

Історичні, філософські, правові й кадрові проблеми фізичної культури та спорту

УДК 796.012.4/6

СУТНІСНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТА ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПОНЯТЬ «РУХОВА АКТИВНІСТЬ» І «ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ»

Світлана Індика¹, Наталія Белікова¹

¹Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, indyka.svitlana@vnu.edu.ua

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-04-03-09>

Анотації

Актуальність. Численними науковими дослідженнями доведено, що рухова активність значною мірою сприяє дотриманню людиною здорового способу життя. Сьогодні одним із факторів кризового стану здоров'я громадян України є обмежена рухова активність. **Мета дослідження** – визначити сутність і зміст понять «рухова активність» та «фізична активність», обґрунтувати взаємозв'язок між ними. **Методи досліджень.** У дослідженні використано метод теоретичного аналізу й узагальнення інформації електронних баз даних. **Результати досліджень.** Існують різні підходи до тлумачення понять «рухова активність» і «фізична активність» та ступені їх ототожнення. Загальноприйнятим сучасним визначенням рухової активності є твердження, що рухова активність – це будь-який рух тіла людини, який здійснюється завдяки роботі скелетних м'язів і супроводжується додатковими затратами енергії. Спеціально організована рухова (фізична) активність є різновидом рухової активності в межах виконання тренувальних програм та спрямована на придбання нового рівня фізичних якостей і здібностей. Фізична активність визначається як заняття фізичними вправами в різних формах фізичного виховання. Окремі науковці ототожнюють фізичну та рухову активність у навчально-виховній сфері. Ми поділяємо думку щодо обґрунтованого трактування аналізованого поняття «рухова активність людини» в інтерпретації М. Дутчака: «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». **Висновки.** На сучасному етапі існують різні підходи до тлумачення понять «рухова активність» і «фізична активність». Їх актуалізація засвідчила доцільність використання поняття «рухова активність», а поняття «фізична активність» – для позначення виду діяльності, основу якого становлять заняття фізичними вправами в різних формах фізичного виховання. Отже, «рухова активність» людини є більш широким поняттям, ніж «фізична активність».

Ключові слова: рухова активність, фізичні вправи, м'язова діяльність, фізичні якості, здоров'я людини.

Светлана Индыка, Наталья Беликова. Существенная характеристика и взаимосвязь понятий «двигательная активность» и «физическая активность». **Актуальность.** Многочисленными научными изысканиями доказывается, что двигательная активность в значительной степени способствует соблюдению человеком здорового образа жизни. Сегодня одним из факторов кризисного состояния здоровья граждан Украины является ограниченная двигательная активность. **Цель исследования** – определить сущность и содержание понятий «двигательная активность» и «физическая активность», обосновать взаимосвязь между ними. **Методы исследований.** В исследовании использовался метод теоретического анализа и обобщения информации электронных баз данных. **Результаты исследований.** Есть разные подходы к толкованию понятий «двигательная активность» и «физическая активность» и степени их отождествления. Общепринятым современным определением двигательной активности является утверждение, что двигательная активность – это любое движение тела человека, которое осуществляется, благодаря работе скелетных мышц, и сопровождается дополнительными затратами энергии. Специально организо-

ванна двигательна активність являється різновидністю двигательної активності в рамках виконання тренувальних програм і направлена на набуття нового рівня фізичних якостей і здібностей. Фізична активність визначається як заняття фізичними вправами в різних формах фізичного виховання. Відокремлені вчені отождествляють фізичну і двигательну активність в навчально-виховній сфері. Ми розділяємо думку про обґрунтовану трактовку аналізованого поняття «двигательна активність людини» в інтерпретації М. Дутчака: «це свідоме переміщення тіла і/або його частин в просторі і в часі, яке здійснюється, завдяки роботі скелетних м'язів, що вимагає додаткових витрат енергії, і направлено на досягнення певної мети».

Висновки. На сучасному етапі існують різні підходи до трактування понять «двигательна активність» і «фізична активність». Їх актуалізація показала доцільність використання поняття «двигательна активність», а поняття «фізична активність» – для позначення виду діяльності, основою якої складають заняття фізичними вправами в різних формах фізичного виховання. Таким чином, «двигательна активність» людини є більш широким поняттям, ніж «фізична активність».

