

# Лекція 1. Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності людини як навчальна та наукова дисципліна

## План

1. Загальні положення
2. Історія походження і формування оздоровчо-рекреаційної активності і України
3. Передумови виникнення та розвитку технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності

«Види, теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» є складовою частиною дисциплін ВНЗ. Її вивчення передбачає розв'язання низки завдань професійної підготовки фахівців вищої кваліфікації, зокрема: професійно- педагогічну діяльність викладача фізичної культури, фахівця з оздоровчої фізичної культури та фітнесу; професійної підготовки висококваліфікованих і конкурентоспроможних фахівців у галузі фізичного виховання, спорту та здоров'я людини, туризму відповідно до вітчизняних та європейських стандартів; опанування науковими теоріями, на яких ґрунтується процес використання фізичних вправ із різними цільовими установками (розвиваючою, оздоровчою, рекреаційною); опанування системою знань про закономірності процесу навчання і виховання студентів; особливостей оздоровчої та рекреаційної діяльності; форми, методи і засоби формування особистості майбутнього фахівця.

*Мета курсу* – отримання студентами знань, практичних умінь і навичок з різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності та різних форм і технологій її реалізації.

*Завдання курсу:*

*1. Методичні:*

- а) визначити основні напрямки навчальної, наукової і оздоровчо-рекреаційної роботи;

- б) допомогти студентам оволодіти нормами щодо вивчення дисципліни;
- в) ознайомити з науковими джерелами, до яких можна звернутись для постійного професійного вдосконалення.

## *2. Пізнавальні:*

- а) розглянути загальні питання оздоровчо-рекреаційної рухової активності, її місце в житті людини;
- б) дати характеристику технологіям, що використовуються у оздоровчо-рекреаційній активності;
- в) розширити уявлення про роль і місце рекреації в житті сучасного суспільства.

## *3. Практичні:*

- а) вчити застосовувати на практиці теоретичні знання та технології оздоровчо-рекреаційної активності;
- б) вчити дотримуватись вимог щодо системи навчання в ВНЗ; в) вироблення вмінь самостійно працювати над програмним матеріалом з видів, теорії та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

«Види, теорія та технології оздоровчо-рекреаційної активності» є наукова і навчальна дисципліна, що охоплює систему емпіричних та теоретичних знань про сутність і оптимальні форми функціонування системи технологій рекреаційно-оздоровчої рухової діяльності різних верств населення, в тому числі і студентської молоді. Таким чином:

- види, теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності є науковою дисципліною в силу того, що вивчає та науково обґрунтовує закономірності всіх процесів, що відбуваються в системі рекреаційно-оздоровчого фізичного виховання, а також використовує наукові досягнення інших наук;

види, теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності є навчальною дисципліною, так як має свій предмет, об'єкт і суб'єкт вивчення і включена до змісту навчальних планів в освітніх закладах.

*Предметом* її вивчення є теоретико-методологічні положення та практичні питання розвитку технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні.

*Об'єктом* її вивчення виступають оптимальні технології організованої рухової діяльності різних груп населення під час дозвілля для відновлення працездатності, збереження здоров'я та покращання якості життя.

*Суб'єктом* її вивчення є учасники процесів, які приймають участь в оздоровчо-рекреаційному фізичному вихованні, тобто всі громадяни країни.

Під час вивчення дисципліни особлива увага приділяється обґрунтуванню концепції системного підходу залучення населення до рухової діяльності, а також структурно- функціональним особливостям застосування технологій рекреаційно-оздоровчого фізичного виховання в Україні. Також розглядається питання сучасних технологій державного управління системою фізичного виховання і спортом для всіх.

Аналіз світового досвіду та результатів низки наукових досліджень переконують, що ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних груп населення в Україні є вдосконалення системи технологій оздоровчо- рекреаційної рухової діяльності (активності). При цьому під *системою технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності* розуміють окремий напрям фізичної культури та його елементи, об'єднані системостворюючим фактором в єдине ціле з можливістю самостійного функціонування (приклад, соціальна система, сонячна система, система фізичного виховання) [23, с. 9].

