti. Bulletin of Zaporizhzhia National University. Series: Physical Education and Sport, 1(7), 112–119.

13. Vinogradov, V. P., Krutsevych, T. Yu. (2008). Metodychni pidkhody do testuvannia koordynatsiinykh zdibnostei ditei doshkilnoho viku. Sportyvna pedahohika i fizychne vykhovannia, 2, 34–38.

14. Volovyk, N. I. (2022). Kryterii otsinky rozvytku koordynatsiinykh zdibnostei ditei 4-richnoho viku z funktsionalnymy porushenniamy zoru. Sportpedagogy.org.ua. Retrieved from http://sportpedagogy.org.ua

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05(192).02
УДК 796.01:614.2

Андрєєва О. В.
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
https://orcid.org/0000-0002-2893-1224
Лазакович Ю.І.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана, м. Київ,
https://orcid.org/0009-0007-5553-9328
Садовський О.О.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана, м. Київ
https://orcid.org/0000-0001-9687-9512
Хрипко І.В.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
https://orcid.org/0000-0001-9969-5954
Пацалюк К.Г.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
https://orcid.org/0000-0002-3581-443X
Кобалінова О. І.
викладач
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
https://orcid.org/0009-0002-7853-8196

ЕВОЛЮЦІЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У СОЦІАЛЬНИХ СИСТЕМАХ: ІСТОРИЧНИЙ ДИСКУРС

У статті розглянуто еволюцію оздоровчо-рекреаційних технологій у соціальних системах крізь призму історичного розвитку. Проаналізовано зміни у підходах до рухової активності як засобу збереження здоров'я та

підвищення якості життя залежно від соціально-економічних умов, наукових знань і культурних традицій. Визначено основні етапи розвитку оздоровчо-рекреаційних технологій – від ритуальних практик і військової підготовки античності до сучасних інноваційних методик, що включають цифрові платформи, екоголістичні практики та адаптивні форми рухової активності.

Методологія дослідження базується на аналізі, синтезі та узагальненні наукової літератури, використанні історичного та порівняльно-історичного методів, контент-аналізу джерел і експертного опитування фахівців. Виявлено закономірності формування та трансформації оздоровчо-рекреаційних технологій відповідно до суспільних потреб і науково-технологічного прогресу. Результати дослідження підтверджують значний вплив історичних факторів на розвиток оздоровчо-рекреаційної діяльності та підкреслюють необхідність адаптації ефективних практик минулого до сучасних умов. Запропоновано перспективні напрями вдосконалення рекреаційних технологій у контексті розвитку здорового способу життя та суспільного добробуту.

***Ключові слова**: оздоровчо-рекреаційні технології, рухова активність, історичний дискурс, здоровий спосіб життя, соціальні системи.*

Andrieieva O. V., Lazakovych Y.I., Sadovskyi O.O., Khrypko I. V. Patsaliuk K., Kobalinova O. I. Evolution of health and recreational technologies in social systems: historical discourse

The article examines the evolution of health and recreation technologies in social systems through the prism of historical development. Changes in approaches to physical activity as a means of preserving health and improving the quality of life are analyzed depending on socio-economic conditions, scientific knowledge and cultural traditions. The main stages of the development of health and recreation technologies are identified - from ritual practices and military training of antiquity to modern innovative methods, including digital platforms, eco-friendly practices and adaptive forms of physical activity.

The research methodology is based on the analysis, synthesis and generalization of scientific literature, the use of historical and comparative-historical methods, content analysis of sources and expert survey of specialists. The regularities of the formation and transformation of health and recreation technologies in accordance with social needs and scientific and technological progress are revealed. The results of the study confirm the significant influence of historical factors on the development of health and recreation activities and emphasize the need to adapt effective practices of the past to modern conditions. Promising directions for improving recreational technologies in the context of the development of a healthy lifestyle and social well-being are proposed.

