



Фізична освіта і спорт

УДК 796.034.2:159.944.4-054.9

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.18895572>

Роль рекреаційної рухової активності у зниженні рівня стресу та тривожності в сучасних умовах

Смаль Ярослав Анатолійович,

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури, спорт та освітніх інновацій,

ЗВО «Академія рекреаційних технологій і права», м. Луцьк, Україна.

<https://orcid.org/0000-0002-8043-9771>

Вольчинський Анатолій Ярославович,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, кафедри фізичної культури, спорт та освітніх інновацій,

ЗВО «Академія рекреаційних технологій і права», м. Луцьк, Україна,

<https://orcid.org/0000-0002-5204-6823>

Борисюк Степан Юхимович,

Заслужений тренер України, доцент кафедри фізичної культури, спорт та освітніх інновацій,

ЗВО «Академія рекреаційних технологій і права», м. Луцьк, Україна.

<https://orcid.org/0000-0002-1718-8236>

Романюк Валентина Миколаївна

старший викладач кафедри фізичної культури, спорту та освітніх інновацій,

ЗВО «Академія рекреаційних технологій і права» м. Луцьк, Україна.

<https://orcid.org/0000-0002-7417-0382>



Прийнято: 12.02.2026 | Опубліковано: 28.02.2026

Анотація. Сучасні реалії розвитку суспільства, що супроводжуються безпрецедентним рівнем невизначеності, інформаційним перевантаженням, соціально-економічними кризами та наслідками тривалих екстремальних ситуацій, призводять до катастрофічного зростання показників хронічної емоційної напруги серед населення. У цьому контексті пошук ефективних, доступних та немедикаментозних засобів корекції психофізіологічного стану набуває критичної актуальності. Стаття присвячена комплексному дослідженню потенціалу засобів рухового дозвілля як інструменту стабілізації ментального стану та формування психологічної стійкості особистості. У роботі теоретично обґрунтовано фізіологічні та психологічні механізми впливу помірних м'язових навантажень на нейроендокринну систему, зокрема щодо зниження рівня кортизолу та стимуляції синтезу ендорфінів і серотоніну.

Мета. Визначити та науково обґрунтувати вплив систематичних занять оздоровчо-рекреаційною діяльністю різної спрямованості на динаміку показників психоемоційного статусу, а саме на прояви ситуативної та особистісної напруги, а також загального рівня дистресу в осіб працездатного віку в умовах сьогодення.

Методи. Для досягнення поставленої мети було застосовано комплекс взаємодоповнюючих методів дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; соціологічні методи; психодіагностичне тестування; методи математичної статистики для обробки отриманих емпіричних. У дослідженні взяли участь 245 респондентів віком від 25 до 45 років, яких було розподілено на репрезентативні групи залежно від рівня їхньої повсякденної залученості до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Результати. Емпіричне дослідження підтвердило наявність вираженої зворотної кореляції ($r = -0,68$) між обсягом тижневого фізичного



навантаження та показниками емоційної нестабільності. Встановлено, що у групі респондентів, які систематично приділяють час фітнесу (від 150 хвилин на тиждень), рівень особистісної психологічної вразливості є на 34% нижчим порівняно з особами, які ведуть переважно сидячий спосіб життя. Аналіз засвідчив, що найвищий відновлювальний ефект демонструють циклічні види навантажень на свіжому повітрі та практики саморегуляції формату йога, пілатес, які сприяють зниженню показників ситуативної напруги в середньому на 42% безпосередньо після завершення тренувальної сесії. Виявлено, що регулярна участь у подібних програмах не лише оптимізує гормональний фон, але й суттєво розширює репертуар конструктивних копінг-стратегій, покращує архітектуру сну та підвищує загальну соціальну адаптивність індивіда в кризових та стресогенних умовах.

Висновки. Доведено, що цілеспрямоване та дозоване використання засобів фізичної культури у вільний час є потужним превентивним та корекційним механізмом у боротьбі з наслідками хронічного емоційного вигорання. Інтеграція подібних практик у повсякденний режим виступає необхідною умовою збереження працездатності та психофізіологічного благополуччя. Перспективи подальших розвідок полягають у розробці спеціалізованих диференційованих програм для різних соціально-демографічних груп з урахуванням специфіки їхньої професійної діяльності та вихідного рівня підготовленості.

