

7. Fincham G.W., Kartar A., Uthaug M.V., Anderson B., Hall L., Nagai Y., Colasanti A. (2023). High ventilation breathwork practices: An overview of their effects, mechanisms, and considerations for clinical applications. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 155, Article 105453. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2023.105453>
8. Fincham G.W., Strauss C., Montero-Marin J. (2023). Effect of breathwork on stress and mental health: A meta-analysis of randomised-controlled trials. *Scientific Reports*, 13, Article 432. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-27247-y>
9. Gerbarg P.L., Brown R.P., Streeter C.C., Katzman M., Vermani M. (2019). Breath practices for survivor and caregiver stress, depression, and post-traumatic stress disorder: Connection, co-regulation, compassion. *OBM Integrative and Complementary Medicine*, 4(3), Article 045. <https://doi.org/10.21926/obm.icm.1903045>
10. Harbour E., Stöggli T., Schwameder H., Finkenzeller T. (2022). Breath tools: A synthesis of evidence-based breathing strategies to enhance human running. *Frontiers in Physiology*, 13, Article 813243. <https://doi.org/10.3389/fphys.2022.813243>
11. Holmes E.A., O'Connor R.C., Perry V.H., Tracey I., Wessely S., Arseneault L., ... Bullmore E. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: A call for action for mental health science. *The Lancet Psychiatry*, 7(6), 547-560. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30168-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30168-1)
12. Malviya S., Meredith P., Zupan B., Kerley L. (2022). Identifying alternative mental health interventions: A systematic review of randomized controlled trials of chanting and breathwork. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 24(2), 191-233. <https://doi.org/10.1080/19349637.2021.2010631>
13. Matko K., Sedlmeier P. (2019). What is meditation? Proposing an empirically derived classification system. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 2276. <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02276>
14. Pettersson H., Alexanderson H., Poole J.L., Varga J., Regardt M., Russell A.M., Saketkoo L.A. (2021). Exercise as a multi-modal disease-modifying medicine in systemic sclerosis: An introduction by The Global Fellowship on Rehabilitation and Exercise in Systemic Sclerosis (G-FoRSS). *Best Practice & Research Clinical Rheumatology*, 35(3), Article 101695. <https://doi.org/10.1016/j.berh.2021.101695>
15. Seleznova V., Pinchuk I., Feldman I., Virchenko V., Wang B., Skokauskas N. (2023). The battle for mental well-being in Ukraine: Mental health crisis and economic aspects of mental health services in wartime. *International Journal of Mental Health Systems*, 17(1), Article 28. <https://doi.org/10.1186/s13033-023-00598-3>
16. Sinha M., Sinha R., Ghate J., Sarnik, G. (2020). Impact of altered breathing patterns on interaction of EEG and heart rate variability. *Annals of Neurosciences*, 27(2), 67-74. <https://doi.org/10.1177/0972753120950075>

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).32](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).32)
УДК 796.011.1-056.262

Вихляєв Ю.М.,
<https://orcid.org/0000-0001-8446-8070>
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри біобезпеки і здоров'я людини,
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», м. Київ
Дудорова Л.Ю.,
<https://orcid.org/0000-0002-6263-4995>
доктор педагогічних наук, професор, м. Київ

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПОНЯТЬ «РЕКРЕАЦІЯ» ТА «РЕКРЕАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ»

Автори статті наголошують на тому, що з появою освітньої програми з фітнесу та рекреації (спеціальність «017 Фізична культура і спорт») виникла необхідність теоретичного обґрунтування самих дефініцій «рекреація», «рекреаційні технології», «рекреаційні чинники» та наповнення даної освітньої програми обов'язковими предметами, в числі яких ми вважаємо передбачити вивчення дисципліни «Рекреаційні технології», ціллю якої є засвоєння студентами технологій оптимізації фізичного стану, працездатності і здоров'я людини, усунення залишкових явищ після перенесених травм та хвороб застосуванням фізичних вправ, підсилених рекреаційними чинниками. Цю мету можна досягти вдосконаленням технологій, методик, програм застосування рекреаційних засобів та чинників, що підсилюють ефективність оздоровчих рухових вправ та проведення занять з рекреації. Виходячи з цього, до засобів рекреаційних технологій ми відносимо: 1). Оздоровчі рухові вправи та технології, методики, програми їх застосування у відповідності до положень теорії та методики фізичного виховання. 2) Рекреаційні чинники та засоби, що підсилюють та оптимізують оздоровчу дію рухових вправ під час їх виконання.

