newsletter of the Dnieper region. 2014. 3. 16-

14. Sushchenko L.P., Tsyganok V.I., Litava K.M., Tsyganok O.V. "StatsHBall: a system for automated processing of indicators of the game activity of handball athletes": [computer program]. Certificate of registration of copyright for TV No. 50441. 07/26/2013 Bulletin No. 31 dated 07/26/2013.

15. Tsiganok V.I. Controlling the mental process in handball using rapid assessments of integral indicators of mental activity. Author's abstract. dis...cand. sciences and physical sciences and sports. Dnipro – 2021

16. Tsyganok V.I. Key performance indicators of the Ukrainian men's handball team at the 2000 European Championship. IY International Scientific Congress "Olympic sport and sport for everyone". Kiev, 2000. 143.

17. . Tsyganok V.I. Analysis of indicators of technical and tactical actions in the process of qualifying handball players from the established information security system. Scientific book of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanova. Series No. 15. "Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)." 2021. 1 (129). 119-124. Fakhov's view of Ukraine, which is included in the international scientometric database Index Copernicus.

19. Tsiganok V.I., Solovey O.M. Differentiation of performance indicators of technical and tactical actions of qualified handball players in the process. Scientific book of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanova. Series No. 15. "Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)." 2020. 8 (128). 190-194. Fakhov's view of Ukraine, which is included in the international scientometric database Index Copernicus. (The developer's special contributions lie in the analysis of scientific literature, the organization and conduct of experimental research, mathematical and statistical analysis of results, the formulation of findings and the prospects for further exploration).

19. Tsyganok V.I., Solovey A.M. Management of the training process in handball using express assessment of integral indicators of competitive activity. Scientific book of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanova. Series No. 15. "Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)." 2013. 13 (40). 194-200. Fakhov's view of Ukraine. (Special contributions of the scientist lie in the organization and conduct of experimental research, mathematical and statistical analysis of results, formulation of findings and recommendations).

20. Tsyganok V.I. Information model of competitive activity in elite handball. Physical training, sports and health culture in daily life. 2013. 1. 394-399. Fakhov's view of Ukraine.

21. Tsyganok V.I., Solovey A.M. New approaches to the analysis of attacking actions in elite men's handball. Sports newsletter of the Dnieper region. 2012. 3. 35-39. Fakhov's view of Ukraine. (The scientist's special contributions lie in the analysis of scientific literature, the organization and conduct of experimental research, mathematical and statistical analysis of results and the formulation of conclusions).

22. Chernenko A.E., Shipenko A.O., Zherzherunov A.O. Analysis of the main indicators of the physical activity of national handball teams at the 2017 World Championships. Bulletin of Zaporizhzhya National University. Physical training and sports. 2018. 2. 134-1

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08(195).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,
доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації, Державний податковий університет, Ірпінь
ORCID:0000-0001-7987-9035
Юсупов О.І.
здобувач першого (бакалаврського) рівня
факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації
Державний податковий університет, Ірпінь
***ORCID:* 0009-0007-9693-8827**

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ І ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті здійснено теоретичний аналіз підходів, щодо залучення студентської молоді до оздоровчо-рекреаційної діяльності. Для реалізації дослідницьких цілей застосовано методи аналізу та систематизації науково-методичних джерел, логіко-теоретичний і системний підходи, а також педагогічне спостереження.

Отримані результати засвідчують, що як у вітчизняній, так і в зарубіжній освітній практиці накопичено значний досвід у сфері організації рекреаційної активності студентів, що обумовлено соціальним запитом на підвищення рівня рухової активності та зміцнення здоров'я молоді.

Акцентовано увагу на актуальності впровадження інноваційних підходів до залучення студентів, шляхом використання доступних і привабливих форм рухової активності, а також на необхідності визначення ефективних умов їх реалізації у вільний час з урахуванням сучасних суспільних тенденцій. У публікації узагальнено практичні способи стимулювання рекреаційної активності студентів та виявлено провідні мотиваційні чинники їх участі.