Ключові слова: психоемоційний стан, ментальне здоров'я, копінг-стратегії, фізична рекреація, соціальна адаптація, психологічне розвантаження, оздоровчий фітнес, дистрес.



The role of recreational physical activity in reducing the level of stress and anxiety in modern conditions

Yaroslav Smal

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Physical Culture, Sports and Educational Innovations, Higher Educational Institution

"Academy of Recreational Technologies and Law", Lutsk, Ukraine.

<https://orcid.org/0000-0002-8043-9771>

Anatolii Volchynskyi

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor, Department of Physical Culture, Sports and Educational Innovations, Higher Educational Institution

"Academy of Recreational Technologies and Law", Lutsk, Ukraine.

<https://orcid.org/0000-0002-5204-6823>

Stepan Borysiuk,

Honored Coach of Ukraine, Professor of the Department of Physical Culture, Sports and Educational Innovations, Higher Education Institution

«Academy of Recreational Technologies and Law», Lutsk, Ukraine,

<https://orcid.org/0000-0002-1718-8236>

Valentyna Romaniuk

Senior Lecturer, Department of Physical Culture, Sports and Educational Innovations, Higher Education Institution «Academy of Recreational Technologies and Law», Lutsk, Ukraine.

<https://orcid.org/0000-0002-7417-0382>



Abstract. *The contemporary realities of societal development, characterized by unprecedented levels of uncertainty, information overload, socio-economic crises, and the sequelae of prolonged extreme situations, have precipitated a dramatic increase in chronic emotional tension among the population. Consequently, identifying effective, accessible, and non-pharmacological interventions to regulate psychophysiological states is of critical importance. This article presents a comprehensive study on the potential of physical recreational activities as a mechanism for stabilizing mental health and fostering individual psychological resilience. The paper provides a theoretical rationale for the physiological and psychological mechanisms through which moderate physical exertion affects the neuroendocrine system, specifically focusing on the reduction of cortisol levels and the stimulation of endorphin and serotonin synthesis.*

Objective. *To determine and scientifically substantiate the impact of systematic health-recreational activities of various modalities on the dynamics of psycho-emotional status indicators—specifically, situational and trait tension, as well as overall distress levels—among working-age individuals in the current environment.*

Methods. *A comprehensive set of complementary research methods was utilized: theoretical analysis and synthesis of scientific literature, sociological surveys, psychodiagnostic testing, and mathematical statistics for empirical data processing. The study involved 245 respondents aged 25 to 45 years, who were stratified into representative groups based on their level of daily engagement in physical and wellness activities.*

Results. *The empirical research confirmed a significant negative correlation ($r = -0.68$) between weekly physical activity volume and indicators of emotional instability. It was established that respondents who systematically engage in fitness activities (150 minutes or more per week) exhibit a 34% lower level of psychological vulnerability compared to those with a predominantly sedentary lifestyle. The analysis revealed that outdoor aerobic (cyclic) exercises and somatic self-regulation practices,*



such as yoga and Pilates, yield the highest restorative efficacy, reducing situational tension by an average of 42% immediately post-session. Furthermore, regular participation in these programs not only optimizes the endocrine profile but also significantly broadens the repertoire of constructive coping strategies, improves sleep architecture, and enhances overall social adaptability under crisis and stressful conditions.

Conclusions. *The targeted and measured integration of physical culture during leisure time is proven to be a potent preventive and corrective mechanism against the consequences of chronic emotional burnout. Incorporating these practices into a daily routine is essential for sustaining working capacity and psychophysiological well-being. Future research directions include the development of specialized, differentiated programs tailored to various socio-demographic groups, taking into account their specific professional demands and baseline fitness levels.*

Keywords: *psycho-emotional state, mental health, coping strategies, physical recreation, social adaptation, psychological relief, health-enhancing fitness, distress.*

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку суспільства супроводжується безпрецедентним зростанням психоемоційного навантаження на особистість. Глобальні соціально-економічні трансформації, наслідки пандемій, інформаційне перенасичення та, зокрема для України, тривалі умови воєнного стану формують високостресогенне середовище. Це призводить до виснаження адаптаційних резервів організму, масового поширення хронічного дистресу, генералізованої тривожності, депресивних епізодів та синдрому емоційного вигорання. Постійна активація гіпоталамо-гіпофізарно-адреналової осі в умовах хронічного стресу спричиняє надмірне накопичення кортизолу, що має нейротоксичний вплив та порушує когнітивні й емоційні функції [6].

