

## РОЗДІЛ IV. ПРОБЛЕМИ ІСТОРІЇ ПЕДАГОГІКИ

УДК 796.012.3-026.12:001895

**Діана Бермудес**

ORCID ID 0000-0001-8020-4721

**Дмитро Балашов**

ORCID ID 0000-0001-7573-6598

**Андрій Леоненко**

ORCID ID 0000-0001-5132-9461

Сумський державний педагогічний  
університет імені А. С. Макаренка

DOI 10.24139/2312-5993/2019.07/345-354

### ІСТОРИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ВИНИКНЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

*На основі аналізу наукових джерел та узагальнення результатів розвідок окремих авторів нами досліджено історичні передумови виникнення інноваційних видів рухової активності. З'ясовано, що сучасне молоде покоління приваблюють такі інноваційні види рухової активності, як воркаут, паркур, кросфіт, аеробіка та інші. Визначено, що в основі виконання дій означених видів рухової активності є елементи гімнастики, акробатичні стрибки, танцювальні рухи й інші вправи традиційних видів спорту та ігор, що містять багато елементів сучасних видів спорту – це є результатом еволюційних змін гімнастичних систем, що існували раніше. Вважаємо перспективним розробку і впровадження варіативного модулю «Паркур і воркаут» у навчальну програму з фізичної культури закладів загальної середньої освіти.*

**Ключові слова:** рухова активність, інноваційні види, паркур, воркаут, кросфіт, аеробіка, фізична культура.

**Постановка проблеми.** Сучасне українське суспільство поставлене в жорсткі конкурентні умови і має відповідати на виклики сьогодення. Фізична культура є невід'ємним складником загальної культури і сталого розвитку суспільства, що забезпечує рухову активність людей із метою їх гармонійного розвитку. Популярні серед учнівської молоді інноваційні види рухової активності, серед яких, зокрема, паркур, воркаут, аеробіка та інші, спрямовані на розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних якостей, а також популяризують здоровий спосіб життя. Означене зумовлює потребу в дослідженні історичних передумов виникнення інноваційних видів рухової активності.

**Аналіз актуальних досліджень.** Питання історії розвитку фізичної культури і спорту від витоків і традицій до періоду державного суверенітету в різні роки представлені в дослідженнях І. Бондаренка, В. Вербицького, О. Вацеби, Г. Грибана, О. Худолія, А. Цьося та інших.

Зокрема, різні історичні аспекти зміни фізичної підготовки і пріоритетів населення території України розглянуто в публікаціях Н. Мацкевич (2015), розвиток спортивної складової життя студентства в часи перебування України у складі СРСР та за добу незалежності проаналізовано в публікаціях О. Салтан та Н. Салтан (2016), історичний досвід олімпійської підготовки досліджено С. Бубкою, М. Булатовою, В. Платоновим та іншими науковцями.

Надзвичайну цінність також становлять наукові розвідки, у яких досліджено джерела виникнення та розвитку інноваційних видів рухової активності (Д. Балашов, Т. Бесараб, В. Боровик, О. Герасімов, Е. Жарський, М. Зубалій, А. Литвин, Т. Лисицька, Т. Полуніна, М. Ростовцева, В. Сосіна та інші).

**Мета статті** – проаналізувати й узагальнити результати наукових розвідок історичних передумов виникнення інноваційних видів рухової активності.

**Методи дослідження:** аналіз наукових джерел, узагальнення результатів розвідок окремих авторів.

**Виклад основного матеріалу.** Аналіз результатів наукових досліджень психологічної, педагогічної, навчально-методичної літератури виявив, що на сучасному етапі розвитку суспільства молодь активно спілкується через соціальні мережі й долучається до неформальних течій, що зорієнтовані на інноваційні види рухової активності.

