

**КОЗЛОВСЬКА Світлана**

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

<https://orcid.org/0000-0001-8696-9354>e-mail: [svetakozlovska1@gmail.com](mailto:svetakozlovska1@gmail.com)**ДЕФІНІЦІЇ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ ТА ПРОБЛЕМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

*Для досягнення поставленої мети цього дослідження було вивчено наукові праці українських науковців, які займаються проблемами фізичної рекреації та зарубіжних спеціалістів у галузі оздоровчої фізичної культури. За допомогою контекстного аналізу виділено основні ознаки та цільові установки, що визначають зміст рекреаційної діяльності.*

*Наведено результати аналізу дефініції поняття «фізична рекреація» і проблем, що виникають при цьому через багатозначність його тлумачення при виборі змісту рекреаційних заходів. Відзначено, що зростання напруженості сучасного життя одночасно й підвищує рівень сумарного навантаження, яке людина отримує в процесі щоденної життєдіяльності, і погіршує її здоров'я. Вченими досліджено, що саме фізична рекреація забезпечує відновлення життєвих сил організму та їх підтримку у процесі щоденної життєдіяльності. Визначено та обґрунтовано фактори включення до змісту рекреаційних форм занять різних видів фізичних вправ.*

*Проблема дослідження полягає в тому, що існують надлишкові уявлення про зміст фізичної рекреації, що ускладнює досягнення основної її мети – відновлення життєвих сил будь-якої людини.*

*Для досягнення поставленої мети цього дослідження було вивчено наукові праці українських вчених, які займаються проблемами фізичної рекреації, та зарубіжних фахівців у галузі оздоровчої фізичної культури.*

*Проведено аналіз визначення поняття «фізична рекреація». Встановлено межі використання досліджуваного поняття та основні ознаки, що його відображають. Вивчено змістовий аспект фізичної рекреації, що рекомендується для її здійснення. Виявлено невідповідність використовуваних засобів основним дефінітивним ознакам. Відзначено основні ризики для здоров'я під час використання неадекватних засобів фізичної рекреації.*

*Ключові слова: фізична рекреація, здоров'я, навантаження, життєдіяльність, зміст рекреативних занять.*

DOI: <http://doi.org/10.31891/pcs.2023.1.6>**1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ**

Наявність здоров'я є обов'язковою умовою розширення можливостей кожного індивіда реалізовувати свої професійні та дозвіллі потреби, роблячи життя максимально повноцінним. Провідна роль у досягненні функціональних кондицій належить сфері фізичної культури [14]. У рамках форм фізичної культури, що склалися, її зміст використовується або для максимального розвитку фізичних здібностей – спорт, або для досягнення набагато нижчого рівня фізичної підготовленості, що визначається суспільством — фізичне виховання. З цього слідує висновок про те, що саме заняття фізичними вправами є єдиним засобом підвищення фізичних можливостей людини.

Для спорту беззаперечний факт того, що надлишкові навантаження функціональних можливостей спортсменів, зазвичай призводять до різних негативних наслідків. Виникає питання: чому цей аспект практично

не розглядається в теорії та методиці фізичного виховання стосовно масової фізичної культури? Зазначається виняткова корисність фізичних вправ, хоча можливий контингент, який їх використовує, дуже неоднорідний за своїми фізичними можливостями. Але останнім часом з'являються роботи, в яких порушується питання про більш детальне вивчення необхідного (оптимального) дозування фізичних вправ, їх інтенсивності, залежності від індивідуальних особливостей тощо [1; 15].

**2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ**

Аналізуючи та узагальнюючи наукові праці фахівців, можемо зробити висновок, що О. В. Андрєєва, О. Л. Благій, О. Ю. Ажиппо, М. В. Дутчак, О. М. Жданова, Є. Н. Приступа – досліджували проблеми та напрями професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності; П. Б. Джурицький, Р. П. Карпюк, Р. В. Клопов, А. П. Конох, Ю. О. Лянный, С. В. Мединський, Н. І. Степанченко,

Л. П. Сущенко, О. В. Тимошенко та ін. – розглядали питання удосконалення підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до професійної діяльності; Т. Ю. Круцевич, М. В. Дугчак – визначили сучасні підходи до поняття фізична рекреація та його сутність.

