

## CHAPTER 3

### SOCIAL DETERMINANTS OF THE DEVELOPMENT OF HEALTH AND RECREATIONAL PHYSICAL ACTIVITY TECHNOLOGIES FOR DIFFERENT POPULATION GROUPS

**Khrystova T.E.**, Doctor of Biological Sciences, Professor, Professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Education, Bohdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University, Zaporizhzhia

**Sopotnytska O.V.**, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Theoretical Foundations and Methods of Physical Education, Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University, Ternopil

**Nepsha O.V.**, Senior Lecturer of the Department of Theory and Methods of Physical Education, Bohdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University, Zaporizhzhia

**Sukhanova H.P.**, Senior Lecturer of the Department of Theory and Methods of Physical Education, Bohdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University, Zaporizhzhia

**Kyriienko M.H.**, Trainee Lecturer of the Department of Theory and Methods of Physical Education, Bogdan Khmelnitsky Melitopol State Pedagogical University,

The current stage of development of Ukrainian society is characterised by complex socio-economic transformations, increased psycho-emotional stress, intensification of educational and professional activities, urbanisation of lifestyle, and a significant decrease in the level of physical activity among the population. This problem is particularly relevant among young people, who are under the influence of significant academic pressures, information overload and a sedentary lifestyle [12]. In such conditions, there is a growing need to introduce effective

means of restoring human physical and psycho-emotional resources, among which physical recreation plays a leading role.

Physical recreation, as a relatively independent form of physical culture, is aimed at satisfying the individual's need for active rest, restoring working capacity, relieving nervous and emotional tension, and harmonising physical and mental state. Unlike high-performance sports or professionally-oriented physical training, it is predominantly voluntary and hedonistic in nature and is carried out in the sphere of leisure. Its content is based on the use of accessible types of moderate-intensity physical activity that are health-oriented and correspond to the individual capabilities of the person.

In modern scientific thought, physical recreation is seen as a multidimensional sociocultural phenomenon that combines activity, value, and functional aspects. It's not just a way to recharge after work or study, but also a way to fulfil life needs, interests, and social orientations. Methodological approaches to its study do not contradict each other, but complement and expand the understanding of its essence and functional purpose.

Of particular importance are the technologies of health and recreational physical activity, which are formed as an independent social phenomenon and are characterised by accessibility, organisation, systematicity and a focus on improving the quality of human life. In the context of the growing prevalence of physical inactivity, chronic non-communicable diseases, metabolic disorders and psycho-emotional exhaustion, the introduction of scientifically based recreational technologies is becoming a necessary condition for the preservation of public health.

Thus, the relevance of the study is determined by the need for a theoretical understanding of the essence of physical recreation and the definition of its role in the structure of modern leisure and health improvement of the population.

The purpose of the article is to analyse the content of physical recreation as a social phenomenon and to substantiate the importance of health and recreational physical activity technologies in modern society.

Physical recreation is a relatively independent form of physical culture, capable of satisfying the needs of young people for active recreation and ensuring enjoyment of physical activity. In conditions of unfavourable economic factors, psycho-emotional overload, physical inactivity, as well as the displacement or loss of social landmarks that negatively affect a person's mental and physical state, physical recreation takes on special significance, necessitating changes in the nature of activity, active recreation and relaxation.

The current development of scientific knowledge about physical recreation indicates a significant expansion of its subject boundaries, filling it with new content, enriching its functional capabilities and considering it as a multidimensional phenomenon – a component of objective reality, a process, a method and a result of the transformation of the natural and social essence of a person. Today, physical recreation is studied from several methodological positions: as an activity aimed at rest and leisure organisation; as a means of restoring resources spent in the process of labour; as a tool for acquiring and realising life values. An analysis of the main methodological approaches allows us to conclude that they do not contradict each other but, on the contrary, complement and expand the general understanding of the phenomenon of physical recreation [2].

Recreation (Latin *recreatio* – restoration of strength, recovery) is defined as voluntary activity associated with pleasure, rest, restoration of physical and mental resources after intensive work, as well as with the removal of emotional tension. It is a form of leisure organisation, a means of active pastime that ensures the restoration of energy expended in the process of activity, and also contributes to the enjoyment of participating in various types of activities [2].

The main features of physical recreation include [2, 4, 5]:

- focus on physical activity as the basic form of activity;
- use of physical exercise as the main means of recreation;
- implementation in free or specially designated time;
- inclusion of cultural and value components;
- the presence of intellectual, emotional and physical components;
- a predominantly entertaining, hedonistic nature;
- the voluntary and independent participation of participants;
- an optimising effect on the body's physiological processes;
- availability of certain recreational services;
- implementation mainly in natural conditions;
- availability of scientific and methodological support;
- social acceptability and benefit to society, including cultural, educational, emotional and intellectual components.