Підкреслюється, що відпочинок виступає важливою умовою задоволення базових людських потреб у розслабленні, переключенні уваги та відновлення ресурсів організму, що у свою чергу тісно пов'язано з потребою в активній діяльності, яка спрямована на забезпечення рухової активності кожного студента.

Ключові слова: *студентська молодь, оздоровчо-рекреаційна діяльність, підходи, залучення, фізична рекреація, здоровий спосіб життя.*

Annotation. *The article presents a comprehensive analysis of various approaches found in professional and scientific literature regarding the involvement of student youth in recreational and health-improving activities. It explores theoretical foundations and practical strategies aimed at promoting student engagement in physical activity as a means of enhancing overall well-being.*

To achieve the objectives of the research, a range of methods was employed, including the analysis and systematization of scientific and methodological sources, logical-theoretical and systematic analysis, as well as pedagogical observation. These methods enabled the identification of prevailing trends and best practices in organizing and implementing effective recreational activities among students. The analysis indicates that both domestic and international pedagogical traditions offer a wealth of experience in organizing recreational and wellness programs for student youth. This is primarily driven by the growing societal demand to foster physical activity and healthy lifestyles among young people, particularly in the context of increasing sedentary behavior, academic pressure, and stress. The article highlights the importance of forming positive attitudes towards recreational activities by making them accessible, varied, and appealing to students with different interests and physical capabilities. One of the key aspects addressed in the article is the development of innovative methods and technologies to encourage student participation in recreational and health-related activities. The author emphasizes that further detailed research is needed to identify the most effective conditions and environments for implementing such activities during students' leisure time. This involves taking into account current trends in youth culture, digitalization, and the diversification of recreational opportunities.

Furthermore, the article outlines various motives that drive student youth to participate in recreational activities, including the desire for rest, social interaction, self-expression, and the maintenance or improvement of physical health. Rest, in this context, is viewed not merely as passive inactivity but as a crucial psychological and physiological need for switching attention and renewing energy. It is noted that student recreation is an essential component of their overall cultural development. Its core elements are aimed at satisfying the individual's need for movement and activity, thereby contributing to a more balanced, healthy, and fulfilling student lifestyle.

Keywords*: student youth, health and recreational activities. approaches, involvement, physical recreation, healthy lifestyle.*

Постановка проблеми. Фізична рекреація, як складова фізичної культури, виступає ефективним засобом вирішення завдань оздоровлення студентської молоді. Завдяки різноманітним формам, методам і засобам фізичної рекреації можливо організувати систему заходів, спрямованих на формування позитивного ставлення до занять фізичними вправами, розкриття функціонального потенціалу організму, розвиток соціальної активності та утвердження здорового способу життя [4, с. 39].

На сьогодні фізична рекреація інтегрується в студентське середовище під різними поняттями, які висвітлюють її окремі аспекти, зокрема: масова фізична культура, оздоровча фізична активність, аматорський спорт, активні форми дозвілля тощо. Поглиблений аналіз сутності цього явища дає підстави стверджувати, що фізична рекреація охоплює зміст усіх згаданих термінів. Водночас у науковій спільноті досі відсутнє єдине тлумачення поняття «фізична рекреація».

У контексті освітнього процесу закладів вищої освіти оздоровчо-рекреаційний підхід передбачає впровадження форм фізичної культури й спорту у колективні форми відпочинку, культурного дозвілля у вихідні дні, а також у періоди міжсеместрових канікул. До засобів реалізації цього підходу можна віднести туристичні походи, екскурсійні поїздки, рухливі ігри, спортивні змагання та інші форми активності, які можуть організовуватися на базі студентських гуртожитків, оздоровчих центрів, спортивних таборів, під час навчальної практики тощо.

