

УДК 364.266:615.851-05

DOI <https://doi.org/10.32782/2410-2075-2023-17.30>

СУЧАСНІ МЕТОДИКИ РЕКРЕАЦІЇ

БЕСЕДА ВОЛОДИМИР ВІКТОРОВИЧ

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичного виховання та спорту
Національний університет «Одеська політехніка»
doctorbeseda@gmail.com
orcid.org/0000-0003-4262-6629

МАРЧУК ВІТАЛІЙ СЕРГІЙОВИЧ

аспірант кафедри психокорекційної педагогіки та реабілітології
Український державний університет імені Михайла Драгоманова
v.s.marchuk@npu.edu.ua
orcid.org/0000-0001-9180-7739

В умовах сучасності набуті відхилення у здоров'ї дітей та молоді займають особливу нішу. Однією з причин слід уважати відсутність повноцінного відновлювання життєвих сил. Метою дослідження є визначення найбільш ефективних засобів рекреації для дітей та молоді в умовах сучасності. Завдання дослідження: огляд літератури з питань найбільш ефективних методик рекреації у світі; аналіз літературних джерел відносно наукових досліджень рекреаційних засобів серед дітей і молоді в Україні; визначення найбільш ефективних засобів рекреації в умовах сучасності для дітей і студентів закладів вищої освіти. Використано такі методи: аналіз літератури, який дав змогу оцінити та порівняти різні підходи, теорії та дослідження, що стосуються теми рекреації; метод класифікації для організації інформації та надання чіткої структури огляду наукових джерел; метод вибору методології, що дав змогу оцінити, які методи використовуються в існуючих дослідженнях та чи є вони адекватними для визначення серед запропонованих засобів рекреації.

Запропоновані методики відновлювання життєвих сил можуть бути виділені у три основні групи: з високим рівнем фізичної активності – заняття фізичними вправами; із середнім рівнем фізичної активності – заняття йогою; з низьким рівнем фізичної активності – «антигравітаційне розвантаження».

Незважаючи на рівень фізичного навантаження, кожна з розглянутих методик є ефективною як засіб рекреації. На нашу думку, необхідно комплексно підходити до питання відновлення життєвих сил залежно від стану людини в певний час, віку, статі, її самопочуття та ін.

Перспектива подальших досліджень полягає у розробленні спеціальних поз/укладань для ефективної рекреації з присутністю корекційного ефекту при порушеннях постави.

Ключові слова: діти, молодь, рекреація, здоров'я, психосоматичні захворювання.

Постановка проблеми. Умови сучасності наголошують на появі набутих відхилень у здоров'ї людей незалежно від їхнього віку. До цього спонукають різні причини: травмування нервової системи під час пологів; генетична зумовленість; гіподинамія, пов'язана з використанням гаджетів; соціальна обмеженість та ін. Усе це спонукає до психосоматичних захворювань, які виникають унаслідок взаємодії психічних та фізіологічних чинників, де психічний стрес чи емоційні стани можуть впливати на фізичне здоров'я: мігрень; синдром подразненого кишківника; екзема; гіпертонія; соматизаційний розлад; астма; порушення

роботи вісцеральних органів; порушення у сфері опорно-рухового апарату та ін.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналізуючи дані наукових досліджень, можна констатувати, що психосоматичні захворювання виникають унаслідок взаємодії між психічними та фізіологічними чинниками. Основні причини психосоматичних захворювань:

– стрес, що може впливати на роботу нервової системи та викликати реакції в організмі, що сприяють розвитку фізичних симптомів, наприклад збільшення рівня стресу може призвести до мігрень, гастроінтестинальних проблем, артеріальної гіпертензії тощо;

– негативні емоції, нерозгадані конфлікти, тривожність чи депресія, що можуть впливати на фізичне здоров'я через різні механізми, включаючи зміни в ендокринній та імунній системах; травми та стресори – деякі люди можуть реагувати на травматичні події або стресори фізичними симптомами через зміни в нейробіології та імунній системі. Наприклад, посттравматичний стресовий розлад, функціональні розлади органів у зв'язку із самореалізацією очікувань можливості розвитку захворювань через фізіологічні механізми, що спонукає до гіпохондрії;

– неадаптивні стратегії копінгу виражаються у недостатній здатності вирішувати конфлікти, неприйнятті емоцій, використанні нездорових стратегій копінгу, які можуть призвести до фізичних проявів. Наприклад, уживання алкоголю або наркотиків як спроба впоратися зі стресом, що впливає на фізичне здоров'я.