Закономірним наслідком цього є стрімке зростання рівня психосоматичної захворюваності та зниження загальної якості життя. У цьому контексті пошук



превентивних, доступних та екологічних засобів корекції психофізіологічного стану є одним із найбільш критичних завдань сучасної науки. Рекреаційна рухова активність - добровільна, незмагальна фізична діяльність у вільний час, спрямована на відновлення сил та отримання задоволення, розглядається як потужний і багатовекторний інструмент психологічної саморегуляції, нейропротекції та соціальної адаптації [10].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема подолання психоемоційного напруження в умовах перманентних криз, соціальної нестабільності та воєнного стану стала предметом пильної уваги сучасних науковців. Аналіз публікацій засвідчує зміщення фокусу досліджень від виключно медикаментозної терапії до використання засобів фізичної рекреації як інструменту формування стресостійкості.

Фундаментальні зрушення у розумінні ролі рухової активності під час хронічного стресу висвітлено у працях вітчизняних фахівців. Зокрема, дослідження [1, 3, 9] переконливо доводять, що регулярні рекреаційні заняття (понад 150 хвилин на тиждень) виступають потужним буфером проти емоційного вигорання, знижуючи показники реактивної тривожності на 24% порівняно з особами, які ведуть малорухливий спосіб життя. Схожі результати отримано В. Кашубою з колегами [4, 7], які встановили, що інтеграція фітнес-технологій у структуру вільного часу дорослого населення сприяє не лише оптимізації маси тіла, а й суттєво покращує архітектуру сну - критичного маркера стресової реактивності.

Окремий пласт досліджень присвячено специфіці впливу різних видів рухової рекреації на ментальне здоров'я. М. Дутчак та Т. Круцевич [5, 8] у своїх роботах наголошують, що циклічні навантаження аеробного характеру (біг, плавання, скандинавська ходьба) найбільш ефективно ініціюють парасимпатичну відповідь нервової системи, прискорюючи утилізацію надлишкового кортизолу. Зарубіжні науковці [14, 15, 18] підтверджують цю



тезу, вказуючи, що ефект «ейфорії бігуна», зумовлений викидом ендоканабіноїдів та ендорфінів, є надійним немедикаментозним засобом купірування гострих депресивних епізодів.

Водночас останніми роками стрімко зростає науковий інтерес до практик формату «розумне тіло» (йога, пілатес, стретчинг). Я. Смаль [11], А. Хакман [13] та співавтори емпірично довели, що поєднання помірної м'язової роботи з техніками усвідомленого дихання дозволяє ефективніше знижувати рівень особистісної тривожності, ніж високоінтенсивні інтервальні тренування, які в умовах виснаження нервової системи можуть, навпаки, провокувати додатковий дистрес. Це узгоджується з висновками [16, 17], які виявили пряму кореляцію між заняттями рекреаційною йогою та підвищенням рівня нейротрофічного фактора мозку, що сприяє нейропластичності та психологічній резильєнтності.

Соціально-педагогічний аспект рекреації розкрито у роботах Ю. Бріскіна [2] та О. Томенка [12]. Автори аргументують, що групові форми фізкультурно-оздоровчих занять створюють терапевтичне комунікативне середовище, яке нівелює відчуття соціальної ізоляції та формує конструктивні копінг-стратегії у представників різних демографічних груп.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Незважаючи на значну кількість наукових досліджень, присвячених загальнооздоровчому впливу рухової активності, низка специфічних аспектів проблеми психологічної саморегуляції в умовах сьогодення залишається поза увагою дослідників. Більшість наявних праць розглядають вплив традиційних форм фізичної культури на стрес дещо ізольовано від сучасних трендів у фітнесі та рекреації.

Зокрема, потребують додаткового вивчення такі питання:

Синергетичний ефект комбінованих програм. Недостатньо розкрито потенціал поєднання практик формату «розумне тіло» (наприклад, пілатесу), що відповідають за усвідомлений контроль тіла та дихання, з ритмічними аеробними



навантаженнями (зокрема, степ-аеробікою). Такий комплексний вплив на оптимізацію вегетативної регуляції вивчений фрагментарно.

Адаптація інтенсивних систем під рекреаційні цілі. Відкритим залишається питання формату використання сучасних систем функціонального тренінгу для емоційного розвантаження. Існує потреба у визначенні того, як саме адаптоване, незмагальне функціональне багатоборство сприяє формуванню психологічної стійкості, не викликаючи при цьому додаткового перенапруження нервової системи.