Рекреація розглядається як вид діяльності студентської молоді у позанавчальний час, спрямований на відновлення фізичних та психоемоційних ресурсів, зміцнення здоров'я, а також гармонійний розвиток особистості. Ця активність, як правило, реалізується в умовах природного середовища за межами постійного місця проживання, на спеціально облаштованих територіях, які сприяють відпочинку та оздоровленню.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сьогодні поняття «рекреація» має численні інтерпретації. Вчені трактують рекреацію як одну з функцій дозвілля, де основою фізичної рекреації виступає рухова активність, поєднана з виконанням фізичних вправ. Дослідники Т. Круцевич та Г. Безверхня виділяють основні характеристики фізичної рекреації, серед яких: опора на рухову активність; використання фізичних вправ як головного засобу; здійснення в позанавчальний або спеціально відведений час; врахування культурно-ціннісних аспектів; включення інтелектуальних, емоційних та фізичних складових; переважно розважальний (гедоністичний) характер; добровільність і самодіяльність;

позитивний вплив на фізіологічний стан людини; наявність відповідних рекреаційних послуг; реалізація здебільшого у природному середовищі; а також підґрунтя на науково-методичній базі [7].

У спеціалізованих джерелах, присвячених фізичній культурі та спорту [2, 3, 4, 6], найчастіше використовується термін «фізична рекреація». Значний внесок у розробку цієї тематики здійснила О. В. Андрєєва, яка досліджувала історичні, теоретико-методологічні основи рекреаційної діяльності різних соціальних груп [2], розглядала концептуальні та практичні аспекти технологізації проектної діяльності у сфері фізичної рекреації, здійснювала методологічний аналіз термінологічного апарату в цій галузі, а також вивчала соціально-психологічні фактори, що впливають на оздоровчу активність осіб різного віку [1].

Теоретичне осмислення фізичної рекреації як наукового феномена здійснювали Т. Ю. Круцевич і О. В. Андрєєва [2, 6], а також Т. Ю. Круцевич у співавторстві з С. Б. Пангеловим, які зосередили увагу на теоретичних та методичних аспектах цього поняття [7].

Аналіз матеріалів, представлених у спеціалізованій літературі, вказує на існування різноманітних підходів до залучення молоді до оздоровчо-рекреаційної діяльності.

У працях О. В. Андрєєвої [1, 2] теоретично обґрунтовано технологію формування рекреаційної культури студентської молоді як засобу ефективного включення її до систематичних рекреаційно-оздоровчих програм. Авторами було розроблено організаційно-методичну систему реалізації цієї технології в умовах закладів вищої освіти, а також здійснено класифікацію рекреаційних потреб студентства.

У дослідженнях уточнено уявлення про соціально-психологічні чинники, які визначають вибір молоддю певних форм і видів рекреаційної діяльності та впливають на їхню результативність. Окрему увагу приділено структурі вільного часу, загальнокультурним інтересам студентів, а також кількісним і якісним характеристикам проведення дозвілля, що залежать від ступеня їх залучення до позанавчального середовища.

У роботах О. Л. Благія та М. Ю. Ячнюка теоретично обґрунтовано й підтверджено експериментально технологію впровадження елементів активного туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді. Така технологія спрямована на стимулювання рухової активності, покращення фізичних і психоемоційних показників, а також ефективне використання часу дозвілля [4, 12]. Дослідниками визначено педагогічні умови успішної організації активного туризму в рекреаційному середовищі та виокремлено фактори, що сприяють формуванню мотивації молоді до фізичного самовдосконалення засобами активного туризму.

Мета дослідження. Метою статті є обґрунтування теоретико-методичних засад оздоровчо-рекреаційної діяльності студентської молоді, а також визначення напрямів її ефективного впровадження. Для реалізації поставленої мети сформульовано такі **завдання**:

1. Здійснити аналіз сучасних підходів до організації рекреаційної активності студентів;
2. дослідити значення мотиваційного чинника у процесі залучення студентів до рекреаційних практик.