Розуміння цих причин дає змогу розробляти підходи до лікування, які враховують і психічні, і фізіологічні аспекти захворювань. Інтердисциплінарний підхід, який включає лікування фахівцями з психічного та фізичного здоров'я, може бути ефективним для управління психосоматичними захворюваннями.

Наукові дослідження демонструють взаємозв'язок між психічними та фізіологічними чинниками, що підтверджує психосоматичну природу захворювань. Ось кілька наукових аргументів:

– стрес та фізіологічні відповіді – дослідження показують, що стрес активує вироблення гормонів, таких як кортизол і адреналін, що може впливати на роботу імунної системи та нейротрансмітерів у головному мозку. При цьому спостерігається емоційна навантаженість на здоров'я серця;

– дослідження свідчать про те, що емоційний стрес пов'язаний зі збільшеним ризиком серцевих захворювань, а також може впливати на артеріальний тиск та ритм серця;

– дослідження вказують на те, що емоційний стрес може поглиблювати або сприяти розвитку захворювань шкіри, таких як екзема та псоріаз;

– стрес може впливати на імунну систему, змінюючи вироблення цитокінів та інших

медіаторів запалення, що може призводити до загострення захворювань або розвитку нових.

Ці наукові дані підтверджують, що психічні стани та стрес можуть впливати на фізіологічні процеси в організмі, що може призводити до розвитку психосоматичних захворювань. Важливо враховувати обидва боки цього взаємозв'язку під час лікування пацієнтів із психосоматичними проявами.

Слід відзначити, що при цьому стан психічного здоров'я, пов'язаний зі стресовими ситуаціями, спонукає до пошуків ефективних методик профілактичних та оздоровчих практик.

Вивчення психосоматичних захворювань та їх зв'язку із психічним станом є об'єктом досліджень багатьох учених. Однак конкретні імена можуть змінюватися в часі відповідно до нових досліджень та наукових відкриттів. Нижче наведено декілька прикладів учених, які зробили вагомий внесок у дослідження психосоматичних захворювань:

Джордж Енгель – уперше впровадив термін «біопсихосоціальний підхід» та розглядав взаємозв'язок між психічним та фізіологічним станом людини, що стало основою психосоматичної медицини [7];

Франц Александер – працював у галузі психосоматичної медицини та розвинув поняття «психосоматичний статус» пацієнта [3];

Джон Сарджент – висвітлював роль психічних чинників у виникненні хронічного болю спини та інших фізичних симптомів [2];

Аарон Бек – засновник когнітивно-поведінкової терапії, яка застосовується у лікуванні психосоматичних порушень [4];

Говард Халперн – дослідження у галузі психосоматичної медицини та стрес-залежних захворювань [9].

Узагальнюючи вищевказане, треба відзначити, що вчені різних сфер пропонують різні варіанти вирішення цієї проблеми:

медики – за допомогою ліків та різних медичних препаратів;

психологи – пропонують техніки психологічної підтримки для урівноваження психіки за допомогою тілесно-орієнтовних практик;

дефектологи – рекомендують заняття із сенсомоторної корекції;

соціологи – наголошують на можливостях соціально-побутової корекційно-профілактичної роботи;

фахівці з фізичного виховання – використовують різні методики відновлювання функціональних можливостей за допомогою використання фізичних вправ.

У зв'язку із цим ми бачимо проблему вирішення відновлювальних методик для населення незалежно від їхнього віку та покращення функціонального стану людей відповідно до використання запропонованих технологій рекреації у сучасних умовах.

Мета статті – визначити найбільш ефективні засоби рекреації для дітей та молоді в умовах сучасності.

Завдання дослідження:

– огляд літератури з питань найбільш ефективних методик рекреації у світі;

– аналіз літературних джерел відносно наукових досліджень рекреаційних засобів серед дітей і молоді в Україні;

– визначення найбільш ефективних засобів рекреації в умовах сучасності для дітей і студентів вищих учбових закладів.

Методи дослідження:

аналіз літератури, який дав змогу оцінити та порівняти різні підходи, теорії та дослідження, що стосуються теми рекреації;

за допомогою методу класифікації використано систему класифікації для організації інформації та надання чіткої структури нашому обзору;

метод вибору методології, що дав змогу оцінити, які методи використовуються в існуючих дослідженнях та чи є вони адекватними для визначення серед запропонованих засобів рекреації.