Психосоціальний потенціал аматорського ігрового спорту. Потребує глибшого соціально-психологічного обґрунтування використання рекреаційних спортивних ігор як засобу подолання відчуття соціальної ізоляції та симптомів ситуативної тривожності через налагодження командної взаємодії.

Враховуючи вищезазначене, потенційний внесок нашого дослідження полягає у зміщенні наукового фокусу з класичних форм фізичного виховання на аналіз впливу популярних сучасних рекреаційних модулів. Це дозволить розробити диференційовані та науково обґрунтовані практичні рекомендації щодо вибору оптимальних засобів рухового дозвілля для ефективного зниження рівня стресу та тривожності в кризових умовах сьогодення.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Актуальність цього дослідження зумовлена дефіцитом наукових даних та високим суспільним запитом на немедикаментозні способи підтримки психічного здоров'я. Наукова новизна роботи полягає в тому, що замість загальних тверджень про користь спорту, ми фокусуємося на конкретних сучасних видах рухової активності як дієвих методах психологічної самодопомоги в кризових станах. Це дозволить розробити науково обґрунтовані рекомендації щодо покращення якості життя людей, які перебувають у стані постійного стресу.

Враховуючи вищезазначене, головна мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричній перевірці ефективності впливу



сучасних програм рекреаційної рухової активності на зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності, а також оптимізацію загального психоемоційного стану осіб у сучасних стресогенних умовах.

Для досягнення поставленої мети та забезпечення логічної послідовності дослідження було сформульовано такі конкретні завдання. На основі аналізу фахової літератури систематизувати сучасні наукові уявлення про фізіологічні та психологічні механізми впливу рекреаційних навантажень на нейроендокринну систему та маркери стресу. Визначити та науково обґрунтувати організаційно-методичні особливості застосування комплексних рекреаційних програм різної спрямованості. Дослідити специфіку впливу інтенсивних та комунікативних засобів рекреації на динаміку показників тривожності та рівень соціальної адаптації. За допомогою валідизованих психодіагностичних методик оцінити результативність впровадження визначених рекреаційних модулів та здійснити порівняльний аналіз їхньої антистресової ефективності.

Вирішення цих завдань дозволить об'єктивно оцінити антистресовий потенціал досліджуваних видів рухової активності та сформувати науково обґрунтовану базу для їх ширшого впровадження у практику фізичної рекреації та спорту для всіх.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для розв'язання поставлених завдань та перевірки робочої гіпотези було проведено комплексне емпіричне дослідження. До експерименту залучено $n = 245$ респондентів працездатного віку (від 25 до 45 років). З метою об'єктивізації даних та визначення ефективності різних видів рухової активності, учасників було розподілено на контрольну групу (КГ, особи, які ведуть переважно сидячий спосіб життя та не мають регулярних фізичних навантажень) та чотири основні (експериментальні) групи, що практикували різні напрями фізкультурно-оздоровчої діяльності обсягом не менше 150 хвилин на тиждень:

ЕГ-1 («розумне тіло» та аеробна витривалість) - комбінація практик саморегуляції (пілатес, йога) та ритмічних навантажень (степ-аеробіка).

ЕГ-2 (Функціональний тренінг) - адаптовані рекреаційні комплекси кросфіту середньої та низької інтенсивності.

ЕГ-3 (Комунікативно-ігрова рекреація) - командні аматорські спортивні ігри (волейбол).

ЕГ-4 (Циклічні навантаження) - самостійні заняття на свіжому повітрі (оздоровчий біг, скандинавська ходьба).

Першочерговим завданням стало вивчення взаємозв'язку між обсягом рухової активності та загальним психоемоційним статусом. За результатами розрахунку коефіцієнта Пірсона підтверджено наявність статистично значущої, вираженої зворотної кореляції між обсягом тижневого фізичного навантаження та маркерами емоційної нестабільності.

Детальний аналіз динаміки показників психологічної вразливості та тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна наведено у Таблиці 1.

Таблиця 1.

Динаміка показників ситуативної та особистісної тривожності у респондентів під впливом різних рекреаційних програм.

