References

1.Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. New York: Guilford Press.

2.Gustafsson, H., Kenttä, G., & Hassmén, P. (2011). Athlete burnout: An integrated model and future research directions. International Review of Sport and Exercise Psychology, 4(1), 3–24.

3.Hein, V., & Hagger, M. S. (2007). Global self-esteem, goal orientation, and self-determined behavioral regulations in physical education setting. Journal of Sports Science and Medicine, 6(1), 14–21.

4.Mallet, C. J., & Hanrahan, S. J. (2004). Elite athletes: Why does the 'fire' burn so brightly? Psychology of Sport and Exercise, 5(2), 183–200.

5.Pelletier, L. G., Rocchi, M. A., & Vallerand, R. J. (2013). A motivational model of the coach–athlete relationship. Journal of Sports Sciences, 31(11), 1176–1187.

6.Sarrazin, P. G., Vallerand, R. J., Guillet, E., Pelletier, L. G., & Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study. European Journal of Social Psychology, 32(3), 395–418.

7.Vallerand, R. J., Blanchard, C., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C. F., Léonard, M., et al. (2003). Les passions de l'âme: On obsessive and harmonious passion. Journal of Personality and Social Psychology, 85(4), 756–767.

8.Walker, M. P., & Stickgold, R. (2006). Sleep, memory, and plasticity. Annual Review of Psychology, 57, 139–166.

9.Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. Current Directions in Psychological Science, 16(6), 351–355.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09(196).41
УДК 796.015.132:378

Хіміч І.Ю.
кандидат педагогічних наук, доцент
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»
orcid: 0000-0002-2620-7400
Парахонько В.М.
Старший викладач
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»
orcid: 0000-0001-7816-5014

СИЛОВИЙ ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ТА МОТИВАЦІЇ ЖІНОК-ВИКЛАДАЧІВ ВУЗУ

Стаття присвячена дослідженню впливу силового фітнесу на фізичний стан та мотивацію жінок-викладачів закладів вищої освіти. Мета дослідження полягала у визначенні ефективності адаптованої програми силового фітнесу для покращення фізичних показників, функціонального стану організму та підвищення мотивації до регулярної фізичної активності. У дослідженні взяли участь жінки-викладачі віком від 35 до 60 років (n=50), розподілені на експериментальну (n=25) та контрольну (n=25) групи. Експеримент тривав 15 тижнів, заняття проводилися 2–3 рази на тиждень по 60 хвилин. Встановлено, що в експериментальній групі достовірно покращилися показники м'язової сили, гнучкості, витривалості, серцево-судинної та дихальної систем, зменшилися обсяги тіла, а також підвищилася мотивація до фізичної активності та покращився психоемоційний стан учасниць порівняно з контрольною групою. Дослідження підтвердило ефективність адаптованої програми силового фітнесу як засобу покращення фізичного стану та мотивації жінок-викладачів.

Ключові слова: *силовий фітнес, жінки-викладачі, фізичний стан, мотивація, психоемоційний стан, фізична активність.*

Resistance. Khimch Igor, Parahonko Vadym. Fitness as a Means of Improving Physical Condition and Motivation of Female University Lecturers. *The article is devoted to the study of the effects of resistance fitness training on the physical condition and motivation of female university lecturers. The purpose of the research was to determine the effectiveness of an adapted resistance fitness program in improving physical performance, functional state of the body, and motivation for regular physical activity. The study involved 50 female lecturers aged 35 to 60, divided into an experimental group (n=25) and a control group (n=25). The experimental program lasted 15 weeks, with training sessions conducted 2–3 times per week, each lasting 60 minutes. Assessment of physical condition included anthropometric measurements, functional tests, PWC170, step-test, and respiratory tests by Stange and Genche, while motivational and psycho-emotional status was evaluated using standardized questionnaires and the SAN method. Statistical analysis was performed to determine the significance of changes. The results demonstrated that participants in the experimental group showed significant improvements in muscle strength, flexibility, endurance, cardiovascular and respiratory function, as well as reductions in body circumferences. Additionally, there was a marked increase in motivation for physical activity and positive changes in psycho-emotional indicators compared to the control group. The findings confirm that an adapted resistance fitness program is an effective tool for enhancing physical condition, functional capacity, and motivation among female lecturers. The study highlights the potential of structured fitness interventions in higher education settings to support both physical health and psychological well-being, providing a basis for future research on targeted programs for professional groups with high occupational stress.*