Загальноприйнятим сучасним визначенням рухової активності (physical activity) є будь-який рух тіла людини, що здійснюється завдяки роботі скелетних м'язів та супроводжується додатковими затратами енергії. Оздоровча рухова активність (health-enhancing physical activity) – це будь-який вид рухової активності, що приносить користь для здоров'я, покращує функціональні можливості без зайвої шкоди та ризику для організму (Physical Education and Sport at School in Europe: Eurydice Report European Commission). У публікації Т. Круцевич та М. Зайцевої «Інноваційні процеси у сфері підготовки кадрів з фізичної культури» визначено, що рухова активність складається з обсягів рухів, які людина виконує у процесі життєдіяльності (Круцевич, 2005, с. 41-45). В. Бальсевич зі співавторами тлумачать рухову активність як «цілеспрямоване здійснення людиною рухових дій, спрямованих на вдосконалення різних показників його фізичного потенціалу та засвоєння рухових цінностей фізичної та спортивної культури». Автор конкретизує, що «цілеспрямована рухова активність людини є природно й соціально детермінованою необхідністю і потребою організму та особистості в підтримці гомеостазу, забезпечення морфологічних, функціональних, біомеханічних і психологічних умов реалізації програм їх розвитку в онтогенезі та подолання чинників, що цьому перешкоджають» (Бальсевич, 2004, с. 10-13).

У сучасній педагогічній науці рухова активність людини розглядається «як специфічна, базова в певному розумінні стихія, де народжується, розгортає себе людська сутність, де ця сутність рефлексивно себе реалізує» (Белікова, 2013, с. 52-56).

Отже, «рухова активність» людини є ширшим поняттям, ніж «фізична активність». Розрізняють звичну і 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), а також навчальну та виробничу діяльність (Круцевич, 2005, с. 41-45).

З розвитком цивілізації змінювалася домінуюча функція рухової активності. Спочатку вона спрямовувалася здебільшого на здобування їжі та захист від різних зовнішніх впливів; згодом стала основою трудової діяльності і військової справи, ще два століття тому, як указують окремі дослідники, фізичні навантаження людини були в сотні разів вищими, порівняно з сучасними умовами.

Починаючи з другої половини ХХ століття, зростає роль використання рухової активності з оздоровчою метою. Це було обумовлено такими детермінантами:

- необхідністю впровадження ефективних механізмів профілактики хронічних неінфекційних захворювань, що стали основною причиною передчасної смертності людей;

- зростанням негативних впливів на здоров'я людини навколишнього середовища, зменшення обсягу й інтенсивності рухової активності через упровадження автоматизованого виробництва, збільшення частки розумової праці у структурі трудової діяльності, а також через підвищення комфортності транспортних засобів, побутової техніки, комунальних послуг тощо;

- низьким відсотком залучення осіб до спеціально організованої рухової активності. Спортом до зазначеного періоду здебільшого займалися лише юнаки та молоді чоловіки, а жінки, інваліди, пенсіонери, соціально незахищені громадяни були позбавлені такої можливості, що суперечило загальним процесам розвитку цивілізації та не відповідало основним положенням Загальної декларації прав людини, прийнятої Генеральною Асамблеєю ООН 10 грудня 1948 р.;

- стрімким розвитком економіки в багатьох країнах Європи після Другої світової війни, який дозволяв значно збільшити обсяги інвестицій у дозвілля та покращити якість життя громадян;

- виникненням нових видів зброї масового знищення і, як наслідок, зменшення ролі домінуючого до того часу військового спрямування фізичного виховання різних груп населення;

– результатами наукових досліджень, у ході яких обґрунтовувалась ефективність використання рухової активності для підвищення функціональних та фізичних показників і профілактики низки захворювань у людей.

О. Шиян та Н. Кравченко наголошують, що рівень рухової активності більшості школярів України не відповідає жодним фізіологічним нормам. Достатній рівень рухової активності оздоровчої спрямованості має лише кожна п'ята дитина шкільного віку і кожен десятий студент. Цей показник є одним із найнижчих показників у Європі (Всесвітня організація охорони здоров'я, 2010; Шиян, 2012, с. 104-107).