***Keywords**: health and recreation technologies, physical activity, historical discourse, healthy lifestyle, social systems.*

Постановка проблеми. Формування оздоровчо-рекреаційних технологій (ОРТ) у соціальних системах є результатом історичного розвитку уявлень про рухову активність як ключовий чинник збереження здоров'я та підвищення якості життя [1]. Еволюція цих технологій відображає зміни в суспільних потребах, наукових знаннях, культурних традиціях та рівні розвитку медичних і педагогічних підходів до фізичного виховання й рекреації. З давніх часів рухова активність відігравала важливу роль у житті людини, починаючи від ритуальних танців і військової підготовки в античності до впровадження комплексних систем оздоровлення та рекреації у сучасному суспільстві [3]. В різні історичні періоди ОРТ розглядалися крізь призму доступних знань, соціально-економічних умов і рівня розвитку науки [5]. Вплив цих технологій на стан здоров'я населення та загальний добробут вимагає всебічного аналізу їхньої еволюції, що дозволить виявити ефективні механізми та адаптувати історичний досвід до сучасних умов.

Попри значний науковий інтерес до ОРТ, недостатньо досліджено їхню роль у формуванні громадського здоров'я в контексті історичних змін. Особливо актуальним є аналіз еволюції цих технологій у різних соціальних системах, що дозволить визначити ключові закономірності їх розвитку та перспективи подальшого впровадження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження історичних аспектів ОРТ є предметом наукових праць в галузях фізичної культури, медицини, соціології та історії [1]. Зокрема: історичні дослідження свідчать, що в античному світі рухова активність розглядалася не лише як засіб тренування воїнів, але й як невід'ємна частина гармонійного розвитку особистості (Гіппократ, Гален) [2; 4; 6; 7; 10]. У середньовіччі через релігійні обмеження рухова активність часто зводилася до військових тренувань та народних ігор. Праці з розвитку рекреаційної діяльності показують, що з епохи Відродження і до сучасності змінювався акцент з військово-спортивної підготовки на збереження здоров'я та дозвілля (Монтень, Руссо, Гутс-Мутс) [11; 12]. У XX столітті активно розвивалися теорії рекреації (активного дозвілля) та оздоровлення, зокрема в межах санаторно-курортного лікування та масового спорту, східні практики оздоровлення [8; 9]. Сучасні дослідження вказують на необхідність інтеграції історичних підходів до рекреації з інноваційними технологіями, такими як цифрові платформи для фітнесу, екоголістичні практики, адаптивні методики рухової активності [5].

Отже, аналіз історичного розвитку ОРТ у соціальних системах дозволяє не лише простежити їх еволюцію, а й визначити ефективні механізми для впровадження в сучасну практику. Це відкриває нові перспективи для удосконалення системи оздоровчо-рекреаційної діяльності та формування здорового способу життя населення.

Дослідження виконано у відповідності до Плану НДР НУФВСУ на 2021–2025 рр. за темою «Теоретичні та технологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності та здорового способу життя різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U107534).

Мета дослідження – виявити особливості історичного розвитку оздоровчо-рекреаційних технологій у соціальних системах, визначити закономірності їх формування та трансформації залежно від суспільних потреб, наукових досягнень і рівня розвитку культури рухової активності.

Методи дослідження: аналіз, синтез та узагальнення наукової літератури з питань історії фізичної культури, фізичної рекреації та оздоровчих технологій; історичний метод для простеження еволюції оздоровчо-рекреаційних технологій; порівняльно-історичний аналіз для виявлення спільних і відмінних рис у використанні оздоровчих технологій у

різні історичні періоди; контент-аналіз історичних і наукових джерел; експертне опитування фахівців у галузі фізичної культури і спорту, зокрема оздоровчо-рекреаційної рухової активності для уточнення тенденцій розвитку технологій. До експертної оцінки залучено 11 фахівців у галузі фізичної культури і спорту, які мають досвід практичної або наукової діяльності у сфері оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Респонденти мали оцінити за п'ятибальною шкалою (1 – низька значущість, 5 – висока значущість) ступінь актуальності окремих напрямів розвитку ОРТ.