Виклад основного матеріалу. Аналіз літературних джерел дав змогу виявити відмінності відображення в іноземних наукових дослідженнях.

Так, Jacob E. Barkley, Andrew Lepp провели 29 досліджень, які показали, що студенти зазвичай відчувають нудьгу. Навпаки, спортзали, оздоровчі клуби, ресторани та прогулянки на природі були місцями, які асоціювалися з найменшою кількістю нудьги. Ті самі дослідження показали, що навчання,

бездіяльність і робота зазвичай асоціюються з нудьгою, тоді як спорт, фізичні вправи, спілкування та їжа були видами діяльності, пов'язаними з меншою нудьгою. Поширеність нудьги в університетських містечках викликає занепокоєння, оскільки нудьга негативно асоціюється з академічною успішністю. Окрім того, ходьба є найпоширенішою формою фізичної активності серед дорослих американців і легко доступна в пішохідних кампусах коледжів.

Результати дослідження свідчать, що нудьга збільшується у разі використання смартфона більше 15 хвилин. Авторами зроблено висновок, що студенти повинні включати в повсякденне життя різноманітний спорт та фізичні вправи [10].

H. Fricke, M. Lechner, A. Steinmaur досліджували вплив фізичної активності на успішність студентів у коледжі. Для цього вони провели експеримент, у якому студентам пропонували фінансові стимули для участі в спортивних заняттях у кампусі. Одні студенти можуть віддавати перевагу фізичним вправам, інші – спокійним заняттям, таким як йога чи медитація.

Експеримент показав, що фізична активність позитивно впливає на успішність студентів у коледжі. Студенти, які брали участь у спортивних заняттях у кампусі, отримували на 0,14 стандартних відхилень кращі оцінки, ніж ті, хто не брав участі [8].

V. Doroshenko, S. Kudin, T. Lytvyn-Zhmurko, A. Shevchuk, V. Lyvar доказали, що спортивно-оздоровчі заходи мають величезну перевагу у навчальних закладах для кожного студента. Під час пандемій та діджиталізації кожна форма фізичної активності є корисною для людей різного віку, включаючи дітей та молодь. Кожна форма фізичної активності допомагає укріпленню організму і поліпшенню академічної успішності. Фізичному та психологічному розвитку сприяють спортивно-оздоровчі заходи в навчальних закладах.

Автори вказують що необхідно враховувати індивідуальні потреби студентів: особисте благополуччя; конституцію тіла; гендерні аспекти, пов'язані зі спортом; моти-

ваційні структури; індивідуальні історії навчання; соціально-економічне походження кожної особистості [6].

Досить цікавою є ситуація у Китаї. Так, «План здоров'я Китаю до 2030 року» від 2016 р. передбачає, що до 2030 р. студенти повинні виконувати MVPA (від середньої до інтенсивної фізичної активності) більше трьох разів на тиждень.

Дослідження T. Zhang, J. Zhao, L. Yu виявили, що дотримання фізичних вправ має важливий фізичний і психологічний вплив на підлітків. Окрім того, під час пандемії середній час фізичних вправ китайських студентів різко скоротився з 540 хвилин на тиждень до 105 хвилин на тиждень порівняно з періодом до пандемії COVID-19. Зменшення безперервних фізичних вправ призводить до погіршення фізичної та психологічної стійкості підлітків, а також до збільшення рівня короткозорості та ожиріння.

Інша причина зменшення рівня рухової активності пов'язана з розвитком медіамережних технологій, але фітнес-додатки стають основним допоміжним засобом для фізичних вправ для студентів. Інтенсивність використання фітнес-додатків (FAUI) означає ступінь інтеграції соціальних мереж фітнес-додатків у життя студентів коледжу. Відповідно до теорії соціальних медіа, соціальні медіа надають інструментальну та емоційну підтримку та є чинником, що сприяє реалізації фізичної активності.

Дослідження виявило, що соціальні компоненти фітнес-додатків (спеціальні спільноти та зв'язки з існуючими платформами соціальних мереж) позитивно впливають на просування фізичних вправ.

Фітнес-додатки краще можуть гарантувати ефективність соціальної взаємодії та емоційний досвід користувачів. За допомогою фітнес-додатків люди можуть синхронізувати динамічні дані про вправи в реальному часі з фітнес-додатком, ділитися фітнес-досвідом і досягненнями в будь-який час і контролювати один одного, що призведе до гарного емоційного досвіду.

