

## Гігієнічні аспекти організації оздоровчо-рекреаційної діяльності: сучасні тенденції та вектори розвитку

Маляр Неля Степанівна<sup>1</sup>, Маляр Едуард Імреювич<sup>2</sup>

Опубліковано	Секція	УДК
10.01.2026	Освіта/Педагогіка	796.011.1+331.85

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18225278>

**Анотація** У роботі досліджено фундаментальні складники гігієнічного супроводу активного дозвілля та оздоровлення. Автором проведено аналіз актуальних вимог до облаштування рекреаційних локацій, правил індивідуальної гігієни та науково обґрунтованого дозування фізичних навантажень. Базуючись на здобутках сучасної української наукової думки, висвітлено основні проблеми та перспективні напрями розвитку галузі фізичної рекреації.

Також у даній статті розглянуто гігієнічні основи організації оздоровчо-рекреаційних занять, що базуються на принципах адекватності, системності та поступовості. Основну увагу приділено раціональному нормуванню фізичних навантажень та важливості періодів відновлення для зміцнення здоров'я; визначено параметри обсягу та інтенсивності; наведено методичку розрахунку «цільової зони» пульсу; описано гігієнічні вимоги до підготовчої, основної та заключної частин навчально-тренувального заняття; охарактеризовано типи інтервалів відпочинку (повні, короткі, активні) та їх роль у запобіганні перевтоми; наведено критерії самоконтролю (колір шкіри, дихання, координація) для диференціації нормальної реакції організму від патологічної перевтоми; акцентовано на важливості дотримання температурного режиму та питного балансу під час занять.

**Ключові слова:** оздоровчо-рекреаційна рухова активність, фізична рекреація, зміцнення здоров'я, гігієнічний супровід.

### Hygienic aspects of the organization of health and recreational activities: modern trends and development vectors

**Annotation.** The paper examines the fundamental components of hygienic support for active leisure and health improvement. The author analyzes the current requirements for the arrangement of recreational locations, rules of personal hygiene and scientifically substantiated dosage of physical activity. Based on the achievements of modern Ukrainian scientific thought, the main problems and promising directions for the development of the field of physical recreation are highlighted.

This article also examines the hygienic foundations of the organization of health and recreation activities, which are based on the principles of adequacy, systematicity and gradualness. The main attention is paid to the rational norming of physical activity and the

<sup>1</sup>кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту, Західноукраїнський національний університет, 11 <https://orcid.org/0000-0003-0274-601X>

<sup>2</sup> доцент, доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту Західноукраїнського національного університету, <https://orcid.org/0000-0002-5913-5642>

importance of recovery periods for health promotion; the parameters of volume and intensity are determined; the methodology for calculating the «target zone» of the pulse is given; the hygienic requirements for the preparatory, main and final parts of the training session are described; the types of rest intervals (full, short, active) and their role in preventing overfatigue are characterized; self-control criteria (skin color, breathing, coordination) are given to differentiate the normal reaction of the body from pathological overwork; the importance of maintaining the temperature regime and drinking balance during classes is emphasized.

**Keywords:** health and recreational physical activity, physical recreation, health promotion, hygienic support.

### Вступ

Обґрунтування актуальності дослідження. Стрімка урбанізація, малорухливий спосіб життя та зростання рівня стресогенних чинників роблять оздоровчо-рекреаційну рухову активність (ОРРА) ключовим інструментом підтримки здоров'я суспільства. Проте, позитивний вплив таких занять можливий лише за умови жорсткого дотримання санітарно-гігієнічних стандартів. Порушення цих норм не лише нівелює превентивний ефект, а й створює ризики травматизму, інфікування чи загострення соматичних захворювань. В умовах воєнного стану особливої ваги набуває трансформація гігієнічних вимог з урахуванням безпекових факторів та екологічного стану середовища. Тому дане дослідження є актуальним.

