

ЗМІСТ

ВСТУП	10
--------------------	----

ЧАСТИНА I **ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ** **РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**

Глава 1

Вступ до дисципліни «Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності»	22
1.1 Загальна характеристика рухової активності людини	23
1.2 Класифікація рухової активності	26
1.3 Рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров'я щодо рухової активності для підтримання здоров'я	32
1.4 Наслідки недостатньої рухової активності людини	35
1.5 Оздоровчо-рекреаційна рухова активність: поняття та класифікація	37
1.6 Чинники залучення особи до оздоровчо-рекреаційної рухової активності	41
1.7 Історія формування системи наукових знань про оздоровчо-рекреаційну рухову активність	46
1.8 Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як наукова дисципліна	58
1.9 Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як навчальна дисципліна	60
<i>Резюме</i>	63
<i>Основні терміни</i>	65
<i>Запитання для самоконтролю</i>	66
<i>Завдання для самостійної роботи</i>	67
<i>Літературні джерела та інформаційні ресурси</i>	68

Глава 2**Напрями оздоровчо-рекреаційної рухової активності:**

загальна характеристика	74
2.1 Оздоровчий фітнес як напрям оздоровчо-рекреаційної рухової активності	75
2.2 Спорт для всіх як напрям оздоровчо-рекреаційної рухової активності	90
2.3 Фізична рекреація як напрям оздоровчо-рекреаційної рухової активності	105
<i>Резюме</i>	119
<i>Основні терміни</i>	120
<i>Запитання для самоконтролю</i>	121
<i>Завдання для самостійної роботи</i>	122
<i>Літературні джерела та інформаційні ресурси</i>	123

Глава 3**Система оздоровчо-рекреаційної рухової активності:**

мета, цілі, функції та структура	128
3.1 Ключові ознаки соціальної системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності	129
3.2 Мета й цілі системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності	132
3.3 Функції системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності	146
3.4 Структура системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності	166
<i>Резюме</i>	171
<i>Основні терміни</i>	172
<i>Запитання для самоконтролю</i>	173
<i>Завдання для самостійної роботи</i>	174
<i>Літературні джерела та інформаційні ресурси</i>	175

Глава 4**Передовий міжнародний досвід, методологічні****та законодавчі засади розвитку оздоровчо-рекреаційної****рухової активності в Україні**

4.1 Роль провідних міжнародних організацій у сприяттві розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності	181
---	-----

4.2 Міжнародні громадські організації з розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності	196
4.3 Дієві стратегії та ефективні практики сприяння залученню населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності на національному рівні	205
4.4 Методологічні засади формування та функціонування системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні	216
4.5 Законодавче регулювання суспільних відносин з розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні	223
<i>Резюме</i>	232
<i>Запитання для самоконтролю</i>	233
<i>Завдання для самостійної роботи</i>	234
<i>Літературні джерела та інформаційні ресурси</i>	235

Глава 5

Організаційно-управлінські та економічні засади розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні	242
5.1 Організаційна структура публічного управління сферою оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні	243
5.2 Особливості організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності за місцем проживання та роботи громадян, у місцях масового відпочинку населення в Україні	253
5.3 Економічні засади розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності	267
<i>Резюме</i>	279
<i>Запитання для самоконтролю</i>	280
<i>Завдання для самостійної роботи</i>	281
<i>Літературні джерела та інформаційні ресурси</i>	282

Глава 6

Соціально-психологічні засади розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності	288
6.1 Соціальна підтримка оздоровчо-рекреаційної рухової активності: розвиток соціального капіталу, культурної ідентичності та колективної свідомості	289

6.2 Сучасні підходи, теорії та моделі, що пояснюють формування мотивації до оздоровчо-рекреаційної рухової активності	299
6.3 Особливості формування звички до оздоровчо-рекреаційної рухової активності	309
6.4 Методи вивчення мотивів та інтересів людини	315
<i>Резюме</i>	322
<i>Запитання для самоконтролю</i>	323
<i>Завдання для самостійної роботи</i>	324
<i>Літературні джерела та інформаційні ресурси</i>	325