Сучасне молоде покоління приваблюють еволюційні зміни у використанні засобів фізичної культури і спорту від традиційних до інноваційних видів рухової активності.

З'ясовано, що в Україні і за кордоном (Великобританія, Колумбія, Німеччина, США, Франція та інші) набувають популярності такі інноваційні види рухової активності, як воркаут, паркур, кросфіт, різні види аеробіки.

Розглянемо історичні передумови виникнення інноваційних видів рухової діяльності.

У перший період нової історії (XV–XVI ст.) передові представники науково-педагогічної інтелігенції європейських країн розробляли такий зміст освіти, у якому чільне місце займали питання фізичного виховання, зосереджені в основному на гімнастиці (Степанченко, 2016). Гімнастичні системи переважно формувалися у країнах континентальної Європи (Англія, Німеччина, Швеція, Франція, Чехія, Австро-Угорщина та ін.). Це було обумовлено особливостями їхнього політичного та військового розвитку, а заняття гімнастикою надавало можливість навчати конкретних рухових навичок. Створені гімнастичні системи демонстрували своєрідність тих країн, де вони започатковувалися. Відмінність проявлялася в застосуванні гімнастичних снарядів, у засобах, способах, організації та формах проведення фізкультурно-спортивних занять (там само).

М. Зубалій та В. Боровик зазначають, що найкраще на території України фізичне виховання було поставлене в навчальних закладах-лицеях, де обов'язковими були гімнастичні вправи на снарядах, фехтування та ігри. Перші уроки гімнастики почали впроваджуватись у школах, гімназіях та інших закладах освіти на території України з 1864 року. Ці уроки були необов'язкові, відвідували їх учні за бажанням, у позанавчальний час (Зубалій, 2010, с. 114-119). Водночас упровадження гімнастики «наштовхнулося» на значні труднощі: відсутність залів, кваліфікованих кадрів, спеціального обладнання, незрозуміння директорами гімназій необхідності уведення гімнастики у програми підготовки.

На Західній Україні фізичне виховання в закладах освіти, основою яких була гімнастика, мало назву «Руханка», яку запровадив П. Франко. На початку ХХ ст. у Галичині була запроваджена концепція тіловиховання

І. Боберського. Він надав гімнастиці українського національного оформлення. І. Боберський уклав перші методичні праці з руханки (український відповідник гімнастики), сприяв створенню перших руханкових та спортивних осередків серед гімназійної та студентської молоді, створив перший інструкторський гурток, у якому навчав проводити заняття з гімнастики для підготовки фахівців учительських семінарій. У цей період фізичне виховання починають розглядати не просто як «руханку», а як військово-фізичну підготовку (Жарський, 1951, с. 11-14).

У першій половині XVIII ст. фізична підготовка у військових закладах освіти на території України, що відносилася до Російської імперії, проводилася згідно з методами, запозиченими в німецьких кадетських корпусах. Спеціальна фізична підготовка солдатів нагадувала сучасну методіку підготовки спортсменів, яка в міжнародній транскрипції називається «кросфіт» (Бесараб, 2015, с. 82). Уже в ті часи спеціальна фізична підготовка включала вправи, властиві чинній програмі цього виду спорту: лазіння по канатах, біг із обтяженнями та перешкодами, вправи на швидкість, плавання, веслування, стрільба та ін.

Серед молоді були популярні народні ігри, що розвивали спритність, силу і швидкість. За своєю формою та змістом ігри містили багато елементів сучасних екстремальних видів спорту. Наприклад, такі види народних розваг, як гойдалки, катання з гір на лижах, ковзанах і санчатах. Інакше кажучи, сучасні види фізичної культури і спорту запозичують традиційний досвід, що виник майже три століття тому (Вільчковський, 2004).