The concepts of «recreation» and «rest» have common features, but are not identical, as they differ in their content and functional role in the restoration of the body. Rest is understood as a state of complete or partial calm after activity, which ensures the restoration of working capacity and physical resources; this can be either a temporary abstinence from habitual activities or activities that reduce fatigue and promote the restoration of the body's functional activity.

Depending on the nature of the pastime, a distinction is made between passive and active rest. Passive rest involves absolute rest for the body, mainly after strenuous work, with limited physical and intellectual activity. Active rest involves moderate-intensity and moderate-volume physical activity, which promotes faster recovery of working capacity by switching the functional activity of different centres of the cerebral cortex.

The key principle of organising active rest is the timely use of alternative activities at the first signs of fatigue, rather than after reaching a high degree of exhaustion. In the process of learning and doing homework, students experience significant psycho-emotional and physical stress, which, in conditions of physical

inactivity, leads to a decrease in attention, an increase in the number of mistakes, posture disorders, torso skewing, and deterioration of cerebral circulation. This creates the conditions for fatigue and decreased mental performance. To restore the body's efficiency, it is recommended to shift the load to other, previously inactive muscle groups, which ensures their active recovery.

Active rest is considered the most effective means of increasing performance and restoring the body's physical and mental resources, as well as an important factor in counteracting physical inactivity. Insufficient physical activity negatively affects the functioning of the cardiovascular and respiratory systems, disrupts metabolism and reduces the body's resistance to diseases and adverse environmental factors. In particular, short exercise breaks contribute to the effective restoration of the working capacity of tired muscles, unlike complete rest, which does not provide maximum restoration of the body's functional activity within a short period of time. According to research, the positive effect of exercise breaks lasts from 1.5 to 2 hours [10].

Active recreation includes exercise breaks (exercise pauses), hiking, long walks, swimming, rhythmic gymnastics, shaping, badminton, sauna visits, independent games and entertainment, massage and self-massage, training on modern exercise machines, and other forms of physical activity [1, 7, 9, 13].

The demand for active leisure activities has contributed to the development of game sports, which are characterised by a variety of situations and the presence of game intrigue, such as volleyball, basketball, football, tennis and others. Until the 1990s, traditional sports were widely used in physical education for all age groups, both in compulsory and voluntary forms of exercise.

In the early 1990s, traditional sports gave rise to the intensive development of new types of physical activity. The growing demand among the population for recreational entertainment and health improvement, combined with physical activity, stimulated the introduction of new offerings. The opening of commercial

physical culture and health groups contributed to natural competition and the emergence of improved forms of recreational activity organisation.

Physical exercise in certain social circles has transformed from compulsory and unattractive to voluntary, popular and prestigious forms. Methods of applying traditional types of gymnastics, acrobatics, swimming and weightlifting for recreational health purposes are developing intensively. In Ukraine, modern foreign technologies are being mastered, including the use of exercise machines, aerobics, shaping, step aerobics, slide aerobics and other types of physical activity. Based on the integration of different types of exercises, new forms of activity are emerging, such as combining aerobics with swimming, cycling and gymnastics (velokinetic), acrobatics and rope skipping (rope skipping) [13, 14].

Health and recreational physical activity technologies are formed as constantly evolving social entities. Due to their importance to society, popularity, social recognition and the availability of proven and accessible algorithms for implementation, these technologies occupy a specific niche in social practice. As a social phenomenon, they are characterised by a number of specific features, including:

- the accessibility of organised physical activity, which is a defining characteristic of the phenomenon;
- the possibility of conducting classes in free time from study or professional activities, i.e. during leisure time;
- the implementation of classes in formal and/or informal groups, usually independently according to established instructions or under the guidance of a coach or instructor;
- a focus on restoring working capacity, maintaining health and improving quality of life [1, 3, 8].

It should be noted that modern technologies of health and recreational physical activity as a social phenomenon are characterised only if all of the above features are fully observed. The absence of any of these characteristics indicates

that it belongs to another form of social physical culture and sports formations, which is not the subject of this study [11].

Based on the above, the concept of ‘health and recreational physical activity technologies’ can be defined as an independent social phenomenon that involves the systematic use by different population groups of accessible types of organised physical activity of moderate intensity and appropriate load during classes in formal and informal groups, as well as independently, with the aim of restoring working capacity, maintaining health and improving quality of life.

The main task of health and recreational physical activity is to counteract the growth of physical inactivity among the population. Physical inactivity has become one of the key factors in the increase in the incidence of chronic diseases and mortality, especially among residents of megacities and other densely populated areas. This situation has led to the emergence of new forms of popular health and recreational physical activity. An example of this is the practice in India, China and Japan, where residents perform isometric exercises and slow-motion exercises with concentration (asanas) in city parks and on lawns, resembling a meditative ritual. Later, similar practices were adapted in the United States and Canada.