ЧАСТИНА II

ОСНОВИ ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Глава 7

Загальна характеристика технологій у системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності	330
7.1 Основні критерії технологій у соціальних системах: характеристика та обґрунтування	331
7.2 Загальна характеристика технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності	343
7.3 Проектування технологій та їх реалізація в системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності	352
<i>Резюме</i>	361
<i>Основні терміни</i>	362
<i>Запитання для самоконтролю</i>	363
<i>Завдання для самостійної роботи</i>	363
<i>Літературні джерела та інформаційні ресурси</i>	364

Глава 8

Основи технології оцінювання оздоровчо-рекреаційної рухової активності	368
8.1 Базові положення оцінювання оздоровчо-рекреаційної рухової активності	369
8.2 Методи кількісного та якісного аналізу рухової активності	375

8.2.1 Критерійні методи: лабораторні методи дослідження енерговитрат під час рухової активності	379
8.2.2 Об'єктивні методи: прилади для оцінювання рухової активності (пульсометри, крокоміри, акселерометри)	384
8.2.3 Суб'єктивні методи: спостереження та хронометраж рухової активності; переваги, недоліки й характеристика	391
8.2.4 Самозвіти в системі оцінювання рухової активності	395
<i>Резюме</i>	408
<i>Основні терміни</i>	408
<i>Запитання для самоконтролю</i>	409
<i>Завдання для самостійної роботи</i>	410
<i>Літературні джерела та інформаційні ресурси</i>	410

Глава 9

Основи технології проведення масових спортивних заходів	414
9.1 Сутність, мета й класифікація масових спортивних заходів	415
9.2 Етапи організації та проведення масових спортивних заходів	423
9.3 Структура та вимоги до змісту положення про масові спортивні заходи	445
<i>Резюме</i>	451
<i>Основні терміни</i>	452
<i>Запитання для самоконтролю</i>	454
<i>Завдання для самостійної роботи</i>	455
<i>Літературні джерела та інформаційні ресурси</i>	456

Глава 10

Технологічні основи кондиційного тренування	460
10.1 Сутність та загальна характеристика кондиційного тренування (мета, принципи, періоди)	461
10.2 Алгоритм побудови програм кондиційного тренування	465

10.3 Лікарсько-педагогічний контроль у процесі кондиційного тренування	466
10.4 Регламентация фізичних навантажень у кондиційному тренуванні	477
<i>Резюме</i>	481
<i>Основні терміни</i>	483
<i>Запитання для самоконтролю</i>	483
<i>Завдання для самостійної роботи</i>	484
<i>Літературні джерела та інформаційні ресурси</i>	485
Глава 11	
Технологічні особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб різного віку	490
11.1 Вікова періодизація	491
11.2 Технологічні особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб дитячого, підліткового та юнацького віку	497
11.3 Технологічні особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб зрілого віку	512
11.4 Технологічні особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності жінок у період вагітності	516
11.5 Технологічні особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого й старшого віку	526
<i>Резюме</i>	535
<i>Запитання для самоконтролю</i>	536
<i>Завдання для самостійної роботи</i>	537
<i>Літературні джерела та інформаційні ресурси</i>	537
Глава 12	
Технологічні особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб з високим ризиком розвитку хронічних неінфекційних захворювань	540
12.1 Фактори ризику розвитку хронічних неінфекційних захворювань	541
12.2 Технологічні особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб із проявами метаболічного синдрому	554

12.3 Технологічні особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб з ризиком розвитку остеопорозу .	566
<i>Резюме</i>	571
<i>Запитання для самоконтролю</i>	572
<i>Завдання для самостійної роботи</i>	572
<i>Літературні джерела та інформаційні ресурси</i>	573

ВСТУП

Сучасні тенденції розвитку сфери фізичної культури та спорту диктують нові вимоги до професійної підготовки майбутніх фахівців. Однією з ключових дисциплін, що забезпечує формування глибокого розуміння оздоровчих, соціальних і економічних аспектів рухової активності під час дозвілля, є «Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності». Ця навчальна дисципліна спрямована на підготовку здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт, надаючи їм комплексні знання та практичні інструменти для ефективно організації процесів залучення населення до систематичного рухового режиму з метою відновлення працездатності, профілактики хронічних неінфекційних захворювань і ведення здорового способу життя.