Усього 1 300 дійсних анкет з ефективним рівнем відповідей (76,24%). Середній вік

досліджуваних коливався від 18 до 21 року. Серед них 46,3% хлопців, 53,7% дівчат.

Позитивний вплив FAUI на дотримання вправ пояснюється авторами як використання унікальних можливостей конкретних спільнот додатків і сучасних платформ соціальних мереж. Студенти, які використовують ці соціальні компоненти у фітнес-додатках, мають хороші стосунки з однолітками, активне спілкування та взаємне заохочення між собою замість конкуренції з нульовою сумою. Під час демонстрації вправ через медіа вони можуть відчути турботу, підтримку та розуміння з боку своїх однолітків у соціальних мережах, мати відчуття приналежності до спільноти, створеної студентами – користувачами фітнес-додатків.

Підводячи підсумок, дослідники наголошують, що FAUI був суттєво та позитивно пов'язаний із дотриманням фізичних вправ. Це дослідження є важливим для вивчення того, як FAUI пов'язаний із дотриманням фізичних вправ китайськими школярами та студентами коледжу, навіть якщо необхідні подальші повторення та розширення. Суб'єктивний досвід фізичних вправ опосередковує зв'язок між FAUI і дотриманням фізичних вправ [14].

Melissa L. deJonge, Sonia Jain, Guy E. Faulkner, Catherine M. Sabiston наголошують, що рекреаційні програми, які включають фізичну активність, є науково обґрунтованим підходом та його можна використовувати для підтримки психічного здоров'я і благополуччя. Парні вибіркові t-тести продемонстрували значне зниження симптомів тривоги, депресії та психологічного дистресу до і після програми ($p < 0,05$). Згенеровані теми свідчать про те, що програма є прийнятним та ефективним комплексним підходом для поліпшення психічного здоров'я студентів. Національне опитування серед канадських студентів вищих навчальних закладів показало, що 64% студентів відчували безнадійність, 70% відчували себе дуже самотніми, 69% відчували непереборну тривогу, а 52% були настільки пригнічені, що їм було важко функціонувати [13]. Результати дослідження дають підстави для впровадження програм

фізичної активності у студентських містечках як утручання для поліпшення психічного здоров'я та благополуччя [11].

Narish Ranjani зі співавторами досліджував вплив йоги на стрес, метаболічні параметри та пізнання індійських підлітків. Було виявлено, що в усьому світі у 14% із 10–19-річних підлітків спостерігаються певні проблеми з психічним здоров'ям, а серед індійських підлітків цей показник коливався в межах 13–45%. Для дослідження було відібрано 12 шкіл, де випадково учнів було розділено на групу, де діти займалися 17 тижнів йогою, та звичайну групу навчання. За результатами аналізу зниження показника стресу на $\geq 5\%$ спостерігалось у 61,5% ($n = 613$) учасників у групі йоги порівняно з 18,4% ($n = 185$) у навчальній групі [12].

З іншого боку, Ovine Loyster D'souza зі співавторами досліджував вплив йога-нідри (YN) на рівень стресу у молоді. Термін «йога-нідра» означає сон зі слідами усвідомлення і, як повідомляється, забезпечує фізичне, розумове та емоційне розслаблення – це стан глибокого розслаблення. Наукові дослідження, проведені в недавньому минулому, показали, що практика йога-нідра була ефективною для: зменшення тривоги та стресу у професорів коледжів; зменшення симптомів депресії у людей похилого віку; зменшення життєвого стресу та симптомів суб'єктивного шуму у вухах; зменшення інвалідності та болю у людей із поперековим спондилоартритом; поліпшення якості сну у медичних працівників; підвищення самооцінки та образу тіла у людей із термічними опіками; зменшення болю та дистресу через гінекологічні проблеми та покращення якості життя у жінок, які проходять лікувальну променеви терапію раку шийки матки.

Дослідження Ovine Loyster D'souza зі співавторами показали, що практика YN викликає реакцію гіпоталамуса, активуючи парасимпатичну нервову систему і пригнічуючи активність симпатичної нервової системи. Виходячи із цієї теорії, практика YN приносить глибоко розслаблений стан тіла і розуму, тоді як свідомість чітко усвідомлює те, що вона переживає. YN також провокує розслаблення і заспоко-

ення нервів та усуває несвідоме, глибоко вкорінене психічне напруження [5].