Огляд наукового доробку українських вчених. Монографія В. Платонова [1, с. 45] та посібники А. Гакман [2, с. 26] і В. Гусака [4, с. 12] визначають рекреацію як цілісну систему в структурі фізичної культури; статті О. Андрєєвої [4, с. 60; 5, с. 61], та М. Дутчака [6, с. 11] обґрунтовують ОРРА як соціальне явище, необхідне для збереження здоров'я нації, аналізують впровадження рекреації у вищу школу; особливу цінність має праця М. Дутчака [7, с. 39] щодо Національної стратегії, яка пов'язує науку з державною політикою; посібник Г. Даниленка та С. Носова [8, с. 3] зосереджений на гігієнічному забезпеченні відпочинку дітей та підлітків; роботи А. Гакман [9, с. 42; 10, с. 31] базуються на докторському дослідженні та розглядають рекреацію як інструмент активного довголіття; О. Бердник [11, с. 15] та Ю. Скалецький [12, с. 90] акцентують увагу на безпеці рекреаційних територій та гігієнічних вимогах до місць оздоровлення; Ю. Миронов [13, с. 29] розкриває питання санітарії в туризмі, що важливо для організації активного дозвілля поза межами спортивних залів; у працях С. Дудіцької [14, с. 7] та О. Шинкарьової [15, с. 17] пропонуються конкретні алгоритми програмування занять та організації дозвілля, що критично важливо для фахівців-практиків; П. Чучаліним [16, с. 47] розглядаються сучасні форми фізичної рекреації як засобу відновлення в умовах стресових факторів сьогодення; у працях Ю. Мороза [17, с. 113] розкрито особливості підготовки майбутніх фахівців з фізичної рекреації в системі фізичного виховання. Проте, теоретичні та практичні засади гігієнічного супроводу оздоровчо-рекреаційної діяльності недостатньо розроблені; кількість досліджень в частині характеристики сучасних тенденцій організації безпечного дозвілля та визначення ключових параметрів нормування навантажень у процесі оздоровчо-рекреаційної рухової активності є досить малою.

Мета дослідження - обґрунтувати теоретичні та практичні засади гігієнічного супроводу оздоровчо-рекреаційної діяльності, виявити сучасні тенденції організації безпечного дозвілля та визначити ключові параметри нормування навантажень для досягнення максимального оздоровчого ефекту.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити наступні завдання:

Охарактеризувати оптимальні параметри мікроклімату (температура, вологість, освітлення) для критичних спортивних об'єктів та встановити критерії безпеки для рекреаційних зон просто неба.

Обґрунтувати принципи адекватності, системності й поступовості під час занять, а також вивчити методичку розрахунку «цільової зони» пульсу.

Описати типи інтервалів відновлення та встановити критерії самоконтролю для диференціації нормальної реакції організму від патологічної перевтоми.

Визначити вимоги до сучасного екіпірування, питного режиму та використання діджитал-інструментів (фітнес-трекерів) для моніторингу стану здоров'я під час активного дозвілля.

Методи дослідження. Для реалізації поставленої мети використані теоретичні методи: аналіз, синтез, індукція, дедукція.

Об'єкт дослідження - процес організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення.

Предмет дослідження - гігієнічні аспекти, нормативи та методи контролю безпеки і ефективності оздоровчо-рекреаційних занять.

### Результати

Ефективність оздоровчо-рекреаційних занять безпосередньо залежить від раціонального поєднання фізичного навантаження та періодів відновлення. Гігієнічне забезпечення цього процесу базується на принципах адекватності, поступовості та системності.

Головною метою є зміцнення здоров'я без ризику перевтоми чи травматизму, що вимагає чіткого контролю за інтенсивністю, обсягом навантажень та тривалістю пауз для відпочинку.

Фахівці зазначають, що фізичне навантаження в рекреації - це міра впливу вправ на організм, яка визначає ступінь функціональних зрушень. З гігієнічної точки зору навантаження поділяється на два компоненти: обсяг (загальна кількість роботи: час, дистанція, сумарна вага) та інтенсивність (напруженість роботи в одиницю часу: швидкість, темп, серцевий ритм) [11, с. 15].

На думку дослідників, основним гігієнічним показником інтенсивності є частота серцевих скорочень (ЧСС). Для осіб різного віку та рівня підготовки рекомендується дотримуватися «цільової зони» пульсу. Для здорової людини під час рекреаційних занять вона розраховується за формулою:  $ЧСС (max) = 220 - \text{вік}$ .

Оптимальний оздоровчий ефект досягається при навантаженні 60-80 % від ЧСС (max).