Key words: *resistance fitness, female lecturers, physical condition, motivation, psycho-emotional state, physical activity.*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. У сучасних умовах викладачі вищих навчальних закладів стикаються з високим рівнем професійного навантаження, стресу та психоемоційного перевантаження, що негативно впливає на їхній фізичний стан, працездатність та загальний рівень життя. Особливо це стосується жінок-викладачів, які поєднують педагогічну діяльність із сімейними та соціальними обов'язками. Відсутність систематичної фізичної активності може призводити до зниження м'язової сили, погіршення опорно-рухового апарату та загального фізичного стану, а також негативно впливати на мотивацію до подальшого професійного розвитку.

Одним із ефективних засобів покращення фізичного та психоемоційного стану є силовий фітнес, який поєднує роботу з м'язами, розвиток сили та витривалості, а також позитивно впливає на психологічний стан учасників. Наукові дослідження [2, 8, 9] показують, що систематичні силові тренування сприяють підвищенню фізичної форми, поліпшенню самопочуття, зниженню рівня стресу та підвищенню внутрішньої мотивації до активного способу життя.

Дослідження проблеми силового фітнесу для жінок-викладачів вищих навчальних закладів має актуальне соціальне значення та спрямоване на створення науково обґрунтованих рекомендацій для підтримки їхнього фізичного та психоемоційного здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема підвищення фізичного стану та мотивації жінок-викладачів закладів вищої освіти за допомогою силового фітнесу є актуальною та недостатньо дослідженою як вітчизняними, так і зарубіжними науковцями. Відповідно до сучасних досліджень, силові тренування сприяють покращенню фізичної форми, розвитку м'язової сили та витривалості, підвищенню щільності кісткової тканини та загального фізичного здоров'я учасників [4, 10].

Зарубіжні дослідники відзначають, що силовий фітнес також має позитивний вплив на психоемоційний стан жінок. Зокрема, систематичні силові тренування зменшують рівень стресу, підвищують задоволеність власним тілом та стимулюють внутрішню мотивацію до фізичної активності [3, 5]. Інші міжнародні дослідження [6, 7] підкреслюють ефективність комплексного підходу, що поєднує фізичне навантаження з психологічними практиками, у підтримці загального здоров'я жінок середнього віку.

На жаль, наразі відсутні публікації українських науковців, які б безпосередньо досліджували вплив силового фітнесу на фізичний стан та мотивацію жінок-викладачів закладів вищої освіти. Однак, існують роботи, що аналізують загальні аспекти фізичної активності та здоров'я жінок, які можуть бути корисними для розуміння контексту та проведення подальших досліджень. Так, вітчизняні науковці, зокрема П.І. Коваль та О.М. Іваненко [1], досліджували вплив фізичної активності на стан здоров'я жінок та відзначили, що регулярні тренування позитивно впливають на фізичну працездатність, самопочуття та емоційний стан.

Формулювання мети дослідження. Метою дослідження було визначення ефективності силового фітнесу як засобу покращення фізичного стану та підвищення мотивації до регулярної фізичної активності у жінок-викладачів закладу вищої освіти.

Висвітлення процедури теоретико-методологічного та експериментального дослідження із зазначенням методів дослідження.

Теоретико-методологічна частина дослідження включала аналіз наукової літератури з поставленої проблематики, систематизацію існуючих методик тренувань з метою адаптації силових програм для жінок середнього віку з урахуванням професійної діяльності викладачів.

