

ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ, ФІТНЕС І РЕКРЕАЦІЯ. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ЕРГОТЕРАПІЯ

Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення

Олена Андреева, Мирослав Дутчак,
Олександра Благий

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Анотація. Збереження здоров'я та повноцінного життя громадян є однією з найважливіших цілей сталого розвитку світової спільноти. Встановлено, що більшість (56–57 %) українців є фізично неактивними. Суттєво покращити їхнє здоров'я можна за рахунок залучення їх до регулярної рухової активності. *Мета.* Проаналізувати стан досліджуваної проблеми, узагальнити вітчизняний і світовий досвід організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності та розробити її теоретичні засади. *Методи.* Використано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження, серед яких: аналіз і систематизація філософської, психолого-педагогічної та науково-методичної літератури й інформаційних ресурсів мережі Інтернет для з'ясування понятійного апарату дослідження; аналіз нормативних і програмно-методичних документів у сфері фізичної культури і спорту; компаративний метод з метою зіставлення та аналізу зарубіжного й вітчизняного досвіду з досліджуваної проблеми; абстрагування, логіко-теоретичний аналіз, історичний аналіз, системний підхід, прогнозування. *Результати.* Визначено та обґрунтовано теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності, виявлено характерні ознаки понятійно-категоріального апарату оздоровчо-рекреаційної рухової активності як системно-цілісної лексичної системи, особливості його формування та розвитку, обґрунтовано необхідність та визначено шляхи його вдосконалення, сформульовано дефініції «оздоровчо-рекреаційна рухова активність», «система оздоровчо-рекреаційної рухової активності», «оздоровчий фітнес», «спорт для всіх», «фізична рекреація» та «рекреаційна діяльність». Переосмислення суті оздоровчо-рекреаційної рухової активності дозволило конкретизувати концептуальні парадигми проблеми, намітити конкретні шляхи її практичного впровадження. Отримані дані розкривають можливості та перспективи підвищення рівня залучення населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні.

Ключові слова: оздоровчо-рекреаційна рухова активність, оздоровчий фітнес, спорт для всіх, фізична рекреація, тезаурус.

Olena Andreieva, Myroslav Dutchak, Oleksandra Blahii

THEORETICAL BASES OF HEALTH RELATED AND RECREATIONAL MOTOR ACTIVITY OF DIFFERENT POPULATION GROUPS

Abstract. Preserving the health and productive life of citizens is one of the most important goals of the sustainable development of the world community. It was found that the majority (56–57%) of Ukrainians are physically inactive. They may significantly improve their health through involvement in regular physical activity. *Objective.* To analyze the state of the researched problem, to generalize national and world experience of the organization of health related and recreational motor activity and to develop its theoretical bases. *Methods.* A complex of interrelated research methods was used including analysis and systematization of philosophical, psychological-pedagogical and scientific-methodical literature and information resources of the Internet to clarify the conceptual apparatus of research; analysis of normative and program-methodical documents in the field of physical culture and sport; comparative method for the purpose of comparison

Andreieva O, Dutchak M, Blahii O. Theoretical bases of health related and recreational motor activity of different population groups. *Theory and Methods of Physical education and sports.* 2020; 2: 59–66
DOI: 10.32652/tmfv.2020.2.59–66

Андреева О, Дутчак М, Благий О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2020; 2: 59–66
DOI: 10.32652/tmfv.2020.2.59–66

Вступ. Відомо, що нині суттєво погіршився стан здоров'я населення України. Ситуація, що склалася, характеризується скороченням рухової активності, підвищенням рівня неінфекційних хронічних захворювань, істотним зменшенням фінансової забезпеченості, втратою орієнтирів на здоровий спосіб життя, відчуженням від фізичної культури дітей, молоді та дорослих [3, 9, 30]. Значний резерв для вирішення цієї проблеми бачиться у раціональному використанні потенціалу оздоровчо-рекреаційної рухової активності для покращення показників фізичного стану, рівня здоров'я, якості життя, задоволення потреб людини в активному відпочинку, відновленні сил, розвазі та удосконаленні особистості у вільний час [2, 16].

Наразі для збільшення обсягу рухової активності різних соціальних категорій та якісного наповнення їхнього вільного часу різними цікавими й ефективними формами рекреаційної діяльності постає практична проблема активізації уваги громадськості до фізичної культури і спорту як інституцій, що забезпечують збереження і цілеспрямоване відновлення психофізичного стану, продуктивних сил суспільства [1]. Немає підстав говорити, що проблеми організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення не були раніше предметом вивчення, але до цього часу методологічною основою переважної більшості цих досліджень був аналітичний підхід з акцентом на окремих особистих проблемах без урахування особливостей змісту і структури цілісної системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності в її широкому розумінні [16, 17, 21].

and analysis of foreign and national experience on the researched problem; abstraction, logical-theoretical analysis, historical analysis, system approach, forecasting. *Results.* Theoretical bases of health related and recreational motor activity have been determined and substantiated, characteristic features of the conceptual-categorical apparatus of health related and recreational motor activity as a system-integral lexical system, peculiarities of its formation and development have been revealed, the necessity has been substantiated and ways of its improvement have been determined, definitions of «health related and recreational motor activity», «system of health related and recreational motor activity», «health fitness», «sport for all», «physical recreation» and «recreational activity» have been formulated. Rethinking the essence of health related and recreational motor activity has allowed to specify the conceptual paradigms of the problem, to identify specific ways of its practical implementation. The obtained data reveal the possibilities and prospects of increasing the level of the population involvement in health related and recreational physical activity in Ukraine.

Keywords: health related and recreational motor activity, health related fitness, sport for all, physical recreation, thesaurus.

