

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДЕФІНІЦІЇ «ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ»

Мирослав ДУТЧАК, Євген БАЖЕНКОВ

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна,
e-mail: mvd21@ukr.net*

Анотація. У статті обґрунтовано, що оздоровчо-рекреаційна рухова активність – це спеціально організована рухова активність належного обсягу та оптимальної інтенсивності. Форми та види рухової активності добровільно обирає та реалізовує людина під час дозвілля з метою відновлення працездатності, сприяння всебічному особистому розвитку, зменшення ризику хронічних захворювань та дотримання здорового способу життя. А рухова активність – це свідоме переміщення тіла та (або) його частин у просторі та в часі, яке здійснюється завдяки роботі скелетних м'язів, що потребує додаткових витрат енергії, та спрямоване на досягнення визначеної мети.

Ключові слова: рухова активність, оздоровчо-рекреаційна рухова активність, система, дефініція.

TEORETYCZNA ANALIZA DEFINICJI
„ZDROWOTNO-REKREACYJNA
AKTYWNOŚĆ RUCHOWA”

Myrosław DUTCZAK, Yevhen BAZHENKOV

*Narodowy Uniwersytet Wychowania
Fizycznego i Sportu Ukrainy, Kijów, Ukraina,
e-mail: mvd21@ukr.net*

Streszczenie. W artykule uzasadniono, że zdrowotno-rekreacyjna aktywność ruchowa jest specjalnie zorganizowaną aktywnością ruchową właściwego stopnia oraz optymalnej intensywności, formy i rodzaju której dobrowolnie wybierane i realizowane człowiekiem w czasie wolnym aby odzyskać wydajność, sprzyjać wszechstronnemu rozwojowi osobistemu, zmniejszyć ryzyko chorób przewlekłych i prowadzić zdrowy tryb życia. Aktywność ruchowa – to jest świadome przemieszczenie ciała i/lub jego części w przestrzeni i czasie, które dzieje się poprzez pracę mięśni szkieletowych, że wymaga dodatkowych wydatków energetycznych, i dąży do osiągnięcia celu.

Słowa kluczowe: aktywność ruchowa, zdrowotno-rekreacyjna aktywność ruchowa, system, definicja.

THEORETICAL ANALYSIS
OF DEFINITION “HEALTHY-
RECREATIONAL PHYSICAL ACTIVITY”

Myrosław DUTCZAK, Yevgen BAZHENKOV

*National University of Physical Education
and Sport of Ukraine, Kyiv, Ukraine,
e-mail: mvd21@ukr.net*

Abstract. In the article we substantiate that healthy-recreational physical activity is a specially organized physical activity of proper capacity and optimal intensity, the forms and kinds of which are voluntarily chosen and realized by a person during leisure time aiming at regenerating efficiency, promoting all-round personal development, reducing the risk of chronic diseases and leading a healthy lifestyle. However, a physical activity is a conscious movement of a body and its parts in space and time, which is exercised by work of skeletal muscles, and that needs additional energy expenditure and directs on achieving a particular purpose.

Keywords: physical activity, healthy-recreational physical activity, system, definition.

Постановка проблеми. У сучасних умовах зростає значення ефективного використання рухової активності в різних сферах життєдіяльності особи. Суспільство загалом і кожна людина зокрема відчуває негативний вплив гіподинамії на стан громадського та індивідуального здоров'я, що посилює соціальні та економічні проблеми.

Упродовж останніх 10 років авторитетні міжнародні організації (ООН, Всесвітня організація охорони здоров'я (далі ВООЗ), Рада Європи, керівні органи Європейського Союзу) звертають увагу урядів держав на необхідність створення сприятливих умов для заохочення громадян до рухової активності.