Рухова активність не завжди може сприяти зміцненню здоров'я та бути його синонімом. Причиною цього феномену є рівень навантаження, що людина отримує у процесі життєдіяльності і характеризується поточними показниками функціонування організму. В останні роки відзначається зростання напруженості сучасного життя, що підвищує сумарне навантаження і призводить до зниження рівня здоров'я. Це передбачає ретельний підбір фізичних вправ та методів їх виконання. Особлива роль в цьому процесі належить фізичній рекреації як формі фізичної культури, заняття якої дозволяють оптимізувати функціональний стан людини та основних її механізмів.

### **3. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ, КОТРИМ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ ОЗНАЧЕНА СТАТТЯ**

Контроль показників, що характеризують здоров'я людини, особливо у періоди ризику виникнення масових захворювань, має бути обов'язковим і за необхідності вносити відповідні корективи до змісту поточної життєдіяльності.

Під час розгляду чинників здоров'я багато фахівців [10; 11; 14 та ін.] вважають, що провідну роль у його забезпеченні відіграють механізми регуляції, що визначаються за показниками варіабельності серцевого ритму. Саме серцевий ритм першим реагує на всі види впливів, відбиваючи поточний стан організму та ступінь його стійкості до впливу несприятливих факторів середовища.

Вирішення проблеми пов'язане або з корекцією змісту та напруженості діяльності, або з проведенням заходів щодо відновлення механізмів регулювання. Останній аспект змушує звернути увагу на самостійний вид фізичної культури — фізичну рекреацію, якраз і покликану вирішувати це завдання.

### **4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ**

У цій статті розглядається дефініція поняття «фізична рекреація» та основні

підходи до його розуміння українськими та зарубіжними фахівцями, його дефінітивні ознаки, вивчено основні позиції критеріїв, що відображають вплив рекреаційних заходів на показники функціонування організму людини.

### **5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБҐРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ**

На підставі аналізу наукової літератури рекреаційна діяльність розглядається як використання засобів, форм і методів фізичного виховання, спрямованих на задоволення потреб в активному відпочинку, зміцнення самопочуття, прийняття позитивних емоцій і зміцнення особистого здоров'я за допомогою фізичних вправ.

В якості альтернативної точки зору на роль занять фізичними вправами можна навести роботу М. М. Візителя «Фізична культура та здоров'я спортсмена (філософсько-антропологічний аспект проблеми)», в якій зазначається, що ці заняття можуть виступати як фактор, що руйнує здоров'я. На його думку, не зважаючи на підвищення функціональних кондицій, що з'являється, воно може бути лише миттєвим, за яким можливе «стоять перенапруга та дисгармонія функціональних систем організму, психосоматичні дисбаланси, духовне спустошення». Подальші міркування в цьому напрямку приводять до висновку про те, що в даний час можуть одночасно спостерігатися високі результати за фізичними показниками у людини, а за медико-біологічними даними в наступний, а то й безпосередньо в цей момент є ознаки хвороби [1].

F. Herold, P. Müller, T. Gronwald, V.G. Müller зазначають, що, незважаючи на загальноприйнятту думку про позитивний вплив фізичних вправ, існує багато даних, які свідчать про те, що одні й ті самі фізичні вправи у різних людей призводять до різних наслідків. Тому дуже важливим є розуміння того, яке дозування фізичних вправ необхідне для максимальної користі [15].

