

**ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ПИТАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ
ДІЯЛЬНОСТІ В КУРОРТНО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАКЛАДАХ ТА ЇЇ ВПЛИВ
НА ПОКРАЩЕННЯ ЗДОРОВ'Я ВІДПОЧИВАЮЧИХ**

**ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL ISSUES OF PHYSICAL CULTURE
AND HEALTH ACTIVITIES IN RESORT-RECREATION INSTITUTIONS,
AND ITS IMPACT ON IMPROVING HEALTH OF VACATIONERS**

Бондарчук Н. Я.¹, Безверхня Г. В.², Тулайдан В. Г.¹

¹ *Ужгородський національний університет, м. Ужгород, Україна*

² *Луцький національний технічний університет, м. Луцьк, Україна*

¹ *ORCID: 0000-0002-0933-9356*

² *ORCID: 0000-0003-0919-7041*

³ *ORCID: 0000-0002-2110-8171*

Bondarchuk N. Ya.¹, Bezverkhnia H. V.², Tulaydan V. G.¹

¹ *Uzhhorod National University, Uzhhorod, Ukraine*

² *Lutsk National Technical University, Lutsk, Ukraine*

DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2024.18.2.13>

Анотації

Основне значення фізкультурно-оздоровчої діяльності в курортно-рекреаційних закладах полягає в тому, що у разі застосування засобів фізичної культури специфічний вплив курортних чинників поєднується з оздоровчим ефектом фізичних вправ. Нині фізкультурно-оздоровчій роботі на курортах науковці приділяють не досить уваги, тому автори статті поставили **мету** – проаналізувати організаційно-методичні основи такої роботи, окреслити рекомендації щодо організації і проведення відповідних занять з різних видів оздоровчої фізичної культури, експериментально дослідити вплив фізкультурно-оздоровчої діяльності на функціональний стан і загалом здоров'я відпочиваючих різної статі і різних вікових категорій. **Матеріал і методи.** В експериментальному дослідженні, що проводилося в листопаді–грудні 2023 р. на базі курортно-оздоровчого комплексу «Деренівська купіль» (Україна, Закарпатська область), були задіяні 60 осіб другого зрілого і літнього віку (28 чоловіків і 32 жінки) – 12 чоловіків віком 36–60 років, 22 жінки віком 36–55 років, 16 чоловіків віком 61–74 роки і 10 жінок віком 56–74 роки, котрі займалися фізкультурно-оздоровчою діяльністю різних видів. У процесі підготовки статті використано методи огляду та аналізу наукової літератури, узагальнення і синтезу накопичених раніше знань, педагогічного спостереження, порівняльного аналізу, інтерпретації і класифікації, а також методи експериментального дослідження: антропометричні, фізіологічні, математичні і статистичні. **Результати.** Розробляючи програми занять фізичною культурою на рекреаційних курортах, слід керуватися комплексним підходом до їх функціоналу, виділяючи основою відновлення і підвищення психофізичних можливостей людини. У статті акцентується увага на розширенні арсеналу різних форм оздоровчої фізичної культури, що можуть ефективно застосовуватися в курортних умовах. До них належать ранкова гігієнічна гімнастика, оздоровча ходьба і біг, різні види фітнесу, аеробіка або ритмічна гімнастика, оздоровчий туризм різних видів, купання і плавання, аквафітнес і гімнастика у воді, спортивні ігри або ігрові види рекреації. Автори дослідили та проаналізували основні напрями організації дозвілля і фізкультурно-оздоровчої роботи в курортно-оздоровчому комплексі «Деренівська купіль», виділивши серед них заняття оздоровчою ходьбою і бігом, а також плаванням за диференційованими програмами, розрахованими на тижневі й місячні цикли активного оздоровлення.

Результати експериментального дослідження, вперше проведеного в умовах оздоровчо-рекреаційного закладу з метою виявлення оздоровчого впливу організованої фізкультурної діяльності на осіб різної статі та різних вікових категорій, підтвердили наявність такого впливу і показали, що регулярні заняття фізичною культурою позитивно впливають на функціональний стан і життєвий

тонус відпочиваючих. **Висновки.** У статті комплексно досліджено найбільш актуальні і практично важливі проблеми організації і методичного забезпечення фізкультурної роботи в курортних закладах рекреаційного типу, структуровано напрями і можливості вирішення цих проблем з використанням сучасної теоретико-методологічної бази, висвітлено й обґрунтовано чимало методичних та організаційних питань підготовки і проведення оздоровчо-фізкультурних занять у курортно-рекреаційних закладах. Експериментально доведено, що за умов дотримання всіх методичних рекомендацій заняття фізичною культурою на курортах можуть повністю забезпечити вирішення поставлених перед ними завдань, сприяти покращенню здоров'я відпочиваючих.

Ключові слова: оздоровча фізична культура, фізична рекреація, курортно-рекреаційний заклад, організація, методика, здоров'я.

The main importance of physical culture and health activities in resort-recreational institutions is that when using physical culture means, the specific influence of resort factors is combined with the health-improving effect of physical exercises. Today, scientists do not pay enough attention to physical culture at health resorts, so, the authors of the article set a **purpose** to analyze the organizational and methodical foundations of physical culture and health work, to outline certain recommendations for organizing and conducting relevant training on various types of health-improving physical culture, and to investigate experimentally the influence of physical culture and health activities on the functional state and overall health of vacationers of different sexes and age categories. **Materials and methods.** In the experimental study conducted in November–December 2023 on the basis of the Derenivska Kupil health resort complex (Ukraine, Transcarpathian region), 30 people of the second mature and elderly age (28 men and 32 women) were involved – 12 men at the age of 36–60, 22 women at the age of 36–55, 16 men at the age of 61–74, and 10 women at the age of 56–74, who were engaged in physical culture and health activities of various types. In the process of working on the article, methods of review and analysis of scientific literature, generalization and synthesis of previously accumulated knowledge, pedagogical observation, comparative analysis, interpretation and classification, as well as anthropometric, physiological, mathematical and statistical methods of experimental research were used. **Results.** When developing programs for physical culture training at recreational resorts, one should be guided by a comprehensive approach to their functionality, highlighting as a basis the renovation and improvement of a person's psychophysical capabilities. The article emphasizes the expansion of the arsenal of various forms of health-improving physical culture that can be effectively applied in resort conditions. The authors mean such forms as morning hygienic gymnastics, improving walking and wellness jogging, various types of fitness, aerobics or rhythmic gymnastics, health tourism of various types, bathing and swimming, aquafitness and gymnastics in water, sports games or game types of recreation. The authors researched and analyzed the main directions of organizing active recreation, physical culture and health-improving work in the Derenivska Kupil health resort complex, distinguishing among them the walking and running, as well as swimming training according to differentiated programs designed for weekly and monthly cycles of active wellness. The results of experimental study, conducted for the first time in the conditions of the resort-recreation institution with the aim of identifying the health-improving effect of organized physical activity on different sexes and age categories people, confirmed the existence of such an effect and showed that regular physical training has a positive impact on the vacationer's functional state and vital tone. **Conclusions.** The article comprehensively researches the most urgent and practically important problems of the organization and methodical support of physical culture work in resort-recreational institutions, the directions and possibilities of solving these problems with using a modern theoretical and methodological base, raises and substantiates many methodological and organizational issues of development and conducting health-improving training in resort-recreational institutions. It has been experimentally proven that, subject to compliance with all methodical recommendations, physical training at resorts can fully ensure the solution of the tasks set before it; contribute to the improvement of the health of vacationers.