Для постіндустріального суспільства характерною є домінанта раціонального використання дозвілля в умовах інформаційного соціуму. Важливо, щоб серед дозвіллевих інтересів особи чільне місце посідали усвідомлені потреби щодо використання активних форм відпочинку. Обрання та реалізація дозвіллевої діяльності соціальних суб'єктів обумовлюється його соціально-економічним статусом, рівнем особистого розвитку, станом функціонування сфери дозвілля, розробкою та запровадженням інноваційних форм та методів роботи фахівців, а також системою підготовки відповідних кадрів.

Використання рухової активності під час дозвілля у сфері фізичної культури і спорту здійснюється шляхом реалізації різних заходів зі спорту для всіх (масового спорту), упродовження фітнес-технологій, спортивної анімації та інших видів фізичної рекреації. У цих умовах принципове значення має інтерпретація узагальненого поняття для вказаних видів активного відпочинку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Обґрунтування наукової теорії, пов'язане з потребою уточнення слів, що в ній використовуються і взяті зі звичайної мови, та з визначенням надійних критеріїв відмінностей, специфіки об'єктів пізнання, зумовлює потребу вивчення логічного прийому, відомого під назвою «дефініція» [21]. Слово «дефініція» походить від латинського «definitio», що перекладається як «визначення», і означає визначення якого-небудь поняття, яке відображає його істотні ознаки [22].

Будь-яке поняття, що використовується в ході науково дослідження у сфері фізичної культури і спорту, може бути визначено по-різному. Через це виникають такі питання: яким чином вибрати «правильне» визначення? як, орієнтуючись на які критерії, слід оцінити те або інше його визначення? чи можна і яким чином досягти уніфікації різних визначень поняття, тобто однакового його тлумачення різними авторами? Зазначені проблеми нерідко стають ще гострішими через відсутність чіткого наукового обґрунтування певних дефініцій. Часто віддають перевагу якому-небудь визначенню без будь-якої аргументації, зважаючи лише на суто інтуїтивні, не достатньо чітко сформульовані міркування. Такий підхід не дає ніяких гарантій того, що дослідник справді чинить правильно під час визначення поняття та не допускає помилок. Інколи наводять аргументи. Посилаються, наприклад, на те, що запропоноване (обране) визначення краще, зручніше, правильніше, ніж інше. Проте при цьому не обґрунтовують, чому саме таке визначення, а не будь-яке інше краще, зручніше й правильніше. Трапляється і такий підхід, коли взагалі вважають, що все залежить від самого дослідника: він на свій розсуд і бажання може вибрати будь-яке тлумачення поняття, яке його цікавить і яке він подає просто «за визначенням» [20].

Для уникнення вказаних помилок та успішного вирішення проблем, що виникають у процесі введення, оцінювання та уніфікації дефініцій, В.І. Столяров запропонував «авторську логіко-методологічну технологію визначення понять», яка передбачає дотримання трьох основних принципів: урахування ефективності визначень; розмежування змістовного і термінологічного аспектів і відповідних проблем визначення; необхідність введення та аналізу не одного поняття, а системи понять, важливих для виокремлення та диференціації різних об'єктів, які вивчають [21]. Використання вказаної технології видається доцільним під час обґрунтування визначень, що стосуються оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Мета дослідження – здійснити теоретичний аналіз дефініції «оздоровчо-рекреаційна рухова активність».

Методи дослідження: аналіз літературних джерел та документів; метод системного аналізу; метод порівняння і зіставлення; метод функціонально-структурного аналізу.

Виклад основного матеріалу. Для обґрунтування дефініції «оздоровчо-рекреаційна рухова активність» потрібно з'ясувати, передусім, поняття «рухова активність», яке є ключовим для вказаного визначення.

У сучасній галузі науки з фізичного виховання і спорту термін «рухова активність» має різні тлумачення. Зокрема, в теорії і методиці фізичного виховання [24] вказано, що рухова активність складається із обсягів рухів, які людина виконує у процесі життєдіяльності.