M. Wasfy, A.L. Baggish, аналізуючи дані про необхідний рівень та час виконання фізичних навантажень, розглядають залежність "доза - реакція". Вони, визначаючи міру фізичної активності у процесі

життєдіяльності людини, констатують, що її найкраще вимірювати та призначати з урахуванням дози, яка є функцією трьох основних характеристик: інтенсивності, тривалості та частоти. При цьому керівні принципи здійснення фізичної активності повинні бути засновані на обліку закономірностей здоров'я та захворюваності населення [17].

D.E.R. Warburton, S.S.D. Bredin. розглядають парадокс ризику та користі фізичних вправ. Насамперед ризик може бути пов'язаний з високоінтенсивними вправами. Автори справедливо вважають, що часто рекомендовані обсяги рухової активності значно перевищують необхідні для досягнення користі для здоров'я. Відповідно, залежність між фізичною активністю та її впливом на здоров'я криволінійна, тому навіть при невеликих обсягах активності існує помітна користь для здоров'я [16].

Таким чином, рухова активність не завжди може сприяти зміцненню здоров'я та бути його синонімом. На підставі цього припущення, можна зазначити, що в основі цього парадоксу лежить рівень навантаження, що отримується людиною в процесі життєдіяльності та характеризується поточними показниками функціонування організму, що не може не вплинути на стан його здоров'я.

Нами запропоновано структуру факторів навантаження, що зумовлюють ефект її впливу на організм людини при заняттях спортом, представлено пропонувану загальну схему факторів навантаження (див. таблицю), що враховує інші види впливів, що існують у процесі поточної життєдіяльності. Дані компоненти фізичного навантаження можуть суттєво змінювати показники функціонування організму та погіршувати його здоров'я.

Однак останніми роками було встановлено, що поряд з фізичним навантаженням на показники здоров'я впливають і інші фактори: розумова (інформаційна) діяльність [7; 4], температурний фактор середовища [9].

Незважаючи на природу походження, позначені структурні елементи навантаження притаманні й іншим видам впливу. Особливо важливими є такі компоненти організації впливу, як їх періодичність та тривалість, які переважно визначають рівень змін у

функціонуванні організму і тривалість перебігу відновлювальних процесів, а отже, і ступінь стійкості до дії несприятливих факторів середовища.

Саме ця стійкість виступає одним із найважливіших критеріїв здоров'я. У свою чергу, вона тісно пов'язана з рівнем поточних функціональних резервів та ступенем стійкості організму до поточного впливу різних факторів. Поєднаний їх вплив призводить до тимчасового зниження функціональних адаптаційних можливостей у конкретний період часу та погіршує здоров'я будь-якої людини [8].

На нашу думку, активність людини у професійній сфері та дозвільній діяльності повинна враховувати впливи середовища на власний організм у конкретний період часу, щоб не допустити надмірного навантаження адаптаційних механізмів.

Відсутність такого обліку створює додаткові ризики для здоров'я, пов'язані з паралельністю дії всіх видів навантажень, загальним їх рівнем, що призводять до зниження функціональних показників діяльності найважливіших систем організму, які відповідають за його адаптаційні можливості, у період після навантаження. Виникнення в період дії цих умов будь-якого хвороботворного фактора різко погіршує адаптаційні можливості організму, знижує його захисні властивості. Це пояснює необхідність реалізації системного підходу під час організації поточної життєдіяльності людини [13].

Здійснюючи аналіз наукових джерел ми спостерігаємо, що в даний час фізична рекреація, як форма фізичної культури, є освітою з абсолютно неоднозначним змістом. Згідно з наявними уявленнями з 224 трактувань під рекреацією в 50 визначеннях розуміється відновлення; в 34 - відпочинок; в 43 - зміна; в 44 - перерва; в 27 - розвага; в 26 - заспокоєння [12].

Аналогічні дані наводить і Т.Ю. Круцевич, провівши аналіз уявлень про сутність фізичної рекреації, зазначила, що у науковому середовищі до теперішнього часу немає єдиної думки про її зміст [5]. Саме багатозначність трактування фізичної рекреації змушує звернутися до дефінітивних ознак цієї форми фізичної культури, розкриття яких необхідне для визначення і

цільових установок, і змісту рекреаційних заходів та діяльності.