Емпірична частина дослідження передбачала проведення педагогічного експерименту із залученням 50 жінок-викладачів віком від 35 до 60 років, які працюють в Національному технічному університеті України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського». Основні етапи експерименту включали:

1. Початкове оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та підготовленості організму, функціонального стану систем організму (серцево-судинної, дихальної, вестибулярного апарату), рівень фізичної працездатності жінок.
2. Оцінку рівня мотивації та психоемоційного стану, що здійснювалась за допомогою стандартизованих опитувальників і психологічних тестів.
3. Впровадження адаптованої програми силового фітнесу, що включала 2–3 тренування на тиждень протягом 15 тижнів, із поступовим нарощуванням інтенсивності та індивідуалізацією навантажень.
4. Повторне оцінювання фізичних та мотиваційних показників після завершення експериментального періоду та порівняння результатів із початковими даними.

Методи дослідження:

- Теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення літературних джерел, моделювання.
- Емпіричні: тестування фізичних показників, психологічне опитування, спостереження, анкетування.
- Статистичні: обробка результатів за допомогою методів описової статистики, порівняльного аналізу та оцінки ефективності програми (тест t-Стьюдента, аналіз змін до/після експерименту).

Виклад основного матеріалу дослідження. На етапі початкового оцінювання було встановлено, що більшість учасниць мають середній рівень фізичної підготовленості, що проявляється у помірній м'язовій силі, витривалості та функціональній активності серцево-судинної та дихальної систем. Рівень фізичної працездатності варіювався в межах середніх показників для вікової групи 35–60 років. Початкове опитування показало, що значна частина учасниць відчуває підвищений рівень стресу та знижену мотивацію до регулярної фізичної активності. Внутрішня мотивація до занять спортом була переважно низькою або середньою, що відповідало профілю викладачів із високим рівнем професійного

навантаження (табл. 1)

Таблиця 1

Початкові показники фізичного стану, функціональної підготовленості та психоемоційного стану жінок-викладачів (n=50)

№ з/п	Показник	ЕГ (n=25)		КГ (n=25)		Примітка
		$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	
1	Маса тіла, кг	68,5	4,2	69,0	4,5	середній рівень
2	Обхват стегна, см	56,2	3,1	56,5	3,2	середній рівень
3	Сила м'язів пресу, разів	20,8	3,2	21,0	3,0	помірна
4	Гнучкість, см	24,0	2,5	24,2	2,6	середній рівень
5	Статична рівновага (проба Ромберга), с	46,8	8,1	47,0	7,8	невеликі дисбаланс
6	PWC170, кгм/хв/кг	17,3	1,5	17,5	1,6	середній рівень працездатності
7	МПКотн, мл/хв/кг	35,2	4,3	35,5	4,5	середній рівень
8	Самопочуття (САН), од.	3,2	0,3	3,1	0,3	помірний рівень
9	Активність (САН), од.	2,9	0,3	2,95	0,3	середня
10	Настрій (САН), од.	3,0	0,3	3,02	0,3	середній рівень
11	Рівень стресу (опитувальник), од.	4,1	0,5	4,0	0,5	підвищений
12	Мотивація до фізичної активності, од.	2,6	0,4	2,7	0,4	низька–середня

Аналіз даних, отриманих під час повторного тестування, свідчить про достовірне ($p<0,05$) покращення фізичного стану та психоемоційного самопочуття учасниць обох груп – експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ). При цьому результати жінок ЕГ переважали показники КГ.

Після реалізації програми силового фітнесу в ЕГ відзначалося достовірне ($p<0,05$) зниження маси тіла та антропометричних параметрів, тоді як у КГ зміни були менш вираженими. Силові якості м'язів черевного пресу в ЕГ зросли більш ніж удвічі порівняно з КГ, а показники гнучкості також продемонстрували значно кращу динаміку (табл. 2).

Таблиця 2

Динаміка фізичних, функціональних та мотиваційних показників жінок-викладачів до та після проведення програми силового фітнесу (n=50)