Ще в античні віки фізичні вправи під музику застосовувалися для формування гарної постави, легкої ходи, пластичності рухів, сили й витривалості. Однією з різновидів грецької гімнастики була орхестрика – гімнастика танцювального напрямку. Її справедливо можна вважати родоначальницею всіх існуючих ритмічних, ритмопластичних систем вправ, включаючи сучасну художню гімнастику та аеробіку.

У середині XIX ст. почалося захоплення виразністю і ритмом рухів. Родоначальником цього напрямку був Ф. Дельсарт. Система Ф. Дельсарта охоплювала вміння співу і виразного володіння жестами, мімікою, рухами і позами, тому вона отримала назву виразної гімнастики. Серед послідовників Ф. Дельсарта особливо відома А. Дункан, яка була засновником танцювальної гімнастики для жінок. А. Дункан відстоювала ідею загального художнього виховання. Особливе значення вона відводила гімнастичним рухам, вважаючи їх основою фізичного виховання.

На межі XIX–XX століть формується напрям гімнастики, пов'язаний із іменем французького фізіолога Ж. Демені. Його система фізичних вправ була заснована на ведучому значенні ритму і гармонії рухів, ритмічному чергуванні напруження і розслаблення м'язів. Значну увагу Ж. Демені приділяв розвитку спритності та гнучкості, умінню виконувати рухи,

правильно напружуючи необхідні групи м'язів, і розслабляти другорядні. Таким чином автор ґрунтувався на економічності функціонування організму, основою якої вважав правильну техніку руху. Ж. Демені наполягав на тому, щоб усі рухи були амплітудними, безперервними, «закругленими» і виконувались за всіма напрямками. Він особливо підкреслював безперервність руху, закладаючи цим основу потоковому методу виконання вправ.

Б. Менсендик була послідовницею Ж. Демені. Вона розробила функціональну жіночу гімнастику, основними завданнями якої були: зміцнення здоров'я за допомогою гігієнічної гімнастики, розвиток сили, виховання мистецтва руху в формі танцю. Ритм рухів вона поєднувала з ритмом дихання, яке вважала важливішою функцією організму.

Значну популярність ритміка набула на початку ХХ ст. з появою імені Ж. Далькроза. Йому належить відкриття значення відчуття ритму у фізичній діяльності людини. Він уперше впровадив термін «ритмічна гімнастика». Основа метода Ж. Далькроза – органічне поєднання музики та руху. Йому вдалося створити так звану нотну грамоту рухів, за допомогою якої він розвивав у музикантів відчуття ритму. У подальшому від простої допомоги музикантам ритмічна гімнастика перейшла до широких завдань виховання через рух, тобто до фізичного виховання (Ніколаї, 2010).

Існуючі в Росії спортивно-танцювальні студії були підтримані керівництвом радянської влади. У 1919 р. була заснована «Студія пластичного руху» З. Вербової. Студія готувала викладачів гімнастики для шкіл і технікумів. Крім інших дисциплін, у програму були впроваджені ритмічна гімнастика й сольфеджіо по Ж. Далькрозу, пластика, акробатика, танець і складання довільних вправ.

У 20-х рр. в Москві і Ленінграді з'явилася безліч студій танцю, основною з яких стала студія Л. Алексеєвої, що носила назву «Школа-лабораторія художньої гімнастики». Одним із методів викладання Л. Алексеєвої був метод художньо-емоційного виховання жінок за допомогою танцювально-ритмічного руху. У студію залучалися жінки незалежно від віку та тілобудови. Система Л. Алексеєвої і в даний час розвивається багатьма її послідовниками.

Наприкінці 60-х рр. з'являється нова форма гімнастики з використанням ритмічної музики – це джаз-гімнастика. Засновником цього гімнастичного напрямку є М. Бекман – автор книги «Джаз-гімнастика».

Особливості джаз-гімнастики полягають у наступному: а) проведення занять із мінімальною кількістю часу на пояснення, висока моторна щільність; б) використання засобів із галузі мистецтва для вирішення завдань фізичного виховання; в ) виконання вправ під музику; г) незмагальна спрямованість занять.