Системний аналіз світового масиву наукових знань та міжнародного досвіду розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності свідчить про пильну увагу науковців до опрацювання теоретичних засад цього процесу [44–46]. У 2015 р. переглянуто Міжнародну хартію фізичного виховання та спорту (прийняту у 1978 р. та доповнену в 1991 р.), де вперше особливо виділено значення рухової активності, яку уже внесено в назву документу International Charter of Physical Education, Physical Activity and Sport. У 2010 р. розроблено Глобальні рекомендації з рухової активності для здоров'я [44], у 2018 р. підготовлено Глобальний план дій з рухової активності на 2018–2030 роки: більш активні люди для здорового світу. З 2015 р. з метою активізації населення щорічно з 23 по 30 вересня проводиться Європейський тиждень спорту, який фокусується на чотирьох основних темах: рухова активність у закладах освіти, на робочому місці, на відкритих майданчиках, у спортивних клубах та фітнес-центрах. Проведено загальноєвропейські опитування «Євробарометр зі спорту та рухової активності» у 2009, 2014 та 2018 рр.

Європейське регіональне бюро ВООЗ також констатує, що стимулювання рухової активності є одним із ключових компонентів будь-якої стратегії, націленої на вирішення проблем, породжуваних малорухомим способом життя людей і ожирінням серед дітей і дорослих [37]. Підкреслюється, що фізично активний спосіб життя сприяє не тільки поліпшенню індивідуального фізичного й психічного здоров'я, а також сприяє зміцненню соціальної згуртованості всьо-

го співтовариства й підвищенню його добробуту [37]. Політика ВООЗ і країн, які активно займаються вирішенням проблеми зміцнення здоров'я людей, підвищення якості й тривалості їхнього життя, наочно демонструють позитивний вплив залучення населення до оздоровчо-рекреаційних програм [37]. Міжурядові організації міжнародного та європейського рівнів активно підтримують розвиток оздоровчо-рекреаційної рухової активності з метою використання її можливостей для покращення якості життя людей; забезпечення гармонійного розвитку особистості; прискорення соціальної інтеграції та підвищення соціальної згуртованості, особливо серед молоді; виховання взаємної поваги, солідарності та толерантності у суспільних відносинах; зміцнення миру та активного залучення громадян до розвитку та демократизації суспільства; впровадження здорового способу життя, профілактики захворювань, зміцнення індивідуального та громадського здоров'я [37].

Зазначені рекомендації також підтверджуються вітчизняними науковцями [2–4, 10, 17, 23, 27, 32], які встановили, що використання оздоровчо-рекреаційної рухової активності для різних вікових груп населення є ефективним засобом профілактики захворювань, підвищення розумової і фізичної працездатності, збільшення тривалості життя, організації корисного і цікавого дозвілля, крім того, систематичні заняття фізичними вправами безсумнівно необхідні для підтримання здорового і привабливого зовнішнього вигляду, а також повноцінного продуктивного життя. Варто зазначити, що розробка та впрова-

дження цих заходів цілком узгоджується з європейським та світовим вектором залучення населення до рухової активності.

З метою створення сприятливих умов для зміцнення здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності, забезпечення реалізації права особи на оздоровчу рухову активність Указом Президента України від 9 лютого 2016 р. № 42 схвалено Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність—здоровий спосіб життя—здорова нація» [30]. Створення сприятливих наукових передумов для формування та реалізації стратегічних документів з розвитку фізичної культури і спорту в Україні актуалізує науковий пошук за сформованою тематикою для підвищення рівня залучення населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності, що сприятиме вирішенню гуманітарних і соціально-економічних проблем для особи, суспільства та держави.

Дослідження виконано відповідно до плану наукової роботи НУФВСУ на 2016–2020 рр. згідно з темою кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» (номер держреєстрації 0116U001630).

Мета дослідження – проаналізувати стан досліджуваної проблеми, узагальнити вітчизняний і світовий досвід організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності та розробити її теоретичні засади.

Методи й організація дослідження. Вибір методів дослідження визначався необхідністю системного вивчення різних аспектів предмета дослідження, отримання достовірних даних, коректної математичної обробки отриманих матеріалів. Відповідно до завдань наукового пошуку використано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження, серед яких аналіз і систематизація філософської, психолого-педагогічної та науково-методичної літератури й інформаційних ресурсів мережі Інтернет для з'ясування понятійного апарату дослідження; аналіз нормативних і програмно-методичних документів у сфе-

рі фізичної культури і спорту; компаративний метод з метою зіставлення та аналізу зарубіжного й вітчизняного досвіду з досліджуваної проблеми; абстрагування, логіко-теоретичний аналіз, історичний аналіз, системний підхід, прогнозування. Теоретичне прогнозування використовували для визначення ймовірності зміни явищ, що вивчаються. Це дало можливість виявити перспективи подальшого розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення в Україні.

Результати дослідження та їх обговорення. Робота колективу кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації на сучасному етапі є логічним продовженням раніше започаткованих та проведених досліджень науково-педагогічних працівників університету, пов'язаних зі здоров'ям людини, руховою активністю і масовим спортом, оздоровчою фізичною культурою, представників тих наукових шкіл закладу вищої освіти, які сформували підходи до програмування оздоровчих занять, здійснили системно-структурний аналіз закономірностей розвитку фізкультурно-оздоровчої та рекреаційної діяльності різних груп населення, стояли біля витоків теорії багаторівневого підходу до оцінки фізичного стану людини, пошуку інформативних і доступних для застосування в практиці фізкультурного руху діагностичних систем і теорії управління фізичним станом людини [2, 11, 15, 22, 26]. Під керівництвом провідних фахівців кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації залучено до наукової діяльності молодих дослідників. Завдяки цьому сформувалася наукова школа. Нині – це понад 20 аспірантів і докторантів, які досліджують проблеми спорту для всіх [12, 13, 32], фізичної рекреації [10, 31, 36, 41], оздоровчого фітнесу [8, 20, 39], залучення різних груп населення до рухової активності [6, 7, 24, 25, 40, 42, 43], підготовки кадрів у сфері фітнесу [11, 15, 39], опрацьовують теоретико-методичні аспекти оздоровчо-рекреаційної діяльності різних груп населення в Україні та в інших країнах світу [2, 18, 21, 33].