В.К. Бальсевич визначає рухову активність як цілеспрямоване здійснення людиною рухових дій, спрямованих на удосконалення різних показників його фізичного потенціалу та засвоєння рухових цінностей фізичної та спортивної культури [1]. Далі автор конкретизує, що цілеспрямована рухова активність людини є природно й соціально детермінованою необхідністю і потребою організму та особистості в підтримці гомеостазу, забезпечення морфологічних, функціональних, біомеханічних і психологічних умов реалізації програм їх розвитку в онтогенезі та подолання чинників, що цьому перешкоджають [2].

М. М. Візітей, наголошуючи на багатогранності й складності людини, яка поєднує «душу, тіло і дух», пропонує під час аналізу рухової активності розглядати її як реальність, що розгортається у сфері трьох взаємообумовлених їй, окрім того, якісно особливих світів: зовнішнього світу – світу просторово заданих предметів; внутрішнього світу – світу переживань суб'єкта дій, відкритих йому, насамперед, інтроспективно, у самоспостереженні, які не мають просторового в звичайному розумінні виявлення; «середнього», трансцендентального світу – світу сходження і розходження зовнішнього і внутрішнього, об'єктивного і суб'єктивного, світу людського «я». Окрім цього, автор робить висновок, що рухові дії треба розглядати не тільки лише як те, що здійснюється суб'єктом, але також і як те, що здійснюється з суб'єктом [6].

З позицій термінології спорту «рух» розглядають лише при виконанні фізичних вправ – частини рухових дій, переміщення тіла людини в цілому відносно до його оточення (середовища, опори, фізичних тіл) або одних його частин відносно до інших, а також механічне переміщення спортивних снарядів. Рух людини – одне з найбільш складних явищ у світі, що може бути зрозуміле лише на основі вивчення нерозривного зв'язку біологічних і механічних закономірностей [5].

У сучасній педагогічній науці рухова активність людини розглядається «як специфічна, базова у певному розумінні стихія, де народжується, розгортає себе людська сутність, де ця сутність рефлексивно себе реалізує» [4].

Зазначене розмаїття визначень поняття «рухова активність», а також допущена в них тавтологія («рухова активність – це виконання рухових дій; це сума рухів і т. д.»), зумовили потребу додаткового теоретичного аналізу ключової дефініції нашого дослідження.

У сучасному тлумачному словнику української мови «рух» трактується з філософського погляду як «спосіб існування матерії, що полягає в безперервній зміні всього сущого і виявляється в безпосередній єдності перервності й неперервності простору й часу», а також «рух» визначається як «зміна положення тіла або його частин» [23].

Філософський словник містить таке визначення: «рух – спосіб існування матерії, невід'ємна її властивість, внутрішньо присутній матерії атрибут» [25].

У сучасному психологічному словнику поняття «рух» тлумачиться як комплекс психофізіологічних функцій (процесів), що реалізуються руховим апаратом організму (система м'язів, сухожилів, пов'язаних з ними нервових центрів і провідникових (аферентних та еферентних) шляхів, а також рухливі ланки скелета) [19].

Провідні фахівці сучасної вітчизняної спортивної фізіології [18] зазначають, що рух – це результат скорочення скелетних м'язів, які забезпечують переміщення окремих частин і всього тіла у просторі та в часі; це головний прояв адаптаційних реакцій організму на зміни навколишнього середовища.

Всесвітня організація охорони здоров'я розглядає рухову активність (physical activity) як будь-який рух тіла людини, що здійснюється завдяки роботі скелетних м'язів та супроводжується додатковими затратами енергії [30]. Практично аналогічне визначення є найбільш поширене в англійській спеціальній літературі, де зокрема зазначається, що рухова активність – це будь-який рух тіла, зумовлений скороченням скелетних м'язів, яке призводить до витрат енергії [3, 29].

