



Національний університет фізичного
виховання і спорту України

Мирослав Дутчак

**Вступ до дисципліни
“Теорії та технології
оздоровчо-рекреаційної
рухової активності людини”**

ПЛАН

- 1. Загальна характеристика рухової активності людини.**
- 2. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність: визначення, значення та умови залучення.**
- 3. Теорія та технологія оздоровчо-рекреаційної рухової активності як наукова та навчальна дисципліна.**

ЛІТЕРАТУРА

1. Бальсевич В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В. К. Бальсевич. М.: Советский спорт, 2009. – 220 с.
2. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М. В. Дутчак . – К.: Олімпійська література, 2009. – 279 с.
3. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности : сб. материалов ВОЗ / сост. Е. В. Имас, М. В. Дутчак, С. В. Трачук. – К.: НУФВСУ, изд-во «Олимп. лит.», 2013. – 528 с.
4. Хоули Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 375 с.

Відповідно до положень діалектики:
рух є способом існування матерії;
рухова активність визначається
ГОЛОВНОЮ ОЗНАКОЮ ЖИТТЯ.

Загальноприйнятим є **визначення рухової активності (physical activity)** людини як будь-якої роботи, що здійснюється скелетними м'язами та призводить до затрат енергії понад рівень, характерний для стану спокою її організму.

Рухова активність людини є

результатом діяльності її організму як живої системи від клітки до центральної нервової системи. Вона забезпечується численними морфологічними і функціональними системами організму та регулюється відповідними фізіологічними механізмами. Будь-яка рухова дія може бути здійснена завдяки розгортанню необхідних біохімічних процесів її енергозабезпечення.

Рухова активність людини об'єднує:

- рефлекторні тілесні дії;**
- цілеспрямовані рухи.**

Роль перших, здебільшого, полягає у «запуску» рухового потенціалу людини, що здійснюється ще у внутрішньоутробному періоді та у перші місяці після народження.

Усвідомлена рухова активність людини в залежності від цілей та умов реалізації класифікується на:

- рухову активність в освітній сфері;
- рухова активність в трудовій діяльності;
- рухову активність побутової спрямованості;
- рухова активність з лікувальною метою;
- рухова активність під час дозвілля.

Рухова активність людини в залежності від особливостей її використання класифікується на:

- **повсякденна рухова активність;**
- **спеціально організована рухова активність.**

На сучасному етапі розвитку цивілізації завдяки інтенсивному розвитку автоматизації виробничих процесів та побутового обслуговування спостерігається стійка тенденція до гіпокінезії (обмеження рівня рухової активності), що супроводжується гіподинамією, тобто зменшенням величини м'язових зусиль для забезпечення життєдіяльності організму.

Гіпокінезія небезпечна тим, що спочатку людина не тільки не помічає якої-небудь загрози для здоров'я, але суб'єктивно навіть відчуває себе «комфортніше».

Проте, слід згадати слова відомого німецького поета та мислителя початку ХІХ ст. Йоганна Гете, який писав, що природа не знає зупинки у своєму русі і карає всяку бездіяльність.

Давньогрецький філософ Аристотель ще в І ст. до н.е. звертав увагу, що ніщо так не виснажує та не руйнує організм, як тривала бездіяльність.

Дефіцит рухової активності негативно впливає на організм людини.

Гіпокінезія зумовлює більше 6 % смертності у світі (щорічно понад 3,2 млн. випадків), її визнано в якості четвертого за значимістю фактора ризику смертності у світі. У Європі гіпокінезія спричиняє близько 3,5 % захворюваності та до 10 % смертності.

Сидячий спосіб життя негативно впливає передусім на функціонування серцево-судинної системи та підвищує ризик розвитку відповідних захворювань, що спричиняють понад 60 % передчасної смертності в Україні.

Для подолання негативних впливу гіпокінезії першочергового значення набуває забезпечення належного обсягу та інтенсивності різних напрямів рухової активності. Очевидно, що **підвищуючи рухову активність** освітньої, трудової, побутової та лікувальної спрямованості **необхідно дбати про їх оздоровчий ефект**. Разом з цим пріоритетним тут все ж таки залишається вирішення різноманітних утилітарних тематичних завдань.