Виклад основного матеріалу дослідження. У різні історичні періоди ОРТ розглядалися крізь призму доступних знань, суспільних потреб та рівня розвитку науки. У добу Античності рухова активність розглядалася як необхідна умова фізичного і духовного здоров'я, тісно пов'язана з культурними, соціальними та релігійними практиками. У Стародавній Греції фізичні вправи були важливим елементом виховання, спрямованого на гармонійний розвиток особистості. Ідеї Платона про єдність тіла й душі сформували філософське підґрунтя фізичного виховання, де фізична досконалість була складовою морального вдосконалення. У Стародавньому Римі акцент змістився на прикладне застосування фізичних вправ, передусім для підготовки воїнів. Римляни вдосконалили гідротерапію, створивши мережу терм – місць відпочинку, відновлення і соціальної взаємодії. Фізичні вправи набували не лише функціонального, а й суспільного значення. Популярні ігри та змагання слугували як засобом дозвілля, так і формою психофізіологічного розвантаження. Таким чином, антична культура заклала основи для сучасних оздоровчо-рекреаційних технологій.

Середньовіччя стало періодом трансформації ставлення до рухової активності. У Європі вона втратила системний оздоровчий характер, поступившись релігійним уявленням про тіло як джерело гріха. Фізичні вправи обмежувалися військовою підготовкою (лицарські турніри, фехтування) та фізичною працею. Водночас популярними залишалися народні ігри, що поєднували рухову активність із соціальною взаємодією. Натомість у країнах Сходу зберігалися й удосконалювались системи оздоровчої рухової активності. У Китаї розвивалися практики цигун, які поєднували фізичні рухи, дихальні техніки та медитацію задля підтримки енергетичного балансу. В Індії йога вже в середньовіччі сформувалась як комплексна система, що включала асани, пранаяму та медитацію. Ці практики зберегли актуальність і стали основою сучасних оздоровчих технологій.

Період Відродження ознаменувався поверненням до античних ідеалів фізичного виховання та визнанням його ролі у формуванні здорової особистості. Цей період відіграв ключову роль у формуванні нових підходів до фізичної культури та рекреації, що стали основою для подальшого розвитку оздоровчо-рекреаційних технологій. Цей час характеризується гуманістичним світоглядом, що підкреслював цінність гармонійного розвитку особистості, поєднання рухової активності, інтелектуального зростання та здорового способу життя. Основні акценти розвитку ОРТ формувалися на тлі відродження античних ідей про рухову активність, відновлення інтересу до праць античних мислителів, таких як Гіппократ, Гален, Платон і Арістотель, які наголошували на важливості фізичних вправ для здоров'я та довголіття. У трактатах італійських та французьких гуманістів підкреслюється зв'язок між фізичним і розумовим розвитком, що закладає основи цілісного підходу до здоров'я. Вітторіно да Фельтре (Італія) у своєму навчальному закладі «Будинок радості» впроваджував фізичні вправи поряд із гуманітарними дисциплінами, пропагуючи ідею всебічного розвитку дітей. Франсуа Рабле у своїх творах наголошував на значенні фізичних вправ, спортивних ігор та активного відпочинку для здорового життя. Мішель де Монтень розглядав фізичне виховання як невід'ємний елемент гармонійного розвитку особистості. Відбувалося впровадження рекреаційних практик у суспільне життя, відродження інтересу до активного дозвілля, включаючи прогулянки, плавання, танці, верхову їзду та стрільбу з лука; розвиток паркової культури та облаштування спеціальних місць для рухової активності (наприклад, садів і просторих майданчиків для ігор); організація перших масових фестивалів, турнірів та спортивних заходів, які поєднували рухову активність із культурними традиціями; зростання інтересу до бальнеології (лікування водою), зокрема використання термальних джерел і купалень як засобу відновлення здоров'я.