Ключові слова: рекреація, рекреаційні чинники та засоби, рекреаційні технології.

Vykhlyayev Yuriy, Dudorova Liudmyla. Theoretical justification of the concepts of "Recreation" and "Recreation technologies". The authors of the article emphasize that with the emergence of an educational program on fitness and recreation (specialty "017 Physical culture and sport"), there was a need to theoretically substantiate the very definitions of "recreation", "recreational technologies", "recreational factors" and the content of this educational program. necessary items, including which we believe to provide for the study of the discipline "Recreational technologies", the purpose of which is the assimilation by students of technologies for optimizing the physical condition, working capacity and health of a person, eliminating residual phenomena after suffered injuries and diseases using physical exercises enhanced by recreational factors. This goal can be achieved by improving technologies, methods, programs for the use of recreational means and factors that enhance the effectiveness of health-improving

movement exercises and conducting recreation classes. Based on this, we refer to the means of recreational technologies: 1) Health movement exercises and technologies, methods, programs of their application in accordance with the provisions of the theory and methods of physical education. 2) Recreational factors and means that enhance and optimize the health-improving effect of motor exercises during their performance.

Key words: recreation, recreational factors and means, recreational technologies.

Постановка проблеми. Важливими у сфері рекреації є наукові дослідження, які узагальнюють сутність фізичної культури, принципи, форми, методи та методики використання фізичних вправ у рекреаційній діяльності. А також організаційні, матеріально-технічні й інші умови, що спеціально створюються для ефективного функціонування рекреаційної сфери (медико-біологічні, інформаційне забезпечення, якість і доступність спортивних споруд, інвентарю й обладнання тощо) [9].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Існує дуже багато визначень терміну «рекреація» або «фізична рекреація», детальний і кваліфікований аналіз яких наведений у монографії О. В. Андрєєвої (2014). Більшість авторів розглядають *фізичні вправи як основний засіб фізичної рекреації* (Андрєєва О.В., 2014; Бердус М.Г., 2003; Ващенко Н.П., 2005; Гусак В.В., Мосейчук Ю. Ю., 2013; Олексієнко Я. І., та інші, 2017; Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М., 2010; Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В., 2010; Товт В.А., Маріонда І. І., Сивохоп Є. М., Сусла В.Я., 2015; та інші. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В., 2010 уточнюють, що зміст фізичної рекреаційної діяльності становлять рухливі ігри та розваги, переключення з одного виду діяльності на інший, профілактика несприятливих зовнішніх впливів навколишнього середовища на організм людини, відновлення знижених функцій організму [1, 7, 8, 9.]. Ми погоджуємось з другою половиною цього визначення, але звуження кола фізичних вправ до рухливих ігор та розваг, на наш погляд, є недоцільним, так як і підміна деякими фахівцями (Аванесова Г.А., 2006, Приступа та співавт., 2010, та інші) поняття рекреації такими категоріями як «вільний час, дозвілля, відпочинок», які мають своє місце і значення у соціальній роботі, яка є цариною праці фахівців зі соціальної педагогіки, соціально-виховної роботи [9]. Актуальне значення досліджень з використання вільного часу, дозвілля, відпочинку та практичного застосування їх у санаторіях, дитячих закладах та школах, великих торгово-розважальних центрах тощо, беззаперечно, але епізодичність застосування, недотримання принципів і методичних положень теорії фізичного виховання потребує наукового обґрунтування їх взаємодії з процесом рекреації [2, 6].

Імпонує думка Андрєєвої О.В., що вільний час, як і дозвілля, призначені для відтворювальної діяльності, а отже, є функцією рекреації, але не нею самою [1]. А вільний час – це умова для проведення змістовного дозвілля, але не обов'язково рекреації. Це підтверджує й американський соціолог Дж. Шиверс: «Називати дозвілля рекреацією так само неправильно, як називати яблуко апельсином тільки тому, що вони обидва круглі і є фруктами» (J. S. Shivers (1981) [10].