На думку І.Дуцяка, зазвичай структура дефініції представлена трьома частинами:

- Визначуваного (дефінієндум) – терміну, який потрібно пояснити;

- Визначального (дефінієнс) – вирази, що розкриває значення терміну;

- Зв'язки – слова, що встановлюють рівність між визначуваним і визначальним [3].

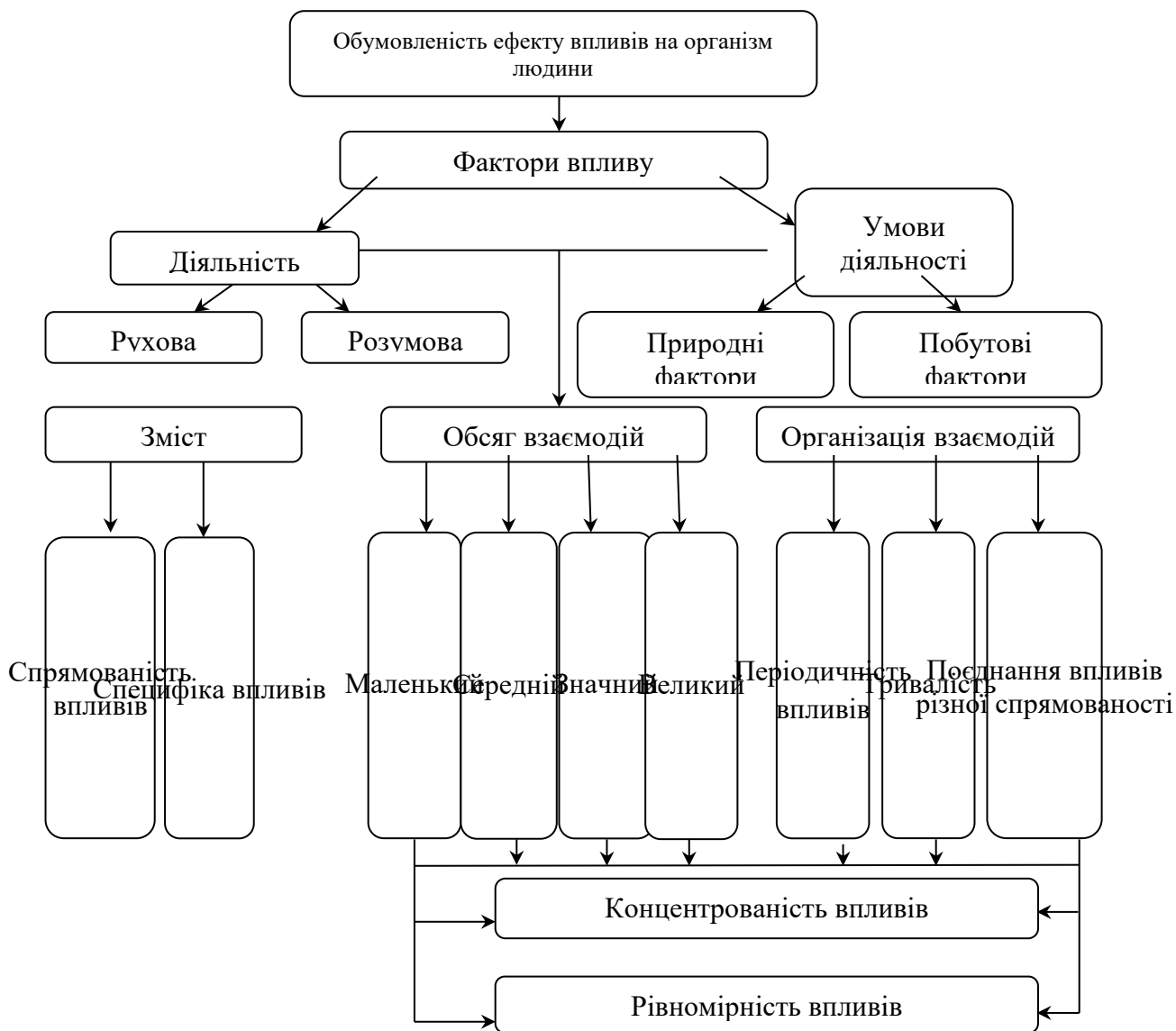


Табл. 1. Структура навантаження, що зумовлює силу її впливу на організм людини

У ході визначення провідних ознак необхідно: по-перше, встановити межі застосування терміну, і, по-друге, знайти суттєві моменти, за якими можна виділити один об'єкт із набору схожим. Згідно з правилом пропорційності дефініції, поняття також не повинно трактуватись не надто вузько, не надто широко. У нашому випадку, різноманітність трактувань говорить або про зайву деталізацію поняття, або про використання слів синонімів, що позначають близькі за змістом дії, необхідні для досягнення цільових установок.

Проаналізуємо основні родові ознаки рекреації та умови її здійснення у наведених вище її визначеннях. Як дефінієнс переважно виступають впливи на стан людини, які можна об'єднати в три групи: по-перше, рекреація — це відпочинок, відновлення життєвих сил; по-друге, зміцнення здоров'я; по-третє, розвага. Розглядаючи варіанти визначення поняття фізичної рекреації з першої та другої груп, слід наголосити, що вони тісно пов'язані один з одним: здоров'я як стан організму можливе лише за певного рівня функціонування або стомлення.

Якщо під фізичною рекреацією розуміти розвагу, отримання задоволення, то більшістю видів спорту можна займатися саме заради цих цілей. Однак, заняття спортом пов'язані, перш за все, саме з витратою життєвих сил організму в ході цих занять, і, звичайно, ніяк не можуть сприяти відновленню та відпочинку. Крім цього, вже існує поняття анімація, сутністю якого є саме розвага, отримання додаткових емоцій. У свою чергу, анімаційні заняття також можуть супроводжуватись витратою життєвих сил організму [13].