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

знати:

значення оздоровчо-рекреаційної рухової активності у збереженні та зміцненні здоров'я людини, принципи її реалізації в системі оздоровлення населення;

- особливості розвитку рухів та проявів рухової активності в різні вікові періоди;
- специфіку та оздоровче спрямування різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності;
- нормативи оздоровчо-рекреаційної рухової активності для занять із особами різного віку;
- правила та особливості проведення фізкультурних занять аеробної спрямованості, занять із фітнесу та оздоровчої гімнастики, рухливих ігор з урахуванням психологічних і фізіологічних чинників, стану здоров'я осіб різних вікових категорій.

вміти:

- визначати рухову активність людини за допомогою застосування різних методів;
- нормувати оздоровчо-рекреаційну рухову активність для різних категорій населення;
- підбирати форми організації оздоровчо-рекреаційних фізкультурних занять залежно від їхніх завдань та контингенту тих, хто займається;
- проводити оздоровчо-рекреаційні фізкультурні заняття різних видів;
- адекватно дозувати рухову активність і фізичні навантаження з огляду на закономірності їхнього впливу на організм тих, хто займається.

Вивчення дисципліни «Види, теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» формує у студентів наступні *компетенції*:

- здатність до розв'язання складних спеціалізованих завдань та практичних проблем, що виникають під час професійної діяльності;

- здатність до самореалізації творчого потенціалу на шляху до вищих досягнень у професійній діяльності;
- здатність до розуміння специфічних цінностей та важливості фізичної культури та спорту у житті людини;
- володіння основними методами організації оздоровчо- рекреаційних занять різних груп населення;
- здатність формувати здоровий спосіб життя, раціональну організацію вільного часу, навички самоконтролю у процесі оздоровчо-рекреаційних занять руховою активністю тощо.

*Міждисциплінарні зв'язки.* «Види, теорія та технології оздоровчо-рекреаційної активності» як навчальна та наукова дисципліна тісно пов'язана з рядом інших дисциплін навчального плану, а саме: теорією і методикою фізичного виховання, гімнастикою і методикою її викладання, легкою атлетикою і методикою її викладання, атлетизмом, методикою навчання основ здоров'я, загальною педагогікою, загальною і віковою психологією, анатомією, фізіологією, біомеханікою, біохімією, математичною статистикою, біометрією тощо. Вона також знаходиться в діалектичній взаємодії із загальнонауковими теоріями: теорією системного підходу, теорією функціональних систем, теорією діяльності тощо.

Ці та інші дисципліни і теорії складають наукове підґрунтя видів, теорій та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності, зумовлюють джерела її розвитку.

## **Історія походження і формування оздоровчо-екреаційної активності в Україні**

Огляд історичних передумов виникнення й розвитку знань про оздоровчо-фізичну рекреацію показує, що джерела цих знань досить різноманітні, вони виникали в багатьох сферах життєдіяльності людей і на різних етапах історичного розвитку, мали неоднаковий рівень

пріоритетності (Н. Є. Пангелова, С. Б. Пангелов, 2013; Н. В. Москаленко, 2014) [16; 17; 26].

Праісторія рекреації сягає в той період, коли вся без винятку фізична і розумова діяльність людини обмежувалася безпосереднім забезпеченням умов її існування. Основні засоби для існування первісній людині давали полювання, збирання, а також рибальство. Значення кожного з цих занять змінювалося залежно від навколишнього середовища, фізичного та розумового розвитку первісних людей, особливостей їхньої життєдіяльності.

Важливу роль у розвитку первісних людей відігравали елементи фізичного виховання. Власне, як засвідчують дослідники, виховання у первісному суспільстві переважно і було фізичним. Використання різноманітних допоміжних засобів для існування вимагало нових навичок координації рухів, а також відповідного розвитку фізичної сили, витривалості, спритності. Поступово людина вдосконалювалася фізично й удосконалювала свої засоби для полювання, військових походів тощо.

Первісні елементи фізичної культури виконували численні функції. Головними з них були [26]:

- рекреаційно-забавна гра;
- утилітарна (приворожування ворога, погоди, доброго полювання);
- культово-релігійна чи магічна (вплив на невідомі потойбічні сили);
- виховна (вдосконалення необхідних моральних і фізичних якостей людини).

Первісні форми фізичної культури характеризуються бажанням людини брати участь в ігровій діяльності, що обов'язково супроводжується руховою активністю. У подальшому розвитку фізичної культури і рекреації суттєву роль відіграє релігійно-культова сфера життєдіяльності суспільства. У цьому процесі рухливі ігри і фізичні вправи є

невід'ємними органічними елементами магічних і культових дійств, якими супроводжувалися всі без винятку важливі для тогочасного суспільства події. Ці заходи можна вважати першими проявами рекреації.