Studies show that insufficient physical activity negatively affects the human body even at the genetic level and disrupts metabolism [6, 11]. This leads to an increased risk of developing diseases such as atherosclerosis, cancer (breast and colon cancer), obesity and diabetes.

An analysis of the practice of developing health and recreational physical activity shows that physical activity aimed at maintaining health and improving quality of life must be organised, i.e. implemented systematically and according to a specific plan, since uncontrolled, spontaneous exercise can harm the body.

This position is consistent with the conclusions of Prof. T.Yu. Krutsevich, who emphasises that the main component of physical education for schoolchildren is specially organised physical activity, which can be either compulsory (regulated

by state educational programmes) or voluntary, carried out in free time under passive or active supervision [2].

At the same time, it should be noted that organised physical activity must meet certain requirements in terms of content, volume and intensity of the load, since failure to comply with them, due to the insufficient competence of the participants, can lead to the ineffectiveness of the classes.

The content of organised health and recreational physical activity includes individual physical exercises and exercise routines that are accessible to different categories of the population, as well as sports or elements of sports within the scope of physical activity specified by the programme.

According to current recommendations from leading international organisations, the amount of organised health and recreational physical activity for adults should include daily 30-minute sessions 4-6 times a week. In terms of exercise intensity, most scientists recommend a level of 60-80% of maximum oxygen consumption, which corresponds to 70-85% of maximum heart rate, which is considered to be moderate physical activity.

Recreational activities should be viewed as a set of skills for organising and conducting active games and entertainment, independent sports activities (football, volleyball, badminton, etc.), skiing trips and tourist travel.

A person's health and recreational activities are determined primarily by their individual needs and interests, taking into account the cultural traditions of their native environment, and also correspond to the behavioural norms and value orientations of their immediate social environment. A person's recreational activity is cyclical in nature and covers daily, weekly, annual and life cycles. At each stage of life, it forms a complex network of conditions, prerequisites and motivations that determine its nature, direction and effectiveness.

Recreational activity is considered effective when it ensures the restoration of physiological and psychological resources, i.e., it forms the so-called health and recreational effect. This effect manifests itself in a feeling of cheerfulness,

psychological comfort and satisfaction from the time spent, as the body achieves an optimal level of energy exchange with the environment. At the same time, physiological and psychological recovery takes place, forming mental balance, which ensures readiness for new challenges. A person who has experienced the recreational effect is in a state of psychophysiological comfort, feels harmony between emotional and sociocultural self-esteem, and favourable emotions and high self-esteem are based not only on internal feelings, but also on an awareness of the importance of adhering to social standards of work and rest.

The expected social effect of organised physical activity in sport is mainly realised when it is widespread. Studies show that widespread participation in sports activities is observed in countries with a high standard of living, where more than 30% of citizens regularly engage in various types of physical activity and sports.

According to leading experts, one of the key advantages of sport is the opportunity to engage in organised physical activity in one's free time – initially from training or educational activities, and later from professional work and household duties, including time spent on transport. Thus, sport becomes an important structural element of a person's daily leisure time, especially during weekends, holidays or vacations, ensuring the restoration of resources and the formation of a healthy lifestyle [9, 12].

An analysis of scientific approaches to understanding physical recreation gives reason to argue that it is a relatively independent form of physical culture that combines health, social, cultural and personal value aspects. Its essence lies in voluntary physical activity carried out in one's free time and aimed at restoring working capacity, maintaining health and improving quality of life.

It has been established that physical recreation is complex in nature and includes intellectual, emotional and physical components. It helps to relieve nervous and emotional tension, improve the functional state of the body, prevent physical inactivity and form positive motivation for a healthy lifestyle. It is particularly im-

portant in the context of the modern urban environment and increasing psycho-emotional stress.

It has been proven that health and recreational physical activity technologies are a socially significant phenomenon characterised by accessibility, organisation, systematicity and scientific and methodological support. Their effectiveness is achieved by maintaining the optimal volume and intensity of loads that correspond to the individual capabilities of a person and modern medical and biological recommendations.

It has been proven that active recreation is a more effective means of restoring working capacity than passive recreation, as it promotes faster functional recovery of the body through a change in the nature of activity and the involvement of new muscle groups. Organised health and recreational activities are an important factor in counteracting physical inactivity and related chronic diseases.

