3.Dychko D. V., Dychko O. A. General immunological resistance of the organism of young futsal players who are in the V critical period of the formation of the immune system. Scientific Journal of the Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): collection of scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko. – Kyiv: Publishing House of Mykhailo Dragomanov USU. 2025. Issue 4 (190). Pp. 33 – 36. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).06

4.D. V. Dychko, O. Dychko, & V. V. Dychko. The influence of physical exertion on the level of adaptive stress of the body of futsal girls who are in a critical period of the formation of the immune system, Naukowyi Chasopys Dragomanov Ukrainian State University. Series 15, Vol. 11, No. 184, pp. 54-57, 2024.
https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).11

5.Dychko D, Dychko E, Nekhanevych O, Dychko V, Klimenko Y, Shaida N., al. Reactive response of peripheral blood neutrophils of school-age adolescents with scoliosis. 2024, Retos, 51, 102-108. Copyright: Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041. https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index.

6. Dychko Danil, Dychko Vladislav, Kushakova Nadezhda, Kholodnyi Olexandr, Mukhina Victoria (2025). The Impact of Physical Activity on the Adaptation Processes in the Body of Adolescent Futsal Athletes. International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 13(2), 397 - 403. https://www.hrpub.org/journals/article_info.php?aid=15043.
DOI: 10.13189/saj.2025.130217.

7.Kaspryuk NA, Sidorchyuk LI, Mihalko AYu, Sidorchyuk AS, Dovbush NM, Iphtodij OA. Klitinna reaktivnist, riven adaptivnoyi naprugi, reaktivna reakciya nejtrofiliv periferichnoyi krovi ta imunologichna reaktivnist organizmu hvorih na pozalikarnyanu pnevmoniyu. Zagalna patologiya i patologichna fiziologiya. 2012;7(4):129-137.

8.Radziejowska M, Radziejowski P, Knotowicz J, Dereka T, Vasylyuk D, Kalabuchova A, et al. Lifestyle and physical condition parameters of primary school. Zdravotnicke Listy. 2021;9(3):19-26.

9.Semianiv M, Sydorchuk L, Semianiv I, Sydorchuk R. Dyslipidemia as a predictor of essential arterial hypertension depending on AGTR1 (RS5186) and VDR (RS2228570) genes polymorphism. *Romanian Journal of Diabetes Nutrition and Metabolic Diseases*. 2022; 29(2):253-260. https://doi.org/10.46389/rjd-2022-1100.

10. Sydorchuk AR, Sydorchuk LP, Gutnitska AF, Dzhuryak VS, Kryvetska II, Sydorchuk RI, Ursuliak YuV, Iftoda OM. Endothelium function regulation markers and carotid intima-media thickness in arterial hypertension depending on NOS3 (rs2070744) and GNB3 (rs5443) genes polymorphism: a prospective case-control study. *Endocrine Regulations* 2022; 56(2):104-114.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09(196).18
УДК: 796.5:615.825:796.011.3

Дразіна Є. В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувачка кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та спеціальної освіти Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», м. Одеса
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-2818-8274
Ігнатенко С.О.
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та спеціальної освіти Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», м. Одеса
ORCID: https://orcid.org/0000-0003-0107-3458
Кучеренко Г. В.
кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та спеціальної освіти Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», м. Одеса
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-4516-8873
Ковальова Т. М.
викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та спеціальної освіти Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», м. Одеса
ORCID: https://orcid.org/0000-0003-4488-1498

ТУРИСТИЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ: РОЛЬ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗКУЛЬТУРИ ТА РУХЛИВИХ ІГОР

У статті розглядається роль туристичної діяльності як ефективного засобу фізичної рекреації з акцентом на інтеграцію лікувальної фізичної культури та рухливих ігор. Проведено аналіз сучасних наукових досліджень, що висвітлюють оздоровчий, профілактичний та соціальний потенціал зазначених засобів. Туристична діяльність розглядається як комплексна форма рухової активності, що сприяє розвитку фізичних якостей, зміцненню опорно-рухового апарату та підвищенню психоемоційної стійкості. Лікувальна фізична культура забезпечує корекційний, профілактичний та реабілітаційний вплив на організм, адаптуючи фізичні навантаження до індивідуальних особливостей людини. Рухливі ігри створюють позитивний емоційний фон, стимулюють мотивацію до