Рухова активність під час дозвілля має найкращі потенційні можливості для забезпечення активного відпочинку, підвищення функціональних можливостей та зміцнення здоров'я людини без шкоди для її організму та невиправданого ризику. Саме така рухова активність й є оздоровчо-рекреаційною.

Оздоровчо-рекреаційна рухова активність – це спеціально організована рухова активність належного обсягу та оптимальної інтенсивності, форми та види якої добровільно обираються та реалізуються людиною під час дозвілля з метою відновлення працездатності, зменшення ризику розвитку хронічних захворювань та ведення здорового способу життя.

Оздоровчо-рекреаційна рухова активність має позитивний вплив на всі органи та системи організму людини, підвищуючи їх функціональні можливості та збільшуючи резерви функціонування та протистояння негативним впливам зовнішнього середовища, стилю життя тощо. Рухова активність в органічній єдності з іншими компонентами здорового способу життя дає суттєвий благодтворний ефект як для конкретної людини, так і для суспільства загалом.

Найбільш значимий оздоровчий ефект рухової активності полягає у **зниженні ризику серцево-судинних захворювань. Зокрема, ризик розвитку ішемічної хвороби серця у людей, які ведуть малорухомий спосіб життя, майже вдвоє вищий, чим у фізично активних. Рухова активність сприяє також запобіганню інсульту та позитивно впливає на багато факторів ризику серцево-судинних захворювань, у тому числі на артеріальний тиск та вміст холестерину в крові.**

Надмірна маса тіла і ожиріння. Низький рівень рухової активності є однією з важливих причин різкого зростання ожиріння у світі. Доказано, що завдяки адекватному рівню активності, можна підтримувати оптимальну масу тіла і навіть у разі необхідності добиватись зниження ваги (доцільно застосовувати збільшений у два рази обсяг рухової активності). Це особливо важливо для осіб, які мають надмірну масу тіла чи ожиріння.

Цукровий діабет. Рухова активність сприяє попередженню діабету II типу (інсулінозалежного); для фізично активних людей ризик приблизно на 30 % нижче, чим для осіб, що ведуть сидячий спосіб життя. До зниження ризику призводить як помірна інтенсивність, так і високоінтенсивна рухова активність. В обох випадках принципово важливим є регулярний характер такої активності.

Злоякісні новоутворення. У людей, що мають достатній рівень рухової активності приблизно на 40 % меншим є ризик розвитку раку прямої кишки. Рухова активність також корелює зі зниженням ризику раку молочної залози серед жінок, а також викликає захисний ефект стосовно раку передміхурової залози у чоловіків.

Стан кістково-м'язової системи. Рухова активність сприяє підвищенню щільності кісткової тканини та попередженню остеопорозу. У літніх людей рухова активність сприяє утриманню на належному рівні м'язової сили та гнучкості, що дозволяє їм краще справлятися з виконання повсякденних життєвих обов'язків, а також знижує ризик падінь та переломів шийки стегна.

Психологічний стан. Рухова активність багато в чому має такий же ефект як і антидепресанти. Вона понижує прояви депресії, а інколи й стресу та тривоги.

Регулярна рухова активність має й інші позитивні ефекти психологічного та соціального характеру, які, у свою чергу, цілком впливають на здоров'я. Так, наприклад, вона допомагає соціалізації дітей та молоді, формуванню позитивної самооцінки у жінок, розвитку самоствердження та загалом сприяє підвищенню якості життя людини.

Позитивний соціальний вплив. Активний спосіб життя спонукає людей до спілкування між собою, активної громадської позиції, пізнання оточуючого середовища. Рухова активність сприяє набуттю нових навиків, новим зустрічам та знайомствам, толерантності у відношеннях, взаємної поваги, що, безумовно, знижує рівень злочинності та асоціальної поведінки.

Вплив на економіку. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність дозволяє заощадити для економіки значні ресурси, які вона втрачає через гіпокінезію.

Так, у Швейцарії прямі витрати на компенсацію малорухомого способу життя людей становлять 1,1–1,5 млрд. євро. Загалом в країнах Європейського Союзу збитки національних економік від відсутності достатньої рухової активності – 150–300 євро на кожну людину в рік. Економічні втрати від недостатньої активності населення у США в кінці ХХ ст. у 24,3 млрд. доларів США у рік.