Key words: health-improving physical culture, physical recreation, resort-recreational institution, organization, method, health.

Вступ. Загальновідомо, що здоров'я широкого загалу різних груп населення є найважливішим показником соціально-економічного і культурного благополуччя народу, важливою умовою суспільної стабільності, стратегічного потенціалу країни. Його збереження і зміцнення ґрунтується на консолі-

дації різних взаємопов'язаних напрямів державної соціальної політики, одними з яких є санаторно-курортне лікування і рекреаційна діяльність як засоби оздоровлення населення, що сприяють підвищенню рівня працездатності і зниженню рівня захворюваності людей, збільшенню тривалості їхнього

активного життя. У разі застосування засобів фізичної культури у сфері курортної рекреації специфічний вплив курортних чинників поєднується з оздоровчим ефектом фізичних вправ, і це поєднання повинно забезпечити міцний фундамент загартування організму і зміцнення здоров'я. В багатьох дослідженнях результатів фізкультурного оздоровлення в курортно-рекреаційних закладах західних країн реалізуються спеціальні програми фізичної підготовки, в рамках яких відпочиваючі практикують найрізноманітніші напрями оздоровчої фізичної культури, відчуваючи при цьому задоволення від спеціально організованої рухової активності і підвищуючи рівень внутрішньої мотивації до такої активності [10]. Це особливо актуально для осіб другого зрілого і літнього віку. До прикладу, французькі дослідники Ж. Метр із коледжу «Université de Pau et des Pays de l'Adour» міста По, Б. Жіньхуа з Лільського університету та інші (2017) доводять, що спеціально організовані заняття з фізичної культури для літніх людей на курортах сприяють посиленню майже всіх життєво важливих функцій організму, підвищують рівень фізичного стану, покращують здоров'я та якість життя [12]. Слід підкреслити, що в багатьох європейських країнах курортна діяльність сприймається як особлива галузь економіки, яка пропонує споживачам найширший спектр послуг з метою забезпечення активного відпочинку та комплексного оздоровлення [13].

Станом на сьогодні фізкультурно-оздоровчій роботі в курортно-рекреаційних закладах у науковій літературі приділено не досить уваги, певною мірою через її специфічність, зумовлену особливостями функціонального призначення таких закладів. Це актуалізує науково-методичну роботу в напрямі вдосконалення організаційно-методичного забезпечення використання засобів оздоровчої фізичної культури на курортах, проведення експериментальних досліджень для з'ясування впливу фізкультурно-оздоровчої діяльності на стан здоров'я відпочиваючих.

Попри відсутність спеціальної науково-методичної літератури з питань фізкультурно-

оздоровчої діяльності в закладах такого типу, окремі аспекти такої проблематики розглядаються в низці праць і статей вітчизняних та зарубіжних авторів. Так, загальні основи фізичної рекреації висвітлюються в монографії О. Андрєєвої (2014) [1], її історичні, соціально-культурні і методичні аспекти – в брошурі Н. Маляр та Е. Маляра (2022) [7]. В. Бабій, П. Годлевський та інші (2020) аналізують засоби оздоровчого тренування різної спрямованості у процесі самостійних занять фізичними вправами, які можуть бути застосовані, зокрема, і в курортних умовах [2]. Актуальним питанням організації і методики рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення із застосуванням засобів оздоровчої фізичної культури та рекреаційного туризму присвячені навчально-методичні видання О. Литвиненко та А. Твеліної (2016) [6], О. Жданової зі співавторами (2000) [5], І. Степанової та Є. Федоренка (2016) [9]. Проблеми розробки нових оздоровчо-рекреаційних технологій і необхідності підвищення уваги до вивчення студентами навчальних дисциплін фізкультурно-оздоровчого спрямування, до підготовки фахівців за спеціалізацією «Фітнес і рекреація» порушені у статті Ю. Вихляєва та Л. Дудорової (2022) [3]. У деяких наукових розвідках проаналізовано конкретні види оздоровчої фізичної культури, зручні для використання в курортних умовах. Одним із таких досліджень є стаття А. Гакман, С. Дудіцької та С. Первухіної (2021), в якій доведено доцільність занять із жінками зрілого віку різними видами оздоровчої гімнастики з використанням елементів фітнесу, аеробіки, шейпінгу та із застосуванням методів колового тренування [4]. Є. Павленко та Г. Ільницька є авторами видання (2021), що надає корисні відомості про організацію дозвілля та фізкультурну роботу в рекреаційних зонах, сучасні особливості оздоровчого туризму, порушує організаційно-правові питання діяльності курортно-рекреаційних закладів і загалом усієї галузі [8]. Цінну інформацію про фізкультурно-оздоровчу діяльність у курортно-рекреаційних закладах містять наукові дослідження зарубіжних

авторів. Про специфіку надання фізкультурних послуг відвідувачам американських спа-центрів можемо дізнатися зі статті П. Монтесон і Дж. Сінгер (2004) [13]. Наукові розвідки багатьох західних учених містять важливі результати емпіричних досліджень з дотичної до цієї статті проблематики. Так, К. Джонсон зі співавторами (2021) дослідили особливості внутрішньої мотивації туристів і відпочиваючих до занять фізичною культурою і зробили висновок, згідно з яким оцінка ними своїх внутрішніх цілей, пов'язаних із заняттями фізичними вправами, позитивно корелює не тільки з покращенням здоров'я, але й із активацією внутрішнього відчуття життєвого благополуччя [10]. Потужний вплив оздоровчої фізичної культури на організм осіб літнього віку під час їхнього відпочинку на французьких курортах показаний у статті Ж. Метра, Б. Жіньхуа та їхніх колег (2017) [12]. К. Лакінгер, А. Стрен, Т. Дорнер та інші дослідники (2015) висунули пропозицію використовувати на австрійських курортах стандартизовані програми фізкультурних занять із навантаженнями від середніх до високих, які розробляються і використовуються у спортивних клубах. На думку вчених, це сприятиме не лише підвищенню обсягів щотижневої оздоровчої рухової активності відпочиваючих, але й покращенню співпраці між суспільними секторами охорони здоров'я і фізичної культури та спорту [11].

Метою статті є дослідження організаційно-методичних основ фізкультурно-оздоровчої діяльності в курортно-рекреаційних закладах, формулювання методичних рекомендацій щодо організації і проведення відповідних занять з різних видів оздоровчої фізичної культури, експериментальне доведення їх значення для покращення здоров'я осіб другого зрілого і літнього віку.

