

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра теорії і методики фізичної культури

**ЛЕКЦІЯ № 4**

**ТЕМА: ФОРМИ ЗАЛУЧЕННЯ ЛЮДЕЙ РІЗНОГО ВІКУ ДО  
РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**

Виконавець:  
доцент Ріпак М.О.

Лекцію обговорено і затверджено на засіданні кафедри теорії і методики  
фізичної культури (протокол №\_\_\_ від «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ року)

Зав. кафедри,  
д.фіз.вих., професор

І. Р. Боднар

## ПЛАН

1. Рекомендації щодо рухової активності в Україні та за кордоном.
2. Характеристика форм залучення населення до рухової активності.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Медичний центр фізичної терапії та медицини болю «Інново»: Глобальні рекомендації щодо фізичної активності для здоров'я; 2016. Доступно: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/25/9789241599979-ukr.pdf>
2. Жданова О.М. Форми залучення населення до рухової активності / О. Жданова, Л. Чеховська // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Мат. ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Л.: ЛДУФК, 2014. – С.208-214.
3. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» / Схвалено указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016.
4. Товт В. А. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навч. посіб. для викл. і студ. / В. А. Товт, І. І. Маріюнда, Е. М. Сивохоп, В. Я. Сусла. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. – 88 с.

### **1. Рекомендації щодо рухової активності в Україні та за кордоном.**

Рекомендації з раціональної організації рухової активності були дані в різних програмах. Загальна оцінка стану системи фізичного виховання вперше в Україні була дана в державній програмі розвитку ФКіС Цільова комплексна програма „Фізичне виховання - здоров'я нації”, затвердженої Указом Президента України від 1 вересня 1998 року. У ній вказувалося, що наявна в Україні система фізичного виховання, фізичної культури і спорту перебуває у кризовому стані і не може задовільнити потреб населення. Далі у ЦКП було вказано про зменшення на 620 тис. чоловік чисельності дітей і підлітків, залучених до регулярних занять ФКіС у позашкільних закладах, збільшення на 41% кількості учнівської та студентської молоді, віднесеної до спеціальної медичної групи, збільшення на 63% кількості неповнолітніх, притягнутих до кримінальної відповідальності, збільшення на 60% кількості неповнолітніх, що вживають наркотики.

Глибока економічна криза призвела до згорання фізкультурно-масової роботи у виробничій сфері, що зумовило різке погіршення фізичного та психічного стану найпрацездатнішої частини населення. В зв'язку із зазначеним, Цільова комплексна програма визначила необхідні зміни у підходах суспільства до зміцнення здоров'я людини як найвищої гуманістичної цінності та пріоритетного напрямку державної політики. Вказана Цільова програма розрахована на період до 2005 р.

Вже в листопаді 2002 р. Президентом України був підписаний указ „Про додаткові заходи державної підтримки розвитку фізичної культури і спорту в Україні” (за № 998/2002 від 8.11.2002 р.), який передбачав розробку Національної доктрини розвитку ФКіС на довготривалий період. 4 грудня 2003 р. в „Спортивній газеті” проект національної доктрини розвитку ФКіС був надрукований у повному обсязі. 25 березня 2004 р. 1 спортивний конгрес України обговорив цей проект і прийняв резолюцію в якій було зазначено:

**Схвалити** проект Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту з урахуванням пропозицій, висловлених в ході Конгресу.

У Доктрині, що складається з 17 розділів, зазначено, що реалізація Цільової комплексної програми „ФВ – здоров'я нації” сприяла появі у вітчизняній сфері ФКіС певних позитивних аспектів:

1. Введено державні тести оцінки фізичної підготовленості населення.
2. Реалізуються окремі оригінальні авторські методики фізичного виховання у навчально-виховній сфері.
3. Розпочато формування мережі центрів фізичного здоров'я населення „Спорт для всіх” від центрального до базового рівня.
4. Збережена ефективна система проведення спортивних заходів, з-поміж яких особливе місце посідають комплексні та багатоступеневі змагання.
5. Реорганізується спортивний рух у сільській місцевості.
6. Зростає кількість громадських організацій фізкультурно-спортивного спрямування (добровільні товариства, федерації, асоціації, клуби).

7. Створюються приватні фітнес-центри, інші суб'єкти активного відпочинку, спортивні клуби різних форм власності.
8. Запроваджено ліцензування фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності та ін.