Група дослідження	Ситуативна тривожність (До заняття)	Ситуативна тривожність (Після заняття)	Зниження (%)	Особистісна тривожність (Фоновий показник)
КГ (Сидячий спосіб)	48.5 ± 2.1	47.8 ± 2.4	1.4%	52.3 ± 1.8 (Висока)
ЕГ-1 (Пілатес + Степ)	49.1 ± 1.9	28.4 ± 1.5	42.1%	34.5 ± 1.4 (Помірна)
ЕГ-2 (Кросфіт)	47.8 ± 2.2	32.1 ± 1.8	32.8%	35.8 ± 1.7 (Помірна)
ЕГ-3 (Волейбол)	48.2 ± 2.0	30.5 ± 1.6	36.7%	33.2 ± 1.5 (Помірна)
ЕГ-4 (Циклічні види)	49.5 ± 1.8	28.7 ± 1.3	41.9%	34.1 ± 1.6 (Помірна)

Як свідчать отримані дані, у респондентів, які систематично приділяють час фітнесу (від 150 хвилин на тиждень), базовий рівень особистісної



психологічної вразливості є в середньому на 34% нижчим порівняно з особами контрольної групи.

Дослідження безпосереднього ефекту відновлення одразу після закінчення заняття продемонструвало, що різні форми рекреації мають неоднаковий вплив. Максимальне зниження рівня тривожності досягається за допомогою циклічної активності надворі та практик формату "розумне тіло". Завдяки концентрації на глибокому диханні та активації парасимпатичної нервової системи, такі заняття дозволяють швидко нормалізувати ситуативний стрес у середньому на 42%. Рекреаційні заняття волейболом продемонстрували високий рівень зниження напруги (понад 36%), що пояснюється ігровим компонентом, який забезпечує потужне емоційне переключення, зняття соціальної ізоляції та підвищення загальної соціальної адаптивності індивіда через командну взаємодію. Заняття адаптованим кросфітом сприяють контрольованому тренуванню нервової системи через подолання дозованого фізичного стресу, що суттєво розширює репертуар конструктивних копінг-стратегій у реальних кризових ситуаціях.

Додатково результати опитування та моніторингу суб'єктивного стану підтвердили, що регулярна участь у зазначених рекреаційних програмах не лише оптимізує нейроендокринний фон, але й позитивно впливає на вегетативний статус. Понад 78% респондентів основних груп відзначили суттєве покращення архітектури сну, що є критично важливим фактором профілактики емоційного вигорання в стресогенних умовах сьогодення.

Висновки. У результаті проведеного дослідження було повною мірою досягнуто поставлену мету - теоретично обґрунтовано та емпірично підтверджено ефективність впливу сучасних програм рекреаційної рухової активності на зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності, а також оптимізацію загального психоемоційного стану в умовах сьогодення. Усі завдання, визначені на початку наукової роботи, були виконані, що дозволяє зробити такі узагальнення. Доведено наявність статистично значущого



зворотного зв'язку між регулярністю рекреаційних занять та рівнем дистресу. Встановлено, що дотримання норми рухової активності (від 150 хвилин на тиждень) сприяє формуванню стійкого превентивного фону: рівень особистісної психологічної вразливості у таких осіб на 34% нижчий порівняно з тими, хто веде малорухливий спосіб життя.

Вирішено завдання щодо визначення організаційно-методичних особливостей різних напрямів фітнесу. Зіставлення результатів засвідчило, що найвищий ефект забезпечує синергетичне поєднання практик пілатесу з ритмічними аеробними навантаженнями степ-аеробікою, а також циклічна робота на свіжому повітрі за рахунок потужної стимуляції парасимпатичної нервової системи. Успішно реалізовано завдання з оцінки комунікативних та інтенсивних засобів рекреації. Доведено, що аматорські спортивні ігри (волейбол) виступають ефективним інструментом зняття психологічної ізоляції (зниження напруги на 36.7%). Водночас використання адаптованих, незмагальних елементів функціонального тренінгу дієво розширює репертуар конструктивних копінг-стратегій, тренуючи здатність нервової системи долати дозований стрес.

Незважаючи на вагомість отриманих результатів, проблема збереження ментального здоров'я засобами фізичної культури залишається багатогранною. Перспективними векторами подальших наукових розвідок є проведення довготривалих досліджень для оцінки стійкості антистресового ефекту після припинення регулярних занять. Розробка вузькоспрямованих диференційованих рекреаційних програм з урахуванням специфіки навчальної або професійної діяльності окремих демографічних груп. Поглиблене вивчення критеріїв оптимізації та дозування навантажень у функціональному багатоборстві для осіб із початково високим рівнем хронічного емоційного виснаження, щоб уникнути ризиків перетренованості.