Варто відзначити еволюцію суспільного ставлення до рухової активності. Якщо у середньовіччі рухова активність часто сприймалася як необхідність (військові тренування, ручна праця), то в епоху Відродження вона набуває статусу інструменту розвитку особистості. Вищі верстви населення починають розглядати рухову активність не лише як елемент підготовки до бою, а й як засіб відпочинку, збереження здоров'я та естетичного вдосконалення тіла.

Ідеї гармонійного розвитку особистості, цілісного підходу до здоров'я, популяризація рухової активності серед усіх верств населення та розвиток рекреаційної культури в епоху Відродження стали основою для формування сучасних оздоровчо-рекреаційних технологій. Саме в цей період зароджуються концепції активного дозвілля, організованої рухової діяльності, які згодом набули наукового обґрунтування і стали частиною сучасної системи здорового способу життя.

У період Нового часу відбувається формування концептуальних основ оздоровчо-рекреаційних технологій, що стало можливим завдяки розвитку природничих наук, медицини, педагогіки та соціології. У XVIII–XIX століттях із розвитком наукової думки починають формуватися педагогічні системи фізичного виховання (німецька, шведська, французька гімнастики), що включали різні види рухової активності та стали основою для сучасних оздоровчо-рекреаційних технологій. У цей час відбувається поступовий перехід від емпіричних методів оздоровлення до комплексного, системного підходу, що включав фізичні вправи, раціональне харчування, гігієнічні норми та використання природних ресурсів.

Поширення ідей Раціоналізму та Просвітництва сприяло формуванню нових підходів до здоров'я, в яких рухова активність визначалася не лише як засіб військової підготовки, а як складова гармонійного розвитку особистості. Виникають перші медико-біологічні дослідження, які обґрунтовують вплив рухової активності на фізичний стан людини. Відбувається механізація рухової активності: із розвитком індустрії з'являються перші механічні тренажери, які використовуються як для загального фізичного розвитку, так і для реабілітаційних цілей. Збільшення інтенсивності розумової праці, поширення сидячого способу життя сприяли усвідомленню необхідності рекреаційних практик та регулярної рухової активності.

XIX століття стало періодом активного впровадження гігієнічних норм, що суттєво вплинуло на стан громадського здоров'я. Будівництво систем каналізації, водопостачання, вентиляції, що знизило ризик інфекційних захворювань і створило більш сприятливі умови для здорового способу життя.

Поява гімнастичних залів, відкритих спортивних майданчиків та плавальних басейнів у містах сприяла профілактиці захворювань. Набуває популярності санаторно-курортне лікування, зокрема у таких відомих курортних центрах, як Баден-Баден, Карлові Вари, Монте-Катіні-Терме.

Комплексний підхід до здоров'я передбачав поєднання різних методів оздоровлення: фізичні вправи, правильне харчування, гігієна, природні фактори, психоемоційна рівновага. Відбувається перехід від хаотичного використання рухової активності до її систематизації та стандартизації. Формуються перші програми організованого активного дозвілля, що передбачали заняття фізичною культурою, туризмом, спортивними іграми як частини рекреаційної культури суспільства. Новий час став періодом, коли ОРТ перестають бути лише емпіричним явищем і набувають наукового обґрунтування. Індустріалізація та урбанізація змінили спосіб життя людини, що спричинило необхідність розробки систематичних підходів до рухової активності та відпочинку. Формування педагогічних систем фізичного виховання, розвиток санаторно-курортного лікування, запровадження гігієнічних реформ і механізація рухової активності стали тими фундаментальними основами, які забезпечили подальший розвиток сучасних ОРТ.