За даними ВООЗ низький рівень рухової активності викликав у світі у 2002 р. 1,9 млн. смертей, 19 млн. випадків недієздатності та приблизно 22 % від усіх випадків захворювань коронарних судин серця.

У Великій Британії економічні втрати, викликані фізичною інертністю населення та відсутністю хворих людей на робочих місцях, становлять 1,9 млрд. фунтів стерлінгів у рік. Підвищення ж рівня рухової активності британців лише на 10 % допомогло суттєво зменшити захворюваність та дозволило знизити смертність на 6 тис. осіб в рік.

Вплив на поведінку стосовно здоров'я.

Рухова активність є генеруючим чинником у системі здорового способу. Залучення особи до рухової активності позитивно впливає на її поведінку стосовно дотримання й інших вимог здорового способу життя – раціонального харчування, відмови від куріння, зловживання алкоголем.

Загалом оздоровчо-рекреаційна рухова активність – це наскільки благотворна характеристика способу життя, з таким потужним потенціалом для покращення індивідуального та суспільного здоров'я і з таким незначним ризиком, що питання залучення до неї має стати пріоритетним як для кожної особи, так і для держави.

Ефективність залучення конкретної особи до оздоровчо-рекреаційної рухової активності залежить від комплексного поєднання індивідуальних характеристик, а також факторів мікро- та макросередовища. Треба враховувати, що окремі із детермінантів активного способу життя – такі, як наприклад, кліматичні умови або спадковість, вік, стать, географічне положення – змінити практично неможливо.

Макросередовище. Спрямованість гуманітарної політики держави. Заохочення людини до рухової активності на рівні держави (податкові пільги, соціальна реклама, створення умов). Відзначається пряма залежність рівня рухової активності від соціально-економічного статусу особи. У менш забезпечених людей, як правило, менше вільного часу, обмежений доступ до місць активного відпочинку, житлове середовище не сприяє руховій активності.

Мікросередовище. Європейський регіон стає все більше урбанізованим. 80 % населення в країнах з високим рівнем доходів і 64 % – в країнах із середніми та низькими доходами проживають у містах. А це зумовлює цілу низку обмежень стосовно доступності рухової активності (планування міст, значні відстані між різними об'єктами, домінуюча позиція автотранспорту тощо). Інтернет, телебачення, відеоігри займають більшу частину вільного часу сучасної людини.

Індивідуальні позитивні фактори, що стимулюють залучення людей до оздоровчо-рекреаційної рухової активності:

- віра людини у можливість вести активний спосіб життя;**
- прагнення займатись оздоровчо-рекреаційною руховою активністю;**
- отримання задоволення від рухової активності;**
- рівень суб'єктивного сприйняття стану свого здоров'я або фізичної підготовленості;**

Індивідуальні позитивні фактори, що стимулюють залучення людей до оздоровчо-рекреаційної рухової активності:

- самомотивація;**
- соціальна підтримка особам, які її потребують;**
- очікування майбутньої користі від рухової активності;**
- суб'єктивне відчуття користі, отриманої в результаті рухової активності.**

Суб'єктивні перепони щодо залучення особи до оздоровчо-рекреаційної рухової активності:

- низький статус здоров'я та фізичної підготовленості у загальній системі ціннісних орієнтацій людини;**
- відчуття дефіциту часу;**
- людина вважає, що вона не відноситься до «спортивного типу»;**
- побоювання за особисту безпеку;**
- відчуття втоми і бажання у вільний час просто пасивно відпочити і розслабитись;**
- характеристики самосприйняття (наприклад, коли людина вважає, що вона і так достатньо активна).**

Впродовж останніх 50 років з наростаючою інтенсивністю формується система знань про рухову активність під час дозвілля у таких наукових дисциплінах:

Теорія і методика фізичного виховання;

Теорія фізичної культури;

Теорія і методика оздоровчої фізичної культури;

Теорія і методика фізичної рекреації;

Теорія рухової активності;

Кінезіологія;

Загальна теорія спорту для всіх.

Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як наукова дисципліна включає:

ідеї, концепції, висновки та узагальнення щодо характеристики, пояснення та прогнозування закономірностей, окремих особливостей та соціальної реальності функціонування та подальшого розвитку в суспільстві оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

**Основне завдання
Теорії та технології оздоровчо-
рекреаційної рухової активності як
наукової дисципліни:**

**наукове обґрунтування теорій, концепцій
та технологій збільшення кількості
населення, залученого до оздоровчо-
рекреаційної рухової активності .**

Об'єкт Теорії та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності :

спеціально організована рухова активність під час дозвілля.

Основна проблематика та предмет Теорії та технології оздоровчо- рекреаційної рухової активності :

- узагальнення практичного досвіду та інтегральне осмислення сутності процесів залучення населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності;**
- виявлення методологічних засад, що дозволяють на науковій основі трактувати та пояснювати різні питання стосовно структури, завдань, функцій, форм та видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності;**

Основна проблематика та предмет Теорії та технології оздоровчо- рекреаційної рухової активності :

- встановлення закономірностей та особливостей взаємозв'язку оздоровчо-рекреаційної рухової активності та здорового способу життя;**
- розробку технологій формування та підтримки інтересу людини до оздоровчо-рекреаційної рухової активності;**
- обґрунтування інноваційних механізмів впровадження оздоровчо-рекреаційної рухової активності спрямованості в життєдіяльність осіб різного віку та соціального статусу;**

Основна проблематика та предмет Теорії та технології оздоровчо- рекреаційної рухової активності :

- удосконалення нормативно-правових та організаційно-управлінських основ оздоровчо-рекреаційної рухової активності;**
- вивчення історії формування та розвитку системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності на міжнародному та національному рівнях;**
- використання рухової активності для профілактики факторів ризику розвитку хронічних неінфекційних захворювань.**

Теорії та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності взаємодіє з такими науковими та навчальними дисциплінами:

матеріалістична діалектика; логіка; педагогіка; психологія; фізіологія; медицина; загальна теорія здоров'я; рекреологія; соціологія дозвілля; теорія і методика фізичного виховання; теорія і методика окремих видів спорту; соціологія спорту; менеджмент, маркетинг та економіка спорту; державне управління у сфері фізичної культури і спорту та іншими.

Теорії та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як навчальна дисципліна

використовується для навчання студентів в освітній галузі “Фізичне виховання, спорт і здоров’я людини”, передусім за напрямом “Здоров’я людини”.

Ця дисципліна є базовою і відноситься до циклу фундаментальної підготовки майбутніх фітнес-тренерів, фахівців з рекреації, інструкторів з аеробіки, консультантів з питань здорового способу життя, фахівців з фізичної реабілітації.

Завдання навчальної дисципліни Теорії та технології оздоровчо- рекреаційної рухової активності

- формування у студентів цілісного уявлення про теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності, кращі світові зразки залучення до неї населення, особливості її розвитку в Україні;**
- опанування та засвоєння студентами теоретичних знань щодо системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності (мета, цілі, функції, структура) та щодо видів її складових компонентів;**

Завдання навчальної дисципліни Теорії та технології оздоровчо- рекреаційної рухової активності

**формування у студентів професійних
компетентностей щодо:**

- 1) самостійного аналізу та розв'язання проблем, що виникають в процесі залучення населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності;**
- 2) використання сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності;**
- 3) проектування та реалізації програм залучення різних груп населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності.**

Структура навчальної дисципліни

Теорії та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Змістовний модуль I. “Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності”: вступ до дисципліни; система оздоровчо-рекреаційної рухової активності: мета та цілі, функції та структура; загальна характеристика оздоровчого фітнесу, спорту для всіх та фізичної рекреації; передовий міжнародний досвід; методологічні та нормативно-правові засади формування системи в Україні.

Структура навчальної дисципліни Теорії та технології оздоровчо- рекреаційної рухової активності

Змістовний модуль II. “Технологічні основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності”:
технології оцінювання рівня рухової активності; методичні засади кондиційного тренування; технологічні основи залучення населення до масових спортивних заходів; технологічні особливості залучення різних груп населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності.



Національний університет фізичного
виховання і спорту України

Мирослав Дутчак

Вступ до теорії та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності людини