Методи дослідження. У процесі наукової роботи було використано комплекс методів, зокрема: теоретичний аналіз науково-методичних джерел, анкетування, педагогічне спостереження, а також статистичні методи обробки отриманих емпіричних даних.

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми Державного податкового університету на 2021-2026 роки за темою «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення у процесі занять фізичної культури і спорту» (державний реєстраційний номер 0121U113261).

Виклад основного матеріалу. Аналіз літературних джерел у галузі фізичної рекреації показує, що в науковому вжитку використовуються різні терміни, такі як «рекреаційна діяльність», «фізична рекреаційна діяльність», «фізкультурно-рекреаційна діяльність», «рекреаційно-оздоровча діяльність» та «дозвіллєво-рекреаційна діяльність». Нижче наведено їх тлумачення.

За визначенням В. Величка, рекреаційна діяльність включає різні форми активності, що передбачають фізичне навантаження (заняття фізичною культурою, прогулянки, туризм, альпінізм), аматорські види діяльності (полювання, риболовля), творчість у мистецькій сфері, інтелектуальну діяльність (самоосвіта, читання), спілкування за інтересами та на добровільній основі, розваги (ігри, танці, видовища), подорожі й екскурсії з метою задоволення, а також санаторно-курортне лікування та відпочинок [5].

Як основну функцію рекреаційної діяльності Т. Ю. Круцевич та Б. П. Пангелов визначають адаптивну функцію, згідно з якою рекреаційні заняття сприяють підвищенню здатності людини адаптуватися до умов життя [7, с. 23]. На думку авторів, ця функція реалізується через такі складові: формування особистісного благополуччя у різних сферах життєдіяльності - фізичній (відновлення та покращення здоров'я, тілобудови, рухових якостей); особистісній (розвиток адаптивних якостей, формування позитивного ставлення до навколишньої дійсності); соціальній (поліпшення взаємин з оточенням, професійне зростання, підвищення соціального статусу) [7, с. 20].

Зміст фізичної рекреаційної діяльності, за визначенням Т. Ю. Круцевич включає «рухливі ігри і розваги, переключення з одного виду діяльності на інший, профілактику несприятливих зовнішніх впливів навколишнього середовища на організм людини, відновлення незначно знижених функцій організму» [7, с. 19].

Фізкультурно-рекреаційна діяльність, на думку О. В. Андрєєвої, «складається з рухових дій, а також інтелектуальних, пізнавальних, емоційно-вольових процесів, які регулюють ці дії» [1, с. 54].

О. В. Андрєєва розглядає рекреаційно-оздоровчу діяльність як «процес взаємодії людини з довкіллям, завдяки якому вона досягає свідомо поставленої мети, що виникає внаслідок потреби в активному відпочинку, отриманні задоволення, оздоровленні та відновленні фізичних і духовних сил у вільний або спеціально визначений час. Цей процес стимулює рухову та соціальну активність і створює оптимальні умови для творчого самовираження особистості» [1, с. 52].

У межах дослідження нами було проведено педагогічне спостереження, за підсумками якого розроблено анкету. В анкетуванні взяли участь 90 студентів першого курсу бакалаврату Державного податкового університету. Аналіз отриманих даних показав, що рівень поінформованості студентів про засоби рекреаційної активності є низьким - лише 37,4% опитаних мають чітке уявлення про фізичну рекреацію. Водночас більшість респондентів (72,5%) висловили зацікавленість у вивченні цієї теми на заняттях.