Ключові слова: двигательна активність, фізичні вправи, м'язова діяльність, фізичні якості, здоров'я людини.

Svitlana Indyka, Natalia Bielikova. Essential Characteristics and Relationship between «Motor Activity» and «Physical Activity» Concepts. Topicality. Numerous scientific studies have proved the significant contribution of physical activity to the human healthy lifestyle. Today, limited physical activity is one of the factors of Ukrainian citizens' health crisis. **The Purpose of the Research** is to determine the essence of motor activity and physical activity concepts, to justify the relationship between them. **Methods of the Research.** The study used the methods of theoretical analysis and generalization of electronic database information. **Results of the Research.** There are different approaches to the motor activity and physical activity concepts interpretation and levels of their identification. A common current definition of motor activity is as any movement of the human body that is due to the skeletal muscles activity and is accompanied by additional energy expenditure. Specially organized motor (physical) activity is a type of motor activity within the implementation of training programs and is aimed at obtaining a new level of physical skills and abilities. Physical activity is defined as physical exercise in various PE forms. Some scientists identify physical and motor activity in the education field. The opinion in a reasonable interpretation of the analyzed human motor activity concept by M. Dutchak has been used in the research paper and is determined as «a conscious movement of the body and / or its parts in space and time, which is due to skeletal muscles, which requires additional energy expenditure and aimed at achieving a certain aim».

Key Findings. Currently, there are various approaches to the motor activity and physical activity concepts interpretation. Their actualization proved the expediency of using the motor activity concept, while the physical activity concept – for the type of activity designation, which is based on physical exercises in various forms of physical education. Thus, human motor activity is a broader concept than the concept of physical activity.

Key words: physical activity, physical exercises, muscular activity, physical qualities, human health.

Вступ. Основною складовою частиною здорового способу життя людини є рухова активність. Нині все більшої актуальності набуває проблема гіподинамії, яка є вагомим і значно поширеним фактором ризику розвитку багатьох хвороб. У Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» вказується, що достатній рівень оздоровчої рухової активності (не менше ніж 4–5 занять на тиждень тривалістю одного заняття не менше ніж 30 хвилин) властивий лише 3 % населення віком від 16 до 74 років, середній рівень (2–3 заняття на тиждень) – 6 % населення, низький (1–2 заняття на тиждень) – 33 % населення [15].

Як свідчить вітчизняний і зарубіжний досвід, рухова активність як основний, але не єдиний засіб фізичної культури має багато можливостей для розв'язання комплексу проблем стосовно розвитку та здоров'я людей. Використання різноманітних форм фізичного виховання сприяє профілактиці захворювань, підвищенню працездатності, продовженню тривалості життя; забезпечує активне творче довголіття, організацію повноцінного дозвілля, боротьбу зі шкідливими звичками, створює умови пізнання власних можливостей.

Мета дослідження – визначити сутність і зміст понять «рухова активність» та «фізична активність», обґрунтувати взаємозв'язок між ними.

Методи досліджень. У дослідженні застосовано метод теоретичного аналізу й узагальнення інформації електронних баз даних із використанням дескрипторів «фізична активність», «рухова активність», «physical activity».

Результати досліджень. У сучасній науковій літературі галузі фізичного виховання й спорту термін «рухова активність» має різні тлумачення. Значне розмаїття визначень та вживання тавтологій зумовили необхідність додаткового теоретичного аналізу теоретичних підходів до трактування цієї дефініції. Також для подальшого дослідження важливо уточнити відмінності між поняттями «рухова активність» і «фізична активність».

Рухова активність людини передбачає виконання окремих рухів, рухових дій та цілісної рухової діяльності [8; 21].

У теорії й методиці фізичного виховання поняття «рух» трактується як моторна функція організму, що виражається в зміні положень тіла або окремих його частин. Розрізняють вроджені та довільні рухи [21]. Останні завжди є функцією свідомості; засвоюються в процесі життєдіяльності, уключаючи й процес навчання; навчання рухів підвищує ступінь їх підпорядкованості волі людини. Отже, рухова активність розглядається як природно-біологічна потреба людини, ступінь задоволення якої багато в чому визначає подальший структурний і функціональний розвиток її організму [16].

