

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ  
ДВНЗ «УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

**ТОВТ В.А., МАРІОНДА І.І., СИВОХОП Е.М., СУСЛА В.Я.**

**ТЕОРІЯ І ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ  
АКТИВНОСТІ**

**НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК**

Ужгород - 2015

УДК 796.011.3 (075.8)

ББК Ч 511 я 73

Т 50

**Товт В.А., Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Сусла В.Я.**

Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Навчальний посібник для викладачів і студентів. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. – 88 с.

«Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» є навчальним посібником для викладачів і студентів з однойменної дисципліни навчального плану. Посібник призначений для ознайомлення фахівців з сучасними технологіями проведення заходів рекреаційно-оздоровчої рухової активності серед широкого загалу населення. Досвід практичної діяльності з основ теорії і технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні та інших країнах дозволяє підвищити ефективність роботи по залученню населення до занять кондиційними та оздоровчими видами спорту. У навчальному посібнику використані матеріали вітчизняних і російських вчених, основні положення Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту, інші джерела.

**Рецензенти:**

В.І. Староста – доктор педагогічних наук, професор Ужгородського національного університету

Т.М. Ганич – доктор медичних наук, професор Ужгородського національного університету

*Рекомендовано до друку Редакційно-видавничою радою  
ДВНЗ «УжНУ», протокол №1, від 20 лютого 2015 р.*

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
1. ТЕОРІЯ І ТЕХНОЛОГІЇ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЯК НАУКОВА ТА НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА.....	6
2. ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЯК СОЦІАЛЬНЕ ЯВИЩЕ.....	11
3. КЛАСИФІКАЦІЯ ПРОГРАМ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ.....	17
4. СТРУКТУРА І ЗМІСТ ФІТНЕС-ПРОГРАМ, ТЕХНОЛОГІЇ ВПРОВАДЖЕННЯ СЕРЕД НАСЕЛЕННЯ.....	22
5. ТЕХНОЛОГІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ АЕРОБНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ.....	28
6. ФІТНЕС-ПРОГРАМИ АЕРОБНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ З ВИКОРИСТАННЯМ ТЕХНІЧНИХ ПРИСТРОЇВ.....	35
7. ФІТНЕС-ПРОГРАМИ, ЗАСНОВАНІ НА ОЗДОРОВЧИХ ВИДАХ ГІМНАСТИКИ.....	41
8. ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ З ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ.....	52
9. ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ - НЕВІД'ЄМНА ЧАСТИНА ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЧО- РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ.....	57
ЛІТЕРАТУРА.....	67

## ВСТУП

Навчальний посібник «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» підготовлений з використанням матеріалів Т.Ю. Круцевич (2008), інших вітчизняних і російських вчених. Авторами зроблено спробу узагальнити наявний національний та міжнародний теоретичний і практичний досвід у використанні нових технологій залучення широких верств населення до регулярних занять фізичними вправами та спортом. Зазначені нові технології оздоровчо-рухової активності є одним із засобів подолання в нашій державі демографічної кризи, пов'язаної з проблемами здоров'я.

Підвищення рівня рухової активності населення у комплексі з іншими факторами здорового способу життя видається ефективним напрямом вирішення проблеми залучення широких верств населення до регулярних занять фізичними вправами та спортом на засадах так званого „масового спорту” чи „оздоровчої фізичної культури”, які виконують важливу функцію, але не приводять до видимих соціальних результатів. Названі форми фізичної культури мають тривалу історію та очікуваного ефекту у практиці фізкультурної роботи з населенням не знайшли. Очевидно це пояснюється причинами локальної дії на суто окремі верстви населення і негнучкої стандартизованої технології реалізації. Так, масовий спорт обмежений визначеними видами спорту і суворим регламентом проведення змагань в рамках чинних правил суддівства, що відштовхує багатьох від активних занять та участі в спортивних заходах. Інші популярні види рухової активності, такі як оздоровча фізична культура чи ЛФК охоплюють незначну групу людей, які прагнуть, в першу чергу, вирішити проблеми зі своїм здоров'ям і не більше. Залишається значна кількість громадян, не залучених до занять фізичними вправами і, яка в силу гіподинамічного способу життя, складає групу ризику щодо проблем здоров'я.

Нові фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності стали закономірним результатом пошуку ефективних шляхів забезпечення доступної для широких верств населення організованої фізичної активності заради зміцнення здоров'я. Аналіз світового досвіду та результатів низки наукових досліджень переконує, що ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних груп населення в Україні може стати створення та впровадження у систему фізичного виховання молоді і дорослого населення різноманітних популярних фітнес-програм оздоровчого, кондиційного та спортивного напрямів, як найбільш універсального виду фізичних навантажень.

Допомога студентам в ознайомленні з сучасними технологіями організованої рухової активності різних груп населення під час дозвілля

задня відновлення працездатності, збереження здоров'я та покращання якості життя і є провідним завданням цього навчального посібника. Активне впровадження новітніх технологій організованої рухової активності в практику фізичного виховання і спорту в Україні сприятиме залученню населення до занять кондиційними та оздоровчими видами спорту.

Для кращого засвоєння матеріалу у посібнику містяться тести для контролю теоретичних знань та ключі відповідей на тестові завдання. Після кожного розділу надані питання для повторення пройденого матеріалу.