Матеріал і методи дослідження. Практичні аспекти використання засобів оздоровчої фізичної культури в курортних умовах спостережено та проаналізовано на базі курортно-оздоровчого комплексу «Деренівська купіль», розташованого неподалік Ужгорода в Закарпатській області, де відпочиваю-

чим пропонуються як медичні послуги, так і численні послуги з фізкультурного оздоровлення, зокрема організовані заняття оздоровчою ходьбою і бігом, фітнесом, кінні, пішохідні та велосипедні прогулянки, рухливі і спортивні ігри, плавання в басейні. В експериментальному дослідженні, що проводилося в листопаді–грудні 2023 р., були задіяні 60 осіб: 34 особи другого зрілого віку і 26 осіб літнього віку. Серед усіх досліджуваних було 28 чоловіків і 32 жінки. Умовно вони були поділені на 4 групи: 1) чоловіки другого зрілого віку (віком 36–60 років, 12 осіб); 2) жінки другого зрілого віку (віком 36–55 років, 22 особи); 3) чоловіки літнього віку (віком 61–74 роки, 16 осіб); 4) жінки літнього віку (віком 56–74 роки, 10 осіб). Середній вік чоловіків другого зрілого віку, котрі підлягали обстеженню, становив 46,1 року, жінок другого зрілого віку – відповідно 42,6 року, чоловіків літнього віку – 63,3 року, жінок літнього віку – 59,4 року. У процесі проведення експериментального дослідження вони займалися фізкультурно-оздоровчою діяльністю різних видів. Для осіб літнього віку акцент робився на оздоровчій ходьбі та оздоровчому бігу. Регулярність занять у тижневому циклі становила 3–5 разів на тиждень. Тривалість одного заняття не була чітко регламентована, зважаючи на різний вік, різний стан здоров'я і різну фізичну підготовленість учасників дослідження.

У процесі підготовки статті використано методи огляду та аналізу наукових праць і статей вітчизняних і зарубіжних авторів, узагальнення результатів здійснених колегами наукових розвідок і синтезу накопичених ними знань, порівняльного аналізу власних напрацювань із результатами проведених раніше досліджень, інтерпретації різних поглядів і концепцій, класифікації засобів оздоровчої фізичної культури. Застосування методу педагогічного спостереження дозволило виявити основні напрями процесу організації дозвілля відпочиваючих, їхньої участі у фізкультурних заняттях, особливості використання методик і програм оздоровчої ходьби й бігу, а також плавання осіб другого зрілого та літнього віку

в курортно-оздоровчому комплексі «Дерев'янська купіль». За допомогою низки методів були отримані результати експериментального дослідження, спрямованого на вивчення впливу активної фізкультурно-оздоровчої діяльності відпочиваючих на покращення їхнього здоров'я. До останніх належать антропометричні (вимірювання маси тіла), фізіологічні (визначення частоти серцевих скорочень (ЧСС, уд/хв), артеріального тиску (АТ, мм.рт.ст.), життєвої ємності легенів (ЖЄЛ, мл), максимального споживання кисню (МСК, мл/хв/кг)) і математичні (розрахунок життєвого індексу (ЖІ, мл/кг)) методи. Життєвий індекс розраховувався діленням показників ЖЄЛ на параметри маси тіла відпочиваючих. За допомогою статистичного методу було визначено достовірність гарантій точних розрахунків для опрацювання результатів антропометричних та фізіологічних вимірів досліджених. Для підтвердження статистичної достовірності вибрано критерій Ст'юдента (t); рівень значущості (P) = 0,05.

Результати дослідження і дискусія. Аналізуючи фізкультурно-оздоровчу діяльність різних категорій населення в курортних умовах, слід брати до уваги, що рекреаційні форми фізичної культури можуть включати у себе заняття різноманітними фізичними вправами у різних видах оздоровчої фізичної культури і спорту, рухливі і спортивні ігри, фізкультурно-спортивні розваги, туристські походи з нефорсованими навантаженнями, якщо всі вони сприяють оздоровленню організму і забезпечують повноцінний активний відпочинок [1; 7]. Основними завданнями, що стоять перед оздоровчою фізичною культурою у разі її застосування в курортних умовах, є загартування організму і покращення життєдіяльності всіх його органів і систем, зниження нервово-психічної напруги і ліквідація негативного впливу на психофізичний стан людини стресових чинників, підвищення рівня фізичної і розумової працездатності, виховання впевненості в необхідності регулярної оздоровчої рухової активності і набуття навичок самостійних занять фізичною культурою [3; 5; 10].

З погляду авторів статті програми занять фізичною культурою, що розробляються для застосування в курортно-рекреаційних закладах, не можуть обмежуватися лише оздоровчим призначенням, комплексною основою якого є відновлення і підвищення психофізичних можливостей людини. Вони повинні забезпечувати також реалізацію інших функцій – компенсаторної (звільнення від фізичної та/або психічної втоми), адаптаційної (переходу від повсякденного життя і праці до активного відпочинку і навпаки), стабілізаційної (формування позитивних емоцій). На курортах ці програми реалізуються у формі організованих оздоровчих занять (тренувань), хоча не слід відкидати і самостійні заняття фізичною культурою, і доповнюються, крім іншого, засобами психорегуляції, масажу, загартування, механотерапії тощо. Основним типом вправ, які рекомендується виконувати на таких заняттях, особливо особам зрілого і літнього віку, є циклічні вправи аеробної спрямованості, які є доступними для різних категорій населення, розвивають більшість м'язових груп та активізують роботу провідних функціональних систем організму.

Зібрані авторами статті відомості дозволяють вказати на широкі потенційні можливості розширення арсеналу різних форм оздоровчої фізичної культури, що можуть ефективно застосовуватися в курортних умовах. Нині в більшості українських закладів спектр таких форм є доволі обмеженим, тому доцільно докладніше розглянути методичні та організаційні питання їх використання, враховуючи, що серед відпочиваючих завжди є особи з різними рівнями фізичної підготовленості.

Невід'ємним складником режиму дня кожного відпочиваючого в курортно-оздоровчому закладі повинна бути ранкова гігієнічна гімнастика, вправи для якої підбираються за спеціально розробленими методиками залежно від віку, статі, стану здоров'я, самопочуття, характеру професійної діяльності. Якщо дозволяють погодні умови, таку гімнастику краще проводити в ранкові години на свіжому повітрі, а після неї прийняти водні процедури

(вологе обтирання, душ, купання). Кількість вправ у комплексах не повинна перевищувати 15–20, загальний порядок їх виконання такий: 1) вправи на потягування з рухами руками і глибоким диханням; 2) вправи на гнучкість для рук, ніг, шиї, тулуба; 3) силові вправи без обтяжень або з невеликими обтяженнями (для чоловіків – з еспандерами та гумовими амортизаторами, для жінок – з легкими гантелями, або згинання й розгинання рук в упорі лежачи); 4) нахили в різних положеннях, присідання; 5) стрибки та підскоки; 6) повільний біг, ходьба, вправи на розслаблення з глибоким диханням. До комплексів ранкової гігієнічної гімнастики не включаються статичні вправи, вправи на тренування витривалості або зі значними обтяженнями.