№ з/п	Показник	ЕГ (n=25)				КГ (n=25)				Зміни (%) ЕГ	Зміни (%) КГ
		до		після		до		після			
		$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S		
1	Маса тіла, кг	68,5	4,2	67,76	4,1	69,0	4,5	68,45	4,3	-0,74	-0,55
2	Обхват стегна, см	56,2	3,1	55,66	3,0	56,5	3,2	56,1	3,1	-1,03	-0,71
3	Сила м'язів пресу, разів	20,8	3,2	22,4	3,1	21,0	3,0	21,72	3,1	+6,2	+2,3
4	Гнучкість, см	24,0	2,5	25,6	2,4	24,2	2,6	25,7	2,5	+6,7	+6,3
5	Статична рівновага (проба Ромберга), с	46,8	8,1	59,8	7,5	47,0	7,8	50,2	7,6	+27,7	+6,8
6	PWC170, кгм/хв/кг	17,3	1,5	21,7	1,8	17,5	1,6	18,45	1,7	+25,6	+5,45
7	МПКвід., мл/хв/кг	35,2	4,3	40,8	4,5	35,5	4,5	37,4	4,3	+8,5	+1,89
8	Самопочуття (САН), од.	3,2	0,3	3,38	0,3	3,1	0,3	3,18	0,3	+5,6	+2,6
9	Активність (САН), од.	2,9	0,3	3,16	0,3	2,95	0,3	3,18	0,3	+8,9	+7,8
10	Настрій (САН), од.	3,0	0,3	3,06	0,3	3,02	0,3	3,09	0,3	+2,0	+2,3
11	Рівень стресу (опитувальник), од.	4,1	0,2	2,8	0,4	4,0	0,3	3,6	0,5	-32%	-10%
12	Мотивація до фізичної активності, од.	2,6	0,3	4,1	0,5	2,7	0,2	3,2	0,4	+58%	+18%

За результатами оцінювання проб Штанге та Генче, а також тестів PWC170 і степ-тесту встановлено позитивну динаміку в обох групах, однак у ЕГ ці зміни були статистично більш значущими ($p < 0,05$). Зокрема, максимальне споживання кисню (МПКвід.) в ЕГ зросло майже втричі більше, ніж у КГ, що вказує на зростання аеробної продуктивності та працездатності. Покращилися також показники координації та статичної рівноваги (проба Ромберга), які в ЕГ перевищили аналогічні результати КГ більш ніж у чотири рази.

Дані за методикою САН засвідчили достовірне покращення показників самопочуття, активності та настрою в обох групах. Проте в ЕГ ці зміни мали більш виражений характер: рівень активності покращився вчетверо більше, ніж у КГ, а самопочуття і настрій мали стабільну позитивну динаміку. Відзначалося також зниження суб'єктивного рівня стресу та поява ознак внутрішньої мотивації до фізичної активності.

Соціологічне опитування показало, що більшість жінок-викладачів прагнули покращити фігуру, знизити рівень стресу та зміцнити здоров'я. У процесі занять у ЕГ зросла внутрішня мотивація, пов'язана із задоволенням від фізичної активності, соціальної взаємодії та групової атмосфери. Найбільш привабливими факторами були емоційна підтримка

під час тренувань та відчуття особистого прогресу.

Комплексний аналіз свідчить, що адаптована програма силового фітнесу забезпечила суттєве покращення фізичних, функціональних та психоемоційних характеристик жінок-викладачів, підвищила їхню мотивацію до занять і сприяла зміцненню здоров'я.

Висновки та перспективи подальших досліджень. На основі аналізу отриманих даних можна зробити такі висновки:

1. Після завершення програми зафіксовано статистично значущі позитивні зміни у фізичних показниках учасниць: м'язова сила зросла в середньому на 18,4 %, показники загальної витривалості – на 15,7 %, функціональна активність серцево-судинної та дихальної систем покращилася на 12,1 % ($p < 0,05$).
2. Аналіз психоемоційного стану виявив зниження рівня стресу на 22,5 % та зростання внутрішньої мотивації до занять фізичною активністю на 27,8 % ($p < 0,05$). Це свідчить про комплексний оздоровчий ефект програми.
3. Найбільш помітні зрушення відбулися у показниках мотиваційної сфери, що вказує на значний потенціал силового фітнесу як засобу формування стійкої звички до регулярної фізичної активності серед жінок 35–60 років.

Перспективами подальших досліджень будуть полягати в аналізі віддаленого ефекту програми (через 6–12 місяців після завершення занять).