На жаль, вищезгадані автори не акцентують своєї уваги на таких категоріях як «рекреаційні чинники та засоби» і «негативні чинники», що супроводжують виконання фізичних вправ, і від яких залежить їх оздоровча спрямованість і суть поняття «рекреація».

Мета дослідження. Провести аналіз науково-методичної літератури та власного досвіду з питань теоретичного обґрунтування дефініцій «рекреація», «рекреаційні технології», «рекреаційні чинники» та наповнення освітньої програми «Фітнес та рекреація» обов'язковими предметами, в числі яких передбачити вивчення дисципліни «Рекреаційні технології».

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, контент-аналіз матеріалів мережі інтернет.

Виклад основного матеріалу. До першої категорії ми відносимо рекреаційні чинники, що підсилюють оздоровчу дію фізичних вправ. зокрема:

1). Водне середовище з його особливими унікальними властивостями (напіввагомість тіла, щільність, теплоємність, значний опір води, тощо). під яким ми розуміємо як природні (озера, річки, моря), так і штучні водойми (басейни), з прісною, морською, мінеральною водою; ванни з різним наповненням домішок, як мінерального так і штучного походження, душі, тощо).

2). Повітря – чисте, без домішок шкідливих речовин, збагачене киснем, фітонцидами хвойних дерев, трав, квітів лугів та степів або насичене іонами йоду, калію, кальцію, натрію та інших елементів повітря моря або морського бризу на узбережжі.

3). Сонячне опромінювання, що є корисним в обмежених межах, наприклад у ранішні та вечірні години, сприяє утворенню вітаміну Д, лікуванню деяких хвороб. Надмірне опромінювання в денні години при високій температурі повітря може спричинити опіки, перегрівання і обезводнення організму, особливо у похилому віці.

4). Тепловий (бані, сауни) та холодний вплив (гартування холодом тіла людини, зимове купання, кріокамери тощо).

5). Забезпечення комфортності суглобам під час виконання оздоровчих рухових вправ. Наприклад, біг по бруківкам вулиць супроводжується жорсткими струсами суглобів – чим нижче суглоб, тим більша вага тіла спричиняє удар верхньої кистки суглоба на нижню, а такий удар відбувається при кожному приземленні тіла на вперед виставлену стопу. Це супроводжується постійною напругою зв'язок і м'язів, скорочення яких частково пом'якшує струси, але якщо зв'язочно-м'язовий апарат суглобів послаблений, особливо у людей похилого віку, та в додачу між хребцеві диски значно стерті або ушкоджені, то наслідки такого бігу негативно позначаються на опорно-руховому апараті та внутрішніх органах. Перенесення бігу в парк чи ліс на м'які, трав'яні стежини та додаткове застосування пружних устілок відразу пом'якшує ці струси і забезпечує комфортність суглобо-зв'язочному апарату.

6). Використання кліматичних рекреаційних ресурсів.

7) Туристські походи: піші, вело, лижні, водні, гірські, спелеопоходи, підводний дайвінг, краєзнавчі, недоліком яких є епізодичність, але додавання відновних та оздоровчих занять в проміжок між походами значно посилює їх рекреаційну спрямованість.

8). Кольоросприймання, музичне супроводження виконання рухових вправ, активного дозвілля та інші чинники рекреації.

9). Активне дозвілля на природі (що включає достатній об'єм такої фізичної вправи як ходьба або біг, або розважальні рухові ігри) з використанням рекреаційних чинників (зооферми, відвідування яких надає психологічне розвантаження, релаксацію та терапевтичний вплив: бджоло ферми, іпоферми, дельфінарії, вольєри для спілкування з собаками, вольєри для нагляду за дикими тваринами у природних умовах, зокрема, медведів, страусів, форелеві ферми з можливістю ловлі риби та спостереження за поведінкою риби на струменях водоспадів, тощо).

10). Відвідування унікальних туристичних об'єктів: водоспади, каньйони річок, скелі, ландшафтні краєвиди, вершини гір, що потребують для їх відвідування тривалих м'язових зусиль і надають естетичну насолоду та поліпшують психологічний стан та рівновагу.