Дуже зручними для застосування в курортно-рекреаційних закладах є оздоровча ходьба та оздоровчий біг. Природно, що оздоровча ходьба більшою мірою підходить для людей літнього віку або після захворювання з відносно невисокими функціональними можливостями організму. У разі швидкості руху до 6,5 км/год інтенсивність навантаження може сягати зони тренувального режиму з частотою серцевих скорочень до 120–130 уд/хв. За таких умов за годину ходьби витрачається 300–400 ккал енергії залежно від маси тіла. У разі щоденних занять оздоровчою ходьбою (приблизно по годині) сумарна витрата енергії за тиждень становить близько 2 тис. ккал, що забезпечує пороговий тренувальний ефект. Більш поширеними і популярними, особливо серед молоді та людей середнього віку, є оздоровчий біг, який потужно діє на гормони гіпофізу й загалом на центральну нервову систему. Пробіжки на природі сприяють розкутості, а отже, плавності і ритмічності рухів. Дихання залишається вільним для включення в нього практично всіх дихальних м'язів.

В умовах курортно-рекреаційного закладу автори статті рекомендують поєднувати оздоровчу ходьбу і біг у тижневих і місячному циклах, залежно від часу перебування в закладі. Особам зі зніженими функціональними можливостями рекомендується про-

ходження декількох фаз: дозованої за тривалістю і швидкістю пересування ходьби; активної оздоровчої ходьби, в яку включені додаткові м'язи групи нижніх кінцівок і тазу, що значно підвищує оздоровчий ефект; бігу підтюпцем (джогінгу) зі швидкістю 7–9 км/год у відносно розслабленому стані; зрештою, легкого пружного бігу зі швидкістю 10–12 км/год (футінгу). Автори статті можуть передбачити, що поступове проходження таких фаз у місячному чи навіть обмеженому двотижневому тренувальному циклі здатне забезпечити звикання до раціональних енерговитрат, при цьому вивчення конкретних особливостей адаптації організму відпочиваючих різного віку до збільшення фізичних навантажень потребуватиме додаткових емпіричних досліджень. Таким чином, у відносно тривалому циклі занять оздоровчим бігом, який відповідає терміну перебування відпочиваючого в курортно-рекреаційному закладі, важливими є безперервне і поступове підвищення навантажень.

Чудовими видами оздоровчої фізичної культури, які рекомендується обов'язково культивувати під час перебування в курортно-рекреаційних закладах, є плавання і взагалі будь-яка рухова активність у водному середовищі. Наприклад, у відкритих водоймах, крім купання і плавання, відпочиваючі можуть займатися греблею, а в басейнах – гімнастикою у воді, різними видами аквафітнесу, рухливими іграми. Вказана рекомендація ґрунтується на змінах у функціонуванні людського організму в такому середовищі, на специфіці його адаптації до водних умов, що характеризується рефлекторною зміною кровообігу, виробленням певних рухових автоматизмів і нових координаційних стереотипів. В умовах курортно-рекреаційного закладу всіх відпочиваючих, котрі бажають займатися оздоровчим плаванням, доцільно розбити як мінімум на дві групи: тих, хто взагалі не вміють плавати або лише тримаються на воді (підготовча група), і тих, хто вміють плавати й бажають удосконалюватися в певній улюбленій техніці (основна група). Індивідуальні лікарські показання до занять та методичні

рекомендації можуть залежати від загального стану здоров'я, температури повітря (під час занять у відкритих водоймах) і води, а також від уподобань і звичок конкретного відпочиваючого.

Аквафітнес і гімнастика у воді, беззаперечно, є особливими формами фізичної культури і в організаційному, і в методичному відношенні. Заняття аквафітнесом рекомендується проводити з низькою чи середньою інтенсивністю навантажень за коловим методом, коли група виконує кардіовправи і вправи на розвиток гнучкості на різних «станціях». Аквааеробіка, степ-аеробіка у воді, велотренування і тренування у воді правильного дихання з активацією глибоких м'язів належать до видів аквафітнесу, які автори статті вважають найбільш прийнятними для використання в умовах курортно-рекреаційного закладу. Легку гімнастику варто рекомендувати людям другого зрілого і літнього віку, оскільки у воді через її щільність легше виконувати гімнастичні вправи саме у статичному положенні з повільними і плавними рухами. Застосування того чи іншого вихідного положення тіла під час виконання гімнастичних вправ, вибір напрямків, амплітуди і темпу рухів дозволяють вибудовувати методику гімнастичного заняття з переважанням моментів, які полегшують рухи, або навпаки, які вимагають додаткового напруження.

Серед відпочиваючих у курортно-рекреаційних закладах жінок популярними є ритмічна гімнастика або аеробіка, в яких інтенсивність виконання вправ задаються ритмом музичного супроводу. Залежно від вибору вправ такі заняття можуть носити переважний атлетичний, танцювальний, психорегулюючий або змішаний характер. Вправи аеробної частини доцільно підбирати таким чином, щоб вони були спрямовані на тренування м'язів ніг, черевного пресу, спини, рук, бічних поверхонь тулуба, сідниць, великого м'язу грудної частини, стегна, плеча, а також на розвиток загальної витривалості, гнучкості, рухливості суглобів. Виконання вільних танцювальних чи танцювально-гімнастичних вправ з елементами хореографії допомагає

знімати накопичену в повсякденному житті фізичну напругу за рахунок перемикання уваги на емоційно-естетичний компонент рухової активності. Слід зазначити, що навіть за відсутності організації в курортно-рекреаційному закладі жіночих груп для занять різними видами фітнесу, аеробіки чи ритмічної гімнастики відповідні програми можуть реалізовуватися зацікавленими жінками дистанційно з використанням індивідуальної форми фізкультурного заняття. Дистанційні заняття мають навіть і свою позитивну сторону, яка полягає у формуванні рухових навичок на тлі автоматичного пристосування рухів до темпу і ритму музики, до гучності звуку та інших засобів музичної виразності, що справляє безпосередній вплив на вдосконалення систем аналізу, інтерпретації, відтворення сенсорних і когнітивних функцій [4].

Особливістю курортно-рекреаційних закладів завжди було поширення популярних спортивних ігор – волейболу, футболу, тенісу, бадмінтону тощо. Дійсно, з точки зору емоційності, видовищності, а іноді й азартності рухливості та спортивні ігри з їх безперервною зміною ігрової обстановки та змагальним складником не може замінити жоден інший вид оздоровчої фізичної культури, хоча змагання на курортах можуть бути організовані і в бігу, стрибках, метанні, єдиноборствах тощо.