У XX столітті ОРТ зазнали суттєвих трансформацій під впливом досягнень медицини, фізіології, педагогіки та соціології. Цей період ознаменувався систематизацією підходів до рухової активності, що дозволило створити нові концепції підтримки та відновлення здоров'я. Вагоме значення мало персоналізоване застосування технологій для різних вікових і соціальних груп, що сприяло підвищенню їх ефективності. Початок століття характеризувався становленням профілактичної медицини та зростанням наукових досліджень у сфері фізичної культури, що заклало основу для розвитку сучасних методик тренування та відновлення. Особливу роль відіграло формування фітнесу як комплексної оздоровчої технології, що включала аеробіку, силові вправи, йогу тощо. У середині століття розвивалися ОРТ, спрямовані не лише на фізичне, а й на психоемоційне здоров'я. Туризм, плавання, зимові види дозвіллєвої активності стали складовими оздоровчих програм. Паралельно сформувався адаптивний спорт для осіб з обмеженими можливостями, що забезпечував як фізичну реабілітацію, так і соціальну інтеграцію. Науково-технічний прогрес сприяв упровадженню нових тренажерів, біомеханічних і фізіотерапевтичних методів (електростимуляція, магнітотерапія тощо), які підвищили ефективність оздоровчих програм. Психофізіологічні практики – медитація, психорелаксація, стрес-менеджмент – стали важливими складовими ОРТ, сприяючи зниженню рівня стресу та покращенню психологічної стійкості.

Друга половина XX століття відзначалася масовим поширенням фітнес-центрів, басейнів, санаторіїв, що зробило оздоровчі послуги доступними широким верствам населення. Інтеграція знань із різних наукових галузей сприяла формуванню системного підходу до рухової активності. У результаті було створено ОРТ, що поєднували фізичне, психологічне й соціальне здоров'я в єдину оздоровчу систему. Порівняльний аналіз розвитку ОРТ у різні історичні періоди подано у табл. 1.

Таблиця 1

Порівняльний аналіз розвитку ОРТ у різні історичні періоди

Історичний етап	Характеристика ОРТ	Соціальний контекст	Форми діяльності
Стародавні цивілізації (Єгипет, Греція, Рим)	Застосування фізичних вправ, термальних вод, масажу як частини лікувального впливу	Повага до гармонії тіла й духу, культ здорового тіла	Гімнасії, терми, олімпійські ігри, бойові мистецтва
Середньовіччя	Обмежене використання фізичної активності, перевага духовного розвитку	Релігійне домінування, аскетизм, знання зберігались у монастирях	Піші паломництва, монастирські сади, лікувальні джерела
Епоха Відродження і Нового часу	Повернення інтересу до людського тіла, поява ідей гігієни та загартування	Розвиток наук, гуманізм, зародження медицини як науки	Прогулянки, гартування, лікувальні курорти
XIX ст.	Формування перших систем фізичного виховання, розвиток санаторного лікування	Індустріалізація, урбанізація, соціальні реформи	Гімнастичні системи, санаторії, фізкультурні товариства
Початок – середина XX ст.	Поєднання лікувальної та оздоровчої фізкультури, виникнення оздоровчого туризму	Війни, післявоєнна реабілітація, розвиток соціальних систем охорони здоров'я	ОФК, курорти, туризм, профілакторії, масові заходи
Кінець XX ст.	Широке впровадження фітнесу, wellness-програм, розвиток психофізичних практик	Постіндустріальне суспільство, глобалізація, зростання стресів	Аеробіка, йога, пілатес, фітнес-клуби, SPA
XXI ст. (сучасність)	Інтеграція цифрових технологій, індивідуалізація рекреаційних послуг, екологізація	Діджиталізація, гібридні формати роботи, акцент на ментальне здоров'я	Анімаційні програми, онлайн-фітнес, медитативні практики, еко-рекреація

У XXI столітті ОРТ набули значного поширення, інтегруючись у різні сфери суспільного життя — освіту, медицину, соціальну політику та культуру. Вони сприяють підвищенню рівня рухової активності населення, профілактиці захворювань, покращенню психоемоційного стану та соціальній інтеграції різних груп населення. Характерною рисою сучасного етапу є впровадження інноваційних рішень, серед яких — цифрові технології моніторингу рухової активності (мобільні застосунки, фітнес-гаджети), віртуальні тренування, дистанційні програми й персоналізовані фітнес-протоколи. Ці засоби дозволяють враховувати індивідуальні потреби, забезпечують зворотний зв'язок, мотивують користувачів та підвищують ефективність