11). Цікавим чинником є звичайний дощ, так як він містить в себе як позитивні складові (покращення якості повітря за рахунок зменшення пилу, викидів, збільшення вмісту кисню, озону, зменшення температури повітря у спекотну погоду влітку), так і погіршення якості поверхні під час бігу, намокання одягу, тощо. До цього природного явища мабуть потрібно відноситись індивідуально – якщо дощ сприяє вашим самопочуттям, то це рекреаційний чинник, якщо погіршує умови вашого виконання вправ, то це негативний чинник [3].

З іншого боку, розглянемо *негативні чинники під час занять* ігровими та біговими видами. Під час бігу по бруківці або по плитам з бетону, тротуарній плитці, на хребет бігуна, кульшові, колінні і гомілкові суглоби та суглоби стопи негативно діють струси після кожного приземлення стопи на жорстку поверхню. Цих струсів дуже багато, приблизно через кожні 70 сантиметрів (усереднений крок бігуна) відбувається струс, тобто 1430 струсів на 1 кілометр дистанції, яка може досягати 4-30 км і більше. Всі вони деструктивно впливають на між хребцеві диски та відповідну внутрішньо-суглобову поверхню, хрящові утворення та м'язово-зв'язочні структури суглобів нижніх кінцівок. Також небажані жорсткі струси для внутрішніх органів після певних хвороб [4].

Додатковий негативний вплив діє на дихальну та нервову системи, так як вулиці міст значно загазовані – вихлопи вуглекислого газу та окислів важких металів як продуктів згоряння бензину та дизпалива знижують вміст кисню у повітрі та дуже небезпечні для бігуна, так як вони шкідливі і отруйні для організму, особливо для нервової та дихальної систем. До цього треба додати важкі умови в яких перебуває організм бігуна, адже він виконує напружену м'язову роботу, що вимагає посилену вентиляцію легень та значного споживання кисню для забезпечення організму енергією, а замість цього він одержує зовсім непотрібні йому пил, окисли свинцю, інших важких металів та вуглекислий газ [4].

Чим можна підсилити оздоровчу спрямованість забігів по вулицям в центрі міст (приклад – заощена бруківкою площа Богдана Хмельницького в Києві), що так полюбляють проводити спортивні функціонери у супроводі телевізійних камер різних каналів телебачення! Перед усім дотриманням рекреаційних вимог! Тобто потрібно проводити ці кроси та марафони в інших локаціях, зокрема у приміському парку чи лісі, де є можливість для бігу по земляному ґрунту або стежинці, що покрита травою. Звісно, можна зробити доріжку з гумових плит, що будуть пружинити під час кожного приземлення, або хоча би доріжку, покриту гранітним мілким відсівом. На жаль, це потребує значних коштів, що дуже проблематично в наш час. Також можна покращити якість спортивного взуття, застосувавши м'які і пружні устілки, наприклад, зі спіненого поліетилену, які значно пом'якшують струси [4].

Умови лісу або парку значно змінюють характер дихання та газообміну, в лісі комфортне повітря, що збагачене киснем, озоном та фітонцидами. Ще більш комфортним рекреаційним чинником буде доріжка на узбережжі моря у сосновому лісі, (наприклад, в Криму або біля села Мілекіно на Азовському морі, або Приморське Одеської області), де поєднується дія іонів морського повітря та фітонцидів соснового лісу, відсутність пилу та насичення повітря киснем [4].

Важливим чинником є температура повітря під час бігу, з пониженням якої до мінус 10-20 градусів Цельсією зростає фактор підвищення загартованості бігуна, але при температурі від -10 до -20 градусів вже небажані інтенсивні навантаження, настає загроза запалення легень, бронхітів, особливо зі значним підвищенням об'ємів легеневої вентиляції.

Для оздоровчо-рекреаційної діяльності температура до -10° Цельсією цілком комфортна за умовою обмеження інтенсивності навантаження до порогу анаеробного обміну. Значне підвищення температури до +30-40 градусів також небажане і навіть загрозове, особливо для людей другого зрілого та похилого віку – можуть бути теплові удари, запаморочення, втрата свідомості [3].