Therefore, physical recreation and technologies for health-improving and recreational physical activity are important components of the modern system of physical education and social development of society. Their widespread implementation will contribute to strengthening the health of the population, increasing the level of working capacity, forming a culture of active leisure and improving the overall quality of life.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

### До розділу 1

1. Semigina T. Navigating Wartime Realities: Adaptation and Resilience in Ukrainian Social Work Education / T. Semigina, O. Stoliaryk // *Socialine teorija, empirija, politika ir praktika*. 2025. Vol. 31. P. 8–24.
2. Любарець В. Соціальна резильєнтність як стратегічний принцип трансформації системи соціальних послуг в Україні / В. Любарець, А. Гриньків, Є. Панюшкін // *Humanitas*. 2025. № 4. С. 183–193.
3. Життєстійкість для кожного українця: презентовано концепт проєкту // Астарта-Київ. URL: <https://astartaholding.com/zhyttyestijkist-dlya-kozhnogo-ukrayinczya-prezentovano-koncept-proyektu/>.
4. Про реалізацію експериментального проєкту із запровадження комплексної соціальної послуги з формування життєстійкості : Постанова Кабінету Міністрів України від 03.10.2023 № 1049 URL: <https://ips.ligazakon.net/document/KP231049>.
5. Про внесення змін до постанови Кабінету Міністрів України від 3 жовтня 2023 р. № 1049 : Постанова Кабінету Міністрів України від 07.06.2024 № 663. Урядовий портал. 2024. URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-vnesennia-zmin-do-postanovy-kabinetu-ministriv-ukrainy-vid-3-zhovtnia-2023-r-1049-i070624-663>
6. Economics of Better Care: Brief / UNICEF, Maestral International. 2025. URL: <https://knowledge.unicef.org/resource/economics-better-care>
7. У 22 областях України працюють Центри життєстійкості. Неємія. URL: <https://nehemiah.org.ua/novyny/u-22-oblastyakh-ukrajini-pratsyuyut-tsentri-zhittestijkosti.html>
8. Про затвердження плану заходів з реалізації у 2024–2027 роках Стратегії демографічного розвитку України на період до 2040 року :

Розпорядження Кабінету Міністрів України від 01.11.2024 № 1091-р. Урядовий портал. URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-zatverdzhennia-planu-zakhodiv-z-realizatsii-u-20242027-rokakh-stratehii-demohrafichnoho-rozvytku-ukrainy-na-period-do-2040-roku-i011124-1091>

9. Стратегія демографічного розвитку України на період до 2040 року : схвалено розпорядженням Кабінету Міністрів України від 30.09.2024 № 922-р.

10. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» // Офіційний сайт програми. URL: <https://howareu.com/pro-prohamu>.

11. Перший «Центр життєстійкості» у Закарпатській області. ГО Неємія. URL: <https://nehemiah.org.ua/novyny/pershij-tsentr-zhittestijkosti-u-zakarpatskij-oblasti.html>

12. Центри життєстійкості: посібник з облаштування та функціонування // Big City Lab ; Міністерство соціальної політики України. URL: [https://decentralization.ua/uploads/library/file/900/BigCityLab\\_Centers\\_Of\\_Sustainability\\_\\_1\\_.pdf](https://decentralization.ua/uploads/library/file/900/BigCityLab_Centers_Of_Sustainability__1_.pdf).

13. Життєстійкість. // Міністерство соціальної політики, сім'ї та єдності України. URL: <https://www.msp.gov.ua/about/klyuchovi-napryamy/zhyttestiykist>

14. Рибальська А. На Київщині допомагатимуть формувати життєстійкість: відкрили перший Центр.// Суспільне. Київ. 2024, 16 квітня. URL: <https://suspilne.media/kyiv/722840-na-kiivsini-dopomagatimut-formuvati-zittestijkist-vidkrili-persij-centr/>

15. У Ніжині відкрили Центр життєстійкості. Ніжин.City. 2024. 26 черв. URL: <https://nizhyn.city/articles/367148/u-nizhini-vidkrili-centr-zhitytestijkosti>

16. У Менській громаді запрацював Центр життєстійкості. Менська міська рада. URL: <https://mena.cg.gov.ua/index.php?id=524977&tp=page>