Рекреаційний туризм у широкому сенсі включає у себе різні види оздоровчої фізичної культури (пішохідні прогулянки і туристські походи, купання і плавання, різні види курортного оздоровлення), частково розглянуті вище. Його засоби не менш різноманітні, ніж ігрові засоби оздоровлення: рекреаційний туризм може бути пішохідним, лижним, кінним, велосипедним, водним чи комбінованим, а за характером туристичних маршрутів – рівнинним, гірським, водним, печерним (спелеотуризм), повітряним або змішаним. З організаційно-методичної точки зору найбільш доступною формою туризму в курортно-рекреаційних закладах є пішохідний, велосипедний або лижний (взимку) туристський похід, під час проведення якого одночасно вирішуються рекреаційні (від-

новлення організму за допомогою активного відпочинку), тренувальні й пізнавальні завдання [8]. На жаль, у більшості курортно-рекреаційних закладів нашої країни широкі можливості рекреаційного туризму для оздоровлення відпочиваючих використовуються далеко не повністю, попри наявні для цього природні ресурси та об'єкти.

Всі охарактеризовані вище види фізкультурно-оздоровчої діяльності набувають особливої специфіки, якщо застосовуються в умовах курортно-рекреаційних закладів до осіб літнього віку. Насамперед для таких відпочиваючих актуалізуються питання застосування – на додаток до фізичних вправ – оздоровчих сил природи, гігієнічних чинників тощо. У роботі з літніми людьми автори статті рекомендують звертати особливу увагу на стимулювання самостійного пошуку додаткових форм рухової активності, які кардинально не ламали би вкорінені протягом життя звички, на суворе регулювання темпу та амплітуди рухів під час виконання вправ, дозування навантажень у різні доступні способи, на дихання під час занять фізичною культурою, на використання засобів психолого-педагогічного впливу, спрямованих на підвищення якості виконання рухових дій і регулювання психоемоційного стану.

Фізкультурно-оздоровча діяльність у курортно-рекреаційних закладах буде більш повноцінною, якщо їх адміністрацією будуть організовуватися спортивно-масові та показові фізкультурні заходи – змагання з різних ігрових видів спорту, поєдинки та єдиноборства, рухові атракціони, конкурси на виявлення найбільш сильних, спритних, витривалих і т. п.

Як правило, на курортах поруч відпочивають люди не тільки різного віку, а й із різними здібностями щодо пристосування до умов зовнішнього середовища, з різними адаптаційними можливостями організму. Від цих можливостей, природно, повинні залежати й форми рухової активності, що можуть бути рекомендовані як основні засоби оздоровлення. У їх оцінці найважливішу роль відіграє оцінка адаптаційних можливостей

серцево-судинної системи, для аналізу якої зручно використовувати показник адаптаційного потенціалу системи кровообігу, що вираховується в балах за спеціальною формулою. Чим вищий цей показник, тим слабкішими є адаптаційні можливості організму відпочиваючого. З урахуванням цього показника визначаються й оптимальні навантаження, здатні найповніше забезпечити нормальний розвиток і функціонування організму, максимальний оздоровчий ефект, частково компенсуючи вікові зміни в ньому. Для фізкультурно-оздоровчої діяльності в курортно-рекреаційних закладах особливої ваги набуває правило, згідно з яким усе, що виходить за межі оптимального навантаження, не може бути необхідним і корисним для оздоровлення відпочиваючих. Автори статті погоджуються з тими дослідниками (О. Андреева, О. Литвиненко та інші), які вважають, що, оскільки саме інтенсивність навантаження найбільшою мірою впливає на зростання функціоналу, активізацію м'язових білків, розвиток фізичних якостей і т. п., у визначенні загальної величини навантаження слід виходити з допустимої інтенсивності, а обсяг використовувати як основу для підготовки організму та його систем до подальшого збільшення інтенсивності [1; 6]. Слід мати на увазі, що фізкультурно-спортивними організаціями різного профілю накопичено чималий досвід як дозування навантажень, так і методичного забезпечення занять фізичною культурою різних видів. Немає сумнівів у тому, що цей досвід може і повинен використовуватися для організації фізкультурно-оздоровчої роботи в курортно-рекреаційних закладах [11].

Величезне значення під час занять оздоровчою фізичною культурою на курортах має лікарський контроль і самоконтроль. Перший повинен здійснюватися у формах загального медичного обстеження всіх відпочиваючих, які займаються фізичною культурою, постійного лікарсько-педагогічного спостереження у процесі занять, диспансерного обслуговування окремих груп відпочиваючих, котрі мають у цьому потребу, медико-санітарного забезпечення кожного заняття, а також окре-

мих персональних медичних консультацій з різних питань, що можуть цікавити відпочиваючих, поточного санітарного нагляду в залах, басейнах, на спортивних майданчиках, заходів з профілактики травматизму. Дані медичних обстежень щодо стану здоров'я, рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості кожного відпочиваючого дозволяють рекомендувати ті чи інші види фізичних вправ, дозувати величину фізичних навантажень, застосовувати ті чи інші фізкультурні методики, програми, комплекси вправ. За результатами первинного обстеження до початку занять лікар вирішує, чи варто допускати клієнта до занять, а якщо так, то яких саме і з яким навантаженням. Під час повторних обстежень він звертає увагу на зміни фізичного стану, роблячи відповідні висновки щодо методичної грамотності та ефективності перебігу фізкультурних занять. Додаткові обстеження після захворювань і травм дозволяють перевірити процес відновлення здоров'я, а після перевтоми чи перетренованості – перебіг відновлення пристосувальних механізмів і рівня фізичної працездатності.

Не менш важливою видається авторам статті просвіта відпочиваючих щодо забезпечення самоконтролю свого психофізичного стану, а на практиці цим напрямом психолого-педагогічної і методичної роботи, на жаль, часто нехтують. При цьому для відносно ефективного самоконтролю досить оперувати показниками частоти серцевих скорочень, стежити за диханням і загалом станом свого організму. Багатьма емпіричними дослідженнями доведено, що в дорослих осіб через 10 хвилин після завершення оздоровчого заняття частота серцевих скорочень не повинна перевищувати 96 уд/хв, а через годину – не повинна перевищувати робочий показник на 10–12 уд/хв. Перевищення цих показників свідчить про необхідність на наступних заняттях зменшити величину фізичних навантажень. Якщо під час виконання вправ відпочиваючий легко дихає через ніс, аеробний режим його тренування можна вважати оптимальним, якщо ж йому не вистачає повітря й доводиться переходити

на змішане дихання, варто знизити швидкість рухів чи інші параметри інтенсивності навантаження [5; 9].

За допомогою методу педагогічного спостереження, бесід із відпочиваючими та представниками курортно-оздоровчого комплексу «Деренівська купіль» наприкінці 2023 р. було виявлено основні напрями організації дозвілля і фізкультурно-оздоровчої роботи у цьому закладі. Звертають на себе увагу особливості використання методик і програм оздоровчої ходьби й бігу, а також плавання. Поширеність зазначених видів оздоровчої рекреації пов'язана з розташуванням комплексу біля вкритих лісами пологих відрогів Карпатських гір та наявністю на курорті як напіввідкритого басейну з термальною мінеральною водою, так і басейну для купання та спортивно-оздоровчого плавання.