систематичних занять та сприяють розвитку соціальних компетентностей. У статті обґрунтовується необхідність інтегрованого підходу, який поєднує туристичну діяльність, ЛФК та рухливі ігри, для формування комплексних програм фізичної рекреації. Висвітлено практичні аспекти застосування таких програм для різних вікових груп та осіб із різним рівнем фізичної підготовки. Зазначено перспективи подальших досліджень, що стосуються методичного забезпечення інтегрованих рекреаційних програм, визначення оптимального співвідношення навантажень і відпочинку, а також використання цифрових ресурсів для популяризації фізичної активності.

***Ключові слова**: адаптаційні процеси, психофізіологічний розвиток, соціальна взаємодія, реабілітаційні програми, мотивація до активності*

***Drazina Evdokiya, Ignatenko Suzanne, Kucherenko Gennadii, Kovalyova Tetyana. Tourism activity as a means of physical recreation: the role of therapeutic physical culture and outdoor games.** The article examines the role of tourism activities as an effective means of physical recreation, with a particular focus on the integration of therapeutic physical culture and active games. The study provides a comprehensive analysis of contemporary research highlighting the preventive, rehabilitative, and social potential of these recreational tools. Tourism activities are presented as a multifaceted form of physical engagement that contributes to the development of physical qualities, strengthens the musculoskeletal system, and enhances psychophysiological resilience. Participation in various types of tourism, such as hiking, water, and mountain excursions, ensures exposure to natural environmental factors, which promotes overall health, supports cardiovascular and respiratory function, and facilitates physical adaptation to diverse conditions.*

Therapeutic physical culture (TPC) is emphasized as a fundamental component of health-oriented recreational programs. TPC provides corrective, preventive, and rehabilitative effects tailored to individual characteristics, age, and fitness levels. It contributes to the improvement of posture, muscle tone, and functional capacities, while also supporting recovery after injuries, surgeries, or chronic conditions. Regular engagement in TPC exercises enhances metabolic processes, increases endurance, and improves stress resilience, thereby serving as a cornerstone for lifelong health maintenance.

Active games are identified as a versatile and motivational tool within recreational practices. They combine physical activity with elements of play and competition, creating a positive emotional atmosphere and stimulating long-term engagement. Active games facilitate the development of social skills, teamwork, initiative, and decision-making abilities, which are essential for both personal growth and effective participation in group recreational activities. By incorporating playful elements, programs become more attractive and accessible for different age groups, including children, adolescents, adults, and older individuals.

The study underscores the significance of an integrated approach, combining tourism activities, TPC, and active games, to form comprehensive physical recreation programs. Such programs provide a balanced combination of physical exertion, recovery, emotional stimulation, and social interaction, ensuring holistic benefits for participants.

***Keywords**: adaptation processes, psychophysiological development, social interaction, rehabilitation programs, motivation for activity.*

Постановка проблеми. У сучасних умовах активного розвитку суспільства та зростання рівня гіподинамії у більшості верств населення питання збереження та зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної працездатності й профілактики захворювань набуває особливої актуальності. З одного боку, збільшення темпів життя та навантаження у професійній і навчальній діяльності призводять до накопичення фізичного й психоемоційного стресу. З іншого боку, недостатня рухова активність зумовлює розвиток порушень опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної систем, що негативно впливає на якість життя.

В умовах цих викликів важливим засобом підтримання здоров'я й гармонійного розвитку особистості виступає фізична рекреація, яка поєднує у собі профілактичні, оздоровчі та відновлювальні функції. Особливе місце в її структурі посідає туристична діяльність, що завдяки різноманітним видам (пішохідний, водний, гірський туризм тощо) створює природні умови для розвитку фізичних якостей, загартування організму, зниження рівня психоемоційної напруги та підвищення соціальної активності.

Поєднання туристичної діяльності з елементами лікувальної фізичної культури (ЛФК) та рухливих ігор відкриває додаткові можливості для комплексного відновлення та профілактики. ЛФК спрямована на відновлення функціональних можливостей організму та корекцію фізичного стану, тоді як рухливі ігри забезпечують емоційну розрядку, розвиток комунікативних умінь і мотивацію до систематичних занять. Такий інтегрований підхід дозволяє ефективно поєднати лікувально-оздоровчі завдання з цікавим та доступним для різних вікових груп змістом.