Усі рухи, які виконує людина, умовно можна розділити на мимовільні та довільні. Мимовільні рухи – це рухи, які здійснюються ніби самі по собі без наявної мети і свідомого контролю. Вони мають рефлекторну природу й управління ними здійснюється на рівні підсвідомості. Довільні рухи – це рухові акти, які людина викликає, регулює і спрямовує на досягнення поставленою нею мети, яка відповідає наявній потребі. Специфічність довільних рухів полягає в тому, що управління ними здійснюється загалом на рівні другої сигнальної системи за допомогою словесних інструкцій та самоказів [17, 18].

На основі проведеного аналізу видається доцільним на сучасному етапі розвитку системи наукових знань запропонувати таке визначення досліджуваної дефініції: «рухова ак-

тивність – це свідоме переміщення тіла та (або) його частин у просторі та в часі, яке здійснюється завдяки роботі скелетних м'язів, що потребує додаткових витрат енергії, та спрямоване на досягнення визначеної мети».

Узагальнення даних різних літературних джерел [9, 16, 14, 21, 24] дало змогу диференціювати рухову активність залежно від мети, завдань та функцій на такі види:

- рухова активність освітнього характеру, яка 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);

- рухова активність професійного характеру, яка обумовлена виконанням обов'язків та повноважень, передбачених посадовими інструкціями та контрактами (для неї характерний широкий спектр різноманітності стосовно змісту, обсягу, інтенсивності, умов реалізації тощо; зокрема, суттєво відрізняється рухова активність під час роботи лікаря-хірурга, актора балету, офісного працівника, спортсмена-професіонала, водія, будівельника і т. д.);

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

- рухова активність реабілітаційного характеру, яка має забезпечити особам з порушенням функцій через захворювання, травми чи вроджені дефекти відновлення здоров'я, фізичного стану, працездатності та пристосування до нових умов життя в суспільстві;

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

- рухова активність під час дозвілля, тобто у вільний час від навчання чи праці, 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, що належать до професійного характеру), безперечно, є корисними для організму щодо запобігання негативному впливу гіподинамії, що посилюється останнім часом. ВООЗ зазначає, що оздоровча рухова активність – це будь-який вид рухової активності, що є корисною для здоров'я, поліпшує функціональні можливості без зайвої шкоди для організму [28, 30, 32]. Отож слід ураховувати, що, маючи певне оздоровче значення, вказані нами різновиди рухової активності спрямовані насамперед на досягнення «своїх» прикладних, утилітарних завдань.

Узагальнення літературних матеріалів та передової практики засвідчує, що лише рухову активність під час дозвілля, спрямовану на забезпечення оздоровлення та активний відпочинок, можна вважати найкращим засобом 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 генерувальним чинником, що підтверджено результатами багатьох досліджень [10, 30, 31].

О. Г. Фурманов, М. Б. Юспа вказують на доцільність виокремлення так званої «оздоровчо-рекреаційної фізичної культури», що передбачає свідоме, науково обґрунтоване багаторазове використання під час дозвілля засобів фізичної культури (фізичних вправ, обладнання, тренажерів, спортивних споруд, природних чинників та інших) з метою розвитку, удосконалення і відновлення адаптаційних, фізичних, емоційно-духовних можливостей людей. На думку авторів, структурними компонентами та елементами (видами) «оздоровчо-рекреаційної фізичної культури» є «фізкультурно-оздоровчі заняття та заняття спортом для здоров'я, фізкультурно-оздоровчі системи, нетрадиційні засоби оздоровлення, масові фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи» [26].

Використовують також термін «фізкультурно-рекреативна діяльність» [21]: «рухова діяльність, спрямована на емоційно-активний відпочинок, розвагу, отримання задоволення від рухової діяльності, відновлення психічних і фізичних сил, неформальне спілкування з природою або партнерами в процесі рухової активності входить до змісту фізичної рекреації»;

«фізкультурно-рекреативна діяльність – це добровільна рухова активність з використанням фізичних вправ, спрямованих на покращення психофізіологічної працездатності, розвагу і всебічне удосконалення особистості» [15].