Аналіз даних країн світу свідчить про вагомий позитивний вплив фізичної активності на різні сфери дітей та молоді. Але існує інша думка, де крім рухової діяльності є інші методи відновлювання гіперзатрачених сил людини.

Так, наші вчені М. Єфименко та В. Беседа пропонують авторський погляд на можливості використання засобів для якнайскорішого відновлювання дітей та дорослих, який знайшов відображення у методиці «антигравітаційного розвантаження». Вона полягає у тому, що дитина/людина повинна прийняти горизонтальну позу, тобто лежачи на спині, та розслабитися, максимально зменшивши дію сили гравітації. Загальновідомо, що гравітаційна сила діє на складники організму людини впродовж 24-х годин, тобто протягом доби. Першочергово вона негативно діє на структури хребетного стовпа: притискає скелет дитини до опори, стискає хребетний стовп, здавлює міжхребцеві диски, чинячи на них компресійний вплив, та ін. «Теорія гравітаційної висі» М. Єфименка наочно показує ступінь зниження гравітаційного навантаження на хребет і скелет загалом у міру горизонтального розташування вибраних для відпочинку або вправи положень і поз. У разі зловживання вертикальними ударно-струсними рухами сила тяжіння починає відігравати негативну роль, посилюючи наявні проблеми в хребті, а отже, й у здоров'ї загалом [1].

Найоптимальнішими у цьому плані (на суші) є положення лежачи, які і пропонується взяти за основу під час так званого «антигравітаційного розвантаження». Його прерогативи позитивно відображуються на функціонуванні систем та внутрішніх органів організму:

у положенні лежачи відбувається фізіологічно запрограмоване розслаблення кістково-м'язової системи;

уповільнюється робота серцево-судинної системи;

тиски всіх рідин організму (лімфа, кров, ліквор та ін.) уповільнюються своєю швидкістю;

робота нервової системи переходить в енергозберігаючий режим;

психоемоційний стан стабілізується у бік покращення та позитиву.

Для цього необхідно дотримуватися таких вимог:

приміщення повинно бути з підлоговим килимовим покриттям та з передбачуваною можливістю затемнення;

наявність музичного супроводження;

сеанси «антигравітаційного розвантаження» необхідно проводити регулярно протягом усього дня приблизно через кожні 3–4 години, а в разі потреби й частіше;

перед початком сеансу необхідно за допомогою різних методичних прийомів знизити іррадіацію збудження нервової системи у зв'язку з попередньою діяльністю;

світло або повністю вимикається, або знижується його інтенсивність;

музика повинна бути спокійною та не гучною. Краще за все якщо це будуть інструментальні композиції, які використовуються під час медитації;

необхідно досягнути максимального/повного розслаблення кістково-м'язової системи;

залежно від типу нервової системи, віку, статі та обсягу попередньої діяльності час «антигравітаційного розвантаження» варіюється до відчуття максимального відновлення.

Висновки. Запропоновані методики відновлення життєвих сил можуть бути виділені у три основні групи:

– із високим рівнем фізичної активності – заняття фізичними вправами;

– із середнім рівнем фізичної активності – заняття йогою;

– із низьким рівнем фізичної активності – «антигравітаційне розвантаження».

Незважаючи на рівень фізичного навантаження, кожна з розглянутих методик є ефективною як засіб рекреації. На нашу думку, необхідно комплексно підходити до питання відновлення життєвих сил залежно від стану людини в певний час, віку, статі, її самопочуття та ін.

Перспектива подальших досліджень полягає у розробленні спеціальних поз/укладань для ефективної рекреації з присутністю корекційного ефекту при порушеннях постави.