Попри очевидну користь зазначених засобів, у науковій літературі все ще недостатньо розкрито питання комплексного використання туристичної діяльності, лікувальної фізкультури та рухливих ігор як інтегрованої системи фізичної рекреації. Це зумовлює потребу у подальшому теоретичному узагальненні та практичному обґрунтуванні їх ролі у зміцненні здоров'я та формуванні активного способу життя.

Аналіз літературних джерел. Проблематика фізичної рекреації активно розглядається у вітчизняних та зарубіжних наукових працях, де акцент робиться на її оздоровчій, профілактичній та соціальній ролі. Значна увага приділяється визначенню оптимальних форм рухової активності, що сприяють гармонійному розвитку особистості, підвищенню функціональних можливостей організму та зміцненню здоров'я [3].

У наукових джерелах туристична діяльність визначається як один із найбільш доступних та універсальних засобів рекреації. Підкреслюється її значення для розвитку витривалості, сили, координаційних здібностей, а також для формування позитивного емоційного стану. Окремо зазначається соціальний аспект туризму, який забезпечує інтеграцію індивіда у колективну діяльність та сприяє комунікативному розвитку [5, 6].

Дослідження, присвячені лікувальній фізичній культурі, розкривають її потенціал у профілактиці та корекції різних функціональних порушень, відновленні після травм та захворювань. ЛФК розглядається не лише як засіб лікування, а й як важливий компонент формування стійкої мотивації до фізичної активності та здорового способу життя [1, 2].

Рухливі ігри у сучасних дослідженнях аналізуються як універсальний засіб розвитку фізичних якостей, формування позитивного емоційного стану та виховання соціально значущих якостей, таких як колективізм, дисциплінованість, ініціативність. Їх використання в рекреаційних програмах дозволяє поєднувати оздоровчі завдання з елементами змагання та гри, що підвищує мотивацію до систематичних занять [4].

Разом з тим, більшість наукових робіт розглядають туристичну діяльність, лікувальну фізичну культуру та рухливі ігри окремо, що залишає недостатньо вивченим питання їх комплексного застосування у системі фізичної рекреації. Саме це зумовлює актуальність подальших наукових пошуків у даному напрямі.

Мета статті полягає у теоретичному обґрунтуванні та узагальненні ролі туристичної діяльності як засобу фізичної рекреації, з акцентом на інтеграцію лікувальної фізичної культури та рухливих ігор у її структуру.

Для досягнення поставленої мети передбачено виконання таких завдань:

1. Проаналізувати сутність та значення туристичної діяльності у системі фізичної рекреації.
2. Розкрити оздоровчий і профілактичний потенціал лікувальної фізичної культури у поєднанні з рекреаційними видами активності.
3. Визначити можливості використання рухливих ігор як емоційно-мотиваційного та фізкультурно-оздоровчого чинника.
4. Обґрунтувати комплексний підхід до поєднання туристичної діяльності, лікувальної фізкультури та рухливих ігор у зміцненні здоров'я та формуванні активного способу життя.

Виклад основного матеріалу дослідження. Туристична діяльність є однією з найбільш ефективних і доступних форм фізичної рекреації, оскільки поєднує в собі елементи рухової активності, пізнання навколишнього середовища та соціальної взаємодії. Вона передбачає організоване або самостійне пересування у природному середовищі з метою відпочинку, відновлення сил, оздоровлення та самореалізації.

Сутність туристичної діяльності полягає в інтеграції фізичних, психоемоційних та соціальних компонентів. У процесі занять туризмом відбувається розвиток витривалості, сили, координації, удосконалення роботи серцево-судинної та дихальної систем. Позитивний вплив справляють також природні фактори: свіже повітря, сонячне випромінювання, зміна ландшафтів та кліматичних умов, що забезпечує природне загартування організму.

З позицій рекреації туризм сприяє зниженню психоемоційної напруги, подоланню стресових станів, формуванню позитивних емоцій і почуття задоволення від активного відпочинку. Особливу цінність має колективний характер туристичних заходів, що формує навички взаємодопомоги, відповідальності, лідерства та колективізму.