Загальноприйнятим сучасним визначенням рухової активності (*physical activity*), за Ч. Дж. Касперсеном та ін. (1985), яке широко використовується і прийнято в науковій спільноті, є твердження, що рухова активність – це будь-який рух тіла людини, що здійснюється завдяки роботі скелетних м'язів та супроводжується додатковими затратами енергії. Стаття Caspersen et al. (1985) була цитована 12 264 рази в Google Scholar (на момент написання), про що свідчить його популярність [23]. ВООЗ трактує визначення рухової активності в такому самому руслі [24]. Цей термін створює дуже специфічний спосіб розуміння рухової активності. Зосередженість на «скелетних м'язах» і «витратах енергії» формує рухову активність як специфічний механічний акт.

За даними Т. Круцевич, рухова активність – «це невід'ємна частина способу життя й поведінки людини, котра визначається соціально-економічними та культурними факторами, залежить від організації фізичного виховання, морфофункціональних особливостей організму, типу нервової системи, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивних споруд і місць відпочинку молоді [19].

За визначенням А. А. Віру, Т. А. Юрімє, Т. А. Смирнової [5], рухова активність – це діяльність індивідуума, що скерована на досягнення та підтримку фізичних кондицій, необхідних і достатніх для поліпшення стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної досконалості.

Рухову активність як суму рухів, яку людина виконує в процесі своєї життєдіяльності, визначає також В. Морган [25].

У «Глобальній стратегії харчування, фізичної активності і здоров'я», що розроблена Всесвітньою організацією охорони здоров'я у 2010 р., визначено, що до звичної рухової активності відносять види рухів, які спрямовані на задоволення природних потреб (сон, особиста гігієна, уживання їжі, зусилля, спрямовані на придбання їжі, її приготування), а також навчальну та виробничу діяльність. Спеціально організована м'язова діяльність (фізкультурна активність) уключає різні форми занять фізичними вправами, активне пересування й ін. [6; 12].

Г. П. Грибан переконливо засвідчує, що рухова активність людини – досить об'ємне поняття, яке зумовлене великою кількістю різноманітних факторів, а також є основою життєдіяльності людини в навколишньому середовищі [7].

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» [3].

Опираючись на численні наукові факти, Л. П. Сергієнко (2004) зробив висновок, що рухова активність людини генетично зумовлена в онтогенезі [17].

М. Візітей пропонує під час аналізу рухової активності розглядати її як реальність, що розгортається у сфері трьох взаємообумовлених й, 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, у звичайному розумінні, виявлення; «середнього», трансцендентального світу – світу сходження й розходження зовнішнього та внутрішнього, об'єктивного й суб'єктивного, світу людського «я». Окрім того, автор стверджує, що рухові дії треба розглядати не лише як те, що здійснюється суб'єктом, але також і як те, що здійснюється із суб'єктом [4].

Є. Захаріна, розглядаючи рухову активність людини, використовує методику Фремінгемського дослідження рухової активності (К. Андерсен, Д. Рутенфренц), розподіляє її на п'ять рівнів – базовий,

сидячий, малий, помірний, інтенсивний. До базового рівня належать сон, відпочинок лежачи; до сидячого – читання, робота за столом, перегляд телепередач, прослуховування музики, робота на комп'ютері тощо; до малого – заняття в закладах освіти, водіння автомобіля, пересування на всіх видах транспорту, прогулянка, особиста гігієна; до помірного (середнього) – домогосподарство, регулярна ходьба, робота у дворі, фарбування, ремонт, бальні танці, їзда на велосипеді по рівній місцевості й т. ін. До інтенсивного (високого) – заняття силовими видами спорту, біг, танці, тривале плавання, швидка ходьба, їзда на велосипеді по горах, копання землі в саду тощо [11].

Узагальнюючи різні теоретичні підходи до трактування поняття «рухова активність», ми поділяємо думку щодо обґрунтованого трактування аналізованого поняття «рухова активність людини» в інтерпретації М. Дутчака – «це свідоме переміщення тіла та/або його частин у просторі й часі, яке здійснюється завдяки роботі скелетних м'язів, що потребує додаткових витрат енергії, та спрямоване на досягнення визначеної мети». Залежно від мети автором запропоновано таку класифікацію рухової активності:

- освітня, яка передбачає формування «школи рухів» і забезпечення належного фізичного стану дітей та молоді в процесі сімейного виховання й навчання в закладах освіти (дошкільних, загально-освітніх, професійних і вищих);