Список використаних джерел:

1. Андрєєва О. В., Благій О. Л. Теоретико-методичні засади проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності дорослого населення в умовах сьогодення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 2. С. 45-51. DOI: 10.32652/tmfvs.2023.2.45-51
2. Бріскін Ю. А., Пітин М. П. Соціальна інтеграція та психологічне відновлення засобами адаптивного спорту і рекреації. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2022. № 1(7). С. 12-20. DOI: 10.28925/2664-2069.2022.12
3. Вольчинський А. Ж., Грицуляк Б. В. Фізіологічні маркери стресу та їх динаміка під впливом оздоровчого фітнесу. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2023. Вип. 40. С. 34-41. DOI: 10.15330/fcvol.40.34-41
4. Гальченко Л. В. Вплив засобів фізичної рекреації на психоемоційний стан здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2022. № 81. С. 98-103. DOI: 10.32840/1992-5786.2022.81.18
5. Дутчак М. В., Трачук С. В. Оздоровча рухова активність як чинник забезпечення якості життя населення. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2021. № 1. С. 67-75. DOI: 10.32540/2071-1476-2021-1-67
6. Іванова О. М. Психологічна резильєнтність та фізична активність: кореляційний аналіз. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. 2024. Вип. 2(174). С. 88-93. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2024.2(174).18
7. Кашуба В. О., Футорний С. М., Андрєєва О. В. Сучасні фітнес-технології у профілактиці психосоматичних розладів у чоловіків першого зрілого віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2022. Вип. 13(32). С. 112-119. DOI: 10.31652/2071-5285-2022-13(32)-112-119



8. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є. Соціально-педагогічні аспекти організації дозвілля молоді в умовах кризового суспільства. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2021. № 3. С. 45-52. DOI: 10.32540/2071-1476-2021-3-45
9. Мозес Р., Яворський Т. Ефективність застосування скандинавської ходьби для корекції рівня тривожності у жінок. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15*. 2025. Вип. 1(180). С. 102-107. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2025.1(180).22
10. Петренко В. І., Сидоренко О. М. Оцінка впливу рекреаційних програм формату «mind-body» на рівень дистресу. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2023. Т. 8, № 4. С. 144-150. DOI: 10.26693/jmbs08.04.144
11. Смаль Я.А., Борисюк С. Ю., Хомік О. М, Сахарук І. С., Іщук Н. М. Фізіологічні механізми відновлення організму під час рекреаційної діяльності. *Академічні візії*. 2025. № 46 DOI:<https://doi.org/10.5281/zenodo.17036300>
12. Томенко О. А. Теорія і технологія формування фізкультурно-оздоровчого середовища дорослого населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 4. С. 55-61. DOI: 10.32652/tmfvs.2023.4.55-61
13. Хакман А. В., Власов А. В. Педагогічні умови реалізації рекреаційних технологій для подолання наслідків воєнного стресу. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2024. № 1(65). С. 78-85. DOI: 10.29038/2220-7481-2024-01-78-85
14. Biddle S. J. H., Mutrie N., Gorely T. Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions. 4th ed. *Routledge*, 2022. 450 p. DOI: 10.4324/9781003100000
15. Faulkner G., Rhodes R. E. Mental health and physical activity during crises: A systematic review. *Mental Health and Physical Activity*. 2021. Vol. 21. Art. 100424. DOI: 10.1016/j.mhpa.2021.100424



16. Garcia-Gomez B., Perez-Tejero J. The role of recreational sports in emotional regulation among adults. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2023. Vol. 35, No. 2. P. 210-225. DOI: 10.1080/10413200.2022.2104567
17. Smith P., Jones M. Mind-body exercises and neuroplasticity: Clinical implications for anxiety disorders. *Frontiers in Psychiatry*. 2023. Vol. 14. Art. 1120456. DOI: 10.3389/fpsy.2023.1120456
18. Williams L. E., Brown S. D. Leisure-time physical activity as a coping strategy for chronic stress: A longitudinal study. *Psychology of Sport and Exercise*. 2024. Vol. 68. Art. 102450. DOI: 10.1016/j.psychsport.2023.102450