У підсумку туристична діяльність виступає універсальним засобом фізичної рекреації, оскільки поєднує у собі оздоровчі, виховні та соціальні функції. Її систематичне використання сприяє гармонійному розвитку особистості, формуванню здорового способу життя та підвищенню якості життя в цілому.

Лікувальна фізична культура (ЛФК) посідає особливе місце в системі фізичної рекреації, оскільки поєднує профілактичні, корекційні та відновлювальні функції. Її застосування базується на використанні фізичних вправ з лікувальною метою, що дозволяє цілеспрямовано впливати на функціональний стан організму, активізувати резервні можливості, підвищувати рівень адаптаційних процесів та сприяти зміцненню здоров'я.

З оздоровчої точки зору, ЛФК є одним із найбільш ефективних засобів профілактики порушень опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем. Регулярне застосування вправ, підібраних з урахуванням індивідуальних особливостей людини, сприяє нормалізації обміну речовин, поліпшенню роботи внутрішніх органів, підвищенню витривалості та працездатності. Важливою складовою є розвиток м'язового корсету, що забезпечує стабільність постави, зменшує ризик дегенеративних змін у хребті й суглобах та допомагає підтримувати функціональну рівновагу організму.

З профілактичної точки зору, ЛФК дозволяє попереджати розвиток багатьох захворювань, зумовлених гіподинамією, психоемоційним перенавантаженням та несприятливими умовами сучасного життя. Систематичні заняття допомагають знижувати артеріальний тиск, нормалізувати частоту серцевих скорочень, покращувати дихальну функцію та забезпечувати психологічне розвантаження. Зокрема, помірні фізичні навантаження в рамках ЛФК підвищують стресостійкість, сприяють виробленню позитивних емоцій та стабілізують психічний стан.

ЛФК має ще одну важливу функцію – реабілітаційну. Вона широко використовується у відновленні після травм, хірургічних втручань та хронічних захворювань, забезпечуючи поступове повернення організму до оптимального рівня функціонування. Це робить її незамінною складовою медико-рекреаційних програм.

Важливим є і те, що ЛФК поєднує у собі доступність та універсальність. Її вправи можуть застосовуватися у будь-якому віці та за різного рівня фізичної підготовленості. Вони легко інтегруються у туристичну діяльність та інші форми рекреації, забезпечуючи не лише оздоровчий, а й профілактичний ефект. Наприклад, вправи на дихання та розтягування можна виконувати під час туристичних походів для зняття м'язового напруження, корекції постави та підвищення загальної витривалості.

Отже лікувальна фізична культура є багатофункціональним інструментом фізичної рекреації. Вона виконує роль профілактичного засобу, зменшуючи ризик розвитку захворювань; оздоровчого чинника, що сприяє зміцненню організму; та реабілітаційного механізму, який відновлює фізичний і психоемоційний стан після перенесених патологій. Її поєднання з туристичною діяльністю створює сприятливі умови для формування комплексних програм, орієнтованих на збереження та зміцнення здоров'я.

Рухливі ігри є одним із найдавніших і водночас найефективніших засобів організації фізичної активності людини. Вони поєднують у собі оздоровчу, виховну та розважальну функції, що робить їх надзвичайно цінними у системі фізичної рекреації. На відміну від стандартних фізичних вправ, рухливі ігри створюють невимушену атмосферу, яка сприяє залученню до занять широких верств населення незалежно від віку, статі та рівня фізичної підготовленості.

Фізичний потенціал рухливих ігор полягає у розвитку основних рухових якостей: швидкості, сили, витривалості, спритності та гнучкості. Вони забезпечують різнобічне фізичне навантаження, що сприяє гармонійному розвитку організму та зміцненню опорно-рухового апарату. Завдяки варіативності правил і структури, ігри дозволяють дозувати навантаження, що робить їх доступними для рекреаційних програм різної інтенсивності.

Важливе значення рухливих ігор полягає у їх емоційно-мотиваційному впливі. Елемент змагання, несподіванки, колективної взаємодії створює позитивний емоційний фон, знижує рівень психоемоційної напруги, стимулює вироблення позитивних емоцій. Це сприяє формуванню стійкої мотивації до занять фізичною активністю та залучає людей до систематичних рекреаційних практик.