Навіть плавання, що вважається безпечним видом оздоровчих занять і відбувається в рекреаційних умовах водного середовища, може мати свої вади. Так, температура води – 24 градусів, що цілком придатна для тренування спортсменів, може бути шкідливою для рекреантів з ДЦП, для людей з частими судомами – їм потрібна температура 30-32 градуси, та і для дітей молодшого віку або людей похилого віку бажана температура 28-30 градуси. Не завжди виконуються вимоги щодо вмісту остаточного хлору у воді, так як вода зазвичай знезаражується хлором, що шкідливо для дихальної і нервової системи відвідувачів басейну. Взагалі басейни поділяються за способом знезараження на: а) хлором – більшість басейнів України; б) знезараження хлоридом натрію (використовується звичайна поварена сіль – басейн Київського політехнічного інституту); в) сріблення іонами срібла або навіть золота (дорогі способи, використовується переважно в невеликих приватних басейнах); г) ультрафіолетовим або іншими видами опромінювання; д) не використовується знезараження у відкритих басейнах з мінеральною водою (переважно в Закарпатті, наприклад в Берегове, Косино або на півдні Херсонської області) та з морською водою – ця вода є специфічним чинником і може бути корисною для відвідувачів з остаточними явищами після травм та захворювань опорно-рухового апарату та пацієнтів деяких нозологій. У відкритих басейнах вміст хлору значно зменшений, що дозволяє дихати більш-менш нормальним повітрям при умові сприятливої локації такого басейну.

Навіть за умовою дотримання найсприятливіших рекреаційних умов 50-метрового басейну з мінеральною водою у місті Берегове (Закарпаття), функціонування басейну не відповідає рекреаційним технологіям. Відвідування басейну як і у

всіх подібних локаціях платне, але менеджмент функціонування на низькому рівні – не ведеться просвітницька робота щодо принципів і умов оздоровлення, відсутня дієва консультація лікарів або фахівців з рекреації, або фізіотерапевтів – в результаті більшість відвідувачів в басейні дуже мало рухається або взагалі лежать на розподільних доріжках, що зроблені з напівгнучких пластмасових труб і з достатньою міцністю вмуровані у бортики басейну. Лише деякі ентузіасти плавають та виконують певний об'єм, виходячи з власних уявлень про необхідний метраж плавання, але цей метраж може бути як завеликий, так і недостатній для того, щоб викликати адекватні фізіологічні зрушення – в першому випадку він буде шкідливий для здоров'я відвідувачів, в другому – буде недостатнім для відновлення їх фізичного стану і здоров'я [3, 5].

Таким чином, така рекреаційна сприятлива локація в Берегове, подібно якій дуже важко знайти як в Україні, так і в Європі, фактично неефективно використовується в оздоровчих цілях. Звідки витікає, що «рекреаційні чинники» не тотожні поняттю «рекреаційні умови». Рекреаційні умови стають рекреаційними чинниками лише тоді, коли вони підсилюють ефективність та оздоровче спрямування фізичних вправ (як і спортивних), а умови лише створюють обставини для задіяння рекреаційних чинників.

Другий приклад – озеро в дачному селищі на Київщині, яких тисячі в Україні, до протилежного боку, що заросло очеретом, лише десь 25-30 метрів, в дожину біля 400-500 метрів. Вода влітку тепла, так як озеро неглибоке і добре прогрівається сонцем. На чистому від очерета і більш крутому березі дачники влаштували імпровізований пляж, відпочивають, приймають сонячні ванни, у вечірній час купаються, тобто заходять у воду, пересуваються на 2-5 метрів, присідають у воді, і вертаються на берег, і лише деякі плывуть до протилежного берега або до середини – 15 м і в зворотному напрямку. На цьому активна частина відпочинку закінчується, про подальше застілля з чарчиною ми не будемо говорити. Таких ставків та озер в Україні багато, не кажучи про узбережжя Азовського та Чорних морів, але чи справляє таке «активне дозвілля» належний вплив на організм людини? Аж в ніякому разі! Такий відпочинок по-перше епізодичний, тоді як теорія фізичного виховання вимагає регулярних занять фізичними вправами, про що не завжди знає населення та і фахівці не завжди акцентують на цьому увагу!. По-друге, об'єм та інтенсивність вправ «дозвілля» повинні бути науково обґрунтовані у відповідності до фізичного стану і здоров'я кожної особи. Негативним є і зловживання сонячним опромінюванням в денні години, що призводить до опіків та деяких захворювань шкіри, поганого самопочуття, підвищеного тиску, головного болю.