Як зв'язки у визначенні поняття рекреація є добровільністю занять, проведення їх у позаробочий час. Але наявність цих умов також повною мірою відноситься і до занять спортом. Виходячи з цього, ці зв'язки у визначенні фізичної рекреації не забезпечують рівність між визначуваним (дефінієндумом) та визначальним (дефінієнсумом), трактуючи його надто широко.

Можемо визначити, що змістовною областю фізичної рекреації є саме відновлення або підтримка функціонального потенціалу організму, її зміст повинен бути обмежений за змістом фізичних вправ, що використовуються, їх інтенсивності та тривалості.

Є ще одна особлива група визначень, пов'язана з цілісним впливом на особистість людини. Але ця цільова установка не може бути використана як родова ознака, оскільки вдосконалення особистості притаманне й іншим формам фізичної культури.

На даний момент коло фізичних вправ, що використовуються в системі фізичної (або рухової рекреації), практично не обмежене: атлетизм [5]; спортивно-оздоровчий туризм [12]; пляжний волейбол та інші спортивні ігри [3]; фізичні вправи у поєднанні з додатковими засобами, що підвищують працездатність [6].

Відомий науковець О.Д. Дубогай класифікувала засоби фізичної рекреації за основними видами діяльності з активною чи пасивною участю людини [2]. Недоліком цієї класифікації є те, що вона не дозволяє визначати характер розв'язуваних завдань [2].

Розглядаючи рекреацію з метою забезпечення відновлення витрачених життєвих сил, слід зазначити, що не всі представлені в таблиці (табл.1) засоби можуть здійснювати цільову установку.

До цієї групи засобів можна з упевненістю включити пішохідний, велосипедний, гірський, лижний види туризму, різні види спортивних ігор, вправи на воді. По-перше, це визначається підвищеним рівнем навантаження під час занять цими видами вправ [12].