Щодо організації дозвілля найпопулярнішими відповідями були: перегляд кінофільмів (52,1%), спілкування з друзями (47,4%), прогулянки в парку (32,7%), відпочинок вдома (48,3%) та комп'ютерні ігри (27,8%). Друге місце за популярністю посіли різноманітні види фізичної активності, зокрема фітнес, танці, футбол, волейбол, теніс. Варто зазначити, що вибір цих видів дозвілля значною мірою обумовлений впливом моди, реклами, медіа та соціальних мереж. Засоби масової інформації відіграють ключову роль у формуванні популярних тенденцій у рекреаційній діяльності, а також промоція спортивного одягу та обладнання посилює цей вплив.

Хоча рухова активність присутня у житті студентів, вона все ж займає недостатньо часу. Рекреація найчастіше асоціюється з пасивним відпочинком, а не з активністю. На початку дослідження 42,7% студентів віддавали перевагу пасивному відпочинку перед активним дозвіллям. Регулярно фізичними вправами займалися лише 31,4% опитаних. Серед найпоширеніших форм фізичної рекреації студенти називали фітнес, атлетичну гімнастику, рухливі та спортивні ігри.

Саме рекреаційна складова, направлена на відновлення здоров'я і працездатності шляхом відпочинку на лоні природи, засобами складних маршрутів. На думку авторів Лаврентьєв О., Буток О., Чаплигін В., Васьківська Т. до цього виду, рекреації можна віднести альпінізм, туристичні походи в гори, пустелі, сплави по гірських річках тощо. Це не нова категорія відпочинку, але вона має деякі особливості, а саме з екстремальною складовою, що пов'язані з ризиком.

Складні маршрути потрібують не тільки хорошої фізичної підготовки, а й сміливості, завзятості, цілеспрямованості. За видами складних маршрутів прийнято виділяти два типи сходження: альпійський і гімалайський стиль. Альпійський стиль це послідовний підйом на вершину разом з усім спорядженням. Гімалайський стиль відрізняється попередньою підготовкою маршруту сходження, натягування мотузок (перил), установкою проміжних таборів, доставка спорядження і кисню в ці табори, що передбачає багаторазовий підйом і спуск з табору в табір. Сходження займає 2-3 місяці [8, с. 81].

Після впровадження розробленої нами програми протягом навчального року студенти опанували нові види рухової активності, такі як силовий фітнес, танцювальний фітнес, фітнес-йога, бойовий хортинг, китайська гімнастика ушу, туризм, розваги. Ці нові активності викликали значно більший інтерес, а також змінили мотивацію студентів щодо оздоровчо-рекреаційної діяльності. Лише 14,3% учасників залишилися прихильниками пасивного відпочинку, тоді як 62,7% відкрили для себе нові форми рухової активності. Майже половина (46,2%) відзначила зростання зацікавленості у систематичних заняттях фізичною культурою та спортом, покращення впевненості в собі, самооцінки, емоційного стану та загального самопочуття.

Виходячи з наведених даних, можна зробити висновок, що оздоровчо-рекреаційна діяльність виступає важливим засобом встановлення балансу між навчанням і відпочинком, сприяє відновленню фізичних ресурсів організму, зміцненню і збереженню здоров'я. Раціональне використання вільного часу студентів через організацію рекреаційно-оздоровчих заходів може значно підвищити їхню працездатність та позитивно впливати на якість професійної підготовки.

Оздоровчо-рекреаційна діяльність студентів відіграє ключову роль у формуванні здорового способу життя та сприяє їхній соціальній адаптації під час навчання у вищих навчальних закладах. Вона включає різноманітні форми і методи активного відпочинку, які мають на меті відновлення фізичних і психологічних ресурсів, підвищення ефективності роботи, запобігання хворобам та загальне покращення життєвого рівня молоді.

До основних складових оздоровчо-рекреаційної діяльності студентської молоді ми відносимо:

- заняття фізичними вправами, фітнесом, спортивними і рухливими іграми. Це не лише регулярні тренування для підтримки фізичної форми, а й розвиток самодисципліни, командної взаємодії та духу змагання. Особливою популярністю користуються командні види спорту, такі як футбол, баскетбол, волейбол, які також сприяють соціальній взаємодії між студентами.
- участь у туристичних, екскурсійних і природо орієнтованих заходах.