Узагальнюючи багаторічні напрацювання, нами сформовано теоретич-

ні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення, які включають упорядкування термінологічного апарату, підходів до класифікації видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Формування системи термінів – характерна ознака розвитку різних галузей наукового знання [5, 17, 18]. Термінологічна точність необхідна для мінімізації полісемантичності у трактуванні основних понять, що забезпечує коректність викладу актуальності, гіпотези, мети та завдань дослідження, його основних результатів та обговорення. Єдиний термінологічний апарат дозволяє як науковцям, так і практикам користуватись однаковою і зрозумілою для всіх «професійною мовою». Зміст термінів, що характеризують певні явища, процеси та предмети, є динамічним і змінюється залежно від розвитку науки, що розкриває нові, раніше невідомі, ознаки об'єкта. Ці ознаки повинні відображатись в уточненому та доповненому визначенні терміна. Загалом формування термінів у будь-якій науковій галузі – це процес складний та суперечливий, що потребує консолідації зусиль значної кількості відповідних фахівців. Важливо, щоб основні поняття та твердження були чітко визначеними, двозначність у їх тлумаченні негативно впливає на динаміку відповідної галузі наукового пошуку [17, 18].

Вирішення термінологічної проблематики здійснювалося на засадах логіки та відповідної методології для мінімізації дії суб'єктивних факторів. Передусім терміни мають бути взаємозв'язаними, а не розрізненими, не дублювати один одного. Головне, щоб вони витікали з цілісної наукової теорії в певній галузі знань та допомагали розрізнити ті чи інші явища, процеси та предмети шляхом характеристики їхніх ознак, розкриття їхньої внутрішньої суті [17, 18].

На основі проведеного аналізу нам видається доцільним на сучасному етапі розвитку системи наукових знань запропонувати таке визначення досліджуваної дефініції: *рухова активність* – це свідоме переміщення тіла та/або його частин у просторі та у часі, яке здійснюється завдяки роботі

скелетних м'язів, що потребує додаткових витрат енергії та спрямоване на досягнення визначеної мети. Узагальнення даних різних літературних джерел [17, 18, 29] дозволило диференціювати рухову активність, залежно від мети, завдань та функцій, на рухову активність:

- освітнього характеру – передбачає формування «школи рухів» і забезпечення належного фізичного стану дітей та молоді в процесі сімейного виховання та навчання в закладах освіти (дошкільних, загальноосвітніх, професійних та вищих);

- професійного характеру – обумовлена виконанням обов'язків та повноважень, передбачених посадовими інструкціями та контрактами (характеризується широким спектром різноманітності змісту, обсягу, інтенсивності, умов реалізації тощо; суттєво відрізняється рухова активність під час роботи лікаря-хірурга, актора балету, офісного працівника, спортсмена-професіонала, водія, будівельника);

- побутового характеру – пов'язана з дотриманням правил особистої гігієни, використанням косметичних засобів, виконанням хатніх робіт, приготуванням та споживанням їжі тощо;

- реабілітаційного характеру – покликана забезпечити особам з порушенням функцій через захворювання, травми чи вроджені вади відновлення здоров'я, фізичного стану, працездатності та пристосування до нових умов життя у суспільстві;

- для переміщення до місця навчання, роботи, відпочинку, закладів торгівлі тощо (ходьба, їзда на велосипеді);

- під час дозвілля, тобто у вільний від навчання чи праці час, щоденних побутових робіт та затрат часу на переміщення чи транспорт (оздоровлення та активний відпочинок, спортивна підготовка на першій стадії багаторічної підготовки, робота в саду, шопінг тощо).

Зазначені види рухової активності (за винятком окремих, віднесених до професійного характеру), безперечно, є корисними для організму для запобігання негативного впливу гіподинамії, що посилюється останнім часом.

ВООЗ зазначає, що оздоровча рухова активність – це будь-який вид рухової активності, що приносить користь для здоров'я, покращує функціональні можливості без зайвої шкоди для організму [17, 18].

Узагальнення літературних матеріалів та передової практики свідчить, що лише рухова активність під час дозвілля, спрямована на забезпечення оздоровлення та активний відпочинок, може розглядатися як найкращий засіб підвищення функціональних резервів організму, зниження ризику розвитку хронічних захворювань, формування здоров'я людини шляхом її залучення до здорового способу життя, де вказана рухова активність є основним і генеруючим чинником, що підтверджується результатами багатьох досліджень [17, 18]. Враховуючи зазначене, нами дано таке визначення: *оздоровчо-рекреаційна рухова активність* – це спеціально організована рухова активність належного обсягу та оптимальної інтенсивності, форми та види якої добровільно обираються та реалізуються людиною під час дозвілля з метою відновлення працездатності, зменшення ризику розвитку хронічних захворювань та ведення здорового способу життя.

У результаті проведеного теоретичного аналізу суті соціальних систем [16, 17, 18] та наведеної характеристики оздоровчо-рекреаційної рухової активності видається обґрунтованим визначення дефініції *система оздоровчо-рекреаційної рухової активності* як сукупності взаємопов'язаних та взаємодіючих між собою суб'єктів, діяльність яких спрямується на залучення особи до рухової активності належного обсягу та оптимальної інтенсивності, форми та види якої добровільно обираються та реалізуються особою під час дозвілля, а також передбачає реалізацію оздоровчих, соціальних та економічних функцій. Це цілісна соціальна система, що має власну структуру та одночасно є підсистемою системи більш високого порядку – здорового способу життя.

Система оздоровчо-рекреаційної рухової активності передбачає функціонування сукупності елементів, що певним чином пов'язані між собою

та впливають один на одного. За характером та спрямуванням впливу виділяють такі складові системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності: оздоровчий фітнес; спорт для всіх; фізична рекреація.

Оздоровчий фітнес розглядається нами як підсистема оздоровчо-рекреаційної рухової активності, що передбачає використання клієнтами фізичних навантажень тренувального характеру, спрямованих передусім на підвищення їхніх функціональних можливостей та фізичної підготовленості, зменшення ризику розвитку хронічних захворювань.

Розглядаючи етимологію слова «фітнес», слід відмітити, що цей термін вживається без перекладу у багатьох мовах світу. Він запозичений з англійського дієслова «to be fit» – у буквальному перекладі означає «придатність, готовність, відповідність, підготовленість» [23, 39].

Слід зазначити, що фітнес – складне, багатогранне, поліфункціональне соціальне явище, яке можна розглядати як процес і результат покращення фізичного вдосконалення людей, підвищення рівня їхнього фізичного стану; сукупність матеріальних і духовних цінностей; складну динамічну, керовану систему; специфічний продукт надання населенню оздоровчих послуг. Враховуючи, що до змісту поняття «фітнес» входять багатофакторні компоненти (планування життєвої кар'єри, гігієна тіла, фізична підготовленість, раціональне харчування, профілактика захворювань, соціальна активність, психоемоційна регуляція, в тому числі боротьба зі стресами, та інші фактори здорового способу життя), кількість фітнес-програм, які створюються, практично необмежена [23, 39].

У спеціальній літературі «фітнес» розглядають, з одного боку, як оптимальний фізичний стан, а з іншого – як рухову активність, яка організована у формі фітнес-програм. Якщо останні мають оздоровчо-кондиційну спрямованість, то це – оздоровчий фітнес [20, 23, 39].

Високі темпи розвитку фітнес-індустрії у світі спричинили появу великої різноманітності нових видів

фітнес-програм і забезпечують постійне їх оновлення з урахуванням сучасних технологій [8].

Слід зазначити, що швидше за інші змінюється зміст, методика й організація саме групових програм. Складність у створенні єдиної універсальної класифікації групових фітнес-програм полягає у відсутності точного загальноприйнятого понятійного апарату, постійній появі нових фітнес-програм та оновлення існуючих, а також відсутності єдиних стандартів їхнього змісту. Розробка фітнес-програм – одне із основних джерел прибутків сучасної фітнес-індустрії. Створення нових фітнес-програм супроводжується продуманою маркетинговою політикою і пов'язане не тільки з публікацією методичних посібників і рекомендацій, а й з широкою рекламою інвентарю, обладнання, що використовуються, виданням аудіо- та відеопродукції, а також проведенням освітніх семінарів і курсів з відповідної підготовки фітнес-тренерів. Різноманіття таких програм визначається прагненням задовольнити різні фізкультурно-спортивні й оздоровчі інтереси широких верств населення. Сучасні фітнес-програми є сукупністю спеціально підібраних фізичних вправ, спрямованих на комплексну або вибірккову дію на певні функціональні системи організму. Фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організованої в рамках групових чи індивідуальних (персональних) занять, можуть мати як оздоровчо-кондиційну спрямованість (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення та підтримання належного рівня фізичного стану), так і переслідувати цілі, пов'язані з розвитком здатності до вирішення рухових і спортивних завдань на досить високому рівні [8].

Системотвірними чинниками класифікації групових програм учені [8] виділяють мету занять, переважну їх спрямованість, використання обладнання, вік, рівень підготовленості осіб, які займаються тощо. Класифікація фітнес-програм ґрунтується на одному виді рухової активності; на поєднанні кількох видів рухової активності. Окрім цього, виділяють інтегра-

ційні, узагальнені фітнес-програми, орієнтовані на спеціальні групи населення: для дітей; для людей похилого віку; для жінок у до- і післяпологовий період; для осіб з високим ризиком розвитку окремих захворювань тощо [8].

Одним із показників стану сфери фізичної культури і спорту є рівень залучення громадян до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Основними об'єктами, де можуть займатися різні групи населення, є фізкультурно-оздоровчі заклади, зокрема фітнес-клуби, фітнес-центри, студії тощо, що пропонують заняття оздоровчим фітнесом та його інноваційними різновидами [15]. З огляду на те що кількість таких приватних закладів зростає, необхідно досліджувати їхню діяльність, шукати резерви ефективного, якісного і безпечного надання ними своїх послуг населенню, сприяти їх співпраці з державними та громадськими керівними організаціями, яка на сьогодні відсутня. Вирішенню цього наукового завдання присвячено дисертацію докторанта кафедри Л. Я. Чеховської [39].

Другою складовою системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності є спорт для всіх. Проведений теоретичний аналіз дає нам підстави вважати обґрунтованим таке визначення поняття *спорт для всіх* – це самостійне соціальне явище, що полягає у регулярному використанні різними групами населення під час дозвілля доступних видів організованої рухової активності середньої інтенсивності та належного обсягу у формальних та/або неформальних групах, самостійно з метою відновлення працездатності, збереження здоров'я та покращення якості життя людини [12, 14]. Спорт для всіх – це підсистема оздоровчо-рекреаційної рухової активності, що передбачає використання учасниками фізичних навантажень тренувального та змагального характеру, спрямованих на забезпечення позитивного гармонійного впливу на людину [12]. У 1968 р. спеціальною групою Ради Європи вперше було визначено характерні риси спорту для всіх: рухова активність; гендерна та вікова доступність; оздоровча спрямованість. Єв-

ропейська хартія спорту для всіх у 1976 р. визнала право кожної людини на заняття спортом важливим фактором розвитку особистості, що потребує підтримки суспільства. Види спорту для всіх характеризуються обов'язковою наявністю відповідного виду у спорті загалом; високою доступністю для різних груп населення; простотою спортивного обладнання та інвентарю; можливістю спрощення техніки виконання змагальних вправ та правил змагальної діяльності. Кожен вид спорту для всіх має свої особливості рухової активності, а також чинить специфічний вплив на організм людини. За цими ознаками вказані види класифікуються так: циклічні види спорту; загальнодоступні спортивні ігри; єдиноборства.

Фізична рекреація – третя складова системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Вивчення стану питання показало, що дослідниками фізична рекреація розглядається як відпочинок і діяльність у процесі проведення дозвілля [34, 38], засіб відновлення сил, витрачених у процесі трудової діяльності [28], засіб набуття та реалізації життєвих цінностей [35]. Кожен з означених підходів не суперечить один одному, а доповнює його, більше уваги приділяючи лише характеристичі поняття «фізична рекреація». Узагальнення теоретичних положень з визначення сучасного змісту поняття «фізична рекреація» як діяльності, що містить різні форми рухової активності й спрямована на активний відпочинок; відновлення сил, витрачених у процесі професійної праці; збереження й зміцнення здоров'я; розвага й отримання задоволення від процесу занять, виводить поняття фізичної рекреації за межі організованого відпочинку та змістовного дозвілля. Кінцевий результат її функціонування виражається в оптимізації фізичного, психічного й соціального стану людину.

Означене дозволило сформулювати власне визначення терміна «фізична рекреація» як добровільної, не регламентованої рухової активності у вільний час, спрямованої на відновлення розумових і фізичних сил,

пов'язаної з отриманням задоволення від процесу використання фізичних вправ, природних факторів, а також дати пояснення поняттю «рекреаційно-оздоровча діяльність» як процесу взаємодії людини з довкіллям, завдяки чому вона досягає свідомо поставленої мети, що виникла внаслідок появи потреби в активному відпочинку, отриманні задоволення, оздоровленні, відновленні фізичних та духовних сил у вільний або спеціально визначений час, що стимулює рухову та соціальну активність і створює оптимальні умови для творчого самовираження особистості.

Оскільки рекреаційна діяльність має дуже високі темпи зростання і, відповідно, зміни, тому її класифікація, подана у наукових працях, не претендує на незмінну актуальність, але з точки зору розуміння й усвідомлення основних тенденцій і закономірностей розвитку рекреаційного процесу, що й було враховано під час узагальнення класифікації рекреаційної діяльності, доповнення її основних видів та підвидів, і розширенні наявних. Існуючі підходи до класифікації рекреаційних занять вже застаріли і характеризуються обмеженістю напрямів, що аналізуються. Види рекреаційних занять у вільний час різноманітні за змістом, типологічними особливостями, різняться за формою проведення й організації. Існуючі у минулому, а також сучасні типи, види і форми рекреаційних занять досить складно охарактеризувати вичерпно, оскільки вони мають майже безмежний спектр проявів. До того ж різновиди рекреаційних занять постійно збагачуються за рахунок виникнення нових видів і форм. У ході аналізу зазвичай використовують окремі підходи і схеми, що дозволяє класифікувати найбільш освоєні різновиди рекреаційної діяльності. Нами було проаналізовано доступні в спеціальній літературі джерела, що дало змогу узагальнити наявний досвід з цього питання, а також розглянути закономірності, які лежать в основі підходів до класифікації різних видів діяльності.

Розроблені теоретичні положення сучасної парадигми оздоровчої рухової активності та результати тематич-

них наукових досліджень використані для обґрунтування проблематики, визначення стратегічних цілей та формулювання завдань для їх досягнення [16]. Визначено перспективні напрями наукового супроводу підвищення рівня фізичної активності різних груп населення України в контексті реалізації нової стратегії розвитку фізичної культури і спорту: узагальнення практичного досвіду та інтегральне осмислення суті процесів залучення населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності; обґрунтування теоретичних засад та технологій формування, підтримання та задоволення інтересу людини до оздоровчо-рекреаційної рухової активності; дослідження проблематики створення та функціонування інноваційного спортивного кластеру; розробка комплексу релевантних показників для оцінки рівня фізичного здоров'я різних груп населення; формування ціннісного ставлення юнацтва і молоді до власного здоров'я, покращення їхньої фізичної підготовленості з урахуванням вимог майбутньої професійної діяльності; дослідження особливостей функціонування та розвитку мережі центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» та підготовка відповідних практичних рекомендацій; розробка протоколів призначення лікарями, у тому числі сімейними, оздоровчо-рекреаційної рухової активності для зниження ризику неінфекційних захворювань; запровадження загальнонаціонального опитування населення про рівень залученості до фізичної активності.

Висновки. Теоретичний аналіз наукових робіт зарубіжних та вітчизняних учених показав, що у багатьох країнах здійснюються систематичні фундаментальні та прикладні дослідження з питань вказаної тематики. Проте концептуальний апарат спорту для всіх, фітнесу та рекреації тільки формується і ще далекий від завершення. Практично-теоретичний рівень кожної галузі науки визначається належним рівнем розробки її понятійно-категоріального апарату, наявність якого власне й виділяє напрям досліджень у самостійну наукову систему. У свою чергу, понятійно-

термінологічний апарат характеризується внутрішньою будовою, котра складається з окремих підструктур у вигляді певних категорій (понять і суджень), принципів, постулатів, які є основою в розробці концепцій, парадигм, виведенні закономірностей. З урахуванням сучасного етапу розвитку галузевих наукових знань та на основі комплексного аналізу понятійно-категоріального апарату було визначено дефініції «рухова активність», «оздоровчо-рухова активність», «спорт для всіх», «фітнес», «фізична рекреація», «рекреаційно-оздоровча діяльність». Переосмислення суті оздоровчо-рекреаційної рухової активності дозволило конкретизувати концептуальні парадигми проблеми, намітити конкретні шляхи її практичного впровадження. Отримані дані розкривають можливості та перспективи використання оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на підвищення рівня залучення населення України до оздоровчо-рекреаційної рухової активності і, як наслідок, до покращення рівня здоров'я українців.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андреева О. Аналіз сучасних концептуальних моделей фізичної рекреації. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2012; 1: 42–46.
2. Андреева ОВ. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення [автореферат]. Київ, 2014. 39 с.
3. Андреева ОВ. Фізична рекреація різних груп населення. Київ: Поліграфсервіс, 2014. 280 с.
4. Андреева О. Історичні, теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015; 2(46): 19–23.
5. Андреева О. Характеристика базових категорій фізичної рекреації. В: Єрмаков СС, редактор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту: зб. наук. пр. № 9. Харків; 2009. 7–11.
6. Благій ОЛ. Сучасні підходи до управління фізичним станом чоловіків зрілого віку в процесі кондиційного тренування. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015; 1: 22–25.
7. Благій ОЛ, Захаріна ЄО. Організаційно-педагогічні умови формування мотивації студентів до рухової активності в процесі фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2009; 4: 92–96.

8. Благій ОЛ, Лисакова НМ. Тенденції розвитку групових фітнес-програм. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013; 2: 54–58.

9. Благій ОЛ, Ярмак ОМ. Структура та зміст технології скринінгу фізичного стану юнаків 15–17 років. Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2012; 11: 15–21.

10. Благій ОЛ, Ячнюк МЮ, Березовський ВА. Аналіз підходів щодо залучення студентської молоді до оздоровчо-рекреаційної діяльності. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. 2018; 30: 56–61.

11. Василенко ММ. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти [автореферат]. Київ, 2018. 40 с.

12. Дутчак МВ. Генезис та сутність спорту для всіх: теоретико-методологічний аналіз. В: Єрмаков СС, редактор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту: зб. наук. пр. № 11. Харків; 2007. с. 38–45.

13. Дутчак МВ. Основні положення концепції гуманізації процесу залучення населення до рухової активності в Україні. Актуальні проблеми фіз. культури і спорту: зб. наук. пр. Київ: Науковий світ. 2007; 12: 7–53.

14. Дутчак МВ. Спорт для всіх у світовому контексті. Київ: Олімпійська л-ра, 2007. 114 с.

15. Дутчак МВ. Теоретико-методологічні засади формування системи спорту для всіх в Україні [автореферат]. Київ, 2009. 39 с.

16. Дутчак М. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015; 2: 44–52.

17. Дутчак М. Рухова активність: термінологія та класифікація. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення. матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Львів: ЛДУФК, 2016. 351–353.

18. Дутчак М, Баженов Є. Теоретичний аналіз дефініції «оздоровчо-рекреаційна рухова активність». Спортивна наука України. 2015; 5: 56–63. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/SNU_2015_5_11

19. Дутчак МВ, Василенко ММ. Теоретичне обґрунтування кваліфікаційної характеристики фітнес-тренера. В: Єрмаков СС, редактор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту: зб. наук. пр. № 2. Харків; 2013. с. 17–21.

20. Дутчак М, Малкова Д. Актуалізація дослідження проблеми оцінювання якості фітнес-послуг. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017; 3: 37–42.

21. Дутчак МВ, Андреева ЕВ, Благій ОЛ. Теоретические основы оздоровительно-рекреационной двигательной активности разных групп населения Украины. Материалы XXII Междунар. научного конгресса «Олимпийский спорт и спорт для всех». Тбилиси, 2018. с. 117–121.

22. Иващенко ЛЯ. Научно-прикладные основы базовой физической культуры мужчин 20–59 лет с малоподвижным образом жизни [автореферат]. Москва, 1988. 34 с.

23. Иващенко ЛЯ, Благій АЛ, Усачев ЮА. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. Киев: Науковий світ, 2008. 198 с.

24. Катерина УМ. Організаційно-методичні засади діяльності навчально-оздоровчих комплексів у процесі фізичного виховання сту-

дентської молоді [автореферат]. Київ, 2017. 21 с.

25. Ковальова НВ. Технологія проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання [автореферат]. Київ, 2013. 20 с.

26. Круцевич ТЮ. Управление физическим состоянием подростков в системе физическо-го воспитания [автореферат]. Киев: 2000. 44 с.

27. Круцевич Т, Андреева О. Теоретичні основи дослідження фізичної рекреації як наукова проблема. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013; 1: 5–13.

28. Круцевич ТЮ, Безверхня ГВ. Рекреація у фізичному вихованні різних груп населення. Київ: Олімпійська л-ра, 2010. 200 с.

29. Круцевич ТЮ, Андреева ОВ, Благій ОЛ. Потреба людей різного віку у руховій активності як природний фактор залучення населення до рекреаційно-оздоровчої діяльності Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького держ. пед. ун-ту. 2015. С. 430–439.

30. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність—здоровий спосіб життя—здорова нація». Київ, 2016.

31. Оріховська АС. Побудова програм з фізичної рекреації студентської молоді з вадами слуху [автореферат]. Київ, 2015. 21 с.

32. Пасічник Л, Дутчак М. Теоретичне обґрунтування технології проектування та реалізації програм спортивної анімації в місцях масового відпочинку населення (на матеріалі міських парків). Вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. 2016; 21: 68–76.

33. Пацалюк КГ. Соціально-педагогічні умови рекреаційної діяльності фізкультурно-оздоровчих булінг-клубів [автореферат]. Київ, 2012. 22 с.

34. Приступа Є, Жепка А, Лара В. Рекреація, як соціально-культурне явище, різновид і результат діяльності. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту. 2007. № 1. Режим доступу: <http://www.lifesway.org/inf/PP200701.pdf>.

35. Рыжкин ЮЕ. Социально-психологические проблемы физической рекреации. Санкт-Петербург: Нестор, 2005. С. 76–84.

36. Садовський ОО. Формування рекреаційної культури студентської молоді в процесі фізичного виховання [автореферат]. Київ, 2017. 23 с.

37. Имас ЕВ, Дутчак МВ, Трачук СВ. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности Киев: Олимпийская лит., 2013. 528 с.

38. Приступа ЄН, Жданова ОМ, Линець ММ. [та ін.] Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Львів: ЛДУФК, 2010. 447 с.

39. Чеховська ЛЯ. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві: монографія. Львів: ЛДУФК, 2019. 293 с.

40. Ярмак ОМ. Скринінг-система фізичного стану юнаків 15-17 років в процесі фізичного виховання [автореферат]. Київ, 2011. 18 с.

41. Ячнюк МЮ. Технологія впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді [автореферат]. Київ, 2015. 20 с.

42. Imas YV, Dutchak MV, Andriieva OV, Kashuba VO, Kensytska IL, & Sadovskiy OO. Modern approaches to the problem of students' values of healthy lifestyle formation in the pro-

cess of physical education. Physical Education of Students. 2018; 22 (4): 182–189.

43. Yarmak O, Galan Y, Nakonechnyi I, Hakman A, Blagii O. Screening system of the physical condition of boys aged 15-17 years in the process of physical education. Journal of Physical Education and Sport. 2017; 17(3): 1017–1023.

44. Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization, 2010. 57 p.

45. Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2015. 27 p.

46. Steps to health. A European framework to promote physical activity for health. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2007. 45 p.

LITERATUR

1. Andreieva O. Analysis of modern conceptual models of physical recreation. Teoriia i metodyka fizykhovannia i sportu. 2012; 1: 42–46.

2. Andreieva OV. Theoretico-methodical bases of recreational activity of different population groups [abstract]. Kyiv, 2014. 39 p.

3. Andreieva OV. Physical recreation of different population groups. Kyiv Poligrafservis, 2014. 280 p.

4. Andreieva O. Historical, theoretico-methodical bases of recreation activity of different population groups. Slobozhanskyi naukovo-sport. visnyk. 2015; 2(46): 19–23.

5. Andreieva O. Characteristics of physical recreation basic categories. In: Iermakov SS, editor. Pedahohika, psykhohihiia ta medyko-biologichni problem fizychnoho vykhovannia i sportu. Kharkiv; 2009. 7–11.

6. Blahii OL. Modern approaches to managing the physical state of mature men in the process of fitness training. Teoriia i metodyka fizykhovannia i sportu. 2015; 1: 22–25.

7. Blahii OL, Zakharina IO. Organizational and pedagogical conditions for the formation of students' motivation for motor activity in the process of physical education. Teoriia i metodyka fizykhovannia i sportu. 2009; 4: 92–96.

8. Blahii OL, Lysakova NM. Trends in the development of group fitness programs. Teoriia i metodyka fizykhovannia i sportu. 2013; 2: 54–58.

9. Blahii OL, Iermakov OM. The structure and content of the technology of screening the physical condition of young people aged 15-17. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. 2012; 11: 15–21.

10. Blahii OL, Iachniuk MI, Berezhovskiy VA. Analysis of approaches to involving student youth in health and recreational activities. Molodizhnyi naukovyi visnyk Shkhidnoieuropeyskoho universytetu im. Lesi Ukrainky. 2018; 30: 56–61.

11. Vasylenko MM. Theoretical and methodological bases of professional training of future fitness trainers in higher education institutions [abstract]. Kyiv, 2018. 40 p.

12. Dutchak MV. Genesis and essence of sport for all: theoretical and methodological analysis. In: Iermakov SS, editor. Pedahohika, psykhohihiia ta medyko-biologichni problem fizychnoho vykhovannia i sportu. Kharkiv; 2007. p. 38–45.

13. Dutchak MV. The main provisions of the concept of humanization of the process of population involving in physical activity in Ukraine. Actual problems of phys. culture and sport. Kyiv: Naukovyi svit. 2007; 12: 7–53.

14. Dutchak MV. Sport for all in the world context. Kyiv: Olimpiyska literatura, 2007. 114 p.

15. Dutchak MV. Theoretico-methodical bases of sport for all system formation in Ukraine [abstract]. Kyiv, 2009. 39 p.

16. Dutchak M. Paradigm of health-improving motor activity: theoretical substantiation and practical application. Teoriia i metodyka fizykhovannia i sportu. 2015; 2: 44–52.

17. Dutchak M. Motor activity: terminology and classification. Problems of intensification of recreational and health related activity of the population. Materialy X nauch.-prakt. konf. Lviv: LSUPC, 2016. 351–353.