Соціальна функція рухливих ігор проявляється у розвитку комунікативних навичок, колективізму, вміння співпрацювати та приймати рішення в умовах обмеженого часу. Учасники вчаться координувати дії, проявляти ініціативу, брати на себе відповідальність та дотримуватися правил, що має важливе значення не лише у рекреаційній, а й у професійній та повсякденній діяльності.

Окрему цінність рухливі ігри мають у поєднанні з туристичною діяльністю та лікувальною фізичною культурою. Під час туристичних походів чи рекреаційних виїздів вони можуть використовуватися як засіб активного відпочинку, що сприяє зняттю втоми, переключенню уваги та підвищенню згуртованості колективу. Вправи з елементами гри дозволяють розвантажити організм після тривалого фізичного навантаження, урізноманітнити програму відпочинку та надати їй більш емоційно насиченого характеру.

Таким чином, рухливі ігри виступають універсальним інструментом фізичної рекреації. Вони одночасно сприяють фізичному розвитку, формуванню позитивного емоційного стану та соціальній інтеграції особистості. Їх включення до рекреаційних програм забезпечує комплексний вплив на організм і підвищує ефективність оздоровчого процесу.

Комплексне використання різних засобів фізичної рекреації дозволяє досягати більшої ефективності у збереженні та зміцненні здоров'я, ніж їх застосування окремо. Туристична діяльність, лікувальна фізична культура та рухливі ігри утворюють органічне поєднання, у якому кожен компонент виконує власну функцію, підсилюючи дію інших.

Туризм виступає базовою формою активного відпочинку, що забезпечує природні умови для рухової активності, оздоровлення та відновлення сил. Лікувальна фізична культура додає до цього процесу цілеспрямований корекційний і профілактичний вплив, дозволяючи враховувати індивідуальні особливості організму, рівень фізичної підготовленості та можливі функціональні обмеження. Рухливі ігри, у свою чергу, наповнюють рекреаційні програми емоційністю, створюють додаткову мотивацію до занять та сприяють формуванню колективної взаємодії.

Інтеграція цих засобів дає можливість формувати багатокомпонентні програми, спрямовані на всебічний розвиток особистості. Такі програми можуть включати туристичні походи з елементами ЛФК (дихальні вправи, комплекси для розтягування, корекції постави) та організацію рухливих ігор під час відпочинку або привалів. Це забезпечує баланс між фізичним навантаженням і відновленням, між серйозною оздоровчою діяльністю та емоційно-позитивними враженнями.

Особливої ваги такий інтегрований підхід набуває у роботі з різними віковими групами. Для дітей та молоді він сприяє розвитку фізичних якостей, соціальних навичок і формуванню звички до активного способу життя. Для дорослих поєднання туризму, ЛФК та рухливих ігор стає дієвим засобом профілактики професійного та психоемоційного вигорання. Для осіб старшого віку інтеграція цих засобів допомагає зберегти активність, підтримати здоров'я та забезпечити психологічний комфорт.

Інтегроване використання туристичної діяльності, лікувальної фізичної культури та рухливих ігор у системі фізичної рекреації створює оптимальні умови для комплексного впливу на організм. Воно сприяє не лише оздоровленню та профілактиці захворювань, а й формуванню позитивних емоцій, соціальній адаптації та підвищенню якості життя.

Висновки. Проведений аналіз дозволяє стверджувати, що туристична діяльність, лікувальна фізична культура та рухливі ігри займають важливе місце у системі фізичної рекреації, виконуючи як самостійні, так і взаємодоповнюючі функції.

Туристична діяльність виступає універсальним засобом оздоровлення, відновлення та активного відпочинку, поєднуючи у собі розвиток фізичних якостей, вплив природних факторів та соціальну взаємодію. Вона забезпечує гармонійний розвиток організму, підвищує психоемоційну стійкість і сприяє формуванню здорового способу життя.

Лікувальна фізична культура виконує профілактичну, оздоровчу та реабілітаційну функції. Її застосування дозволяє попереджати і коригувати функціональні порушення, відновлювати фізичний стан після хвороб і травм, а також інтегрувати оздоровчі вправи у туристичну діяльність.