17. Бедна А., Приступа К. Заняття для дітей та тренінги для батьків: у Чернігові відкрили перший в місті Центр життєстійкості. //Суспільне. Чернігів. 2024, 12 серпня. URL: <https://suspilne.media/chernihiv/812049-zanatta-dla-ditej-ta-treningi-dla-batkiv-u-cernigovi-vidkrili-persij-v-misti-centr-zittestijkosti/>
18. Ізотов І., Іванова О. На Полтавщині відкрили перший в області центр життєстійкості. //Суспільне. Полтава. 2024, 3 квітня. URL: <https://suspilne.media/poltava/720278-na-poltavsini-vidkrili-persij-v-oblasti-centr-zittestijkosti/>
19. У Черкаській області діють 10 центрів життєстійкості: адреси та послуги. 18000.com.ua. URL: <https://18000.com.ua/strichka-novin/u-cherkaskij-oblasti-diyut-10-centriv-zhittjestijkosti-adresi-ta-poslugi/>
20. Аналітична довідка: Центр життєстійкості Миколаїв за жовтень 2025 року. Департамент праці та соціального захисту населення Миколаївської міської ради. URL: [https://sotsdepart.mk.ua/index.php?option=com\\_content&view=article&id=4319&Itemid=216](https://sotsdepart.mk.ua/index.php?option=com_content&view=article&id=4319&Itemid=216)
21. European Social Network (ESN). Integrated Social Services in Europe. Brighton: ESN, 2019. 124 p.
22. Council of Europe. Recommendation CM/Rec(2011)5 of the Committee of Ministers to member states on reducing the risk of vulnerability of children and young people. URL: <https://search.coe.int>.
23. Про схвалення Стратегії цифрової трансформації соціальної сфери. Розпорядження Кабінету Міністрів України від 28 жовт. 2020 р. № 1353-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1353-2020-%D1%80>.
24. World Health Organization. Problem Management Plus (PM+): Individual psychological help for adults impaired by distress in communities exposed to adversity. Geneva: WHO, 2016.

25. World Health Organization. Self-Help Plus (SH+): A group-based stress management course for adults. Geneva: WHO, 2021.
26. World Health Organization. mhGAP Humanitarian Intervention Guide (mhGAP-HIG): Clinical management of mental, neurological and substance use conditions in humanitarian emergencies. Geneva: WHO, 2015.
27. European Social Network (ESN). Integrated Social Services in Europe. Brighton: ESN, 2019. 124 p.
28. Про затвердження Порядку та умов надання субвенції з державного бюджету місцевим бюджетам на створення мережі спеціалізованих служб підтримки осіб, які постраждали від домашнього насильства : Постанова Кабінету Міністрів України від 21 квіт. 2021 р. № 398. URL:<https://zakon.rada.gov.ua/laws/card/398-2021-%D0%BF>
29. Деякі питання Єдиної інформаційної системи соціальної сфери : Постанова Кабінету Міністрів України від 14 квіт. 2021 р. № 404

## **To chapter 2**

1. Гришко С.В., Прохорова Л.А., Левада О.М., Непша О.В., Іванова В.М., Зав'ялова Т.В. Екологічне виховання студентів-географів під час вивчення курсу «Геологія з навчальною практикою» в закладі вищої освіти. Перспективи та інновації науки: журнал. 2022. № 1(6) 2022. С.141-150. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-1\(6\)-141-150](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-1(6)-141-150)
2. Гришко С.В., Прохорова Л.А., Непша О.В., Зав'ялова Т.В. Педагогічні умови формування екологічної культури майбутніх учителів географії під час вивчення дисциплін професійного циклу. Інноваційна педагогіка. 2021. Вип. 34. Т.2. С. 9-13. <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2021/34-2.36>
3. Гришко С.В., Прохорова Л.А., Непша О.В., Зав'ялова Т.В. Формування екологічної культури майбутніх учителів географії під час вивчення курсів «Географія материків і океанів» та «Фізична географія

- України» в закладі вищої освіти. Вісник науки та освіти: журнал. 2023. № 4(10). 2023. С. 424-436. [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-4\(10\)-424-436](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-4(10)-424-436)
4. Данильченко О., Корнус О, Корнус А, Сюткін С, Нешатаєв Б. Практична підготовка студентів: стан і проблеми. Проблеми безперервної географічної освіти і картографії. 2018. Вип. 27. С. 28-34.
  5. Донченко Л.М., Зав'ялова Т.В., Іванова В.М., Непша О.В. Формування екологічних знань і вмінь майбутніх вчителів географії під час вивчення курсу «Загальне землезнавство». Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах: зб. наук. пр. Вип. 63. Т. 2. С. 59-64.
  6. Дудка І.Г., Носаченко В.М. Особливості практичної підготовки майбутнього вчителя географії до екологічної діяльності. Вісник ХДУ. Серія: Географічні науки. 2019. № 11. С. 130-136.
  7. Зав'ялова Т.В., Непша О.В. Екологічне виховання при вивченні дисципліни «Географія ґрунтів з основами ґрунтознавства». Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи: зб. Матеріалів VI Міжнарод. наук. практ. інтернет-конф., 25 жовтня 2016 р. Переяслав-Хмельницький, 2016. Вип. 6. С.13-15.
  8. Непша О.В., Гришко С.В. Роль навчальних практик у формуванні професійних компетенцій майбутніх вчителів географії. Збірник тез за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції «Філософські обрії сьогодення» 19 листопада 2020 р. Херсон: ХДАЕУ, 2020. С.91-93.
  9. Прохорова Л. Основні положення проведення навчальної практики з геоморфології зі студентами-географами. Збірник тез II Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «II Шкловські читання «Проблеми сучасних природничо-математичних наук та методик їх викладання». Глухів, 2020. С.127.