Ці активності дозволяють студентам відпочити від навчального навантаження, розширити свій кругозір, покращити фізичний стан за рахунок перебування на природі, а також опанувати навички орієнтування і виживання в природних умовах.

- практики психологічного розвантаження (йога, медитація, арт-терапія). Вони є ефективними засобами подолання стресу, тривожності та емоційного вигорання, сприяючи гармонізації внутрішнього стану, розвитку емоційного інтелекту і формуванню стресостійкості.
- санаторно-курортне оздоровлення. Курортні поїздки забезпечують відновлення фізичного здоров'я через природні лікувальні фактори — мінеральні води, кліматотерапію, SPA-процедури.
- організація спортивно-масових заходів, змагань, свят, марафонів здоров'я. Масові події стимулюють колективну активність, підвищують мотивацію до занять спортом і популяризують здоровий спосіб життя серед студентів.
- індивідуальні консультації з фахівцями (психологами, тренерами, дієтологами). Вони допомагають отримати персоналізовані поради щодо фізичних тренувань, харчування та психологічної підтримки, що підвищує загальну ефективність оздоровчих заходів.

У межах соціалізації студентської молоді рекреаційна діяльність має важливе значення. Участь у колективних заходах - спортивних змаганнях, квестах, культурно-мистецьких проектах, туристичних походах, тренінгах - сприяє

розвитку комунікаційних і командних навичок, створенню відчуття підтримки та належності до студентської спільноти. Ці соціальні взаємодії формують позитивний мікроклімат у навчальному закладі та допомагають створити дружню і згуртовану студентську громаду.

Суспільні виклики, зокрема необхідність активізації рухової активності серед студентів та підвищення рівня їх здоров'я, створюють потребу в комплексній науково-методичній підтримці цього процесу. Оздоровчо-рекреаційна діяльність виступає ефективним інструментом не лише для фізичного відновлення, але й для покращення психоемоційного стану студентів, що сприяє підвищенню їхньої працездатності, адаптації до навчальних та соціальних умов, а також формуванню здорового способу життя.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про велику кількість досліджень, що підтверджує актуальність і необхідність розробки та впровадження ефективних оздоровчо-рекреаційних технологій. Залучення молоді до різноманітних форм активного дозвілля, що поєднують фізичну, інтелектуальну та соціальну активність, стимулює розвиток їх особистісних якостей, зміцнює почуття соціальної приналежності та сприяє більш гармонійному становленню особистості.

Таким чином, системне дослідження та впровадження оздоровчо-рекреаційних технологій у вищих навчальних закладах має стати пріоритетним завданням, що сприятиме не лише поліпшенню фізичного і психічного здоров'я студентів, а й підвищенню якості їх навчання і загального рівня життя.

Перспективними напрямками подальших досліджень є розробка ефективних мотиваційних стратегій, що спонукатимуть студентів до регулярної участі в оздоровчо-рекреаційних заходах, а також впровадження інноваційних форм і методів, які враховують індивідуальні потреби, інтереси і фізичні можливості молоді. Важливо також розвивати науково-методичне забезпечення таких програм, адаптувати їх до сучасних соціокультурних реалій та технічного прогресу, зокрема використання цифрових технологій для підвищення доступності і привабливості рекреаційної діяльності.

Література.

1.Андрєєва О., Садовський О. Структура та зміст технології формування рекреаційної культури студентської молоді. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017. № 4. С. 53–59

2.Андрєєва О.В. Фізична рекреація різних груп населення: монографія. Київ. Поліграфсервіс, 2014. 280 с.

3.Благій О. Л. Аналіз підходів щодо залучення студентської молоді до оздоровчо-рекреаційної діяльності / Олександра Благій, Максим Ячнюк, Василь Березовський // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. – Луцьк, 2018. − Вип. 30. – С. 37–41.