Так, при заняттях туризмом діяльність може здійснюватися протягом кількох годин і призводити до значних сумарних енерговитрат. Спортивні ігри також характеризуються високою інтенсивністю діяльності та підвищеним емоційним забарвленням, та супроводжується дуже високим рівнем енергетичних затрат. Природно слід зазначити, що, розглядаючи проблему навантаженості вправ, що використовуються, слід уточнювати методичні особливості їх використання для досягнення необхідного ефекту (див. таблицю 1), пов'язаного з підвищенням функціональної стійкості до впливу несприятливих факторів зовнішнього середовища.

Виходячи із запропонованого складу засобів фізичної рекреації можна виділити ті, які характеризуються низькою руховою активністю щодо короткої тривалості здійснення заходу. До них повністю можна віднести: прогулянки в лісі, малорухливі ігри, ранкову гімнастику, мало інтенсивні фітнес програми та ін..

На нашу думку, розглядаючи частину пасивних способів впливу: (логічні ігри), водні процедури (лазня), які можуть бути використані в рекреаційній сфері, можна відзначити, що і в них відображається залежність «доза – реакція», що відображають ступінь іншої залежності «ризик – користь» – при великій дозі буде спостерігатися погіршення поточного функціонального стану організму.

Можна також відзначити, враховуючи спрямованість рекреаційних засобів на відновлювальні процеси, що рекреаційна діяльність може мати не лише самостійний характер, а й бути складовим елементом будь-якої іншої діяльності, забезпечуючи раціональне співвідношення роботи та відпочинку, відповідно, високої її ефективності.

Водночас, у науковій літературі відсутні дані про вплив застосовуваних рекреаційних та фітнес засобів на показники функціональної стійкості до впливу

несприятливих факторів зовнішнього середовища та на перебіг відновлювальних процесів.

## 6. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Отже, здійснивши теоретичний аналіз праць відомих науковців, ми пропонуємо визначення фізичної рекреації як системи заходів пасивного чи активного характеру, що включають і виконання спеціальних фізичних вправ, спрямованих на зміцнення та підтримання здоров'я людини на основі прискорення перебігу відновлювальних процесів після напруженої професійної (трудової, навчальної, спортивної) діяльності або безпосередньо в її ході, а також

підвищенню функціональної стійкості до впливу несприятливих факторів довкілля.

На нашу думку, змістовну основу фізичної рекреації мають складати вправи та заходи, що оптимізують стан регуляторних механізмів організму людини. Основні вимоги до вправ, що використовуються, полягають в обмеженні та недопущенні значних фізичних навантажень і часу їх виконання індивідуального для кожного.

Основними регуляторами напруженості фізичної активності в ході рекреаційних занять можуть виступати частота серцевих скорочень та варіабельність серцевого ритму, що відображає стан регуляторних систем організму та ступінь стійкості до впливу несприятливих факторів зовнішнього середовища.

