

1. ТЕОРІЯ І ТЕХНОЛОГІЇ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЯК НАУКОВА ТА НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА

1.1. Загальні положення

1.2. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність в системі фізичного виховання та охорони здоров'я

1.1. Загальні положення

Навчальна дисципліна «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» входить до циклу дисциплін професійної і практичної підготовки навчального плану підготовки бакалаврів за напрямом здоров'я людини. Вона вивчатиметься протягом 4-го навчального семестру і охоплює 9 тем навчального матеріалу, 18 годин лекцій та 36 годин практичних занять, 54 години самостійної роботи студента та 72 години індивідуальних занять (курскових проектів), загалом 180 годин або 5 навчальних кредитів. Формою контролю є підсумковий тестовий контроль; поточна оцінка практичних умінь та навичок, екзамен а також захист курсової роботи.

«Теорія і технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності» є наукова і навчальна дисципліна, що охоплює систему емпіричних та теоретичних знань про сутність і оптимальні форми функціонування системи технологій рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних верств населення.

Таким чином:

- теорія і 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.

- теорія і 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 у 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 активності різних груп населення під час дозвілля

задля 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 активності, 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.

Міждисциплінарні зв'язки: «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» як навчальна та наукова дисципліна тісно пов'язана з рядом інших дисциплін навчального плану, а саме: теорією і методикою фізичного виховання, видами рекреаційно-оздоровчої рухової активності, 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 і т.д. Вона також знаходиться в діалектичній взаємодії із загальнонауковими теоріями: теорією системного підходу, теорією функціональних систем, теорією діяльності ін.

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

Особливо тісні зв'язки у цієї дисципліни з теорією і методикою фізичного виховання й іншими спортивно-педагогічними дисциплінами, які об'єднані спільною навчально-виховною метою, загальними положеннями організації та методики проведення занять і спортивних заходів, спеціальною термінологією.

«Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» як навчальна та наукова дисципліна найбільш тісно пов'язана з дисципліною «Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності» і є її логічним продовженням.

Таким чином «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» має зв'язок з іншими навчальними дисциплінами, які обґрунтовують загальні закономірності фізичного виховання і спорту. Опираючись на знання інших дисциплін, вона у свою чергу, доповнює і розвиває ці дисципліни.

Так наприклад: педагогіка і психологія обґрунтовують закономірності поведінки людей та способи управління цією поведінкою, що використовується для залучення населення до рухової активності; спортивний менеджмент використовує найбільш доцільні способи організації, управління, способи пропаганди спорту та оздоровчо-рекреаційної рухової активності; медико-біологічні дисципліни обґрунтовують оптимальне навантаження для занять фізичними вправами, спортом і т.д.

В той же час, результати досліджень особливостей технологій використання різноманітних фізичних навантажень, технології керівництва людьми в системі фізичного виховання і спорту, вивчення специфічності впливів спортивних навантажень на організм та ін. власне доповнюють і розвивають Теорію і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

1.2. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність в системі фізичного виховання та охорони здоров'я

Чому важливе вивчення дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності»?

Із засобів масової інформації нам відомо, що кількість населення в Україні невинно зменшується. На сьогодні воно складає 46,5 мільйонів. Вчені прогнозують, що за наступні 20 років населення в Україні зменшиться ще на 10 мільйонів. За даними МОЗ України зменшується водночас кількість здорового населення. Кожен 20 українець визнаний інвалідом. Тільки 10 відсотків населення вважається практично здоровими.

Підвищення рівня рухової активності населення у комплексі з іншими факторами здорового способу життя видається ефективним напрямом подолання в нашій державі демографічної кризи.

Намагання вирішити зазначену проблему на теоретико-методологічних засадах так званого „масового спорту” і традиційної фізичної культури не приводять до суттєвих результатів. Спортивна діяльність як вид фізичної культури має тривалу історію, але очікуваного ефекту у практиці фізкультурно-оздоровчої роботи з населенням не дає. Очевидно, відсутність належного ефекту є результатом локальної дії на суто окремі верстви населення та негнучкої системи стандартизованих способів організації й методики проведення. Так, масовий спорт обмежений визначеними видами спорту та суворим регламентом їх проведення в рамках чинних правил суддівства, що відштовхує багатьох людей від активних занять та участі в спортивних

змаганнях; „оздоровча фізична культура” чи ЛФК охоплює незначну групу людей, які прагнуть виправити свої вади здоров'я. Залишається значний прошарок населення, не залучений до занять фізичними вправами і який з причин малоактивного способу життя складає групу ризику щодо власного здоров'я.

В цих умовах стали закономірними і логічними результати пошуку ефективних шляхів забезпечення доступності для широких верств населення організованої рухової активності заради вдосконалення здоров'я і працездатності людини, створення умов для покращення якості життя.

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 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).*

Таким чином, форми організації сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності – це складні та суперечливі явища, а формування теорії новітніх технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності ще далеко не закінчено.

У зв'язку з цим можна констатувати, що одним із напрямів розвитку сучасної загальної теорії технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності, як наукової та навчальної дисципліни, є закономірності функціонування і розвитку її різних форм.

Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як різновид наукового пізнання включає в себе ідеї, концепції, висновки та узагальнення, характеристики, пояснення та прогнозування об'єктивних закономірностей функціонування та подальшого їх розвитку в суспільстві.

З метою забезпечення наукового обґрунтування такої системи доцільно визначити основні її категорії, особливості виникнення видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності та історії створення технологій їх використання.

Питання для повторення пройденого матеріалу:

1. До якого циклу навчальних дисциплін належить дисципліна «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності»?
2. Чому теорія і технології ОРРА є науковою дисципліною?
3. Чому ОРРА є навчальною дисципліною?
4. Що є предметом вивчення ОРРА?
5. Що є об'єктом вивчення ОРРА?
6. Що є суб'єктом вивчення ОРРА?
7. З якою дисципліною найбільш тісно пов'язана теорія і технології ОРРА?
8. За даними МОЗ України скільки українців є інвалідами і скільки відсотків населення вважається практично здоровими?
9. Що підтверджує, що ОРРА є ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних груп населення в Україні?
10. Що розуміють під системою технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності?