

DOI: [https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1\(2\)-104-111](https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1(2)-104-111)

ORCID 0000-0002-3144-9420

ПОТУЖНИЙ Олександр

кандидат педагогічних наук, доцент
доцент кафедри спортивних дисциплін і
туризму, Університет Григорія Сковороди
в Переяславі
м. Переяслав, Україна

POTUZHNIY Olexander

Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor
Associate Professor of the Department
of Sports Disciplines and Tourism,
Hryhoriy Skovoroda University in
Pereiaslav, Pereiaslav, Ukraine

✉ vanyawest777@gmail.com

ORCID 0000-0002-3526-5098

ПОЛИЩУК Віталій

кандидат наук з фізичного виховання і
спорту, доцент,
доцент кафедри спортивних дисциплін і
туризму, Університет Григорія Сковороди
в Переяславі
м. Переяслав, Україна

POLISHCHUK Vitaly

Candidate of Sciences in Physical
Education and Sports, Associate
Professor,
Associate Professor of the Department of
Sports Disciplines and Tourism, Hryhoriy
Skovoroda University in Pereiaslav,
Pereiaslav, Ukraine

✉ vitalii05@ukr.net

ORCID 0000-0002-2897-0813

КУЗЬКОВА Марія

студентка III курсу
факультет української і іноземної філології
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі, Україна
м. Переяслав, Україна

KUZKOVA Maria

3rd year student
Faculty of Ukrainian and Foreign
Philology
Hryhoriy Skovoroda University in
Pereiaslav, Pereiaslav, Ukraine

✉ m_petrova787@ukr.net**ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ ТА ЇЇ ТЕОРЕТИЧНІ
ЗАСАДИ****HEALTH AND RECREATION MOVEMENT ACTIVITY OF DIFFERENT GROUPS OF THE POPULATION
AND ITS THEORETICAL BASIS****Анотація.**

Вступ. Збереження здоров'я та повноцінного життя громадян є однією 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.

Висновки. Переосмислення суті оздоровчо-рекреаційної рухової активності дозволило конкретизувати концептуальні парадигми проблеми, намітити конкретні шляхи її впровадження. Отримані дані розкривають можливості та перспективи використання оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні.

Ключові слова: фізична рекреація, оздоровчий фітнес, тезаурус.

Annotation.

Introduction. Preserving the health and well-being 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. Their health can be significantly improved by involving them in regular physical activity.

Goal. To analyze the state of the researched problem, to generalize domestic and world experience of the organization of improving and recreational motor activity and to develop its theoretical bases.

Methods. A set 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 sports; comparative method for the purpose of comparison and analysis of foreign and domestic experience on the researched problem; abstraction, logical-theoretical analysis, historical analysis, systems approach, forecasting.

Results. Theoretical principles of health-recreational motor activity are determined and substantiated, characteristic features of conceptual-categorical apparatus of health-recreational motor activity as a system-integral lexical system, peculiarities of its formation and development are revealed, necessity is substantiated and ways of its improvement are defined «motor activity», «system of health-recreational motor activity», «health fitness», «sport for all», «physical recreation» and «recreational activity». Rethinking the essence of health and recreational physical activity 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 involvement of the population in health and recreational physical activity in Ukraine.

Conclusions. Rethinking the essence of health-recreational motor activity made it possible to specify the conceptual paradigms of the problem, to outline specific ways of its implementation. The obtained data reveal the possibilities and prospects of using health-recreational motor activity in Ukraine.

Keywords: physical recreation, health fitness, thesaurus.

Вступ. Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень. 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. 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, відновлення сил, розвазі та удосконаленні особистості у вільний час [2, с. 134, 5, с. 46].

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 діяльності до фізичної культури і спорту як інституцій, що забезпечують збереження і цілеспрямоване відновлення психофізичного стану, продуктивних сил суспільства. Немає підстав говорити, що проблеми організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення не були раніше предметом вивчення, але до цього часу методологічною основою переважною більшістю цих досліджень був аналітичний підхід з акцентом на окремих особистих проблемах без урахування особливостей змісту і структури цілісної системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності її широкому розумінні [5, с. 48, 6, с. 51, 16, с. 329].