- професійна, яка зумовлена виконанням обов'язків та повноважень, передбачених посадовими інструкціями й контрактами (для неї характерний широкий спектр різноманітності стосовно змісту, обсягу, інтенсивності, умов реалізації тощо);

- побутова, що пов'язана з дотриманням правил особистої гігієни, використанням косметичних засобів, виконанням хатніх робіт, приготуванням і споживанням їжі тощо;

- реабілітаційна, котра повинна забезпечити особам із 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 призначення (навчання, роботи, відпочинку, торгівлі (ходьба, їзда на велосипеді));

- дозвіллева, тобто у вільний час від навчання чи праці, щоденних побутових робіт і затрат часу на переміщення або транспорт (оздоровчий фітнес, масовий спорт, фізична рекреація, шопінг, робота в саду).

Зазначені види рухової активності (за винятком окремих, що віднесені до професійної), безперечно, є корисними для організму щодо запобігання негативному впливу гіподинамії [1; 9].

У теорії й методиці фізичного виховання поряд із визначенням суті «рухова активність» трапляється ближче за суттю поняття «фізична активність».

За твердженням Г. П. Грибан, «рухова активність» людини є більш широким поняттям, ніж «фізична активність» [7].

Розрізняють звичну й спеціально організовану рухову (фізичну) активність. До звичної рухової активності, за визначенням ВООЗ, відносять види рухів, спрямованих на задоволення природних потреб людини (сон, особиста гігієна, приймання їжі, зусилля, витрачені на її приготування, придбання продуктів та ін.), а також навчальну й виробничу діяльність. До спеціально організованої рухової активності належать ігрова діяльність, змагальна діяльність, самостійні заняття фізичними вправами. Остання є різновидом рухової активності в межах виконання тренувальних програм (рухових тестів) та відрізняється від спонтанної, неорганізованої рухової активності [14; 20]. У зв'язку з тим, що спеціально організована рухова активність має свою періодичність (відвідання занять у різні дні тижня), потрібно розрізняти поняття добової рухової активності й тижневої рухової активності під час характеристики їх параметрів.

Ураховуючи зазначене вище, рухову активність розглядаємо як м'язову діяльність, а не спеціально організовані заняття фізичними вправами. При цьому важливою є інформація, що рухова активність відбувається за участі різних функціональних систем (комплексу морфофункціональних можливостей) та регулюється відповідними фізіологічними механізмами. Щодо занять фізичними вправами в різних формах фізичного виховання, то, на думку багатьох науковців [2; 10; 16], коректніше використовувати поняття «фізична активність». Нею є мотивована діяльність в аспекті досягнення фізичних кондицій, необхідних і достатніх для забезпечення й підтримання високого рівня здоров'я, фізичних розвитку й підготовленості [26].

Фізична активність (фізкультурна активність) завжди виступає як одна з найбільш ефективних передумов здорового способу життя та формування фізичних якостей. Тому «фізична активність»

людини, у кінцевому результаті, спрямована лише на зміну стану її організму, на придбання нового рівня фізичних якостей і здібностей. Вона не може бути досягнута ніяким іншим шляхом, окрім тренування [7].

За результатами досліджень окремі автори ототожнюють фізичну та рухову активність. Так, А. Г. Котков і Є. В. Антипова трактують рухову активність людини із соціально-педагогічного погляду. Це активність, яка спрямована на зміцнення здоров'я людини, розвиток фізичного потенціалу й досягнення фізичного вдосконалення для ефективної реалізації своїх природних задатків з урахуванням особистої мотивації та соціальних потреб [13].

А. Сухарев поділяє рухову активність на три пов'язані між собою складові частини, котрі визначають загальний обсяг добової рухової активності: активність у процесі організованої рухової діяльності; фізична активність під час навчання, побутової та трудової діяльності; фізична активність у вільний час [18].

У контексті піднятої проблеми, А. І. Ільченко зазначає, що фізичну й рухову активність у навчально-виховній сфері доцільно розглядати як складові частини спеціально організованої рухової активності [12]. Також автор зауважує, що фізична активність характеризується наявністю динамічного та статичного компонентів руху, рухова ж активність – наочним проявом лише динамічного компонента руху.