В.І. Столяров оздоровчо-рекреаційну рухову активність ототожнює з фізкультурною руховою діяльністю (заняттями фізкультурою), тобто діяльністю, що пов'язана з виконанням різних фізичних вправ, окрім тих, які використовуються для підготовки людини до спортивних змагань (ця різновидність занять фізичними вправами охоплюється поняттям «спортивне тренування» й належить до змісту поняття «спорт») [20].

Отже, термін «оздоровчо-рекреаційна рухова активність» або споріднені до нього («оздоровчо-рекреаційна фізична культура», «фізкультурно-рекреативна діяльність» тощо) є вживаним у галузі науки з фізичної культури і спорту, але його змістова частина потребує удосконалення на засадах комплексності, всебічності з дотриманням сучасних положень логіки та методології наукових досліджень [13, 21, 27].

Ураховуючи викладене, вважаємо за доцільне подати таке тлумачення дефініції «оздоровчо-рекреаційна рухова активність» – це спеціально організована рухова активність належного обсягу та оптимальної інтенсивності, форми та види якої добровільно обирає та реалізує людина під час дозвілля з метою відновлення працездатності, сприяння всебічному особистому розвитку, зменшення ризику хронічних захворювань та дотримання здорового способу життя.

У результаті проведеного теоретичного аналізу суті соціальних систем [8, 11] та поданої характеристики оздоровчо-рекреаційної рухової активності видається обґрунтованим визначення дефініції «система оздоровчо-рекреаційної рухової активності» як сукупності взаємопов'язаних та взаємодіючих суб'єктів для залучення людей до відповідної рухової активності. Цій системі властива визначена ієрархія завдань для формування, підтримки та задоволення інтересу людини до рухової активності; вона забезпечує реалізацію оздоровчих, соціальних, економічних функцій та має власну структуру.

Конкретна людина є одночасно об'єктом та суб'єктом системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Інші суб'єкти цієї системи доцільно розподілити на три групи:

1) суб'єкти, які організують та здійснюють заходи із залучення людини до рухової активності, – це спортивні клуби, фізкультурно-оздоровчі заклади (фітнес-центри, SPA-центри, комплекси, школи, студії тощо), центри фізичного здоров'я населення, фізкультурно-спортивні товариства, колективи фізичної культури, спортивні федерації (асоціації, спілки тощо), рекреаційні заклади (бази відпочинку, туристичні бази, спеціалізовані готелі тощо);

2) суб'єкти, які сприяють залученню людини до рухової активності, – це спортивні споруди, рекреаційні парки та інші місця для активного відпочинку; вищі навчальні заклади, в яких готують фахівців відповідної кваліфікації; наукові установи, де досліджують проблеми функціонування та розвитку системи спорту для всіх; медичні установи (дозвіл на заняття, медичний контроль та супроводження занять); засоби масової інформації, які поширюють відповідні освітні, пропагандистські та рекламні повідомлення; підприємства та організації спортивної індустрії, які забезпечують виробництво та реалізацію спортивного і туристичного обладнання та інвентарю, спортивної екіпіровки та взуття, а також їх прокат;

3) суб'єкти, які забезпечують управління взаємодією названих суб'єктів системи, – це органи державного управління та місцевого самоврядування у сфері фізичної культури і спорту, а також органи управління розвитком окремих видів спорту або фізкультурно-спортивної діяльності (спортивні федерації, асоціації, союзи, фізкультурно-спортивні товариства) [9].