10. Прохорова Л.А., Зав'ялова Т.В., Непша О.В. Готовність майбутніх вчителів географії до екологічного виховання учнівської молоді у сучасній загальноосвітній школі. Екологія – філософія існування людства: зб. наук. праць. Мелітополь: ТОВ «Колор Принт», 2018. С.96-100.

### **To chapter 3**

1. Вихляєв Ю.М. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навч. посіб. Вінниця: ТОВ «ТВОРИ», 2020. 648 с.

2. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. Київ: Олімпійська література, 2010. 248 с.

3. Олексієнко Я.І., Гунько П.М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності: навч.-метод. посіб. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2018. 260 с.

4. Пангелова Н.Є., Пангелов Б.П. Сучасні тенденції у розвитку рекреаційної діяльності населення України. Young Scientist. 2019. № 4.1 (68.1). April. С. 161-164.

5. Проценко А.А., Котова О.В., Цибульська В.В., Непша О.В., Суханова Г.П., Кирієнко О.Г. Роль фізичної рекреації у сучасному суспільстві, збереженні та зміцненні здоров'я людини. Actual scientific research in the modern world. Journal. Pereiaslav. 2023. Is. 7(99). С. 137-140.

6. Рибковський А.Г., Канішевський С.М. Системна організація рухової активності людини. Донецьк: ДонНУ, 2003. 436 с.

7. Сопотницька О.В., Сопотницький Р.С. Сучасні оздоровчі технології в процесі фізичного виховання студентської молоді. Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді: матеріали п'ятого регіонального наук.-метод. семінару / за заг. ред. Огнистого А.В., Огнистої К.М. Тернопіль: Видавництво СМТ «ТАЙП», 2020. С. 160-164.

8. Товт В.А., Маріонда І., Сивохоп Е., Сусла В. Теорія і технології

оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навч. посіб. для викладачів і студентів. Ужгород: Говерла. 2015. 88 с.

9. Христова Т.Є., Сопотницька О.В., Непша О.В., Суханова Г.П. Організація фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи в літніх дитячих оздоровчих таборах. Гуманітарний діалог у контексті глобальних соціальних змін: кол. моногр. Харків: СГ НТМ «Новий курс», 2025. С. 31-34. <https://doi.org/10.61718/mon2025074>.

10. Ціповяз А.Т., Христова Т.Є., Антонова О.І. Практичні методи фізичного виховання та реабілітації: навч. посіб. Кременчук: Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського, 2013. 140 с.

11. Юрченко Ю. Рухова активність як чинник, що визначає здоров'я людини. Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. 2006. Вип. 10. Львів: НВФ «Українські технології». Т. 3. Розділ 3.1. С. 57-62.

12. Khrystova Tetiana. Conceptual approaches to conservation of student health. Education during a pandemic crisis: problems and prospects. Monograph / Eds. Tetyana Nestorenko & Tadeusz Pokusa. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020. P.135-140.

13. Kotova O.V., Sopotnytska O.V., Nepsha O.V. The use of fitness technologies as a motivating factor for physical education classes in institutions of higher education. Development of physical culture and sports amidst martial law: International scientific conference (October 5-6, 2022). Częstochowa: Baltija Publishing, 2022. P. 69-73. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-253-1-16>

14. Protsenko Andrii, Kotova Olena, Tsybul'ska Viktoriia, Sukhanova Hanna, Sopotnytska Olena. Non-traditional types of physical recreation as a basis for the formation of a healthy lifestyle of student youth. Сучасне суспільство: глобальні трансформації: кол. моногр. Харків: СГ НТМ «Новий курс», 2024. С. 23-26.

#### До розділу 4

1. Anchondo E.L. The tourism students' awareness of communicative competence in an english as a foreign language context. *European scientific journal*, 2018, №5, 184. URL: <http://dx.doi.org/10.19044/esj.2018.v14n5p184>
2. Bihych O., Okopna Y. E-learning in professionally oriented german communicative competence formation of students majoring in tourism management. *Advanced education*, 2018, №9, 126-131. URL: <https://doi.org/10.20535/2410-8286.132499>
3. Dziubata Z. Labour market trends teaching in tourism industry in the context of eurointegration processes. *Збірник наукових праць ТДАТУ імені Дмитра Моторного (економічні науки)*, 2022, №2(46), 44–51. URL: <https://doi.org/10.31388/2519-884X-2022-46-44-51>
4. Ho Y.-Y. C. Communicative language teaching and English as a foreign language undergraduates' communicative competence in tourism english. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education*, 2020, №27, 100271. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jhlste.2020.100271>
5. Lazebna O., Kotvytska V. CLIL in tourism students' multicultural competence development. *Advanced Education*, 2021, №8(19), 4–11. URL: <https://doi.org/10.20535/2410-8286.226588>
6. Zhumbei M., Savchuk N., Apelt H., Kopchak L., Pryimak L. International experience in formation of foreign language communicative competence in tourism students in the context of blended learning. *Khazar journal of humanities and social sciences*, 2023, №1. URL: <https://doi.org/10.5782/.kjhss.2023.21.34>
7. Жумбей М. М. Інноваційні підходи до впровадження інтерактивних моделей навчання іноземних мов у підготовці студентів сфери обслуговування. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 2024, №97. URL: <https://www.chasopys.ps.npu.kiev.ua/archive/97/13.pdf>