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 [19, с. 18, 20, с. 154]. У 2015 р. переглянуто Міжнародну хартію фізичного виховання та спорту (прийняту 1978 р. та доповнену 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 [19, с. 20], у 2018 р. підготовлено Глобальний план дій з рухової активності 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.

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

Матеріали і методи дослідження. Вибір методів дослідження визначався необхідністю систематичного 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-педагогічної літератури й інформаційних ресурсів мережі Інтернет для з'ясування понятійного апарату дослідження; аналіз нормативних і програмно-методичних документів у сфері фізичної культури спорту; компаративний метод з метою зіставлення та аналізу зарубіжного й вітчизняного досвіду з досліджуваної проблеми; абстрагування, логіко-теоретичний аналіз, історичний аналіз, системний підхід, прогнозування. Це дало можливість виявити перспективи подальшого розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення в Україні.

Результати дослідження та їх обговорення. На основі проведеного аналізу на сучасному етапі розвитку системи наукових знань видається доцільним запропонувати таке визначення досліджуваної дефініції: *рухова активність* – це свідоме переміщення тіла та/або його частин у просторі та у часі, яка здійснюється завдяки роботі скелетних м'язів, що потребує додаткових витрат енергії та спрямоване на досягнення визначеної мети. Узагальнення даних різних літературних джерел [6, с. 52] 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 різноманітного 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, виконання 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, відпочинку, закладів торгівлі тощо (ходьба, їзда на велосипеді);
- під час дозвілля, тобто 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 [6, с. 53, 7, с. 57].

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 [6, с. 53, 7, с. 58]. 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 [5, с. 48, 6, с. 53, 7, с. 59] 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 активності передбачає функціонування сукупності елементів, що певним чином пов'язані між собою та впливають один на одного. З характером та спрямуванням впливу виділяють такі складові системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності: оздоровчий фітнес; спорт для всіх; фізична рекреація.

Оздоровчий фітнес розглядається нами як система 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 «и» – у буквальному перекладі означає «придатність, готовність, відповідність, підготовленість» [13, с. 320, 18, с. 142].

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 [13, с. 322, 18, с. 156].

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.

Високі темпи розвитку фітнес-індустрії у світі спричинили появу великої різноманітності нових видів фітнес-програм і забезпечують постійне їх поновлення з урахуванням сучасних технологій [13, с. 321, 14, с. 398].

Слід зазначити, що швидше за інші змінюються 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 публікації методичних посібників і рекомендацій, а й широкою рекламою інвентарю, обладнання що використовується, виданням аудіо- 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 вибіркову дію на певні функціональні системи організму. Фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організованої в рамках групових та 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 [2, с. 84, 4, с. 62].

Системотвірними чинниками класифікації групових програм учені 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 поєднання кількох видів рухової активності. Окрім цього, виділяють інтеграційні, 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 окремих захворювань тощо [2, с. 121].

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. 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 Л.Я.Чеховської [18, с. 184].

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. У 1968 році спеціальною групою Ради Європи вперше було визначено характерні риси спорту для всіх: рухова активність; гендерна та вікова доступність; оздоровча спрямованість. Європейська хартія спорту для всіх у 1976 році 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, засіб відновлення сил, витрачених у процесі трудової діяльності, засіб набуття та реалізації життєвих цінностей. Кожен з означених підходів не суперечить один одному, а доповнює його, більше уваги приділяючи лише характеристиці 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 людини.

Означене дозволило сформулювати власне визначення терміна «фізична рекреація» як добровільної, нерегламентованої 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 великі 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.

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 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 не існує будь-якого конфлікту інтересів.