4.Благій О., Ячнюк М. Технологія впровадження засобів туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Луцьк, 2015. Вип. 3. С. 34–38.

5.Величко В. В. Організація рекреаційних послуг. Харків : Харківський національний ун-т міського господарства імені О.М. Бекетова, 2013. 202 с.

6.Круцевич Т. Теоретичні основи дослідження фізичної рекреації як наукова проблема / Т. Круцевич, О. Андрєєва // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2013. - № 1. - С. 5-13.

7.Круцевич Т.Ю, Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навчальний посібник. Київ: Олімп. л-ра, 2010. 370 с.

8.Лаврентьєв О., Буток О., Чаплигін В., Васьківська Т. (2021). Рекреація різних груп населення засобами складних маршрутів. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (4(134), 80-84. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.4(134).19

9.Смаль І.В., Смаль В.В. Рекреація, туризм і дозвілля: тлумачення і співвідношення понять. Педагогічні та рекреаційні технології в сучасній індустрії дозвілля : матеріали Міжнар. науково-практичної конференції / Київський національний університет куль тури і мистецтв. Київ, 2004.

10. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Є. Н. Приступа, О. М. Жданова, М. М. Линець [та ін.] ; за наук. ред. Є. Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – 448 с.

11. Шинкарьова О.Д., Шинкарьов С.І. Дозвіллєво-рекреаційна діяльність у фізичній культурі та спорті. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Педагогічні науки». 2024. № 1 (360). С. 53–59.

12. Ячнюк М. Ю. Теоретичні основи залучення студентської молоді до рекреаційної діяльності / М. Ю. Ячнюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2012. - № 2. - С. 210–212.

Reference

1. Andreyeva, O., & Sadovsky, O. (2017). Structure and content of the technology for forming the recreational culture of student youth. Theory and methods of physical education and sports. No. 4. Pp. 53–59

2. Andreyeva O.V. (2014). Physical recreation of different population groups: monograph. Kyiv. PoligrafService. 280 p.

3. Blagiy O. L. (2018). Analysis of approaches to involving students in health and recreational activities / Oleksandra Blagiy, Maksym Yachnyuk, Vasyl Berezovskyi // Youth Scientific Bulletin of the Lesya Ukrainka Eastern European National University. Physical Education and Sport: Journal / compilers A. V. Tsos, A. I. Alyoshina. – Lutsk. – Issue 30. – P. 37–41.

4. Blagiy O., Yachnyuk M. (2015). Technology for the implementation of tourist facilities in the recreational activities of student youth. Youth Scientific Bulletin of the Lesya Ukrainka Eastern European National University. Lutsk. Issue 3. Pp. 34–38.

5. Velychko V. V. (2013). Organization of recreational services. Kharkiv: O. M. Beketov National University of Urban Economy in Kharkiv. 202 p.

6. Krutsevich T. (2013). Theoretical foundations for studying physical recreation as a scientific problem / T. Krutsevich, O. Andreeva // Sports Bulletin of the Dnieper Region. - No. 1. - P. 5-13.

7. Krutsevich T. Yu., Bezverkhnia G. V. (2010). Recreation in physical culture of different population groups: a textbook. Kyiv: Olymp. l-ra. 370 p.

8. Lavrentiev O., Butok O., Chaplygin V., Vaskivska T. (2021). Recreation of different population groups using complex routes. Scientific Journal of the Ukrainian State University named after Mykhailo Dragomanov. Series 15, (4(134), 80-84. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.4(134).19

9. Smal I.V., Smal V.V. (2004). Recreation, tourism, and leisure: interpretation and correlation of concepts. Pedagogical and recreational technologies in the modern leisure industry: materials of the International Scientific and Practical Conference / Kyiv National University of Culture and Arts. Kyiv.