За формою власності та організаційно-правовим статусом суб'єкти першої (основної) групи можна розподілити на такі сектори:

- державно-муніципальний сектор, до якого належать суб'єкти, що засновані рішеннями органів державної влади чи місцевого самоврядування та їм підпорядковані у формі бюджетних установ, державних чи комунальних підприємств, організацій, установ й мають державну чи комунальну форму власності;

• громадський сектор – суб'єкти, що утворені і функціонують як громадські об'єднання (добровільне об'єднання фізичних осіб та (або) юридичних осіб приватного права для здійснення та захисту прав і свобод, задоволення відповідних інтересів); у статті 1 Закону України «Про громадські об'єднання» визначено, що за організаційно-правовою формулою вони можуть бути громадською організацією (засновниками та членами (учасниками) якої є фізичні особи) або громадською спілкою (засновниками якої є юридичні особи приватного права, а членами (учасниками) можуть бути юридичні та фізичні особи); громадське об'єднання може здійснювати діяльність зі статусом юридичної особи або без такого статусу; зі статусом юридичної особи воно є непідприємницьким товариством, основною метою якого не є одержання прибутку [12];

• приватний сектор – суб'єкти, що утворені та функціонують як приватні підприємства; вони діють на основі приватної власності одного або кількох громадян, іноземців, осіб без громадянства та його (їх) праці чи з використанням найманої праці; приватним є також підприємство, що діє на основі приватної власності суб'єкта господарювання – юридичної особи; порядок організації та діяльності приватних підприємств визначається в Україні Господарським кодексом та іншими законами [7]. Здебільшого суб'єкти приватного сектору прагнуть отримання прибутку за рахунок виробництва й продажу послуг із залучення осіб до оздоровчо-рекреаційної рухової активності, що має важливе соціально-економічне значення.

Висновки:

1. 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.

2. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність – це спеціально організована рухова активність належного обсягу та оптимальної інтенсивності, форми та види якої добровільно обирає та реалізує людина під час дозвілля з метою відновлення працездатності, сприяння всебічному особистому розвитку, зменшення ризику хронічних захворювань та дотримання здорового способу життя.

3. Система оздоровчо-рекреаційної рухової активності – це сукупність взаємопов'язаних та взаємодіючих між собою суб'єктів для залучення людей до відповідної рухової активності. Цій системі властива визначена ієрархія завдань для формування, підтримки та задоволення інтересу людини до рухової активності; вона забезпечує реалізацію оздоровчих, соціальних, економічних функцій та має власну структуру; конкретна людина є одночасно об'єктом та суб'єктом цієї системи, а інші суб'єкти належать до таких груп: суб'єкти, які організовують та здійснюють заходи із залучення людини до рухової активності; суб'єкти, які сприяють залученню людини до рухової активності; суб'єкти, які забезпечують управління системою; за формою власності та організаційно-правовим статусом суб'єктів першої (основної) групи розділяють на три сектори: державно-муніципальний, громадський та приватний.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження спрямовано на визначення перспектив розвитку громадського сектору в системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Список літератури

1. Бальсевич В. К. Онтокінезиологія человека / В. К. Бальсевич. – Москва : Теорія і практика фізической культури, 2000. – 275 с.
2. Бальсевич В. К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе / В. К. Бальсевич. – Москва : Теорія і практика фіз. культури і спорту, 2006. – 112 с.
3. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд ; пер. с англ. И. Андреев. – Киев : Олимп. л-ра, 2009. – 528 с.