Література

1. Андреева О., Блистів Т. Організація оздоровчо-рекреаційної діяльності старшокласників у закладах позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. №3, С. 57 – 65.
2. Андреева О.В. Фізична рекреація різних груп населення. Київ: Поліграфсервіс, 2014. 280 с.
3. Благій О.Л., Ячнюк М.Ю., Березовський В.А. Аналіз підходів щодо залучення студентської молоді до оздоровчо-рекреаційної діяльності. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки*. 2018. № 30. С. 56 – 61.
4. Гончарова Н. Соціально-педагогічні передумови розробки концепції здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання школярів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2018. №2, С. 61 – 67.
5. Дутчак М.В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. № 2. С. 44 – 52.
6. Дутчак М.В. Рухова активність: термінологія та класифікація. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення. *Матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю*. Львів: ЛДУФК, 2016. С. 51 – 53.
7. Дутчак М., Баженов Є. Теоретичний аналіз дефініції «оздоровчо-рекреаційна рухова активність». *Спортивна наука України*. 2015. № 5. С. 56 – 63.

8. Ковальова Н., Ковальв В. Рекреаційні ігри в організації активного дозвілля студентської молоді. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. №2, С. 75 – 81.
9. Круцевич Т.Ю., Андрєєва О.В., Благий О.Л. 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.
10. Лісенчук Г., Жигadlo Г., Литвиненко О., Борецька Н., Лісенчук С. Особливості залучення школярів до оздоровчо-рекреаційної діяльності з використанням засобів футболу. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. №2, С. 63 – 68.
11. Лісенчук Г., Бутенко Г. Практичні засади здоров'яформуючої діяльності дітей шкільного віку в процесі фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. №4, С. 49 – 59.
12. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Київ, 2016.
13. Потужний О.В., Поліщук В.В. Застосування сучасних фітнес-технологій у фізичному вихованні молоді. актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму: колективна монографія. Переяслав, 2020. С. 319 – 329.
14. Потужний О.В., Поліщук В.В. Інноваційні технології формування здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання: колективна монографія. Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди, 2018. С. 398 – 418.
15. Потужний О.В., Поліщук В.В. Компоненти підготовленості до здоров'язбережувальної професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури: колективна монографія. Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди, 2019. С. 219 – 232.
16. Потужний О.В., Поліщук В.В. Формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія № 15. Київ, С. 328 – 332.
17. Усенко Д. Наукові підходи до стандартизації професійної діяльності фітнес-консультанта. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. №2, С. 73 – 80.
18. Чеховська Л.Я. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві: монографія. Львів: ЛДУФК, 2019. 293 с.
19. Physical activity strategy for the WHO European Region 2016-2025. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2015. 27 p.
20. International Journal of Applied Exercise Physiology 2322-3537 www.ijaep.com Vol.9 No.1 The Effectiveness of Choreography in the Formation of the Coordination Skills in First Graders Natalia Chuprun¹, Tetiana Kravchenko¹, Serhii Zakopailo¹, Olesia Bilous², Vitalii Polishchuk¹, Viktoriia Tsaruk¹, Oleksandr Potuzhnyj¹, Serhii Hrdzelidze² and Iurii Kryvenko. С 52-57.