Більшість оздоровчих програм розраховані на проведення організованих групових занять з особами другого зрілого та літнього віку, адже молодь, яка відпочиває в курортно-оздоровчому комплексі, більшою мірою орієнтується на самостійні заняття фізичною культурою. У програмах оздоровчої ходьби, що застосовуються переважно на заняттях з особами літнього віку, використано диференційований підхід до їх побудови в тижневих циклах залежно від стану здоров'я і маси тіла відпочиваючих. Для осіб, які не дуже розбираються в різних видах оздоровчої ходьби і бігу, в місячному циклі оздоровлення пропонується щоденна активна оздоровча ходьба протягом 12–20 хвилин на першому тижні, чергування ходьби (12–20 хвилин), бігу (1–3 хвилини) і знову ходьби (3–6 хвилин) – на другому тижні, таке ж саме тренування, але зі збільшенням його тривалості (ходьба 12–20 хвилин, біг 3–7 хвилин і ходьба 4–10 хвилин) – на третьому тижні, чергування ходьби (5–8 хвилин), бігу (1–3 хвилини), ходьби (1–3 хвилини), знову бігу (3–7 хвилин) і знову ходьби (1–3 хвилини) – на четвертому тижні. Тривалість комплексних занять оздоровчою ходьбою і бігом для різних вікових категорій може визначатися індивідуально. Відпочиваючим другого зрілого

віку із середнім та високим рівнем фізичної підготовленості і з достатньою тренуваністю організму пропонуються заняття оздоровчим бігом з поступовим збільшенням тривалості виконання вправ з 1–3 хвилин на першому тижні до 10–12 хвилин на четвертому тижні тренувань і швидкості бігу – з 7–7,5 км/год на першому тижні до 9–10 км/год – на четвертому тижні місячного циклу. Окремо регламентуються тривалість проведення розминок, дистанції ходьби і бігу, максимальний час для виконання основного завдання і тривалість активного відпочинку після нього, інтенсивність виконання завдання в межах максимальної ЧСС, кількість занять на тиждень на різних етапах виконання програми. Для відпочиваючих з ознаками періодичного погіршення самопочуття, надлишковою масою тіла та окремими захворюваннями, наприклад, з легкою формою ішемічної хвороби серця, до програм вносяться відповідні корективи з урахуванням рекомендацій лікаря. Їм рекомендовано, зокрема, поступово знижувати швидкість ходьби чи бігу протягом заняття, при цьому найповільніший темп припадає на останні 5 хвилин. У разі дотримання таких методичних умов активність усіх систем організму знижується поступово, що зменшує навантаження на серце, оскільки кровотік не уповільнюється швидше за серцеві скорочення.

Програми оздоровчого плавання для осіб другого зрілого віку розраховані на регулярні заняття в басейні під керівництвом інструктора тричі на тиждень. Тривалість одного заняття чітко не регламентується, оскільки їх зміст для різних осіб може бути варіативним. Відпочиваючі виконують запливи улюбленим способом на різні дистанції; крім того, за бажанням їм пропонується заміна певної кількості повторних запливів на виконання спеціально розроблених циклів вправ у воді. Особам, які давно не плавали або відчувають, що плавають погано, на перших заняттях пропонується цикл підготовчих вправ. Залежно від ступеня володіння технікою плавання певний відсоток від загальної тривалості заняття (до 30%) відводиться на вдо-

сконалення рухів руками, руками й ногами в поєднанні з диханням. Для відпочиваючих, які добре плавають, пропонуються вправи на вдосконалення техніки плавання брасом, кролем на спині, іншими улюбленими стилями. Під час виконання запливів поступово збільшується загальна довжина дистанції за одне заняття, довжина дистанції, яку має бути подолано без зупинок, а також індивідуальний час одноразового перебування в басейні. Значна увага в організації оздоровчого плавання приділяється дотриманню принципів доступності плавальних вправ, тобто врахуванню індивідуальних особливостей, стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості, особистих уподобань відпочиваючих; адекватного дозування фізичних навантажень на організм відповідно до самопочуття; ретельного контролю зрушень у стані здоров'я та психоемоційному стані кожної особи.

Вплив фізкультурно-оздоровчої діяльності на покращення здоров'я відпочиваючих у курортно-оздоровчому комплексі «Деренівська купіль» визначався у процесі експериментального дослідження через визначення рівня функціонального стану та життєвого індексу в різних експериментальних групах (чоловіки і жінки другого зрілого віку; чоловіки і жінки літнього віку). Узагальнені результати за дослідженими чоловіками представлені в табл. 1.

З таблиці 1 видно, що показники ЧСС у чоловіків другого зрілого віку, які брали участь у вимірах, покращилися на 3,31%, а показники МСК – на 3,28%. Нормою для другого зрілого віку можна вважати показник життєвого індексу в діапазоні 50–60 мл/кг для чоловіків. За результатами фізкультурно-оздоровчої діяльності в різних формах показник життєвого індексу чоловіків другого зрілого віку, перебуваючи в межах норми, покращився на 3,7%. Позитивна динаміка змін показників функціонального стану і життєвого індексу чоловіків літнього віку не така відчутна: середній показник ЧСС покращився на 2,02%, МСК – на 1,78%, а життєвого індексу – на 2,19%. Узагальнені результати за дослідженими жінками представлені в табл. 2.

Результати вимірів у жінок у загальних рисах мало відрізняються від показників чоловіків (табл. 2). Середні показники ЧСС жінок другого зрілого віку покращилися на 3,97%, а літнього віку – відповідно на 2,41%. Динаміка змін середніх показників МСК становила 3,25% у жінок другого зрілого і 2,1% у жінок літнього віку, а динаміка змін середніх показників життєвого індексу – відповідно 3,71% і 2,13% (при нормі для жінок 40–50 мл/кг). Оперуючи отриманими даними, не важко порівняти динаміку змін середніх показників функціонального стану та життєвого індексу досліджених відпочиваючих різних вікових груп (табл. 3).

Зміни в організмі досліджених (табл. 3) засвідчили, що завдяки активному дозвіллю та регулярним заняттям різними видами оздоровчої фізичної культури досягнуто помітне покращення функціонального стану організму відпочиваючих другого зрілого та літнього віку, що свідчить про покращення їхнього здоров'я і слугує запорукою ефективної профілактики гіпокінезії, певної деактивації руйнівних процесів старіння в організмі.