8. Жумбей М. М., Копчак Л. В., Приймак Л. Б. Роль формування іншомовної компетентності майбутніх фахівців сфери туризму та гостинності в умовах війни. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5: педагогічні науки: реалії та перспективи, 2023, №93, 53–58. URL: <https://enpuir.udu.edu.ua/entities/publication/5117db6e-6794-42bd-912e-31d6c5ab8c4a>
9. Івасів Н. С. Професійна іншомовна підготовка майбутніх фахівців з туризмознавства як педагогічна проблема. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, 2017, №V(54)(126), 23–27. URL: <https://seanewdim.com/wp-content/uploads/2021/03/Foreign-language-professional-training-of-future-tourism-science-specialists-as-a-pedagogic-problem-N.-S.-Ivasiv.pdf>
10. Кожевнікова В., Шепель М. Іноземна мова професійних комунікацій як елемент підготовки фахівців готельно-ресторанного бізнесу. *Економіка та суспільство*, 2021, №30. URL: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2021-30-6>
11. Мединська С. І. Формування іншомовної компетентності як компонента професійної підготовки фахівців у галузі туризму. *Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія педагогіка і психологія*, 2016, №2(12), 233–237. URL: <https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2016/2/39.pdf>
12. Чорна Л. В. Міжкультурна комунікація в туризмі: професійно-прикладний аспект. *Карпатський край*, 2018, №1–2(10–11), 137–143. URL: <https://journals.pnu.edu.ua/index.php/kk/article/download/3742/4335/7850>
13. Шестель О., Старинець О., Заїка О. Засоби формування іншомовної комунікативної компетентності фахівців сфери обслуговування. *Актуальні питання гуманітарних наук*, 2019, №26(2), 179–184. URL: <https://doi.org/10.24919/2308-4863.2/26.195909>

14. Kuzmenko A., Solodiuk N., Petrova Y., Kozinets I. Culture of academic integrity of postgraduate students in Ukraine: peculiarities of development and formation. The Online Journal of Education Policy and Management. Revista on line de Política e Gestão Educacional, Araraquara, 2023, v. 27, n. esp. 2, e023050, DOI: <https://doi.org/10.22633/rpge.v27iesp.2.18782>

### **До розділу 5**

1. Конституція України від 28 червня 1996 р. Відомості Верховної Ради України. 1996. №30. ст. 141

2. Про службу в органах місцевого самоврядування: Закон України від 2 травня 2023 р. Відомості Верховної Ради України. (реєстраційний номер 3077-IX від 02.05.2023).

3. Про заходи щодо впровадження Концепції адміністративної реформи в Україні. Указ Президента України; Концепція від 22.07.1998 № 810/98

4. Стешенко Т.В., Канюк М.Т. Муніципальна служба в Україні: сучасний стан та перспективи розвитку. Державне будівництво та місцеве самоврядування Випуск (43 ' 2022). С.107-115. <https://doi.org/10.31359/1993-0941-2022-43-107> УДК 342.25

5. Мартищенко С.Л. Концептуальні особливості сучасного етапу адміністративно-територальної реформа в Україні. Часопис Київського університету права, (2-4), (2022). С.32-37. <https://doi.org/10.36695/2219-5521.2-4.2022.04>

6. Про державну службу: Закон України від 10 грудня 2015 р. Відомості Верховної Ради України. 2016. №4. ст 43.

### **До розділу 6**

1. Конституція України : Закон України від 28 червня 1996 р. № 254к/96-ВР. Відомості Верховної Ради України. 1996. № 30. Ст. 141.

2. Загальна декларація прав людини : прийнята і проголошена резолюцією Генеральної Асамблеї ООН 217 А (III) від 10 грудня 1948 р.
3. Міжнародний пакт про громадянські і політичні права : Міжнародний документ від 16 грудня 1966 р.
4. Конвенція про захист прав людини і основоположних свобод : Міжнародний документ від 04 листопада 1950 р.
5. Про правовий режим воєнного стану : Закон України від 12 травня 2015 р. № 389-VIII.
6. Рішення Європейського суду з прав людини у справі «Verentsov v. Ukraine» від 11 квітня 2013 р.
7. Рішення Європейського суду з прав людини у справі «Shmushkovych v. Ukraine» від 14 листопада 2013 р.