Т. Барановський під фізичною активністю розуміє роботу скелетних м'язів, яка супроводжується витратами енергії разом із витратами енергії в стані спокою, що збігається з визначенням поняття фізичної активності ВООЗ [22].

Отже, існують різні підходи до тлумачення понять «рухова активність» і «фізична активність» та ступені їх ототожнення.

1. Загальноприйнятим сучасним визначенням рухової активності є твердження, що рухова активність – це будь-який рух тіла людини, який здійснюється завдяки роботі скелетних м'язів і супроводжується додатковими затратами енергії. Тобто це поняття включає суму рухів, котрі виконує людина в процесі життєдіяльності (С. J. Caspersen et. Al, 1985).

2. Спеціально організована рухова (фізична) активність є різновидом рухової активності в межах виконання тренувальних програм (Т. Ю. Круцевич, 2008) і спрямована на придбання нового рівня фізичних якостей та здібностей (Г. П. Грибан, 2009). Фізична активність визначається як заняття фізичними вправами в різних формах фізичного виховання (В. Озарук, 2014; Г. А. Єдинак, 2014).

3. Окремі науковці ототожнюють фізичну та рухову активність у навчально-виховній сфері (А. Г. Котов, Е. В. Антипова, 2003; А. І. Ільченко, 2009).

4. Ми поділяємо думку щодо обґрунтованого трактування аналізованого поняття «рухова активність людини» в інтерпретації М. Дутчака – «це свідоме переміщення тіла та/або його частин у просторі та часі, яке здійснюється завдяки роботі скелетних м'язів, що потребує додаткових витрат енергії й спрямоване на досягнення визначеної мети». Залежно від мети автор класифікує рухову активність на такі види: освітня, професійна, побутова, реабілітаційна, рухова активність задля переміщення до місця призначення, дозвіллева.

Висновки. Отже, порівнюючи та узагальнюючи різні наукові позиції, ми робимо висновок, що на сучасному етапі існують різні підходи до тлумачення понять «рухова активність» і «фізична активність». Їх актуалізація засвідчила доцільність використання поняття «рухова активність», а терміна «фізична активність» – для позначення виду діяльності, основу якого становлять заняття фізичними вправами в різних формах фізичного виховання. Отже, «рухова активність» людини є більш широким поняттям, ніж «фізична активність».

Джерела та література

1. Балашов Д. І., Бермудес Д. В. Теоретичні підходи до трактування поняття «рухова активність» у сучасній науковій літературі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки.* 2018. Вип. 155. С. 150–153.
2. Бальсевич В. К. *Онтокінезиологія человека. Теория и практика физической культуры.* Москва, 2000. 275 с.
3. Белікова Н. О., Сущенко Л. П. *Термінологія напряму підготовки «Здоров'я людини»: навч. посіб.* Київ: [б. в.], 2009. 182 с.
4. Визитей Н. Н. *Теория физической культуры: к корректровке базовых представлений: философские очерки.* Москва: [б. и.], 2009. 184 с.