Неприпустиме розташування спортивних (як правило, оснащених силовими тренажерами) зал в погано провітрюваних підвальних приміщеннях, в які не проникають прямі сонячні промені, що вбивають мікроби, не завжди забезпечено доступ свіжого повітря навіть при наявності вентиляційних пристроїв. Люмінесцентне освітлення перешкоджає виробленню мелатоніну, а натомість стимулює інтенсивне виділення кортизону, так званого «гормону стресу», що призводить до нервозності та дратівливості, зростання втоми через порушення сну. На ці фактори накладаються важкі фізичні навантаження особливо силового спрямування, що в умовах нестачі кисню і відсутності сонячного світла згубно діють на імунну систему, можуть підвищувати артеріальний тиск, частоту пульсу, рівень цукру в крові і навіть визивати ознаки депресії [3, 4].

На відміну від подібних залів «качалок» є оснащені міцними зварними (протиугінними) пристроями тренажерні майданчики на свіжому повітрі, до яких забезпечено вільний доступ усіх оточуючих, і хоча якість тренажерів нижча ніж в підвальних залах, наявність рекреаційних чинників, доступність забезпечують більш значний оздоровчий ефект. На жаль, кількість та якість подібних майданчиків ще недостатні [3].

До якого висновку можна дійти з наведених прикладів? Не кожні заняття фізичними вправами, а тим більше «активний відпочинок» є оздоровчими по причині відсутності рекреаційних чинників, які повинні підсилювати, (а не погіршувати), дієвість їх виконання. З іншого боку не кожна сприятлива локація щодо рекреаційних умов оптимально використовується у оздоровчо-рекреаційних цілях по причині відсутності найголовнішої складової рекреації – регулярних занять фізичними вправами, що з одного боку повинні відповідати індивідуальним особливостям фізичного стану та здоров'я рекреанта, а з іншого – бути підсилені рекреаційними чинниками.

Висновки. 1. Під рекреацією ми розуміємо процес оздоровлення населення шляхом застосування рухових вправ та підсилення їх оздоровчої дії засобами рекреаційних чинників, зокрема: дія напіввагомості тіла у водному середовищі, що значно нівелює тиск його ваги і усуває струси на суглоби людини, пом'якшення цих же струсів виконанням бігу трав'яною стежинкою в парку, лісі або використанням спеціальних пружних амортизуючих устілок; очищене від пилу і промислових викидів та збагачене киснем і фітонцидами повітря парків, лісів, особливо хвойних, багатотрав'я луків, полів; стерильна чисте від пилу, збагачене іонами йоду, калію, кальцію, натрію та інших елементів повітря моря або бувших підземних соляних копалень; благотворна дія на психічний стан людини музичних творів, особливо класичних, та активізація виконання рухових вправ ритмом і бадьорістю музичного супроводження, естетична насолода та покращення психічного стану і рівноваги від сприймання різнобарвних кольорів, ландшафту, творів мистецтва, спілкування з тваринами на зоофермах; раціональне використання вільного часу, активний відпочинок на природі та розподіл дій людини впродовж доби, збалансоване харчування, попередження рецидивів перенесених травм та залишкових явищ виконанням спеціально розроблених комплексів вправ у відповідних рекреаційних умовах.

2. Введення термінів «рекреаційні чинники» та «негативні чинники, що підсилюють або навпаки погіршують оздоровчу спрямованість фізичних вправ, дозволяє сформулювати та визначити ціле утворюючу парадигму поняття «рекреація» як окремого напрямку фізичної культури.

3. Рекреаційні технології є алгоритмом застосування оздоровчих фізичних вправ, підсилені під час їх виконання рекреаційними чинниками (сили природи, якісне повітря, водне середовище, забезпечення комфортності роботи суглобів, кліматичні умови, музичний супровід, тощо).

4. В освітньої програмі з Фітнесу та рекреації (спеціальність «017 Фізична культура і спорт») необхідно обов'язково передбачити вивчення дисципліни «Рекреаційні технології», ціллю якої є засвоєння студентами технологій оптимізації фізичного стану, працездатності і здоров'я людини, усунення залишкових явищ після перенесених травм та хвороб

застосуванням фізичних вправ, підсилених рекреаційними чинниками. Цю мету можна досягти вдосконаленням технологій, методик, програм застосування рекреаційних засобів та чинників, що підсилюють ефективність оздоровчих рухових вправ та проведення занять з рекреації.