Сучасні види ритмічної гімнастики є результатом удосконалення систем, що існували раніше. Зміни їх змістовної сутності та спрямованості,

використання різних засобів і методів спричинюють появу нових видів гімнастики, наприклад, аеробіки.

Уперше термін «аеробіка» у 1960 р. був упроваджений К. Купером для визначення вправ аеробного характеру, тобто вправ у зоні помірного навантаження, яке характеризується оптимальною взаємодією систем дихання і кровообігу, їх взаємною злагожденістю зі структурою рухової дії.

У 1989 р. Д. Соренсен уперше запропонувала використовувати хореографічні підпорядковані гімнастичні вправи для занять під музику і впровадила термін «аеробіка» для визначення оздоровчого виду гімнастики. Базовими вправами аеробіки були різні види ходьби, бігу, підскоки та стрибки, махи ногами, присіди, випади. Застосування цих вправ у поєднанні з пересуваннями, поворотами, рухами руками забезпечувало всебічний вплив на організм тих, хто займався (Бермудес, 2016).

Сьогодні терміни «ритмічна гімнастика», «аеробні танці», «танцювальні вправи» замінює поняття «аеробіка».

Результати багатьох досліджень доводять, що у процесі виконання вправ аеробіки покращується діяльність серцево-судинної та дихальної систем, підвищується працездатність, зміцнюється кісна та м'язова тканини. Заняття аеробікою сприяють формуванню рухової функції, всебічному гармонійному розвитку рухового апарату, вихованню свідомого ставлення до фізичних занять, формуванню здорової особистості. Окрім головних завдань, передбачених фізичним вихованням, вправи аеробіки виховують такі фізичні якості, як спритність, силу, швидкість, витривалість, гнучкість; формують правильну поставу, виховують наполегливість, впевненість, силу волі (М. Батищева (2009), Н. Войнаровська (2011), М. Івлєв (1987), С. Краміна (1986), Т. Лисицька (2008), Т. олуїна (2005), Н. Романова (1986), М. Ростовцева (1985), В. Сосіна (1986), Є. Ширковець (1985) та інші).

Отже, інноваційні види рухової активності (воркаут, паркур, кросфіт, аеробіка та інші) є результатом удосконалення гімнастичних систем, що існували раніше. В основі виконання дій означених видів рухової активності є елементи гімнастики, акробатичні стрибки, танцювальні рухи і інші вправи традиційних видів спорту.

Перевагами інноваційних видів рухової активності є відсутність необхідності у спеціальному інвентарі та обладнанні, доступність і популярність у людей різних вікових груп із індивідуальним рівнем фізичної підготовки та рухового досвіду, низька травмованість, мінімізація ризику на тренуваннях при напрацюванні найбільш ефективних і безпечних елементів, комплексна підготовка допризовної молоді, патріотичне виховання молоді, профілактика алкогольної та наркотичної залежності в підлітковому середовищі, широкий діапазон добору пріоритетних засобів відповідно мотивації до занять.

**Висновки та перспективи подальших наукових розвідок.** На підставі робіт науковців, які досліджували різні сторони поняття «рухова активність», ми зробили висновок, що рухова активність – це цілеспрямована рухова діяльність людини, що здійснюється завдяки роботі скелетних м'язів та супроводжується додатковими затратами енергії, а оздоровча рухова активність – це будь-який вид рухової активності, що приносить користь здоров'ю, покращує функціональні можливості без зайвої шкоди та ризику для організму. Інноваційними видами рухової активності визначаємо такі види, як воркаут, паркур, кросфіт, аеробіка та інші. Нами з'ясовано, що в основі виконання дій означених видів рухової активності є елементи гімнастики, акробатичні стрибки, танцювальні рухи та інші вправи традиційних видів спорту, ігор, які містять багато елементів сучасних видів спорту – це є результатом удосконалення гімнастичних систем, що існували раніше.