Аналіз результатів соціального опитування свідчить, що лише 10% населення України віком понад 16 років охоплено регулярною спортивною діяльністю. Крім цього, ще 10% наших співгромадян мають випадкові та епізодичні відповідні заняття. Під керівництвом тренера або інструктора в спортивних клубах, фітнес-центрах зі сплатою наданих послуг займається 4% населення, а без сплати – 2%. Фізична пасивність характерна для більшості людей працездатного та похилого віку (відповідно 84-86% та 95-97%). За наведеними показниками Україна суттєво поступається Фінляндії, Швеції, Великобританії, Німеччині та іншим країнам.

Низький рівень оздоровчої рухової активності населення стримує підвищення життєздатності систем і функцій людини – фундаменту профілактики захворювань. Загострення екологічного становища, недоліки соціального захисту, проблем медицини та низький рівень фізичної культури населення зумовлюють напружену демографічну ситуацію в Україні: 40% юнаків і кожна десята дівчина, які досягли 16-річного віку, надалі не доживають до 60 років. За очікуваною тривалістю життя Україна посідає 74-е місце серед 162 країн світу та 37-е – у Європі. Показники смертності від хвороб системи кровообігу в українців найвищі серед європейців. Особливе занепокоєння викликає погіршення здоров'я дітей та підлітків. Для українського суспільства характерна відсутність традицій здорового та активного дозвілля. Рівень забезпеченості капітальними спортивними спорудами складає 38-43% від потреби. Кількість спортивних майданчиків у порівнянні з 1992 р. зменшилась на 30%.

**Стратегія реформування системи ФВ в Україні у „Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту”.**

Стратегія розвитку національної системи ФВ в національній доктрині розглядається у розділі „Стратегія розвитку ФВ та спорту для всіх”. У доктрині вказано, що пріоритетним завданням сфери фізичної культури і спорту є виховання національних традицій прихильності до оздоровчої рухової активності як важливого компоненту здорового способу життя та соціалізації особистості, відпочинку та розваг.

Фізичне виховання та загальнодоступний спорт мають посісти особливе місце в кожній українській родині та стати обов’язковим атрибутом відпочинку на засадах здорового способу життя. Треба розробити та реалізувати нову концепцію сімейного активного дозвілля батьків і дітей.

Для дітей шкільного віку і студентської молоді стратегічної важливості набуває створення умов, які б надавали їм можливість брати участь у цілеспрямованій руховій активності не менше 8-10 годин на тиждень: саме такий обсяг фізичного навантаження забезпечує оздоровчий ефект, сприяє зменшенню асоціальних проявів серед дітей та молоді, а також дозволяє сформувати у них звичку до подальших систематичних занять загальнодоступним спортом і виявити здібних з-поміж них для залучення до спорту вищих досягнень.

Система фізичного виховання в навчальних закладах потребує вдосконалення шляхом:

- удосконалення програмно-методичного забезпечення урочних форм фізичного виховання в навчальних закладах;
- широкої пропаганди та використання в навчально-виховному процесі традицій національної культури – рухливих ігор, народних танців, українських видів єдиноборств тощо;
- зміни критеріїв оцінки учнів та студентів з фізичного виховання – підхід від оцінювання за рівнем фізичної підготовленості;
- зміцнення матеріально-технічної бази (спортивні зали, басейни, площинні споруди) та забезпечення навчальних закладів потрібним спортивним інвентарем та обладнанням;

➤ підготовки й випуску підручників з фізичного виховання для учнів усіх класів, практичних рекомендацій щодо самостійних занять фізичними вправами дітей, підлітків і молоді;

➤ переорієнтації роботи вчителів та викладачів фізичного виховання, всього педагогічного колективу на організацію в кожному навчальному закладі різноманітних фізкультурно-спортивних заходів у режимі дня;

➤ розгортання та активізація роботи в навчальних закладах спортивних клубів як їх структурних підрозділів або громадських організацій, що мають стати первинною ланкою спортивного руху в навчально виховній сфері.

Пріоритетного значення набуває розвиток масовості та доступності спорту в суспільстві – спорту для всіх. З цією метою потрібно:

- забезпечити умови для 3-4-годинної оздоровчої рухової активності дорослого населення на тиждень, оптимально – 30-хвилинних занять різноманітними фізичними вправами щоденно;

- налагодити систему моніторингу рівня фізичного здоров'я людини та надання консультативної допомоги для самостійних занять оздоровчою руховою активністю;

- розробити та запровадити механізми морального та матеріального стимулювання людей з високим рівнем фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму;

- враховувати, що найбільш важливими мотивами включення людини в оздоровчу рухову діяльність є бажання поліпшити стан здоров'я, бути привабливішою, сильнішою та отримувати емоційне задоволення;

- стимулювати розвиток ринку оздоровчих, рекреаційних та реабілітаційних послуг засобами фізичної культури, гарантувати високу їх якість і безпечність для здоров'я;

- сприяти діяльності фітнес- та спортивних центрів, клубів приватної форми власності та підприємців – організаційної основи приватного сектора спорту для всіх;

- спонукати та створювати потрібні умови для широкого залучення до спорту соціально незахищених громадян та членів їх родин;
- розвивати мережу центрів фізичного здоров'я населення „Спорт для всіх”;
- активізувати роботу колективів фізичної культури та спортивних клубів у виробничій сфері, що створюються і діють у структурі профспілкових комітетів підприємств, установ та організацій, особливу увагу звернути на організацію роботи серед сільського населення.