Висновки. За результатами наукового аналізу автори статті роблять однозначний висновок, що в умовах курортно-рекреаційних закладів доцільною є організація занять оздоровчою фізичною культурою із загаль-

Таблиця 1

Динаміка змін середніх показників функціонального стану та життєвого індексу досліджених чоловіків другого зрілого і літнього віку за час відпочинку в курортно-оздоровчому комплексі «Деренівська купіль»

Показники функціонального стану та життєвого індексу	Чоловіки другого зрілого віку (n = 12)					Чоловіки літнього віку (n = 16)				
	До відп.	Після відп.	Динаміка змін		P	До відп.	Після відп.	Динаміка змін		P
			од.в.	%				од.в.	%	
Вік (років)	46,1	–	–	–	–	63,3	–	–	–	–
Маса тіла (кг)	75,5	74,2	–1,3	1,72	>0,05	72,0	71,6	–0,4	0,56	<0,05
ЧСС (уд/хв)	66,5	64,3	–2,2	3,31	<0,05	69,4	68,0	–1,4	2,02	<0,05
АТ сист. (мм.рт.ст.)	128,1	124,8	–3,3	2,58	<0,05	135,0	132,7	–2,3	1,70	<0,05
АТ діаст. (мм.рт.ст.)	77,4	75,8	–1,6	2,07	>0,05	79,8	79,0	–0,8	1,00	<0,05
ЖЄЛ (мл)	4216	4311	95	2,20	<0,05	3712	3776	64	1,69	<0,05
МСК (мл/хв/кг)	35,4	36,6	1,2	3,28	<0,05	33,2	33,8	0,6	1,78	>0,05
ЖІ (мл/кг)	55,75	57,89	2,14	3,70	–	51,43	52,58	1,15	2,19	–

Таблиця 2

Динаміка змін середніх показників функціонального стану та життєвого індексу досліджених жінок другого зрілого і літнього віку за час відпочинку в курортно-оздоровчому комплексі «Деренівська купіль»

Показники функціонального стану та життєвого індексу	Жінки другого зрілого віку (n = 22)					Жінки літнього віку (n = 10)				
	До відп.	Після відп.	Динаміка змін		P	До відп.	Після відп.	Динаміка змін		P
			од.в.	%				од.в.	%	
Вік (років)	42,6	–	–	–	–	59,4	–	–	–	–
Маса тіла (кг)	61,8	60,6	–1,2	1,94	>0,05	64,9	64,4	–0,5	0,77	<0,05
ЧСС (уд/хв)	70,6	67,8	–2,8	3,97	<0,05	70,5	68,8	–1,7	2,41	<0,05
АТ сист. (мм.рт.ст.)	124,0	119,9	–4,1	3,31	>0,05	135,3	132,6	–2,7	2,00	<0,05
АТ діаст. (мм.рт.ст.)	74,7	73,2	–1,5	2,01	<0,05	78,9	77,9	–1,0	1,27	>0,05
ЖЄЛ (мл)	2994	3043	49	1,61	<0,05	2765	2802	37	1,32	<0,05
МСК (мл/хв/кг)	29,8	30,8	1,0	3,25	<0,05	28,0	28,6	0,6	2,10	<0,05
ЖІ (мл/кг)	48,28	50,14	1,86	3,71	–	42,83	43,76	0,93	2,13	–

Порівняльна характеристика динаміки покращення середніх показників функціонального стану та життєвого індексу досліджених

Показники функціонального стану та життєвого індексу	Досліджені другого зрілого віку (n = 34)				Досліджувані літнього віку (n = 26)			
	Чоловіки (n = 12)		Жінки (n = 22)		Чоловіки (n = 16)		Жінки (n = 10)	
	од.в.	%	од.в.	%	од.в.	%	од.в.	%
ЧСС (уд/хв)	-2,2	3,3	-2,8	4,0	-1,4	2,0	-1,7	2,4
АТ сист. (мм.рт.ст.)	-3,3	2,6	-4,1	3,3	-2,3	1,7	-2,7	2,0
АТ діаст. (мм.рт.ст.)	-1,6	2,1	-1,5	2,0	-0,8	1,0	-1,0	1,3
ЖСЛ (мл)	-95	2,2	49	1,6	64	1,7	-37	1,3
МСК (мл/хв/кг)	1,2	3,3	1,0	3,3	0,6	1,8	0,6	2,1
ЖІ (мл/кг)	2,1	3,7	1,9	3,7	1,2	2,2	0,9	2,1

ною метою підвищення рівня функціонального стану відпочиваючих до безпечних величин, здатних гарантувати стабільне здоров'я, а також рівня фізичної і розумової працездатності. Методичні основи організації і проведення таких занять стосуються насамперед спрямованості використання тих чи інших груп вправ, тренувальних режимів, інтервалів відпочинку, правил дихання. Основним типом вправ, які рекомендовано виконувати на оздоровчо-фізкультурних заняттях, особливо особам зрілого і літнього віку, є циклічні вправи аеробної спрямованості. Поширеними формами оздоровчої фізичної культури, які доцільно використовувати в курортно-рекреаційних закладах, є ранкова гігієнічна гімнастика, оздоровча ходьба і біг, різні види фітнесу, аеробіка або ритмічна гімнастика, оздоровчий туризм різних видів, купання і плавання, аквафітнес і гімнастика у воді, спортивні ігри або ігрові види рекреації. Одними з основних напрямів організації дозвілля і фізкультурно-оздоровчої роботи в курортно-оздоровчому комплексі «Деренівська купіль» є заняття оздоровчою ходьбою і бігом, а також плаванням за диференційованими програмами, розрахованими на тижневі й місячні цикли активного оздоровлення. Програми оздоровчої ходьби й бігу регулюють кількість занять на тиждень на різних етапах виконання програми, тривалість розминок, виконання основних вправ і відпочинку, дистанції ходьби і бігу, інтенсивність навантажень. Програми оздоровчого плавання для осіб другого зрі-

лого віку розраховані на регулярні заняття в басейні тричі на тиждень. Відпочиваючі виконують запливи улюбленим способом на різні дистанції, вправи на вдосконалення рухів руками, руками й ногами в поєднанні з диханням тощо. Результати експериментального дослідження, вперше проведеного в умовах оздоровчо-рекреаційного закладу з метою виявлення оздоровчого впливу організованої фізкультурної діяльності на осіб різної статі та різних вікових категорій, підтвердили наявність такого впливу і показали, що регулярні заняття фізичною культурою за умов дотримання всіх методичних рекомендацій позитивно впливають на функціональний стан і життєвий тонус осіб другого зрілого та літнього віку незалежно від статі, сприяють профілактиці гіпокінезії та уповільненню природних процесів інволюції в організмі. Таким чином, вони здатні забезпечити вирішення поставлених перед ними оздоровчих завдань.

Література

1. Андрєєва О.В. Фізична рекреація різних груп населення : монографія. Київ : ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. 280 с.
2. Бабій В.Д., Годлевський П.М., Юськів С.М. Психофізичні аспекти активізації процесу фізичного виховання. У кн.: *Фізичне виховання: проблеми та перспективи* : монографія. / За заг. ред. Г.П. Грибана. Житомир : Рута, 2020. 384 с. С. 67–75.
3. Вихляєв Ю.М., Дудорова Л.Ю. Рекреаційні технології, їх роль і місце

в системі фізичної культури. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. Драгоманова*. Серія 15: *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. № 1 (145). С. 27–31. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).07.