Гігієнічне планування передбачає розподіл навантаження залежно від фаз працездатності людини протягом заняття [8, с. 105]:

1. Підготовча частина (розминка): 10-15 % часу. Гігієнічна мета - поступове підвищення температури тіла та підготовка серцево-судинної системи.
2. Основна частина: 70-80 % часу. Розподіл інтенсивності може бути рівномірним (аеробна ходьба) або інтервальним. Гігієнічно виправданим є «хвилеподібний» метод, де піки навантаження чергуються зі зниженням інтенсивності.
3. Заключна частина (заминка): 5-10 % часу. Необхідна для поступового зниження ЧСС та запобігання застою крові в нижніх кінцівках.

Деякі автори звертають особливу увагу гігієнічну характеристику інтервалів відпочинку під час проведення оздоровчо-рекреаційних занять [14, с. 33].

Відпочинок - це не просто відсутність діяльності, а керований процес, що забезпечує відновлення енергоресурсів. У рекреації розрізняють три типи інтервалів:

- повні інтервали, які гарантують відновлення працездатності до вихідного рівня. Використовуються для початківців та осіб похилого віку.
- короткі (неповні) інтервали (наступне навантаження припадає на фазу недовідновлення). Сприяють розвитку витривалості, але потребують суворого медичного контролю;
- активний відпочинок: виконання малоінтенсивних вправ (ходьба, вправи на дихання) між основними серіями. Це прискорює виведення продуктів метаболізму (лактату).

Гігієнічний супровід обов'язково включає суб'єктивні та об'єктивні методи оцінки стану організму (табл. 1).

Таблиця 1

## Ознаки адекватності навантаження

Ознака	Норма (адекватне навантаження)	Перевтома (надмірне навантаження)
Колір шкіри	Помірне почервоніння	Блідість, синюшність або значне почервоніння
Дихання	Прискорене, але рівне	Задишка, дихання через рот з хрипами
Пітливість	Середня	Рясний холодний піт
Координація	Чітка	Порушення ходи, тремтіння кінцівок
Самопочуття	Бадьорість, приплив сил	Запаморочення, нудота, біль у серці

Гігієна рекреаційних занять вимагає врахування умов середовища: оптимальна температура для занять у приміщенні - 18-20°C. При заняттях надворі влітку слід уникати періодів максимальної сонячної активності (11:00-16:00).

Для підтримки водно-сольового балансу необхідно споживати 150-200 мл води кожні 20 хвилин інтенсивного заняття.

Результати досліджень ряду науковців свідчать, що для забезпечення комфортного та безпечного перебування у спортивних залах під час проведення різноманітних оздоровчо-рекреаційних заходів необхідно підтримувати такі параметри [5, с. 60]:

- температурний режим: оптимально 17-20°C;
- вологість повітря: у межах 40-60%.
- аерація: обов'язкове триразове оновлення повітряного об'єму щогодини.
- світловий режим: перевага надається інсоляції (природному світлу), рівень штучного освітлення має бути не нижчим за 150 лк.

При використанні парків чи лісових масивів критичним є рівень техногенного впливу. Локації мають бути віддалені від автошляхів мінімум на 0,5 км, мати доступ до чистої питної води та відповідати нормам безпеки ґрунту. Чистота тіла та використання душу після тренувань є першочерговим засобом профілактики шкірних інфекцій.

Сучасні стандарти віддають перевагу високотехнологічним синтетичним тканинам (на кшталт Dri-FIT), які забезпечують терморегуляцію та ефективно відведення вологи, на відміну від традиційної бавовни. Взуття повинно підбиратися з урахуванням специфіки поверхні та анатомічних особливостей стопи для запобігання травмам опорно-рухового апарату [8, с. 18].

Ключем до оздоровлення є адаптація навантаження до можливостей організму: застосування фітнес-трекерів та смарт-годинників для відстеження серцевого ритму в реальному часі; для запобігання дегідратації рекомендовано вживати воду невеликими порціями (загалом до 1 л за годину активності).

### Висновки

1. Гігієнічне забезпечення оздоровчо-рекреаційних занять полягає у строгому індивідуальному підході. Раціональне чергування роботи та відпочинку запобігає кумуляції втоми та перетворенню корисного навантаження на патологічний фактор. Дотримання вищезазначених параметрів дозволяє максимізувати оздоровчий ефект та забезпечити психоемоційне задоволення від занять. Ефективність та безпека оздоровчо-рекреаційних занять безпосередньо залежать від суворого дотримання принципів адекватності, поступовості та системності.
2. Фундаментом успішної рекреаційної діяльності є неухильне дотримання гігієнічних принципів. Сучасна наука вказує на необхідність синтезу екологічної безпеки середовища, високого рівня особистої культури учасників та впровадження діджитал-інструментів для контролю за станом здоров'я. Створення оптимального гігієнічного мікроклімату та врахування екологічних факторів при заняттях на відкритому повітрі є критично важливими для підтримки гомеостазу. Сучасний гігієнічний супровід також передбачає використання технологічного одягу для терморегуляції, дотримання питного режиму та впровадження фітнес-технологій для моніторингу стану організму в режимі реального часу.