Реалізація визначеної стратегії здійснювалася до 2016.

У 2016 році було затверджено Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року **«Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»** / Схвалено указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016.

У Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні **«Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»** вказується, що за останні 40 - 60 років у Фінляндії, Японії, Канаді, Австралії та інших високорозвинутих країнах завдяки державній політиці, спрямованій на створення умов для широкого впровадження у повсякденне життя різних форм рухової активності в органічному поєднанні з раціональним харчуванням, боротьбою проти шкідливих звичок та покращенням екологічного середовища, смертність людей молодого та середнього віку скоротилась у кілька разів, середня тривалість життя збільшилася на 15-20 років, різко зросла життєздатність населення, що безумовно забезпечило значне економічне зростання у зазначених країнах.

Протягом останніх п'яти років у деяких державах - членах Європейського Союзу, США, Канаді, Австралії, Японії було прийнято національні стратегії та рекомендації з упровадження оздоровчої рухової активності різних груп населення.

Водночас в Україні до XXI століття не спостерігався значний прогрес в питаннях залучення населення до оздоровчої рухової активності. За офіційною

статистикою, кількість так званих фізкультурників традиційно завищувалася для демонстрації переваг панівної ідеології та турботи про "будівників комунізму". Удаване зростання кількості залучених до спортивних занять громадян ніколи не відповідало рівню здоров'я населення.

Також наголошується, що достатній рівень оздоровчої рухової активності (не менше 4-5 занять на тиждень тривалістю одного заняття не менше 30 хвилин) мають лише 3% населення віком від 16 до 74 років, середній рівень (2-3 заняття на тиждень) – 6% населення, низький рівень (1-2 заняття на тиждень) – 33% населення. Для більшої частини дорослого населення характерною є гіпокінезія. Серед дітей зростає популярність малорухомого способу проведення дозвілля.

Метою Національної стратегії є формування у суспільстві умов до оздоровчої рухової активності та здорового способу життя для формування здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності в державі.

**Досягнення зазначеної мети передбачає вирішення таких основних завдань:**

✓ забезпечення координації дій усіх заінтересованих суб'єктів, органів виконавчої влади та місцевого самоврядування шляхом утворення Координаційної ради на чолі з Віце-прем'єр-міністром України та відповідних рад при місцевих державних адміністраціях;

✓ розроблення та затвердження рекомендацій з оздоровчої рухової активності як документа, що міститиме конкретні вказівки стосовно обсягів, інтенсивності, форм і видів рухової активності для зміцнення здоров'я осіб різної статі та віку: від народження до 5 років; від 6 до 11 років; від 12 до 18 років; від 19 до 64 років; 65 років і старших;

✓ розроблення комплексу показників для оцінки рівня фізичного здоров'я різних груп населення;

✓ сприяння створенню всеукраїнського фонду розвитку рухової активності та здорового способу життя "Активна Україна - здорова нація" з метою залучення позабюджетних коштів для розвитку матеріально-технічної



бази масового спорту та заохочення осіб, які мають достатній рівень оздоровчої рухової активності, ведуть здоровий спосіб життя і характеризуються низьким ризиком неінфекційних захворювань, належним чином дбають про збереження здоров'я своїх дітей;

✓ формування інфраструктури сучасних і привабливих спортивних споруд за місцем проживання, у місцях масового відпочинку громадян, на базі загальноосвітніх навчальних закладів, що мають бути легко доступні для різних верств населення, насамперед малозабезпечених;

✓ формування ціннісного ставлення юнацтва та молоді до власного здоров'я, покращення фізичного розвитку та фізичної підготовленості з урахуванням вимог майбутньої професійної діяльності;

✓ упорядкування мережі центрів фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх" та удосконалення нормативно-правової бази діяльності таких центрів;

✓ збільшення кількості загальнодоступних спортивних заходів для активного сімейного відпочинку в місцях масового відпочинку громадян; облаштування безпечних маршрутів для пішохідного, велосипедного, водного туризму; створення мережі літніх шкіл плавання на відкритих водоймах;

✓ удосконалення законодавства щодо підтримки та стимулювання суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, діяльність яких спрямована на заохочення людей до оздоровчої рухової активності;