4. *Белікова Н. О.* Термінологія напряму підготовки «Здоров'я людини»: [навч. посіб.] / Н. О. Белікова, Л. П. Сущенко. – Київ : Козарі, 2009. – 182 с.
5. *Блеер А. Н.* Терминология спорта. Толковый словарь-справочник / А. Н. Блеер, Ф. П. Суслов, Д. А. Тышлер. – Москва : Академия, 2010. – 464 с.
6. *Визитей Н. Н.* Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений. Философские очерки. – Москва : Советский спорт, 2009. – 184 с.
7. Господарський кодекс України [Електронний ресурс] // Режим доступу до ресурсу : <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/436-15>
8. *Джери Д.* Большой толковый социологический словарь. / Д. Джери, Дж. Джери ; пер. с англ. – Москва : Вече; АСТ, 2001. – Т. 2. – 528 с.
9. *Дутчак М. В.* Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М. В. Дутчак. – Київ : Олімп. літ., 2009. – 279 с.
10. *Дутчак М. В.* Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування / М. В. Дутчак // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 2. – С. 44–52.
11. *Жолдак В. И.* Социология менеджмента физической культуры и спорта / В. И. Жолдак, С. Г. Сейранов. – Москва : Советский спорт, 2003. – 384 с.
12. Закон України «Про громадські об'єднання» [Електронний ресурс] // Режим доступу до ресурсу : <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/4572-17>
13. *Лапиков В. В.* Основы логики теоретической науки / В. В. Лапиков. – Минск : Сконтомпресс, 2006. – 464 с.
14. *Марченко О. К.* Основы физической реабилитации : учеб. для студ. вузов / О. К. Марченко. – Киев : Олимп. лит., 2012. – 528 с.
15. *Никулин И. Н.* Сущностные характеристики и подходы к обоснованию феномена «физкультурно-рекреативная деятельность» / И. Н. Никулин // Термины и понятия в сфере физической культуры : тез. докл. Междунар. конф. (20–22 декабря 2006 года). – Санкт-Петербург, 2007. – С. 282–284.
16. *Платонов В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение : учеб. тренера высш. квалиф. : в 2-х кн. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 680 с.
17. Психологічна енциклопедія / автор-упоряд. О. М. Степанов. – Київ : Академвидав, 2006. – 424 с.
18. *Ровний А. С.* Фізіологія спортивної діяльності / А. С. Ровний, В. М. Ільїн, В. С. Лізагуб, О. О. Ровна. – Харків : ХНАДУ, 2015. – 556 с.
19. Современный психологический словарь / сост. и общ. ред. Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. – Москва : ПРАЙМ–ЕВРОЗНАК, 2007. – 490 с.
20. *Столяров В. И.* Философия спорта и телесности человека : монография в 2-х кн. / В. И. Столяров. – Москва : Университетская книга, 2011. – Кн. 1. – 766 с.
21. *Столяров В. И.* Теория и методология современного физического воспитания : состояние разработки и авторская концепция : монография / В. И. Столяров. – Киев : Олимп. лит., 2015. – 704 с.
22. Сучасний словник іншомовних слів: близько 20 тис. слів і словосполучень / укл. : О. І. Скопненко, Т. В. Цимбалюк. – Київ : Довіра, 2006. – 796 с.
23. Сучасний тлумачний словник української мови: 50000 слів / за заг. ред. В. В. Дубічинського. – Харків : ШКОЛА, 2006. – 832 с.
24. Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с.
25. Философский словарь / авт.-сост. С. Я. Подопрігора, А. С. Подопрігора. – Изд. 2-е, стереотип. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2013. – 562 с.
26. *Фурманов А. Г.* Оздоровительная физическая культура : учеб. для студ. вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск : Тесей, 2003. – 528 с.

27. *Шиян Б. М.* Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. [для ф-тів фіз. виховання і спорту вищ. навч. закл. II–IV рівнів акредитації] / Б. М. Шиян, Г. А. Єдинак, Ю. В. Петришин. – Кам'янець-Подільський : Рута, 2012. – 280 с.

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

29. *Kohl H. W.* Foundation of Physical Activity and Public Health / H. W. Kohl, T. D. Murray. – Champaign : Human Kinetics, 2012. – 281 p.

30. Physical activity and health in Europe: evidence for action / [ed. by N. Cavill, S. Kahlmeier, F. Racioppi]. – Copenhagen : WHO Regional Office for Europe, 2006. – 34 p.

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

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

Стаття надійшла до редколегії 29.09.2015

Прийнята до друку 13.10.2015

Підписана до друку 30.10.2015