Перевагами інноваційних видів рухової активності є відсутність необхідності у спеціальному інвентарі та обладнанні, доступність і популярність у людей різних вікових груп із індивідуальним рівнем фізичної підготовки та рухового досвіду, низька травмованість, мінімізація ризику на тренуваннях при напрацюванні найбільш ефективних і безпечних елементів, комплексна підготовка допризовної молоді, патріотичне виховання молоді, профілактика алкогольної та наркотичної залежності в підлітковому середовищі, широкий діапазон добору пріоритетних засобів відповідно мотивації до занять.

Ураховуючи те, що серед сучасного молодого покоління набувають популярності такі інноваційні види рухової активності, як воркаут, паркур, кросфіт та інші, вважаємо перспективним розробку й упровадження варіативного модулю «Паркур і воркаут» у навчальну програму з фізичної культури в заклади загальної середньої освіти.

## ЛІТЕРАТУРА

- Бальсевич, В. К. (2004). Непрерывное физкультурное образование. *Теория и практика физической культуры*, 12, 10-13 (Balsevych, V. K. (2004). Continuing physical education. *Theory and practice of physical education*, 12, 10-13).
- Бермудес, Д. В. (2016). *Теорія і методика викладання аеробіки: навчально-методичний комплекс*. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка (Bermudes, D. V. (2016). *Theory and methodology of teaching aerobics: educational-methodological complex*. Sumy: SSPU named after A. S. Makarenko).
- Бесараб, Т. (2015). Кросфіт як форма організації фізичних навантажень, що спрямовані на розвиток функціональних можливостей та силових здібностей людини. *Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів: матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів і молодих учених*, (с. 82). Київ: НАУ (Bessarab, T. (2015). Crossfit as a form of organization of physical activity, aimed at the development of functional capabilities and power abilities of the person. *Modern Fitness Technologies in Physical Education of Students: Materials of*

- the IV International scientific-practical conference of students, graduate students and young scientists*, (p. 82). Kyiv: NAU).
- Белікова, Н. О. (2013). Сучасні тенденції професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту. *Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка*, 112, 2, 52-56 (Bielikova, N. O. (2013). Current trends of professional training of future specialists in physical education and sports. *Bulletin of Chernihiv National T. H. Shevchenko Pedagogical University*, 112, 2, 52-56).
- Вільчковський, Е. С. (2004). *Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку*. Суми: Вид-во «Університетська книга» (Vilchkovskiy, E. S. (2004). *Theory and methodology of physical education of preschool children*. Sumy: University Book Edition).
- Жарський, Е. (1951). Професор Іван Боберський, його роль і значення для української фізичної культури. *Альманах Ради Фізичної Культури (1945-1948)*. Мюнхен: Молоде Життя (Zharskiy, E. (1951). *Professor Ivan Bobersky, his role and importance for Ukrainian physical culture. Almanac of the Council of Physical Culture (1945-1948)*. Munich: A Young Life).
- Зубалій, М. Д. (2010). Історія впровадження уроків гімнастики в українські навчальні заклади. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*, 17 (204), ч. II, 114-119 (Zubalii, M. D. (2010). History of the introduction of gymnastics lessons in Ukrainian educational institutions. *Bulletin of Luhansk National Taras Shevchenko University. Pedagogical Sciences*, 17 (204), Part II, 114-119).
- Круцевич, Т. (2005). Інноваційні процеси у сфері підготовки кадрів з фізичної культури. *Теорія і методика фізичного виховання*, 4, 41-45 (Krutsevich, T. (2005). Innovative processes in the field of training in physical education. *Theory and Methods of Physical Education*, 4, 41-45).
- Ніколаї, Г. Ю. (2010). *Ритміка: навч. посібник для студентів факультетів мистецтв педагогічних університетів*. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка (Nikolai, H. Yu. (2010). *Rhythmics: teaching guide for students of the art faculties of pedagogical universities*. Sumy: SSPU named after A. S. Makarenko).
- Степанченко, Н. І. (2016). *Система професійної підготовки учителів фізичного виховання у вищих навчальних закладах*. Львів: ЛА «Піраміда» (Stepanchenko, N. I. (2016). *The system of professional training of physical education teacher in higher educational establishments*. Lviv: LA "Pyramid").
- Шиян, О. І., (2012). Проблеми впровадження варіативної складової навчальної програми. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 9, 104-107 (Shyian, O. I. (2012). Implementation problems of the curriculum variational component. *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, 9, 104-107).
- Physical Education and Sport at School in Europe: Eurydice Report European Commission / EACEA / Eurydice*. Publications Office of the European Union, 2013. Retrieved from: <http://eacea.ec.europa.eu/education/eurydice>.