## Література

1. Візитій М. М. Фізична культура та здоров'я спортсмена (філософсько антропологічний аспект проблеми). Теорія та практика фізичної культури. - 2008. № 2. С. 3-8.
2. Дубогай О.Д. Основні поняття й терміни здоров'язбереження та фізичної реабілітації в системі освіти: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2011. С. 275-279.
3. Дуцяк І. Види дефініцій за вмістом інформації про відношення обсягів дефініційованого й суміжних понять // Вісник Нац. ун-ту «Львівська політехніка». Серія «Проблеми української термінології». 2017. № 869. С. 35–39.
4. Калиниченко, І. О., Заїкіна, Г. Л., Антомонов, М. Ю. Оцінка індивідуальної психофізіологічної «ціни» розумового навантаження: Науково-методичне видання. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка. 2007. 14 с.
5. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. Київ : Олімп. література, 2010. 370 с.
6. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. Для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. Київ.: Олімпійська література, 2008. Т. 1.391 с.; Т. 2. 366 с.
7. Кучковський О.М. Особливості показників серцевого ритму у студентів I та II курсів на початку навчального року // Актуальні питання сучасної медицини і фармації : зб. тез доп. наук.-практ. конф. з міжнар. участю молодих вчених та студентів, 13 – 17 трав. 2019 р. Запоріжжя: ЗДМУ, 2019. С. 13-14.
8. Пацалюк К. Г. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять силової спрямованості для юнаків // К. Г. Пацалюк, Д. Р. Ковальчук, О. О. Ковтун : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. Київ, 2019. С. 123-127.
9. Плотникова О. Важливість вивчення індивідуальних особливостей першокурсників у період дидактичної адаптації // Рідна школа. 2001. № 10. С. 62-64.
10. Смирнитська М.Б. Результати дослідження впливу фізичних факторів освітнього процесу на здоров'я студентів //Безпека праці людини у сучасних умовах: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. Харків, 2015. С.148-150
11. Томенко О.А. Рівень соматичного здоров'я і рухової активності студентів вищих навчальних закладів. Слобожанський науково-спортивний вісник : наук.-теорет. журн. 2010. № 2. С. 17–20.
12. Федорченко В. К. Туристський словник-довідник. Дніпро, 2000. 160 с.
13. Цьось А. Програма самостійних занять фізичними вправами студентів вищих закладів освіти // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Луцьк, 2008. Т. 2. С. 271–275.
14. Яворовська Л.М. Проблема адаптації студентів-першокурсників до процесу навчання у ВНЗ // Всеукраїнська науково-практична конференція «Актуальні проблеми безперервного освіти»: Тези доповідей. Харків, 2003. С. 106-107.
15. Herold, F. Dose—Response Matters! — A Perspective on the Exercise Prescription in Exercise—Cognition Research / F. Herold, P. Müller, T. Gronwald, N.G. Müller // Front Psychol. — 2019. — № 10. — P. 2338.
16. Wasfy, M. Exercise Dose in Clinical Practice / M. Wasfy, A.L. Baggish // Circulation. — 2016. — Vol. 7, no. 133(23). — P. 2297—2313.
17. Warburton, D.E.R. Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews / D.E.R. Warburton, S.S.D. Bredin // Curr. Opin Cardiol. — 2017. — № 32 (5). — P. 541—556.