5. Виру А. А., Юримяз Т. А., Смирнова Т. А. Аэробные упражнения. Москва: Физкультура и спорт, 1988. 142 с.
6. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. URL: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/ru/index.html>
7. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир: Рута, 2009. 593 с.
8. Дубогай О. Навчання в русі здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі. Київ: Шк. світ. 2005. 112 с.
9. Дутчак М. Рухова активність: термінологія та класифікація. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю* (12–13 трав. 2016 р.). Львів, 2016. С. 351–353.
10. Єдинак Г. А. Деякі теоретико-методичні аспекти посилення мотивації студентів до систематичної фізичної активності оздоровчої спрямованості. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2014. Вип. 118 (3). С. 109–113.
11. Захаріна Є. Рухова активність студентів вищих навчальних закладів. *Молода спортивна наука України: зб. наук, праць з галузі фіз. культури та спорту*, Вип. 8. Т. 3. Львів, 2004. С. 124–127.
12. Ільченко А. І. Сутність і зміст поняття «рухова діяльність» учнів у навчальний, позаурочний і позашкільний час. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. Київ. 2009. № 2(13). С. 281–288. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/3300/1/25.pdf>.
13. Котов А. Г., Антипова Е. В. Формирование физической активности детей и подростков как социально-педагогическая проблема. *Теория и практика физической культуры: науч.-теорет. журнал*. 2003. № 3.
14. Марченко О. К. Основы физической реабилитации: учеб. для студентов вузов. Киев, 2012. 528 с.
15. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» / Схвалено указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016.
16. Озарук В., Презлята Г., Курилюк С. Сучасні уявлення про рухову активність людини. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2014. Вип. 20. С. 87–96.
17. Сергиенко Л. П. Основы спортивной генетики: учеб. пособие. Киев: Выща шк., 2004. С. 132–139.
18. Сухарев А. Г. Двигательная активность и здоровье подросткающего поколения. Москва: Здоровье, 1976. 62 с.
19. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студентів вузів фіз. вих. і спорту: в 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. Київ, 2008. 367 с.
20. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студентів вузів фіз. вих. і спорту: в 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ: Олімп. літ., 2008. 391 с.
21. Шиян Б. М. Теорія і методика і мет одика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Богдан, 2001. Ч. 1. 272 с.
22. Baranovski T. et. al. Assesment, prevalence, and cardiovascular benefites of physical activity and fitness in youth. *Medicine and Yport and Exercise*. 1992. 24 (6). 237 p.
23. Caspersen, C. J., Powell, K. E., and Christenson, G. M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep*. 100. 1985. 126–131.
24. Global Recommendations on Physical Activity for Health. 2009. World Health Organization. Geneva, Switzerland. Available at: <http://www.who.int/ncds/prevention/physical-activity/en/>
25. Morgan W. H. Physical Activity and Mental Health. *In the Academy Papers*. Champaing, H. K. P., 1994. p. 132–145.
26. Voronetskiy V. B. Motional activity as a part of the content of education in the institution of higher education. *Journal of Education, Health and Sport*. 2015. 5(7): 620–630.

References

1. Balashov, D. I., Bermudes, D. V. (2018). Teoretychni pidkhody do traktuvannia poniattia «rukhova aktyvnist» u suchasni naukovi literaturi [Theoretical Approaches to the Motor Activity Concept Interpretation in the Contemporary Scientific Literature]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu*. Seria: Pedahohichni nauky. Vyp. 155, 150–153.
2. Balsevich, V. K. (2000). Ontokinyeziolohiya chyelovyeka. Tyeoriya y praktika fizicheskoi kultury [Human Ontokinesiology. Theory and Practice of Physical Culture]. Moskva, 275.
3. Bielikova, N. O., Sushchenko, L. P. (2009). Terminolohiia napriamu pidhotovky «Zdorovia liudyny» [Human Healthy Field of Study Glossary]: navch. posib. Kyiv, 182.
4. Vizitey, N. N. (2009). Teoriya fizicheskoy kulturyi: k korrektyrovke bazovyih predstavleniy: filosofskie ocherki [Theory of Physical Culture: to the Correction of Basic Ideas: Philosophical Essays]. Moskva, 184.
5. Viru, A. A., Yurimiaz, T. A., Smirnova, T. A. (1988). Aerobnyie uprazhneniya [Aerobic Exercises]. Moskva: Fizkultura i sport, 142.
6. Globalnyie rekomendatsii po fizicheskoy aktivnosti dlya zdorovya [Global Recommendations on Health Physical Activity]. URL: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/ru/index.html>