4. Гакман А.В., Дудіцька С.П., Первухіна С.Я. Особливості оздоровчих видів гімнастики для жінок зрілого віку в умовах пандемії COVID-19. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. Драгоманова*. Серія 15: *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Вип. 9 (140). С. 28–31. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2021.9(140).07.

5. Жданова О.М., Тучак А.М., Поляковський В.І., Котова І.В. Організація та методика оздоровчої фізкультури і рекреаційного туризму. Луцьк : Вежа, 2000. 248 с. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/20360>.

6. Литвиненко О.М., Твеліна А.О. Організація та методика масової оздоровчої фізичної культури : навчально-методичний посібник. Миколаїв : Миколаївський національний університет ім. В. Сухомлинського, 2016. 130 с.

7. Маляр Н.С., Маляр Е.І. Фізична рекреація : методичні рекомендації. Тернопіль : Західноукраїнський національний університет, 2022. 24 с.

8. Павленко Є.Є., Ільницька Г.С., Павленко В.О. Оздоровчий туризм : навчальний посібник для студентів денної форми навчання. Харків : Національний фармацевтичний університет, 2021. 114 с.

9. Степанова І.В., Федоренко Є.О. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення : навчальний посібник. Дніпро : Інновація, 2016. 188 с.

10. Johnson C.P., & Buzinde C.N. Exercise Goal Pursuits of Tourists at Exercise Oriented Tourism Resorts. *Anatolia*, 2021. 33 (1), 1–12. DOI: 10.1080/13032917.2021.1906723.

11. Lackinger C., Strehn A., Dorner T.E., Niebauer J., & Titze S. Health Resorts as Gateways for Regional, Standardised, Sports Club Based Exercise Programmes to Increase the Weekly Time of Moderate- to Vigorous-Intensity Physical Activity: Study Protocol. *BMC Public Health*, 2015. 15, 1265–1274. DOI: 10.1186/s12889-015-2581-9.

12. Maitre J., Guinhouya B.C., Darrieutort N., & Paillard T. Physical Education in a Thermal Spa Resort to Maintain an Active Lifestyle at Home: A One-Year Self-Controlled Follow-Up Pilot Study. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*, 2017. 8, 1–8. DOI: 10.1155/2017/1058419.

13. Monteson P.A., & Singer, J. (2004). Marketing a resort-based spa. *Journal of Vacation Marketing*, 2004. 10 (3), 282–287. DOI: 10.1177/135676670401000307.

References

1. Andrieieva, O.V. (2014). Fizychna rekreaciia riznykh hrup naselennia [Physical Recreation of Different Population Groups]. Kyiv: Polihrafservis, 280 [in Ukrainian].

2. Babii, V.D., Hodlevskiyi, P.M., & Yuskiv, S.M. (2020). Psykhofizychni aspekty aktyvizatsii protsesu fizychnoho vykhovannia [Psychophysical aspects of activation of the physical education process]. *Physical education: problems and prospects*, Zhytomyr: Ruta, 67–75 [in Ukrainian].

3. Vykhliaiev, Yu.M., & Dudorova, L.Yu. (2022). Rekreatsiini tekhnologii, yikh rol i mistse v systemi fizychnoi kultury [Recreational technologies, their role and place in the physical culture system]. *Dragomanov Ukrainian State University. Series 15: Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 1 (145), 27–31. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).07 [in Ukrainian].

4. Hakman, A.V., Duditska, S.P., & Pervukhina, S.Ya. (2021). Osoblyvosti ozdorovchykh vydiv himnastyky dlia zhinok zriloho viku v umovakh pandemii COVID-19 [Peculiarities of Recreative Types of Gymnastics for Women of Mature Age in the Conditions of the COVID-19 Pandemic]. *Dragomanov Ukrainian State University, series 15: Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 9 (140), 28–31. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2021.9(140).07 [in Ukrainian].

5. Zhdanova, O.M., Tuchak, A.M., Poliakovskiyi, V.I., & Kotova, I.V. (2000). Orhanizatsiia ta metodyka ozdorovchoi fizykultury i rekreatsiinoho turyzmu [Organization and Methods of Health Physical Education and Recreational Tourism]. Lutsk: Vezha, 248. Retrieved from: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/20360> [in Ukrainian].

6. Lytvynenko, O.M., & Tvelina, A.O. (2016). Orhanizatsiia ta metodyka masovoi ozdorovchoi fizychnoi kultury [Organization and Methods of Mass Health Physical Culture]. Mykolaiv:

Sukhomlynskyi Mykolaiv National University, 130 [in Ukrainian].

7. Maliar, N.S., & Maliar, E.I. (2022). Fizychna rekreatsiia [Physical Recreation]. Ternopil: West Ukrainian National University, 24 [in Ukrainian].

8. Pavlenko, Ye.Ye., Ilnytska, H S., & Pavlenko, V.O. (2021). Ozdorovchyi turyzm [Health Tourism]. Kharkiv: National University of Pharmacy, 114 [in Ukrainian].

9. Stepanova, I.V., & Fedorenko, Ye.O. (2016). Orhanizatsiino-metodychni zasady rekreatsiino-ozdorovchoi rukhovoï aktyvnosti riznykh hrup naselennia [Organizational and Methodical Principles of Health-Recreational Motor Activity of Different Population Groups]. Dnipro: Innovatsiia, 188 [in Ukrainian].

10. Johnson, C.P., & Buzinde, C.N. (2021). Exercise Goal Pursuits of Tourists at Exercise Oriented Tourism Resorts. *Anatolia*, 33 (1), 1–12. DOI: 10.1080/13032917.2021.1906723 [in English].

11. Lackinger, C., Strehn, A., Dorner, T. E., Niebauer J., & Titze, S. (2015). Health Resorts

as Gateways for Regional, Standardised, Sports Club Based Exercise Programmes to Increase the Weekly Time of Moderate- to Vigorous-Intensity Physical Activity: Study Protocol. *BMC Public Health*, 15, 1265–1274. DOI: 10.1186/s12889-015-2581-9 [in English].

12. Maitre, J., Guinhouya, B.C., Darrietort, N., & Paillard, T. (2017). Physical Education in a Thermal Spa Resort to Maintain an Active Lifestyle at Home: A One-Year Self-Controlled Follow-Up Pilot Study. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*, 8, 1–8. DOI: 10.1155/2017/1058419 [in English].

13. Monteson, P.A., & Singer, J. (2004). Marketing a resort-based spa. *Journal of Vacation Marketing*, 10 (3), 282–287. DOI: 10.1177/135676670401000307 [in English].

Прийнято: 17.04.2024

Опубліковано: 10.06.2024

Accepted on: 17.04.2024

Published on: 10.06.2024