У житті стародавніх слов'ян виконувалися обряди. Їх проведення тісно пов'язувалося з руховою активністю, різноманітними іграми. Обряди присвячували релігійним торжествам. За відомостями В.О. Рибаківа, в Україні існував побутово-релігійний календар як цілісна система народної культури. Кожна пора року мала свої свята. Наприклад, весняний цикл святкувань наскрізь пронизаний народними рухливими іграми, забавами, розвагами для молоді та дорослих (веснянки, гаївки, хороводи). Літній цикл святкувань починався літніми Русаліями (ігрища, ігри скоморошескія). А головним літнім святом вважалося свято Купала, основою якого був цілий комплекс рухливих народних ігор і забав.

Ці традиції зберігалися в Україні й за часів Київської Русі та козаччини. Наприклад, дуже поширеними були перегони під час Різдвяних свят. Взимку популярним серед молоді було катання на санчатах, запряженими собаками, ковзання на льоду.

В історичних дослідженнях, присвячених добі козацтва, зазначається, що найулюбленішими розвагами козаків на дозвіллі були рухливі ігри та різноманітні змагання у силі, витривалості, прудкості.

Дуже багато традиційних ігор було в період Великодніх свят. Розрізняли ігри: дитячі, парубочі, дівочі, мішані й загальні. Як зазначає В.К. Соколова, в українців пасхальні розваги були своєрідними. До них, окрім рухливих ігор, належали хороводи та «гойдалки», що влаштовувалися не лише по селах, а й у містах. Поширеними, під час Великодніх свят в Україні були також акробатичні фізичні ігри-вправи типу «побудови пірамід».

Оригінальною формою рекреаційних розваг української молоді була «вулиця». Вона починалася від Великодніх свят і тривала все літо. «Вулиця»

збиралася в певному, задалегідь визначеному місці – на майдані посеред села, зеленому лузі над річкою, леваді [26].

До початку польових робіт молодь збиралася щовечора, а коли починалися роботи – тільки в неділю та святкові дні. На «вулиці» дівчата водили хороводи, співали і танцювали. Хлопці переважно забавлялися рухливими іграми та боротьбою (дужанням). Поширеними були також змагальні вправи – двобої. Із середини вересня на зміну «вулиці» приходила нова форма проведення дозвілля та відпочинку – вечорниці. Вони були таким собі клубом української молоді. Різновид вечорниць –

«досвітки», коли молодь збавлялась до «третіх півнів». Історики свідчать, що найкраща музика, танці, пісні, все багатство народних засобів духовного й фізичного виховання виникли саме завдяки зазначеним колективним формам спілкування.

В умовах міста існувало більше можливостей для розвитку рекреації тому, що існувала значна кількість навчальних закладів, де зосереджувалася молодь, а відірваність від природного середовища, обмеження діяльності на дозвіллі міськими забудовами стимулювало потяг до природи.

Традиційними в Україні були весняні рекреації молоді, що відбувалися щорічно 1, 16, 30-го травня. Після ретельної підготовки групи молоді вибиралися у ліс, на берег річки, де проводилися всілякі ігри, забави, розваги. Все це сприяло поліпшенню не лише тілесного і психічного здоров'я людини, а й сприяло пробудженню, так званої, «життєвої енергії», святкового настрою, задовольняло природне прагнення людини до рекреаційної та змагальної діяльності [26].

Отже, із розвитком засобів і форм фізичної культури у різні історичні періоди розвивалася й рекреаційна діяльність. Уже тоді люди звернули увагу на позитивний вплив відпочинку й ігор на лоні природи.



## **Передумови виникнення та розвитку технологій здоровчо-рекреаційної рухової активності в світі**

Історія розвитку людства завжди була пов'язана з пошуком можливостей збільшення кількісних і якісних показників рухової активності, що дозволяли розширити фізичні можливості людини. З цією метою створювалися відповідно до конкретних потреб держав та громадян різноманітні види спорту. Також протягом віків виникали все більш досконалі школи фізичного виховання. Найбільш відомими серед них є такі [23, с. 11–12]:

**Німецька школа** фізичного виховання склалася у період окупації Пруссії Наполеоном. Її засновником був Ф. Ян. Він називав свою систему фізичних вправ «турнкуст» – мистецтво спритності. Основу складала вправи на приладах та рухливі ігри. Його система була вдосконалена відомим вченим Шписом та іншими, які сприяли запровадженню системи фізичної підготовки у школах. Вони випустили перший підручник з гімнастики, у якому акцентувалася увага на педагогічних основах уроку. Недоліками німецької системи вважають обмеження ініціативи керівника та недостатню емоційність занять.