### References

1. Visitii M. M. Physical culture and health of the athlete (philosophical anthropological aspect of the problem). Theory and practice of physical culture. - 2008. No. 2. P. 3-8.
2. Dubogai O.D. Basic concepts and terms of health care and physical rehabilitation in the education system: teaching manual for students of higher education closing Lutsk: Volyn. National University named after Lesya Ukrainka. 2011. P. 275-279.
3. Dutsiak I. Types of definitions according to the content of information about the relationship between the volumes of the defined and related concepts // Visnyk Nats. Lviv Polytechnic University. Series "Problems of Ukrainian Terminology". 2017. No. 869. P. 35–39.
4. Kalynychenko, I.O., Zaikina, G.L., Antomonov, M.Yu. Assessment of the individual psychophysiological "cost" of mental workload: Scientific and methodological edition. Sumy: Sumy DPU named after A. S. Makarenko. 2007. 14 p.
5. Krutsevich T. Yu. Recreation in the physical culture of different population groups: education. manual Kyiv: Olymp. literature, 2010. 370 p.
6. Krutsevich T. Yu. Theory and methods of physical education: tutorial. For students higher education closing physical education and sports: in 2 vols. Kyiv.: Olymp. literature, 2008. Vol. 1, 391 p.; T. 2. 366 p.
7. Kuchkovskiy O.M. Peculiarities of heart rate indicators in first- and second-year students at the beginning of the academic year // Current issues of modern medicine and pharmacy: coll. theses add. science and practice conf. from international with the participation of young scientists and students, May 13-17. 2019. Zaporizhzhia: ZDMU, 2019. P. 13-14.
8. Patsalyuk K. G. Programming of strength-oriented physical education and health classes for young men // K. G. Patsalyuk, D. R. Kovalchuk, O. O. Kovtun: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport): coll. of science works Kyiv, 2019. P. 123-127.
9. Plotnykova O. The importance of studying the individual characteristics of first-year students in the period of didactic adaptation // Native school. 2001. No. 10. P. 62-64.
10. Smirnytska M.B. The results of the study of the impact of physical factors of the educational process on the health of students // Human occupational safety in modern conditions: materials of the International. science and practice conference. Kharkiv, 2015. P.148-150
11. Tomenko O.A. Level of somatic health and motor activity of students of higher educational institutions. Slobozhansky scientific and sports bulletin: science and theory. journal 2010. No. 2. P. 17–20.
12. Fedorchenko V. K. Tourist dictionary-handbook. Dnipro, 2000. 160 p.
13. Tsyos A. The program of independent physical exercise classes for students of higher education institutions // Physical education, sport and health culture in modern society: coll. of science Lutsk Ave., 2008. Vol. 2, pp. 271–275.
14. Yavorovska L.M. The problem of adaptation of first-year students to the process of studying at a university // All-Ukrainian scientific and practical conference "Actual problems of continuous education": Abstracts of reports. Kharkiv, 2003. P. 106-107.
15. Herold, F. Dose — Response Matters! — A Perspective on the Exercise Prescription in Exercise—Cognition Research / F. Herold, P. Müller, T. Gronwald, N.G. Müller // Front Psychol. — 2019. — № 10. — P. 2338.
16. Wasfy, M. Exercise Dose in Clinical Practice / M. Wasfy, A.L. Baggish // Circulation. — 2016. — Vol. 7, no. 133(23). — P. 2297—2313.
17. Warburton, D.E.R. Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews / D.E.R. Warburton, S.S.D. Bredin // Curr- OpinCardiol. — 2017. — № 32 (5). — P. 541-556.

### Abstract

**KOZLOVSKA Svitlana**

#### **DEFINITIONS OF PHYSICAL RECREATION AND PROBLEMS OF PHYSICAL AND SPORTS ACTIVITIES**

*An analysis of the definition of the concept of "physical recreation" was carried out. The limits of the use of the studied concept and the main features that reflect it have been established. The content aspect of physical recreation, which is recommended for its implementation, has been studied. The inconsistency of the used means with the main definitive signs was revealed. The main risks for health during the use of inadequate means of physical recreation are noted.*

*The problem of the research is that there are excessive ideas about the content of physical recreation, which makes it difficult to achieve its main goal - the restoration of the vital forces of any person.*

*In order to achieve the goal of this study, the scientific works of Ukrainian scientists dealing with the problems of physical recreation and foreign specialists in the field of health-related physical culture were studied.*

*In order to achieve the goal of this study, the scientific works of Ukrainian scientists dealing with the problems of physical recreation and foreign specialists in the field of health-related physical culture were studied. With the help of contextual analysis, the main features and target settings that determine the content of recreational activities are highlighted.*

*The results of the analysis of the definition of the concept of "physical recreation" and the problems that arise due to the ambiguity of its interpretation when choosing the content of recreational activities are given. It is noted that the increasing tension of modern life simultaneously increases the level of the total load that a person receives in the course of daily life, and worsens his health. Scientists have researched that it is physical recreation that ensures the restoration of*

---

*the body's vital forces and their support in the process of daily life. The factors of inclusion in the content of recreational forms of classes of various types of physical exercises are defined and substantiated.*

**Keywords:** *physical recreation, health, load, vital activity, recreational activities content.*

---

**Стаття надійшла до редакції 09.01.2023 р.**

**Бібліографічний опис статті:**

Козловська С. Дефініції фізичної рекреації та проблеми фізкультурно-спортивної діяльності. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023. № 1. С. 40-47.

Kozlovska S. (2023) Definitions of physical recreation and problems of physical and sports activities. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, № 1, pp. 40-47.