ЛІТЕРАТУРА

1. Беседа В. В. Корекція фізичного розвитку дітей раннього і дошкільного віку з психомоторними порушеннями. Вінниця : ТВОРИ, 2021. 424 с.
2. Грицюк О. М. Основи психосоматики : методичні матеріали для студентів спеціальності «Практична психологія». Луцьк : Вежа-Друк, 2016. 27с.
3. Alexander F. Psychosomatic medicine: its principles and applications. *Nova York: W. Norton.* 1950.
4. Beck A.T. Love is never enough: How couples can overcome misunderstandings, resolve conflicts, and solve relationship problems through cognitive therapy. *Harper Paperbacks.* New York, 1989. 432 p.
5. D'souza O. L., Jose A. E., Suresh S., Baliga M. S. Effectiveness of Yoga Nidra in reducing stress in school going adolescents: An experimental study. 2021. *Complementary Therapies in Clinical Practice.* Vol. 45. P. 101462 DOI: 10.1016/j.ctcp.2021.101462.
6. Doroshenko V., Kudin S., Lytvyn-Zhmurko T., Shevchuk A., Lyvar V. The impact of sports and recreation activities on the physical development and health of schoolchildren and students. *AD ALTA- JOURNAL OF INTERDISCIPLINARY RESEARCH.* 2023. Vol. 13. № 2. P. 80–85.
7. Engel GL. The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. *Science.* 1977. 196 (4286):129–36. DOI: 10.1126/science.847460.
8. Fricke H., Lechner M., Steinmayr A. The Effect of Physical Activity on Student Performance in College: An Experimental Evaluation. *CEPR Discussion.* 2017. SSRN: <https://ssrn.com/abstract=2971913>.
9. Halpern D. F., Dunn D. S. Critical Thinking: A Model of Intelligence for Solving Real-World Problems. *Journal of Intelligence.* 2021. 9(2):22. DOI: 10.3390/jintelligence9020022.
10. Jacob E. Barkley, Andrew L. The effects of smartphone facilitated social media use, treadmill walking, and schoolwork on boredom in college students: Results of a within subjects, controlled experiment. *Computers in Human Behavior.* 2021. Vol. 114. P. 106555. DOI: 10.1016/j.chb.2020.106555.
11. Melissa L. deJonge, Sonia J., Guy E. Faulkner, Catherine M. Sabiston. On campus physical activity programming for post-secondary student mental health: Examining effectiveness and acceptability. *Mental Health and Physical Activity.* 2021. Vol. 20. P. 100391. DOI: 10.1016/j.mhpa.2021.100391.

12. Ranjani H., Jagannathan N., Rawal T., Vinothkumar R., Tandon N., Vidyulatha J., Mohan V., Gupta Y., Mohan A. The impact of yoga on stress, metabolic parameters, and cognition of Indian adolescents: A cluster randomized controlled trial. *Integrative Medicine Research*. 2023. Vol. 12. № 3. P. 100979. DOI: 10.1016/j.imr.2023.100979.
13. Spring S. American College health association-national College health assessment II: Canadian consortium executive summary spring. *MD: American College Health Association*. 2019.
14. Zhang T, Zhao J, Yu L. The Effect of Fitness Apps Usage Intensity on Exercise Adherence Among Chinese College Students: Testing a Moderated Mediation Model. *Psychol Res Behav Manag*. 2023. Vol. 16. P. 1485–1494 DOI: 10.2147/PRBM.S408276.

MODERN METHODS OF RECREATION

BIESIEDA VOLODYMYR VIKTOROVICH

Candidate of Pedagogical Sciences,
Senior Lecturer at the Department of Physical Education and Sports
Odesa Polytechnic National University

MARCHUK VITALII SERHIIOVYCH

Postgraduate Student, Department of Psychocorrectional Pedagogy and Rehabilitation
Ukrainian State University named after Mykhailo Drahomanov

In modern living conditions, deviations in the health of children and young people occupy a special niche. There are various reasons for this: trauma to the nervous system during childbirth; genetic predisposition; physical inactivity associated with the use of devices; social disability, etc. All this leads to psychosomatic diseases, which are the result of the interaction between mental and physiological factors, in which mental stress or emotional states can affect physical health: migraine, irritable bowel syndrome, eczema, hypertension, somatization disorder, asthma, visceral organ disorders, musculoskeletal disorders. Analysis of data from countries around the world shows a significant positive impact of physical activity on various areas of children and youth. But there is another opinion, where there are other methods of restoring human strength in addition to physical activity.

Introduction. *One of the reasons should be considered the lack of full recovery of vital forces.*

Purpose. *Identification of the most effective means of recreation for children and youth in modern conditions. The tasks of the study were: a review of the literature on the most effective recreation methods in the world; analysis of literature regarding scientific studies of recreational facilities among children and youth in Ukraine; determination of the most effective recreation means in modern conditions for children and students of higher educational institutions.*

Methods. *Literature analysis, which allowed us to evaluate and compare different approaches, theories, and research related to our topic; Classification method - a classification system was used to organize information and provide a clear structure to our review; Method selection method provided an opportunity to assess which research methods are used in existing studies and whether they are appropriate to them.*

Results. *The proposed methods of restoring vitality can be divided into three main groups: with a high level of physical activity – physical exercises; with an average level of physical activity – yoga; with a low level of physical activity – «antigravity unloading».*

Originality. *Despite the level of physical exertion, each the considered method is effective as a mean of recreation.*

Conclusion. *In our opinion, it is necessary to comprehensively approach the issue of vitality restoration, depending on the state of a person at a certain time, age, gender, his/her well-being.*

Prospects for further research are seen in the development of special poses for effective recreation with the presence of a corrective effect in the case of posture disorders.