**Шведська школа** фізичного виховання виникла одразу після німецької. Її авторами рахуються батько та син Лінги. Перший обґрунтував фізіологічні засади фізичних вправ, другий – педагогічний бік тренувань. Урок з фізичного виховання складався 16 частин, що мали сувору послідовність виконання. Ініціатива викладача також не передбачалася. Однак досить серйозне наукове обґрунтування робило цю систему популярною серед народу.

**Французька школа** фізичного виховання мала у своїй основі військово-прикладний напрямок. Її засновник Аморос використав елементи фізичної підготовки А. В. Суворова. Аморос не притримувався чіткої схеми

проведення уроку. Він розробив основні принципи уроку «від простого до складного», «доступності», «емоційності», тощо. Вперше для проведення уроків був використаний музичний супровід.

*Сокольська школа* фізичного виховання виникла у зв'язку з національно-визвольною боротьбою слов'янських народів, які входили до Австро-Угорщини. Засновником цієї системи фізичної підготовки був чех Тирш, професор естетики та історії мистецтв. За змістом сокольська система близька до німецької. Її вправи переважно мали таку форму виконання, яка викликала у виконавців та глядачів позитивні емоції. Взамін багатократного повторення одноманітних рухів сокольська гімнастика передбачала виконання комбінацій вправ та логічних переходів від однієї вправи до іншої. Була створена перша класифікація фізичних вправ, розроблена спеціальна термінологія з лаконічними назвами вправ, правила змагань, трьох ступенева структура уроку.

**Оздоровчо-рекреаційна рухова активність в сучасному світі.** Однак кожна система фізичного виховання, якою б популярною вона не була, з плином часу починала старіти і гинути під колесами історії. На її місці починали з'являтися нові більш досконалі системи, які краще відповідали вимогам часу. Так наприкінці ХХ та на початку ХХІ ст. почали швидко розвиватися нові системи фізичного виховання та спорту. Їх основна відмінність від попередніх систем полягала у варіативності засобів та методик рухової активності. Виник новий термін – технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності (активності), який означає різноманітні види (форми) фітнес-програм. Передові технології фітнес-індустрії пропонують сьогодні широкий вибір таких програм. Кожна з фітнес-програм має свою спрямованість і методичні особливості.

Сьогодні оздоровчо-рекреаційна діяльність превалює в передових системах фізичного виховання і є основою здорового способу життя

населення. Поряд із раціональним харчуванням, відсутністю шкідливих звичок, сприятливою екологічною ситуацією, оптимальним співвідношенням праці і відпочинку вона є чинником, що сприяє зміцненню здоров'я людей, є запорукою продовження тривалості і якості життя.

### **Контрольні питання:**

1. До якого циклу навчальних дисциплін належить дисципліна «Види, теорія і технології оздоровчо- рекреаційної рухової активності»?
2. Чому види, теорія і технології ОРРД є науковою дисципліною?
3. Чому ОРРД є навчальною дисципліною?
4. Що є предметом вивчення ОРРД?
5. Що є об'єктом вивчення ОРРД?
6. Що є суб'єктом вивчення ОРРД?
7. З якою дисципліною найбільш тісно пов'язана теорія і технології ОРРД?
8. Що підтверджує, що ОРРД є ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних груп населення в Україні?
9. Що розуміють під системою технологій оздоровчо- рекреаційної рухової активності?
10. Назвіть первісні форми та функції фізичної культури.
11. Назвіть основні етапи історії походження і формування оздоровчо- рекреаційної активності в Україні?
12. Що саме обґрунтували автори Шведської школи фізичного виховання?
13. Який вклад у розвиток рухової активності внесла Французька школа фізичного виховання?
14. Який вклад у розвиток рухової активності внесла Сокольська школа фізичного виховання?

Яке значення займає оздоровчо-рекреаційна активність в сучасному світі?