оздоровчої практики. ОРТ активно застосовуються в освітньому процесі, медичній реабілітації, а також у соціальній сфері – для підтримки літніх людей, осіб з інвалідністю, безробітних, здобувачів освіти тощо. Вони сприяють розвитку інклюзивних ініціатив і зменшенню соціальних бар'єрів.

Персоналізація, підтримувана аналітикою великих даних та ШІ, відкриває нові можливості для створення програм з урахуванням віку, статі, стану здоров'я, фізичної підготовленості та цілей користувача. Водночас технології реабілітації дозволяють ефективно відновлювати функції організму після травм, покращувати якість життя осіб з хронічними станами та людей старшого віку. Подальший розвиток галузі пов'язаний із досягненнями біоінженерії, генетики та нейротехнологій, що сприятимуть ще глибшій персоналізації та інтеграції технологій у повсякденне життя.

З метою уточнення актуальних тенденцій розвитку ОРТ у XXI столітті було проведено експертне опитування. На думку експертів, найбільш перспективними тенденціями є впровадження цифрових технологій у рекреаційну діяльність та персоналізація підходів. Зростає значення психоемоційного аспекту, що свідчить про переорієнтацію оздоровчих програм з виключно фізичного компонента на більш комплексну модель підтримки якості життя. Водночас, акцент робиться на соціальній доступності послуг і розширенні їхнього спектра для різних категорій населення (рис. 1). Отже, ОРТ у XXI столітті трансформуються в науково обґрунтовану, технологічно насичену систему, що забезпечує фізичне, психоемоційне й соціальне благополуччя, формуючи нову культуру здорового способу життя.

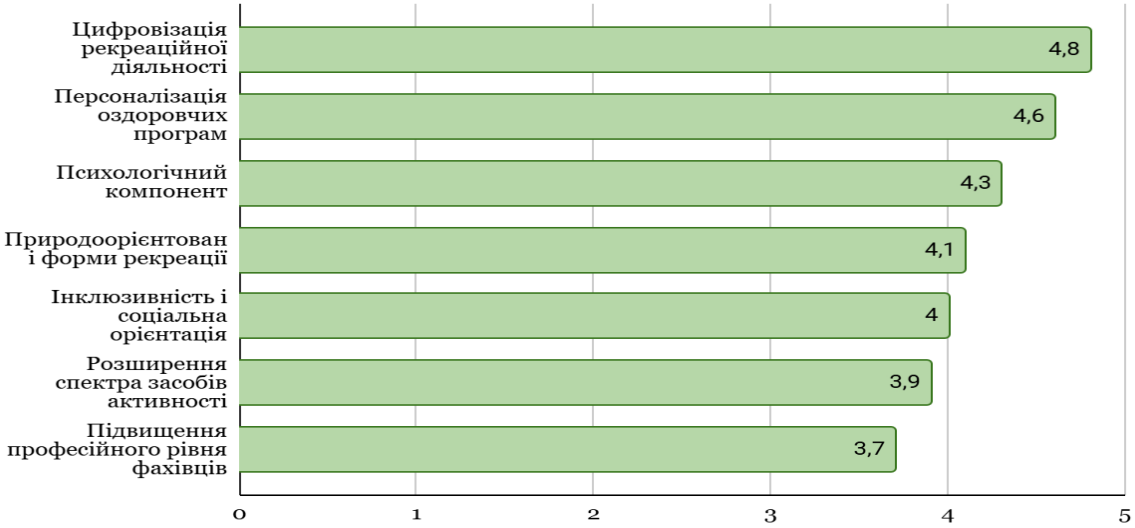


Рисунок 1 – Експертна оцінка тенденцій розвитку ОРТ (n = 11)