## РЕЗЮМЕ

**Бермудес Диана, Балашов Дмитрий, Леоненко Андрей.** Исторические предпосылки возникновения инновационных видов двигательной активности.

*На основе анализа научных источников, обобщения результатов исследований отдельных авторов нами исследованы исторические предпосылки возникновения инновационных видов двигательной активности. Выяснено, что современное молодое поколение привлекают такие инновационные виды двигательной активности, как*

*воркаут, паркур, кросфіт, аэробика и другие. Определенно, что в основе выполнения действий отмеченных видов двигательной активности есть элементы гимнастики, акробатические прыжки, танцевальные движения и другие упражнения традиционных видов спорта и игр, которые содержат элементы современных видов спорта, что является результатом эволюционных изменений гимнастических систем, которые существовали раньше. Считаем перспективным разработку и внедрение вариативного модуля «Паркур и воркаут» в учебную программу по физической культуре заведений общего среднего образования.*

**Ключевые слова:** *двигательная активность, инновационные виды, воркаут, паркур, кросфіт, аэробика, физическая культура.*

## SUMMARY

Bermudes Diana, Balashov Dmytro, Leonenko Andrii. Historical prerequisites for the emergence of innovative types of motor activity.

*Modern Ukrainian society is in a tough competitive environment and must meet the challenges of today. Physical culture is an integral part of the general culture and sustainable development of society, which ensures the motor activity of people for the purpose of their harmonious development. Innovative types of motor activity are popular among student youth, including, among others, parkour, workout, aerobics and other types, which are aimed at developing physical, moral, volitional and intellectual qualities, as well as promoting healthy lifestyles. All the foregoing determines the need to study the historical prerequisites for the emergence of innovative types of motor activity.*

*The questions of development history of physical culture and sports from the origins and traditions to the period of state sovereignty in different years are presented in the researches of I. Bondarenko, V. Verbitskyi, O. Vatsyba, H. Hryban, O. Khudolii, A. Tsios and others. The studies, which investigated the sources of emergence and development of innovative types of motor activity (D. Balashov, T. Bessarab, V. Borovyk, O. Herasimov, E. Zharskyi, M. Zubalii, A. Lytvyn, T. Lisitska, T. Polunina, M. Rostovtseva, V. Sosina and others) are of great value.*

*Based on the analysis of scientific sources and generalization of individual authors' research results, which explored different aspects of "motor activity" notion, we have concluded that motor activity is a purposeful motor function of the person, which is carried out through the work of skeletal muscles and is accompanied by additional energy costs, and health motor activity is any kind of physical activity that benefits health, improves functionality without undue harm and risk to the body. Innovative types of motor activity are such types as workout, parkour, cross fit, aerobics and others. It is determined that the basis for the actions of certain types of motor activity are elements of gymnastics, acrobatic, dance movements and other exercises of traditional sports and games, which contain many elements of modern sports – this is a result of evolutionary changes of gymnastic systems that existed before.*

*Considering the fact that innovative types of motor activity, such as workout, parkour, cross fit and others, are becoming popular among the modern young generation, we consider it to be promising to develop and implement a "Parkour and Workout" variant module in physical education curriculum of general secondary education institutions.*

**Key words:** *motor activity, innovative types, parkour, workout, cross fit, aerobics, physical culture.*