References

1. Andriieva O., Blystiv T. Organization of health and recreational activities of high school students in out-of-school educational institutions in the field of tourism and local history. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. 2019. №3, S. 57 – 65. (In Ukrainian).
2. Andriieva O.V. Physical recreation of different population groups. Kyiv: Polihrafservis, 2014. 280 s. (In Ukrainian).
3. Blahii O.L., Yachniuk M.Iu., Berezovskyi V.A. Analysis of approaches to the involvement of student youth in health and recreational activities. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Shkhidnoievropeiskoho natsionalnoho universytetu im. Lesi Ukrainky*. 2018. № 30. S. 56 – 61. (In Ukrainian).
4. Honcharova N. Social and pedagogical prerequisites for the development of the concept of health-forming technologies in the process of physical education of schoolchildren. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. 2018. №2, S. 61 – 67. (In Ukrainian).
5. Dutchak M.V. Paradigm of healthy motor activity: theoretical justification and practical application. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. 2015. № 2. S. 44 – 52. (In Ukrainian).
6. Dutchak M.V. Motion activity: terminology and classification. Problems of activation of recreational and health activities of the population. *Materialy X Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii z mizhnarodnoi uchastiu*. Lviv: LDUFK, 2016. S. z51 – 353. (In Ukrainian).
7. Dutchak M., Bazhenkov Ye. Teoretychnyi analiz definitsii «ozdorovcho-rekreatsiina rukhova aktyvnist». *Sportyvna nauka Ukrainy*. 2015. № 5. S. 56 – 63. (In Ukrainian).

8. Kovalova N., Kovalv V. Recreational games in the organization of active leisure time of student youth. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. 2019. №2, S. 75 – 81. (In Ukrainian).
9. Krutsevych T.Iu., Andrieieva O.V., Blahii O.L. The need of people of different ages in motor activity as a natural factor of population involvement in recreational and health activities. *Humanitarnyi visnyk Pereiaslav-Khmelnytskoho derzh. ped. un-tu*. 2015. S. 430 – 439. (In Ukrainian).
10. Lisenchuk H., Zhyhadlo H., Lytvynenko O., Boretska N., Lisenchuk S. Peculiarities of schoolchildren's involvement in health and recreational activities with the use of football. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. 2019. №2, S. 63 – 68. (In Ukrainian).
11. Lisenchuk H., Butenko H. Practical principles of health-forming activities of school-age children in the process of physical education. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. 2019. №4, S. 49 – 59. (In Ukrainian).
12. National strategy for healthy physical activity in Ukraine for the period until 2025 "Physical activity – healthy lifestyle – healthy nation". Kyiv, 2016.
13. Potuzhnii O.V., Polishchuk V.V. Application of modern fitness technologies in physical education of youth. current problems and prospects for the development of physical education, sports and tourism: kolektyvna monohrafiia. Pereiaslav, 2020. S.319 – 329. (In Ukrainian).
14. Potuzhnii O.V., Polishchuk V.V. Innovative technologies of forming a healthy lifestyle of students in the process of physical education: kolektyvna monohrafiia. Pereiaslav-Khmelnytskyi DPU imeni Hryhoriia Skovorody, 2018. S. 398 – 418. (In Ukrainian).
15. Potuzhnii O.V., Polishchuk V.V. Components of preparedness for health-preserving professional activities of future physical education teachers: kolektyvna monohrafiia. Pereiaslav-Khmelnytskyi DPU imeni Hryhoriia Skovorody, 2019. S. 219 – 232. (In Ukrainian).
16. Potuzhnii O.V., Polishchuk V.V. Formation of valuable attitude of students to independent classes in physical culture. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*. Serii № 15. Kyiv, S. 328 – 332. (In Ukrainian).
17. Usenko D. Scientific approaches to the standardization of the professional activity of a fitness consultant. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. 2019. №2, S. 73 – 80. (In Ukrainian).
18. Chekhovska L.Ia. Health fitness in modern society: monohrafiia. Lviv: LDUFK, 2019. 293 s. (In Ukrainian).
19. Physical activity strategy for the WHO European Region 2016-2025. Copengagen: WHO Regional Office for Europe, 2015. 27 p.
20. *International Journal of Applied Exercise Physiology* 2322-3537 www.ijaep.com Vol.9 No.1 The Effectiveness of Choreography in the Formation of the Coordination Skills in First Graders. Natalia Chuprun¹, Tetiana Kravchenko¹, Serhii Zakopailo¹, Olesia Bilous², Vitalii Polishchuk¹, Viktoriia Tsaruk¹, Oleksandr Potuzhnij¹, Serhii Hrdzelidze² and Iurii Kryvenko. C 52-57.