18. Dutchak M, Bazhenkov I. Theoretical analysis of the definition of «health related and recreational motor activity». Sportyvna nauka Ukrainy. 2015; 5: 56–63. Access mode: http://nbuv.gov.ua/UJRN/SNU_2015_5_11

19. Dutchak MV, Vasylenko MM. Theoretical substantiation of the qualification characteristic of a fitness trainer. In: Iermakov SS, editor. Pedahohika, psykhohihiia ta medyko-biologichni problem fizychnoho vykhovannia i sportu. Kharkiv; 2013. p. 17–21.

20. Dutchak M, Malkova D. Actualization of research of a problem of quality of fitness services estimation. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2017; 3: 37–42.

21. Dutchak MV, Andreeva EV, Blagiy OL. Theoretical foundations of health-improving and recreational physical activity of different population groups of Ukraine. Materials of XXII Intern. scientific congress "Olympic Sport and Sport for all". Tbilisi, 2018. p. 117–121.

22. Ivashchenko LY. Scientific and applied foundations of the basic physical culture of sedentary men aged 20-59 years [abstract]. Moscow, 1988. 34 p.

23. Ivashchenko LY, Blagiy AL, Usachev YA. Health related fitness classes programming. Kiev: Naukovyi svit, 2008. 198 p.

24. Kateryna UM. Organizational and methodological principles of educational and health related complex activity in the process of physical education of student youth [abstract]. Kyiv, 2017. 21 p.

25. Kovaliova NV. Technology of designing extracurricular work of senior school children in physical education [abstract]. Kyiv. Київ, 2013. 20 p.

26. Krutsevich TY. Management of the physical state of adolescents in the system of physical education [abstract]. Kiev: 2000. 44 p.

27. Krutsevych T, Andreieva O. Theoretical bases of physical recreation study as a scientific problem. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2013; 1: 5–13.

28. Krutsevych TI, Bezverkhnia GV. Recreation in physical education of different population groups. Kyiv: Olimpiyska literatura, 2010. 200 p.

29. Krutsevych T, Andreieva O, Blahii O. The need of people of different ages in physical activity as a natural factor of population involving in recreational and health activities. Visnyk Pereiaslav-Khmel'nitskoho pedahohichnoho universytetu. 2015. С. 430–439.

30. National strategy for health-related motor activity in Ukraine for the period up to 2025 «Motor activity-healthy lifestyle-healthy nation». Kyiv, 2016.

31. Orikhovska AS. Designing programs for physical recreation of student youth with hearing disorders [abstract]. Kyiv, 2015. 21 p.

32. Pasichniak L, Dutchak M. Theoretical substantiation of technology of design and realization of programs of sports animation in places of mass rest of the population (on a material

of city parks). *Visnyk Skhidnoievropeyskoho universytetu im. Lesi Ukrainky*. 2016; 21: 68–76.

33. Patsaliuk KG. Socio-pedagogical conditions of recreational activity of physical culture and health related bowling clubs [abstract]. Kyiv, 2012. 22 p.

34. Prystupa I, Zhepka A, Lara V. Recreation as a socio-cultural phenomenon, variety and result of activity. *Pedahohika, psykhohiia ta medyko-biolohichni problem fizychnoho vykhovannia i sportu*. 2007. No 1. Access mode: <http://www.lifesway.org/inf/PP200701.pdf>.

35. Ryzhkin YE. Socio-psychological problems of physical recreation. St. Petersburg: Nestor, 2005. P. 76–84.

36. Sadovskyi OO. Formation of student recreational culture in the process of physical education [abstract]. Kyiv, 2017. 23 p.

37. Imas EV, Dutchak MV, Trachuk SV. Strategies and recommendations for a healthy lifestyle and physical activity. Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2013. 528 c.

38. Prystupa IN, Zhdanova OM, Lynets MM. [et al] Physical recreation : teaching guide for students of physical culture and sport institutions. Lviv: LSUPC, 2010. 447 p.

39. Chekhovska LI. Health related fitness in modern society: monograph. Lviv: LSUPC, 2019. 293 p.

40. Iarmak OM. Screening system of the physical state of young people aged 15-17 in the process of physical education [abstract]. Kyiv, 2011. 18 p.

41. Yachnyuk MI. Technology of introducing means of active tourism in recreational activity of students [abstract]. Kyiv, 2015. 20 p.

42. Imas YV, Dutchak MV, Andriieva OV, Kashuba VO, Kensytska IL, & Sadovskyi OO. Modern approaches to the problem of students' values of healthy lifestyle formation in the process of physical education. *Physical Education of Students*. 2018; 22 (4): 182–189.

43. Yarmak O, Galan Y, Nakonechnyi I, Hakman A, Blagii O. Screening system of the physical condition of boys aged 15-17 years in the process of physical education. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017; 17(3): 1017–1023.

44. Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization, 2010. 57 p.

45. Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2015. 27 p.

46. Steps to health. A European framework to promote physical activity for health. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2007. 45 p.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Андрєєва Олена Валеріївна <https://orcid.org/0000-0002-2893-1224>, olena.andreeva@gmail.com

Благій Олександра Леонідівна orcid.org/0000-0001-8923-7319, blagiy.s@gmail.com

Дутчак Мирослав Васильович <https://orcid.org/0000-0001-6823-272X>, mvd21@ukr.net

Національний університет фізичного виховання і спорту України, 03150, Київ, вул. Фізкультури, 1

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Andriieva Olena <https://orcid.org/0000-0002-2893-1224>, olena.andreeva@gmail.com

Oleksandra Blagii orcid.org/0000-0001-8923-7319, blagiy.s@gmail.com

Dutchak Myroslav <https://orcid.org/0000-0001-6823-272X>, mvd21@ukr.net

National University of Ukraine on Physical Education and Sport, 03150, Kyiv, Fizkul'tury str., 1

Надійшла 26.03.2020