Актуальність вивчення цієї навчальної дисципліни зумовлена тим, що недолік рухової активності в сучасному суспільстві визначається одним із найвагоміших чинників ризику для здоров'я людини. Здобувачі бакалаврського рівня вищої освіти з фізичної культури та спорту повинні досконало розуміти значення оздоровчо-рекреаційної рухової активності й уміти застосовувати здобуті знання на практиці, враховуючи реальні потреби та можливості різних соціально-вікових груп населення. Знання методологічних основ, принципів і технологій проведення занять чи масових заходів дозволить майбутнім фахівцям розробляти ефективні програми та впроваджувати інноваційні форми й види рухової активності у своїй професійній діяльності.

Крім того, навчальна дисципліна «Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» забезпечує розвиток міждисциплінарних зв'язків з анатомією, фізіологією, гігієною, психологією, педагогікою, соціологією та багатьма іншими галузями знань. Завдяки цьому бакалаври отримують комплексне бачення рухової активності як складної взаємодії біологічних, психоемоційних і соціальних чинників, а також опановують механізми формування здорового способу життя. Дисципліна формує вміння системно підходити до організації занять, визначати оптимальні параметри фізичних навантажень і створювати умови для підтримання сталого інтересу в суспільстві до оздоровчої рухової активності під час дозвілля.

Зміст підручника розкрито у дванадцяти главах, які логічно доповнюють одна одну та охоплюють весь спектр питань – від теоретичних основ і методології до практичних рекомендацій щодо впровадження конкретних технологій у роботу фітнес-центрів, спортивних клубів, громад, закладів освіти тощо. Нижче наведено коротку анотацію кожної глави для створення цілісного уявлення про структуру книги.

У *першій главі* з'ясовується сутність рухової активності людини, наводиться її класифікація за цілями, характером та інтенсивністю. Представлено рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) і наголошено на загрозах недостатнього рухового режиму для здоров'я сучасної людини. Глава також висвітлює історичний контекст дослідження рухової активності – від античних мислителів до науковців XIX–XX ст., зокрема українських вчених. На основі системного підходу окреслюються фундаментальні завдання і предмет вивчення дисципліни «Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності».

У *другій главі* подано огляд ключових напрямів оздоровчо-рекреаційної рухової активності – оздоровчого фітнесу, спорту для всіх і фізичної рекреації. Кожен із цих напрямів характеризується спільними цілями (зміцнення здоров'я, профілактика захворювань,

формування здорового способу життя) та водночас має свою специфіку за видами діяльності й формами проведення занять. Розглянуто приклади різних форматів фітнес-програм, масових спортивних заходів та розважально-відновних активностей.

Третя глава розкриває сутність оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальної системи, що має власну мету (залучення якомога більшої кількості людей), «дерево цілей» і набір відповідних завдань. Глава детально аналізує функції системи (оздоровчі, соціальні, економічні) та акцентує увагу на особливій ролі людини, яка одночасно є об'єктом (споживачем) і суб'єктом (ініціатором, учасником) цієї діяльності. Описано структурну модель системи, що включає три підсистеми (фітнес, спорт для всіх, фізична рекреація) та багаторівневу взаємодію державного, громадського й приватного секторів.

Четверта глава демонструє вплив міжнародного досвіду (ООН, ЮНЕСКО, ВООЗ, Рада Європи, спеціалізовані громадські об'єднання) на формування вітчизняної політики у сфері оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Показано роль гуманістичних і людиноцентричних принципів у реформуванні фізичної культури в Україні, а також правову базу (Конституція, Закон «Про фізичну культуру і спорт» та ін.) для розвитку оздоровчо-рекреаційних ініціатив. Глава аналізує як потенціал, так і виклики, пов'язані з фінансуванням, воєнними та економічними труднощами.

У п'ятій главі розглянуто структуру публічного управління у сфері оздоровчо-рекреаційної рухової активності, де центральною ланкою виступає Міністерство молоді та спорту України, а на місцевому рівні – органи самоврядування. Глава аналізує механізми державно-приватного партнерства, роль громадських об'єднань і волонтерських рухів. Значну увагу приділено економічному аспекту: розвитку підприємництва, пошуку джерел фінансування (державних, приватних, грантових). Акцентовано увагу на важливості створення спортивно-оздоровчої інфраструктури в житлових комплексах, місцях відпочинку та роботи.