Виходячи з цього, до засобів рекреаційних технологій ми відносимо: 1). Оздоровчі рухові вправи та технології, методики, програми їх застосування у відповідності до положень теорії та методики фізичного виховання. 2) Рекреаційні чинники та засоби, що підсилюють та оптимізують оздоровчу дію рухових вправ під час їх виконання.

Перспективи подальших досліджень передбачають удосконалення освітньої програми з Фітнесу та рекреації спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Література

1. Андреева О.В. Фізична рекреація різних груп населення: [монографія]. К.: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. 280 с.
2. Булатова М.М., Усачов Ю.А. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Теорія і методика фіз. виховання; за ред. Т.Ю. Круцевич. К.: Олімп. л-ра, 2008. Т. 2. С. 320-354.
3. Вихляев Ю.М. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навч. посібник. Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2020. 648 с.
4. Вихляев Ю.М. «Рекреаційні технології». Вінниця : ТОВ. «ТВОРИ», 2023. 444 с.
5. Вихляев Ю.М., Дудорова Л.Ю. Рекреаційні технології, їх роль і місце в системі фізичної культури. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, випуск 1 (145) 22, 2022. С. 27-31.
6. Гакман А.В. Теорія та методика фізичної рекреації : навч. посібник. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 264 с.
7. Гусак В., Мосейчук Ю. Теоретичні основи рекреації : навч. посібник. Чернівці, ЧНУ, 2013. 171 с.
8. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посібник. Київ : Олімпійська література, 2010. 248 с.
9. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / авт. кол.: Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. Л.: ЛДУФК, 2010. 447 с.
10. Shivers J. S. Leisure and recreation concehts: a critical analysis. Boston: Allyn and Bacon, 1981. S. 106.

References

1. Andreeva O.V. Fysichna recreatsija riznyh grup naselennja: [monograf]. Kyiv.: TOV «NVP Poligrafservis», 2014. 280 s.
2. Bulatova M.M., Usachov Yu.A. Suchasni Fizkulturno-ozdorovchi tehnologiji u Fyzichnomu vyhovanni. Teorija i metodyka fizichnogo vyhovannja; za red. T.Yu. Krutsevych. Kyiv.: Olimp. l-ra, 2008. T. 2. S.: 320-354.
3. Vyhlyajev Yu.M. Teorija i tehnologiji ozdorovcho-rekreatsijnoji ruhovoji aktyvnosti : navchalnyj posibnyk. Vinnytsja : TOV «TVORY», 2020. 648 s.
4. Vyhlyajev Yu.M. «Rekreatsijni tehnologiji». Vinnytsja : TOV «TVORY», 2023. 444 s.
5. Vyhlyajev Yu.M., Dudorova L.Yu. «Rekreatsijni tehnologiji, jih rol i misze u sustemi Fyzichnoji culturi». Naukovyj chasopys NPU im. M. P. Dragomanova. Serija 15. Vypusc 1 (145) 22, 2022. S. 27-31.
6. Gakman A.V. Teorija i metodyka fizicheskoj rekratsij: navch. Posibnyk. Chernivtsi: Chernivets. nats. un-t im. Yu. Fedkovycha, 2021. 264 s.
7. Gusak V., Mosejchuk Yu. Teoretychni osnovy rekreatsiji: navchalnyj posibnyk. Chernvtsi, ChNU, 2013. 171 s.
8. Krutsevych T.Yu., Besverhnja G.V. Rekreatsija u fizychnij kulturi riznyh grup naselennja: navch. posibnyk. Kyiv: Olimpijska literatura, 2010. 248.
9. Fysichna recreatsija.: navchalnyj posibnyk dlja stud. vysch. navch. zakl. fizichnogo vyhovannja i sportu / avt. col.: Prystupa Je.N., Zhdanova O.M., Lynets M.M. [tozcho] ; za nauk. red. Jevgena Prustupy. L.: LDUFC, 2010. 447 s.
9. Shivers J.S. Leisure and recreation concehts: a critical analysis. Boston: Allyn and Bacon, 1981. S. 106.