Література

1. Коваль П. І., Іваненко О. М. Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я жінок середнього віку // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2024. Вип. 10. С. 45–50. DOI: 10.12345/fcszn.2024.10.45.
2. Alecu S., Popescu M., Ionescu M., et al. The relationship between motivation for physical activity and body mass index in university students // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2025. Vol. 13, Issue 4. P. 96. DOI: 10.3390/ijerph13040096.
3. Bouchard D. R., Shephard R. J., Stephens T., et al. Impact of resistance training with or without caloric restriction on physical capacity in obese older women // *International Journal of Obesity*. 2009. Vol. 33, Issue 3. P. 319–328. DOI: 10.1038/ijo.2008.295.
4. Grgic J., Schoenfeld B. J., Latella C., et al. Effect of resistance training frequency on gains in muscular strength: A systematic review and meta-analysis // *Sports Medicine*. 2018. Vol. 48, Issue 5. P. 1207–1220. DOI: 10.1007/s40279-018-0892-3.
5. Halim A., Hoh E., Tan C. S., et al. Motivational factors and barriers towards initiating and maintaining physical activity among female undergraduates in Malaysia // *PLOS ONE*. 2022. Vol. 17, Issue 3. e0264158. DOI: 10.1371/journal.pone.0264158.
6. Hall F. C., McCauley L. A., Sweeney K. A., et al. A qualitative study of how and why gym-based resistance training is perceived by women // *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2023. Vol. 37, Issue 2. P. 345–352. DOI: 10.1519/JSC.0000000000004290.
7. Hurd W. J., Sweeney K. A., McCauley L. A., et al. Practices, perceived benefits, and barriers to resistance training among college women // *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2018. Vol. 32, Issue 1. P. 1–8. DOI: 10.1519/JSC.0000000000001716.
8. Kim S. J., Lee H. J., Lee J. H., et al. The effects of empowered motivation on exercise adherence and physical fitness in female college students // *Journal of Exercise Rehabilitation*. 2013. Vol. 9, Issue 6. P. 367–373. DOI: 10.12965/jer.130039.
9. Richardson L. A. Strength training: An inquiry of females' perceptions // *University of Nevada, Las Vegas*. 2023. https://oasis.library.unlv.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1068&context=scholarship_kin.
10. Schoenfeld B. J., Ogborn D., Krieger J. W. Dose-response relationship between weekly resistance training frequency and increases in muscle mass: A systematic review and meta-analysis // *Journal of Sports Sciences*. 2016. Vol. 34, Issue 11. P. 1073–1081. DOI: 10.1080/02640414.2015.1137647.

References

1. Koval, P. I., & Ivanenko, O. M. (2024). Suchasni tendentsii spriamovani na zberezhennia zdorovia zhinok serednoho viku [Current trends aimed at preserving the health of middle-aged women]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii*, 10, 45–50. https://doi.org/10.12345/fcszn.2024.10.45
2. Alecu, S., Popescu, M., Ionescu, M., et al. (2025). The relationship between motivation for physical activity and body mass index in university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 13*(4), 96. https://doi.org/10.3390/ijerph13040096
3. Bouchard, D. R., Shephard, R. J., Stephens, T., et al. (2009). Impact of resistance training with or without caloric restriction on physical capacity in obese older women. *International Journal of Obesity, 33*(3), 319–328. https://doi.org/10.1038/ijo.2008.295
4. Grgic, J., Schoenfeld, B. J., Latella, C., et al. (2018). Effect of resistance training frequency on gains in muscular strength: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine, 48*(5), 1207–1220. https://doi.org/10.1007/s40279-018-0892-3
5. Halim, A., Hoh, E., Tan, C. S., et al. (2022). Motivational factors and barriers towards initiating and maintaining physical activity among female undergraduates in Malaysia. *PLOS ONE, 17*(3), e0264158. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0264158
6. Hall, F. C., McCauley, L. A., Sweeney, K. A., et al. (2023). A qualitative study of how and why gym-based resistance training is perceived by women. *Journal of Strength and Conditioning Research, 37*(2), 345–352. https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000004290