10. Prystup Y. N., Zhdanova O. M., Lynets M. M. (2010). Physical recreation: a textbook for students of higher educational institutions of physical education and sports / [et al.]; edited by Y. Prystup. – Drohobych: Kolo. – 448 p.

11. Shynkaryova O. D., Shynkaryov S. I. (2024). Leisure and recreational activities in physical culture and sports. Bulletin of Taras Shevchenko National University of Luhansk. Series "Pedagogical Sciences." No. 1 (360). Pp. 53–59.

12. Yachnyuk M. Yu. (2012). Theoretical foundations for involving students in recreational activities. Physical education, sports, and health culture in modern society, No. 2. – Pp. 210–212.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08(195).43
УДК 796.3:621.8:004.42

Яковенко О.О.,
к.фіз.вих., доцент кафедри кіберспорту та інформаційних технологій, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ https://orcid.org/0000-0002-7165-5229
Шинкарук О.А.,
д.фіз.вих., професор кафедри кіберспорту та інформаційних технологій, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ https://orcid.org/0000-0002-1164-9054
Строганов С.В.,
к.фіз.вих., доцент кафедри кіберспорту та інформаційних технологій, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ https://orcid.org/0000-0002-1968-7872
Федорчук С.В.,
к.б.н., доцент кафедри кіберспорту та інформаційних технологій, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ https://orcid.org/0000-0002-2207-9253
Ярмоленко М.А.,
к.фіз.вих., доцент кафедри кіберспорту та інформаційних технологій, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ https://orcid.org/0000-0003-2181-4022
Завальнюк В.Л.,
викладач кафедри кіберспорту та інформаційних технологій, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ https://orcid.org/0000-0003-1364-1168

ОСОБЛИВОСТІ КОНТРОЛЮ ЗА ТРЕНУВАЛЬНОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ НА ПРИКЛАДІ ВЕСЛУВАННЯ АКАДЕМІЧНОГО

Яковенко О.О., Шинкарук О.А., Строганов С.В., Федорчук С.В., Ярмоленко М.А., Завальнюк В.Л., Лисенко О.М., Лут І.А. Особливості контролю за тренувальною діяльністю на прикладі веслування академічного. У статті розглядаються сучасні підходи до контролю за тренувальною діяльністю у веслуванні академічному. Окрема увага приділяється поєднанню традиційних методів — фізіологічного, функціонального та біомеханічного контролю — з інноваційними технологіями, такими як носимі пристрої, інерційні сенсори, відеоаналіз і цифрові платформи обробки даних. Аналіз міжнародного досвіду (Велика Британія, Німеччина, Австралія, США, Китай) свідчить, що системний і технологічно підкріплений моніторинг сприяє зростанню спортивних результатів, ефективному формуванню екіпажів і зниженню ризику травм. Комплексний контроль тренувального процесу розглядається як ключовий чинник сучасної спортивної підготовки у циклічних видах спорту.

Ключові слова: *контроль, моніторинг, методи досліджень, функціональна підготовленість, тренувальний процес, фізичні здібності, особливості підготовки, біомеханічні показники, тестування, інноваційні технології, веслування.*

Yakovenko O.O., Shynkaruk O.A., Stroganov S.V., Fedorchuk S.V., Yarmolenko M.A., Zavalniuk V.L., Lysenko O.M., Lut I.A. Features of Control over Training Activity in the Context of Rowing. *The article explores the contemporary approaches and technologies used for monitoring training activities in the context of academic rowing. Particular emphasis is placed on the integration of traditional control methods—such as physiological testing, functional diagnostics, and biomechanical assessment—with modern innovations including wearable technologies, inertial sensors, video analysis systems, and big data processing platforms. The study reviews international practices in athlete monitoring, drawing examples from leading countries in rowing such as Great Britain, Germany, Australia, the United States, and China. These countries employ advanced technologies like telemetry-based lactate testing, real-time biomechanical feedback systems (example BioRowTel), and psychophysiological*