### Список використаних джерел

1. Платонов В. М. Рекреація у фізичній культурі та спорті : монографія. Київ : Олімпійська література, 2015. 430 с. <https://scholar.google.com/citations?user=UUTTsQgAAAAJ&hl=uk>
2. Гакман А. В. Теорія та методика фізичної рекреації : навч. посібник. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 264 с. <https://archer.chnu.edu.ua/handle/123456789/1584>
3. Гусак В. В., Мосейчук Ю. Ю. Основи рекреації : навч. посіб. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 264 с. <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/14898/1/49-65-PB.pdf>
4. Андреева О. В. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у системі фізичного виховання різних груп населення. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. Вип. 11 (143). С. 10-15. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.11\(143\)](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143))
5. Андреева О., Дутчак М., Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. № 2. С. 59-66. DOI: 10.32652/tmfvs.2020.2.59-66.
6. Дутчак М. В., Васильченко І. І. Організація оздоровчо-рекреаційної діяльності в системі фізичного виховання студентів. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2014. Вип. 5. С. 38-42. <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/464>
7. Дутчак М. В. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні: передумови та основні завдання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2016. Вип. 1. С. 10-16. [rbis-nbu.gov.ua](http://rbis-nbu.gov.ua)
8. Даниленко Г. М., Носов С. П. Гігієнічне забезпечення оздоровлення та відпочинку дітей та підлітків : навч. посіб. Харків : ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2017. 156 с. eKhNUIR (Electronic Kharkiv National University Institutional Repository)

9. Гакман А. В. Теоретико-методичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку : дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Київ, 2021. 535 с. uni-sport/edu.ua
10. Гакман А. В., Зорій Я. Б., Балацька Л. В., Молдован А. Д. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної діяльності у структурі дозвілля людей похилого віку. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020. Вип. 2 (122). С. 31-36. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2\(122\)](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122))
11. Бердник О. В. Екологічні та гігієнічні аспекти оздоровлення населення в сучасних умовах. Довкілля та здоров'я. 2019. № 2. С. 14-19. [https://health.gov.ua/wpcontent/uploads/2024/02/Berdnyk\\_Polka\\_et\\_al\\_Child\\_Population\\_2019.pdf](https://health.gov.ua/wpcontent/uploads/2024/02/Berdnyk_Polka_et_al_Child_Population_2019.pdf)
12. Скалецький Ю. М. Методологія гігієнічної оцінки рекреаційних територій. Гігієна населених місць. 2021. Вип. 71. С. 88-95. health.gov.ua
13. Миронов Ю. Б., Свидло М. І. Гігієна та санітарія в галузі туризму : навч. посіб. Львів: ЛТЕУ, 2019. 180 с. [http://virtuniv.lute.lviv.ua/bitstream/123456789/2242/1/posibnyk\\_mironov\\_svydlo.pdf](http://virtuniv.lute.lviv.ua/bitstream/123456789/2242/1/posibnyk_mironov_svydlo.pdf)
14. Дудіцька С. П. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять : навч. посіб. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 156 с. <https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle>
15. Шинкарьова О. Д., Шинкарьова Н. Г. Організація дозвіллево-рекреаційної діяльності : навч.-метод. посіб. для здобувачів вищ. освіти спец. 017 «Фізична культура і спорт». Полтава : Вид-во ДЗ «ЛНУ ім. Тараса Шевченка», 2025. 164 с. luguniv.edu.ua
16. Чучалін П. Ю. Фізична рекреація як засіб відновлення та оздоровлення людини в сучасних умовах. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2024. № 2 (361). С. 45-52. [pedagogy@luguniv.in.ua](mailto:pedagogy@luguniv.in.ua)
17. Мороз Ю. М., Остапов А. В., Остапова О. О. Особливості підготовки майбутніх фахівців з фізичної рекреації в системі фізичного виховання. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2019. № 4 (327). С. 112-119. <http://hdl.handle.net/123456789/4178>