Рухливі ігри забезпечують розвиток фізичних якостей, створюють позитивний емоційний фон, стимулюють мотивацію до занять та сприяють формуванню соціальних навичок. Їх включення до рекреаційних програм урізноманітнює зміст та робить його більш привабливим для різних вікових груп.

Інтеграція трьох складових – туризму, лікувальної фізкультури та рухливих ігор – створює оптимальні умови для комплексного впливу на фізичний, психоемоційний та соціальний стан особистості. Такий підхід забезпечує не лише зміцнення здоров'я, але й розвиток позитивних емоцій, формування стійкої мотивації до фізичної активності та підвищення якості життя.

Отже, комплексне використання зазначених засобів у фізичній рекреації є доцільним і перспективним напрямом, що потребує подальших наукових досліджень та практичного впровадження в оздоровчі й освітні програми.

Перспективи подальших досліджень. Подальші наукові пошуки доцільно спрямувати на практичне обґрунтування комплексних програм фізичної рекреації, що поєднують туристичну діяльність, лікувальну фізичну культуру та рухливі ігри. Перспективним є вивчення їх впливу на фізичний стан, функціональні можливості та психоемоційний баланс осіб різних вікових груп. Особливої уваги потребує адаптація таких програм для дітей та підлітків, осіб старшого віку, а також людей із хронічними захворюваннями чи обмеженими можливостями здоров'я.

Актуальними залишаються питання методичного забезпечення інтегрованих рекреаційних програм, визначення оптимальних співвідношень навантажень і відпочинку, поєднання вправ лікувальної фізичної культури з ігровими елементами та туристичними практиками. Перспективним напрямом також є розробка цифрових та інформаційних ресурсів для популяризації й організації фізичної рекреації на основі інтеграції зазначених засобів.

Література

1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення: монографія Київ : ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. 280 с.
2. Васкан І.Г., Єремія Я.І. Оздоровчі види рухової діяльності : навч.-метод. Посібник. Чернівці : Чернівец. нац. ун-т ім. Ю.Федьковича, 2020. 208 с.
3. Гакман А. В. Теорія та методика фізичної рекреації : навч. посіб. Чернівці : Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 264 с.
4. Захарасевич, Н. В., Кравець, Н. С., Клевака, Л. П. Роль фізичної активності у формуванні здорового способу життя дітей дошкільного віку. Академічні візії. 2024. № (38). DOI:https://doi.org/10.5281/zenodo.14571345
5. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с.
6. Чистякова М. О. Технології організації рекреаційних та спортивних заходів: методичні рекомендації. Кам'янець-Подільський : Рута, 2018. 64 с.

Reference

1. Andrieieva, O. V. (2014). Fizychna rekreatsia riznykh hrup naselennia [Physical recreation of different population groups]. Kyiv: TOV "NVP Polihrafservis". 280 p. [Ukraine].
2. Vaskan, I. H., & Yeremiia, Ya. I. (2020). Ozdorovchi vydy rukhovoi diialnosti [Health-improving types of motor activity]. Chernivtsi: Chernivtsi National University named after Yuriy Fedkovych. 208 p. [Ukraine].
3. Hakman, A. V. (2021). Teoriia ta metodyka fizychnoi rekreatsii [Theory and methodology of physical recreation]. Chernivtsi: Chernivtsi National University named after Yuriy Fedkovych. 264 p. [Ukraine].
4. Zakharasevych, N. V., Kravets, N. S., & Klevaka, L. P. (2024). Role of physical activity in the formation of a healthy lifestyle in preschool children. Akademichni vizii [Academic Visions], (38). DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.14571345. [Ukraine].
5. Oleksienko, Ya. I., & Hunko, P. M. (2018). Teoriia, vydy ta tekhnolohii ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoi diialnosti [Theory, types and technologies of health-recreational motor activity]. Cherkasy: Cherkasy National University named after B. Khmelnytsky. 260 p. [Ukraine].
6. Chystiakova, M. O. (2018). Tekhnolohii orhanizatsii rekreatsiinykh ta sportyvnykh zakhodiv: metodychni rekomendatsii [Technologies of organization of recreational and sports events: methodological recommendations]. Kamianets-Podilskyi: Ruta. 64 p. [Ukraine].