Key words: *children, youth, recreation, health, psychosomatic diseases.*

REFERENCES

1. Biesieda, V.V. (2021). *Korektsiia fizychnoho rozvytku ditei rannoho i doshkilnoho viku z psykhomotornymy porushenniamy [Correction of physical development of children of early and preschool age with psychomotor disorders]*. Vinnytsia : TVORY. 424 s. [in Ukrainian].
2. Hrytsiuk, O.M. (2016). *Osnovy psykhosomatyky: metodychni materialy dlia studentiv spetsialnosti «Praktychna psykhologhiia» [Basics of psychosomatics: methodological materials for students of the «Practical Psychology» specialty]*. Lutsk : Vezha-Druk. 27s. [in Ukrainian].

3. Alexander, F. (1950). *Psychosomatic medicine: its principles and applications*. Nova York: W. Norton.
4. Beck, A.T. (1989). *Love is never enough: How couples can overcome misunderstandings, resolve conflicts, and solve relationship problems through cognitive therapy*. Harper Paperbacks. New York. 432 p.
5. D'souza, O.L., Jose, A.E., Suresh, S., & Baliga, M.S. (2021). Effectiveness of Yoga Nidra in reducing stress in school going adolescents: An experimental study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. Vol. 45. P. 101462 DOI:10.1016/j.ctcp.2021.101462.
6. Doroshenko, V., Kudin, S., Lytvyn-Zhmurko, T., Shevchuk, A., & Lyvar, V. (2023). The impact of sports and recreation activities on the physical development and health of schoolchildren and students. *AD ALTA-JOURNAL OF INTERDISCIPLINARY RESEARCH*. Vol. 13, № 2. P. 80–85.
7. Engel, GL. (1977). The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. *Science*. 196 (4286):129–36. DOI: 10.1126/science.847460.
8. Fricke, H., Lechner, M., & Steinmayr, A. (2017). The Effect of Physical Activity on Student Performance in College: An Experimental Evaluation. *CEPR Discussion*. SSRN: <https://ssrn.com/abstract=2971913>.
9. Halpern, D.F., & Dunn, D.S. (2021). Critical Thinking: A Model of Intelligence for Solving Real-World Problems. *Journal of Intelligence*. 9(2):22. DOI: 10.3390/jintelligence9020022.
10. Jacob, E., Barkley, & Andrew, L. (2021). The effects of smartphone facilitated social media use, treadmill walking, and schoolwork on boredom in college students: Results of a within subjects, controlled experiment. *Computers in Human Behavior*. Vol. 114. P. 106555. DOI: 10.1016/j.chb.2020.106555.
11. Melissa, L. deJonge, Sonia, J., Guy, E. Faulkner, & Catherine, M. Sabiston. (2021). On campus physical activity programming for post-secondary student mental health: Examining effectiveness and acceptability. *Mental Health and Physical Activity*. 2021. Vol. 20. P. 100391. DOI: 10.1016/j.mhpa.2021.100391.
12. Ranjani, H., Jagannathan, N., Rawal, T., Vinothkumar, R., Tandon, N., Vidyulatha, J., et al. (2023). The impact of yoga on stress, metabolic parameters, and cognition of Indian adolescents: A cluster randomized controlled trial. *Integrative Medicine Research*. Vol. 12, № 3. P. 100979. DOI: 10.1016/j.imr.2023.100979.
13. Spring, S. (2019). American College health association-national College health assessment II: Canadian consortium executive summary spring. *MD: American College Health Association*.
14. Zhang, T., Zhao, J., & Yu, L. (2023). The Effect of Fitness Apps Usage Intensity on Exercise Adherence Among Chinese College Students: Testing a Moderated Mediation Model. *Psychol Res Behav Manag*. Vol. 16. P. 1485–1494. DOI: 10.2147/PRBM.S408276.