### **До розділу 7**

1. Костицький М. В. Юридична психологія : підручник. — Київ : Атіка, 2004. — 480 с.
2. Васильєв В. Л., Костицький М. В. Юридична психологія : підручник. — Київ : Юрінком Інтер, 2010. — 640 с.
3. Коновалова В. О. Судова психологія : навч. посіб. — Харків : Право, 2012. — 256 с.
4. Сингаївська І. В. Психологічні особливості переживання психотравмуючих подій : монографія. — Київ : КНУ імені Тараса Шевченка, 2018. — 256 с.
5. Чанчиков І. В. Соціально-психологічні чинники спотворення показань свідків // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. — 2019. — Вип. 3. — С. 98–104.
6. Тіщенко В. В. Психологія слідчої діяльності : навч. посіб. — Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2013. — 312 с.

7. Шепітько В. Ю. Криміналістика : підручник. — Харків : Право, 2019. — 752 с.
8. Бандурка О. М., Бочарова С. П., Землянська О. В. **Юридична психологія** : навч. посіб. — Харків : Ун-т внутр. справ, 2003. — 352 с.
9. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник. — Київ : Центр учбової літератури, 2017. — 720 с.
10. Коновалова В. О. Психологічні особливості оцінки достовірності показань у кримінальному провадженні // Вісник Національної академії правових наук України. — 2018. — № 2. — С. 145–156.
11. Тіщенко В. В. Психологічні аспекти формування та перевірки показань у слідчій діяльності // Юридична психологія. — 2019. — № 1 (24). — С. 32–41.
12. Сингаївська І. В. Вплив психотравматичного досвіду на процес відтворення подій // Проблеми сучасної психології. — 2020. — Вип. 47. — С. 215–228.

### **До розділу 8**

1. Digital identity guidelines: authentication and lifecycle management (SP 800-63B) [Electronic resource] / National Institute of Standards and Technology. – Gaithersburg, MD : NIST, 2017. – (NIST Special Publication 800-63B). – Mode of access: <https://doi.org/10.6028/NIST.SP.800-63b> (date of access: 20.02.2026).
2. Shannon C. E. A mathematical theory of communication // Bell System Technical Journal. – 1948. – Vol. 27, no. 3. – P. 379–423 ; no. 4. – P. 623–656.
3. Bonneau J. The science of guessing: analyzing an anonymized corpus of 70 million passwords // 2012 IEEE Symposium on Security and Privacy. – Los Alamitos, CA : IEEE Computer Society, 2012. – P. 538–552.
4. Ross S. M. Introduction to probability models. – 11th ed. – Amsterdam : Academic Press, 2014. – 800 p.

5. Information security, cybersecurity and privacy protection – Information security management systems – Requirements (ISO/IEC 27001:2022) [Electronic resource] / International Organization for Standardization. – Geneva : ISO, 2022. – Mode of access: <https://www.iso.org/standard/82875.html> (date of access: 22.02.2026).

### **До розділу 9**

1. Human Development Report 1994. New Dimensions of Human Security. New York : UNDP, 1994. 229 p.

2. Walker B., Salt D. Resilience Thinking: Sustaining Ecosystems and People in a Changing World. Washington : Island Press, 2006. 192 p.

3. Ryzhov I., Yashchuk P. Resilience in the System of National Security: The Concept of the Vital Dimension. Journal of Law and Political Sciences. 2025. Vol. 46, Issue 3. P. 94–121.

4. Конституція України : Закон України від 28 черв. 1996 р. № 254к/96-ВР (зі змін.).

5. World Economic Forum. Global Risks Report 2023. Geneva : WEF, 2023. 96 p.

6. Hegel G. W. F. Elements of the Philosophy of Right. Cambridge : Cambridge University Press, 1991. 379 p.

7. Renn O. Risk Governance: Coping with Uncertainty in a Complex World. London : Earthscan, 2008. 368 p.

8. Про національну безпеку України : Закон України від 21 черв. 2018 р. № 2469-VIII // Відомості Верховної Ради України. 2018. № 31. Ст. 241.

**Vydavatel:**

Publishing house Education and Science s.r.o. IČO : 271 56 877.  
Frýdlanská 15/1314 , Praha 8. MS v Praze , oddíl C,vložka 100614

**Cross-Disciplinary Studies in  
Science, Innovation and Social  
Development**

*Volume VI*

Signed for printing on February 28, 2026.  
Format 60x90/8. Headset Times New Roman.  
Mental printing. arc. 6,25. Edition online.