Висновки та перспективи подальших досліджень. Аналіз історичної еволюції ОРТ у соціальних системах свідчить про їхню безперервну трансформацію під впливом суспільних, наукових і культурних чинників. Від ритуальних та військових практик античності до сучасних цифрових і екологічних підходів до рекреації, ці технології відіграють важливу роль у збереженні здоров'я населення та підвищенні якості життя. Виявлено, що ефективність впровадження ОРТ значною мірою залежить від інтеграції історичного досвіду з новітніми досягненнями науки і техніки. Зокрема, використання цифрових платформ, персоналізованих програм тренувань і адаптивних методик дозволяє оптимізувати рекреаційну діяльність та зробити її доступною для широких верств населення. Таким чином, подальші дослідження повинні бути спрямовані на розробку сучасних ОРТ, які базуються на історичному досвіді та враховують актуальні виклики сучасного суспільства.

Література

1.Андрєєва О. В. Історичні, теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2015. (2), 19-23.

2.Гакман А. В. Теорія та методика фізичної рекреації : навч. посібник. Чернівці : Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 264 с.

3.Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є. Пангелов С. Б. Історія розвитку фізичної рекреації. К.: Академвидав, 2013. 160 с.

4.Круцевич Т. Андрєєва О. Теоретичні основи дослідження фізичної рекреації як наукова проблема. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. №1.С. 5–13.

5.Москаленко Н. Тенденції та закономірності становлення фізичної рекреації на різних історичних етапах. *Молодіжний науковий вісник : Фізичне виховання і спорт*, 2013. Вип. 11. С. 7–11.

6.Пангелов С. Формування передумов виникнення фізичної рекреації як форми дозвілля людини у первісному суспільстві. Молода спортивна наука України: зб.наук. праць у галузі фіз. культури та спорту. Вип. 13: у 4-х Т. Львів: НВФ «Українські технології», 2009. Т.4. С. 138–143.

7.Пангелов С. Характерні риси і передумови розвитку форм активного дозвілля людини у період Середніх віків (V-XVII ст.). *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2009. №2-3. С.89–93.

8.Boaventura, P., Jaconiano, S., & Ribeiro, F. (2022). Yoga and Qigong for Health: Two Sides of the Same Coin? *Behavioral Sciences*, *12*(7), 222. https://doi.org/10.3390/bs12070222

9.Fricke-Comellas, H., Heredia-Rizo, A. M., Casuso-Holgado, M. J., Salas-González, J., & Fernández-Seguín, L. M. (2024). Exploring the Effects of Qigong, Tai Chi, and Yoga on Fatigue, Mental Health, and Sleep Quality in Chronic Fatigue and Post-

COVID Syndromes: A Systematic Review with Meta-Analysis. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, *12*(20), 2020. https://doi.org/10.3390/healthcare12202020

10. Health and Fitness in Ancient Greece: A Renaissance Recounting. By Angela He, 2024 https://becker.wustl.edu/news/health-fitness-ancient-greece/

11. Rawcliffe, C. (2022), Keeping Fit in Later Medieval England: Exercise for Man and Beast. History, 107: 507-525. https://doi.org/10.1111/1468-229X.13238

12. Talaga, M. (2025). Probing the depth of medieval European body culture: preliminary research on methods of physical training 1250–1500. *Cogent Arts & Humanities*, *12*(1). https://doi.org/10.1080/23311983.2025.2482388

Reference

1. Andryeyeva O. V. (2015). Istorychni, teoretyko-metodolohichni zasady rekreatsiynoyi diyal'nosti riznykh hrup naselennya. Slobozhans'kyy naukovo-sportyvnyy visnyk. (2), 19-23.

2. Hakman A. V. (2021). Teoriya ta metodyka fizychnoyi rekreatsiyi : navch. posibnyk. Chernivtsi : Chernivets. nats. un-t im. YU. Fed'kovycha. 264 s.