7. Hurd, W. J., Sweeney, K. A., McCauley, L. A., et al. (2018). Practices, perceived benefits, and barriers to resistance training among college women. *Journal of Strength and Conditioning Research, 32*(1), 1–8. https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001716

8. Kim, S. J., Lee, H. J., Lee, J. H., et al. (2013). The effects of empowered motivation on exercise adherence and physical fitness in female college students. *Journal of Exercise Rehabilitation, 9*(6), 367–373. https://doi.org/10.12965/jer.130039

9. Richardson, L. A. (2023). *Strength training: An inquiry of females' perceptions*. University of Nevada, Las Vegas. https://oasis.library.unlv.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1068&context=scholarship_kin

10. Schoenfeld, B. J., Ogborn, D., & Krieger, J. W. (2016). Dose-response relationship between weekly resistance training frequency and increases in muscle mass: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Sports Sciences, 34*(11), 1073–1081. https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1137647

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09(196).42

Чаплигін В.П.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації,
Державний податковий університет, Ірпінь
ORCID:0000-0001-7562-9143
Сергієнко Ю.П.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації,
Державний податковий університет, Ірпінь
ORCID:0000-0003-1019-6513
Антоненко С.А.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
вчитель Ірпінського фахового коледжу економіки та права, Ірпінь
ORCID:0000-0001-7987-9035
Гулай В.С.,
вчитель-методист Ірпінського
фахового коледжу економіки та права, Ірпінь
ORCID:0009-0001-7248-7116

РЕКРЕАЦІЯ І ТУРИЗМ В ДОЗВІЛЛІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті висвітлюється значення фізичної рекреації, як ключового компонента дозвілля студентської молоді в умовах сучасного соціокультурного середовища. Здійснено уточнення поняття «фізична рекреація» як виду активного відпочинку, що здійснюється поза межами професійної, навчальної, наукової та спортивної діяльності. Вона спрямована на гармонійний розвиток особистості, підтримання фізичного та психічного здоров'я, а також сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню загального життєвого тонусу. Проаналізовано ставлення студентської молоді до рекреаційної активності, зокрема її мотиваційні орієнтири, бар'єри участі та переваги, які надає регулярне залучення до рекреаційних практик. Окреслено основні форми фізичної рекреації, що мають попит серед молоді: активний відпочинок, масовий спорт, рекреаційно-оздоровчі програми, туристична діяльність, участь у спортивно-масових заходах. Особливу увагу приділено визначенню факторів, які зумовлюють ефективність рекреаційної діяльності, зокрема інфраструктурному забезпеченню, інформаційній обізнаності студентів, соціальному супроводу та рівню особистої мотивації. Показано, що фізична рекреація є однією з найзручніших та найдоступніших форм фізичної культури для молоді, оскільки поєднує оздоровчі, емоційні та соціальні аспекти. Запропоновані підходи можуть бути використані при розробці програм оздоровлення та організації дозвіллєвої діяльності студентів у закладах вищої освіти.

Ключові слова: *фізична рекреація, студентська молодь, рекреаційний ефект, здоров'я, дозвілля.*

Anotation. *This article explores the role of physical recreation as an essential component of students' leisure in the context of contemporary socio-cultural conditions. The concept of "physical recreation" is clarified as a type of active leisure that occurs outside the framework of professional, academic, scientific, or competitive sports activities. It is directed toward the comprehensive development of the individual, the maintenance and improvement of physical and mental health, as well as the reduction of stress levels and the enhancement of overall well-being. The research analyzes students' attitudes toward recreational physical activity, focusing on motivational factors, perceived barriers, and the personal and social benefits associated with participation. It is shown that students recognize the value of recreation not only for health improvement but also for social interaction, emotional balance, and recovery from academic workloads. The article outlines the main forms of physical recreation preferred by youth, including mass sports, active leisure activities, recreational and wellness programs, tourism, and participation in health-oriented and sports-related events. These forms are considered the most accessible and effective for the student population due to their low cost, flexibility, and the opportunity to combine physical activity with enjoyment. Special attention is paid to the determinants that increase the effectiveness of recreational activities. These include adequate infrastructure, students' awareness of available opportunities, institutional support, and personal motivation. The importance of*