7. Hryban, H. P. (2009). Zhyttiediialnist ta rukhova aktyvnist studentiv [Lifestyle and Physical Activity of Students]. Zhytomyr: Ruta, 593 c.
8. Dubohai, O. (2005). Navchannia v pyci zdoroviazberihaiuchi pedahohichni tekhnologii v pochatkovii shkoli [Education in Health-Preserving Pedagogical Technologies in Primary School]. Kyiv: Shk. Svit, 112.
9. Dutchak, M. (2016). Rukhova aktyvnist: terminolohiia ta klasyfikatsiia [Motor Activity: Glossary and Classification]. *Problemy aktyvizatsii rekreatsino-ozdorovchoi diialnosti naseleennia: materialy Kh. Vseukr. nauk.-prakt. konf. z mizhnar. uchastiu (12–13 trav. 2016 r.)*. Lviv, 351–353.
10. Yedynak, H. A. (2014). Deiaki teoretyko-metodychni aspekty posylennia motyvatsii studentiv do systematychnoi fizychnoi aktyvnosti ozdorovchoi spriamovanosti [Some Theoretical and Methodological Aspects of Strengthening Students` Motivation for Systematic Physical Activity of Health-Improving]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Serii: Ped. nauky. Fizychni vykhovannia ta sport*, 118 (3), 109–113.
11. Zakharina, Ye. (2004). Rukhova aktyvnist studentiv vyshchych navchalnykh zakladiv [Students` Physical Activity of Higher Educational Institutions]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy: zb. nauk, prats z haluzi fiz. kul. ta sportu*. Lviv, 8, 3, 124–127.
12. Ilchenko, A. I. (2009). Sutnist i zmist poniattia «rukhova diialnist» uchniv u navchalnyi, pozaurochnyi i pozashkilnyi chas [The Essence and Content of the Motor Activity Concept of Schoolchildren within Education and Extracurricular Classes]. *Teoretyko-metodychni problemy vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi*. Kyiv, no 2(13), 281–288. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/3300/1/25.pdf>.
13. Kotov, A. H., Antipova, Ye. V. (2003). Formirovanie fizicheskoy aktivnosti detey i podrostkov kak sotsialno-pedagogicheskaya problema [Physical Activity of Children and Adolescents as a Socio-Pedagogical Issue]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury: nauchno-teoreticheskii zhurnal*, 3.
14. Marchenko, O. K. (2012). Osnovy fizicheskoy rehabilitatsii [Fundamentals of Physical Rehabilitation]: ucheb. dlya stud. vuzov. Kiev, 528.
15. Natsionalna stratehiia z ozdorovchoi rukhovoї aktyvnosti v Ukraini na period do 2025 roku «Rukhova aktyvnist – zdorovyi sposib zhyttia – zdorova natsiia» [National Strategy for Physical Activity in Ukraine for the period up to 2025 «Physical Activity – a Healthy Lifestyle – a Healthy Nation»]. Skhvaleno ukazom Prezidenta Ukrainy vid 9 liutoho 2016 roku № 42/2016.
16. Ozaruk, V., Prezliata, H., Kuryliuk, S. (2014). Suchasni uivlennia pro rukhovu aktyvnist liudyny [Contemporary Ideas on Human Motor Activity]. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Serii: Fizychna kultura*, 20, 87–96.
17. Serhienko, L. P. (2004). Osnovy sportivnoy gyenyetiki [Fundamentals of Sports Genetics]: ucheb. posobie. Kyiv: Vischa shk., 132–139.
18. Suhariyev, A. G. (1976). Dvigatel'naya aktivnost i zdorove podrostayushchego pokoleniya [Physical Activity and Health of the Younger Generation]. Moskva: Zdorove, 62.
19. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia (2008). [Theory and Methods of PE]: pidruch. dlia stud. vuziv fiz. vykhov. i sportu: v 2 t. / za red. T. Iu. Krutsevych. T. 2. Metodyka fizychnoho vykhovannia riznykh hrup naseleennia. Kyiv, 367.
20. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia (2008) [Theory and Methods of PE]: pidruchnyk dlia stud. vuziv fiz. vykhov. i sportu: V 2 t. / Za red. T. Iu. Krutsevych. T. 1. Zahalni osnovy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia. Kyiv: Olimp. lit., 391.
21. Shyian, B. M. (2001). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkoliariv [Theory and Methods of PE for Schoolchildren]. Ternopil: Bohdan, ch. 1, 272.
22. Baranovski, T. et. al. (1992). Assessment, Prevalence, and Cardiovascular Benefites of Physical Activity and Fitness in Youth. *Medicine and Sport and Exercise*, 24 (6), 237.
23. Caspersen, C. J., Powell, K. E., and Christenson, G. M. (1985). Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. *Public Health Rep*, 100, 126–131.
24. Global Recommendations on Physical Activity for Health (2009). World Health Organization. Geneva, Switzerland. URL: <http://www.who.int/ncds/prevention/physical-activity/en/>
25. Morgan, W. H. (1994). Physical Activity and Mental Health. In the Academy Papers. Champaing, H. K. P., 132–145.
26. Voronetskii, V. B. (2015). Motional Activity as a Part of the Content of Education in the Institution of Higher Education. *Journal of Education, Health and Sport*, 5(7), 620–630.

Стаття надійшла до редакції 14.11.2021 р.