3. Krutsevych T. YU., Panhelova N. YE. Panhelov S. B. (2013) Istoriya rozvytku fizychnoyi rekreatsiyi. K.: Akademvydav. 160 s.

4. Krutsevych T. Andryeyeva O. (2013). Teoretychni osnovy doslidzhennya fizychnoyi rekreatsiyi yak naukova problema. Sportyvnyy visnyk Prydniprov"ya. №1.S. 5–13.

5. Moskalenko N. Tendentsiyi ta zakonomirnosti stanovlennya fizychnoyi rekreatsiyi na riznykh istorychnykh etapakh. Molodizhnyy naukovyy visnyk : Fizychne vykhovannya i sport, 2013. Vyp. 11. S. 7–11.

6. Panhelov S. Formuvannya peredumov vynyknennya fizychnoyi rekreatsiyi yak formy dozvillya lyudyny u pervisnomu suspil'stvi. Moloda sportyvna nauka Ukrayiny: zb.nauk. prats' u haluzi fiz. kul'tury ta sportu. Vyp. 13: u 4-kh T. L'viv: NVF «Ukrayins'ki tekhnolohiyi», 2009. T.4. S. 138–143.

7. Panhelov S. Kharakterni rysy i peredumovy rozvytku form aktyvnoho dozvillya lyudyny u period Serednikh vikiv (V-KHVII st.). Sportyvnyy visnyk Prydniprov"ya. 2009. №2-3. S.89–93.

8. Boaventura, P., Jaconiano, S., & Ribeiro, F. (2022). Yoga and Qigong for Health: Two Sides of the Same Coin? *Behavioral Sciences*, *12*(7), 222. https://doi.org/10.3390/bs12070222

9. Fricke-Comellas, H., Heredia-Rizo, A. M., Casuso-Holgado, M. J., Salas-González, J., & Fernández-Seguín, L. M. (2024). Exploring the Effects of Qigong, Tai Chi, and Yoga on Fatigue, Mental Health, and Sleep Quality in Chronic Fatigue and Post-COVID Syndromes: A Systematic Review with Meta-Analysis. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, *12*(20), 2020. https://doi.org/10.3390/healthcare12202020

10. Health and Fitness in Ancient Greece: A Renaissance Recounting. By Angela He, 2024 https://becker.wustl.edu/news/health-fitness-ancient-greece/

11. Rawcliffe, C. (2022), Keeping Fit in Later Medieval England: Exercise for Man and Beast. History, 107: 507-525. https://doi.org/10.1111/1468-229X.13238

12. Talaga, M. (2025). Probing the depth of medieval European body culture: preliminary research on methods of physical training 1250–1500. *Cogent Arts & Humanities*, *12*(1). https://doi.org/10.1080/23311983.2025.2482388

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05(192).03
УДК: 616-001;616-003

Безпалова Н.М.
https://orsid.org/0009-0006-4051-8084
кандидат біологічних наук, доцент,
в.о. зав. кафедри фізичної реабілітації і спорту,
Західноукраїнський національний університет, м. Тернопіль
Маляр Е.І.
https://orsid.org/0000-0002-5913-5642
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Західноукраїнський національний університет, м. Тернопіль
Маляр Н.С.
https://orsid.org/0000-0003-0274-601X
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Західноукраїнський національний університет, м. Тернопіль
Давибіда Н.О.
https://orsid.org/0000-0002-7746-4829
кандидат біологічних наук, доцент
Тернопільський національний медичний університет ім. І.Я. Горбачевського, м. Тернопіль

ЗАСОБИ ВПЛИВУ НА ФІЗИЧНИЙ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СПОРТСМЕНІВ-ЄДИНОБОРЦІВ ПРИ ТРАВМАХ І ПОШКОДЖЕННЯХ

Важливим аспектом в тренувальній діяльності є коректний вплив на функціональний стан спортсмена засобів фізичної реабілітації після перенесених травм. У статті описані причини та механізми отримання пошкоджень та деякі