✓ залучення інститутів громадянського суспільства, у тому числі молодіжних та дитячих громадських організацій, до проведення заходів з підвищення оздоровчої рухової активності населення;

✓ модернізація в навчальних закладах системи фізичного виховання, яке має бути органічно поєднано з іншими компонентами здорового способу життя; посилення відповідальності керівників навчальних закладів за забезпечення, розвиток і модернізацію фізичного виховання та належний рівень рухової активності; забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням дітей у загальноосвітніх навчальних закладах;

✓ врегулювання питання щодо віднесення до педагогічного навантаження вчителів фізичної культури та відповідних науково-педагогічних працівників навчальних закладів функцій з надання ними учням та студентам консультацій з питань здорового способу життя;

✓ сприяння впровадженню всеукраїнськими спортивними федераціями в навчальний процес та позакласну роботу з фізичного виховання у загальноосвітніх та вищих навчальних закладах популярних серед дітей та молоді видів спорту (розроблення методичних рекомендацій, покращення матеріально-технічного забезпечення тощо);

✓ впровадження рухової активності для первинної профілактики хронічних неінфекційних захворювань та фізичної реабілітації; запровадження практики призначення лікарями, у тому числі сімейними, рухової активності як дієвого засобу зниження ризику неінфекційних захворювань; надання консультацій з питань використання оздоровчої рухової активності; удосконалення в цій частині підготовки та підвищення кваліфікації медичних працівників;

✓ удосконалення міського планування в частині створення місць для активного відпочинку (зокрема, парків для рухової активності та спорту на свіжому повітрі) та використання їзди на велосипеді як безпечного засобу пересування і ходьби; облаштування безпечних велосипедних та пішохідних доріжок; внесення необхідних змін до відповідних будівельних норм і стандартів;

✓ розроблення проектів повторного використання для будівництва комунальних спортивних комплексів, плавальних басейнів; організація виробництва модульних спортивних споруд із застосуванням сучасних технологій для задоволення потреб населення в оздоровчій руховій активності та забезпечення їх будівництва за рахунок коштів місцевих бюджетів та інших джерел, не заборонених законодавством;

✓ створення роботодавцями, профспілками, громадськими організаціями фізкультурно-спортивної спрямованості (зокрема фізкультурно-спортивними

товариствами) на робочих місцях сприятливих умов для оздоровчої рухової активності;

✓ запровадження системи оцінки якості послуг з оздоровчої рухової активності, що надаються відповідними суб'єктами господарської діяльності;

✓ обґрунтування комплексу показників для оцінки рівня фізичного здоров'я різних верств населення та порядку їх оцінки;

✓ впровадження у засобах масової інформації, насамперед на телебаченні, соціальної реклами стосовно переваг оздоровчої рухової активності для зниження ризику неінфекційних захворювань, а також пізнавальних програм для осіб різного віку з питань використання рухової активності в процесі життєдіяльності та подолання стану суспільної байдужості до особистого здоров'я та здоров'я нації;

✓ запровадження системи моніторингу основних показників рухової активності різних вікових та соціальних верств населення, стимулюючих та стримуючих чинників.

### **Австралійські рекомендації щодо рухової активності для дітей віком 5–12 років:**

В ідеалі, діти не повинні проводити більше, ніж дві години на день за цими речами, зокрема тоді, коли вони можуть насолоджуватися більш активними заняттями. Якщо дитина тільки починає ставати активною, почніть з активності помірної інтенсивності – скажімо, 30 хвилин на день – і стало збільшуйте цей час. Більш інтенсивні заняття змусять дитину попотіти - до них належать спортивні ігри, наприклад, футбол і волейбол, а також такі заняття, як біг, плавання. Зазвичай діти акумулюють рухову активність за рахунок коротких інтервалів активності від кількох секунд до кількох хвилин, тому будь-яка гра зазвичай включатиме якусь інтенсивну активність. Найважливіше те, що діти потребують можливості брати участь у різноманітній веселій активній діяльності, яка відповідає їх інтересам, навичкам і спроможностям.

Різноманітність також принесе більшу користь здоров'ю дитини, дасть їй новий досвід і нові виклики.

### **Австралійські рекомендації щодо рухової активності для дітей віком 12–18 років :**

Вибери такі заняття, які тобі подобаються або ті, які хочеш спробувати.

- Проводь час з друзями активно. Бути активним легше, якщо це весело і для цього є хороша компанія.
- Більше ходи пішки: до школи, в гості до друзів, в магазин.
- Намагайся обмежити час, який проводиш, дивлячись телевізор, відео чи DVD, в інтернеті чи за комп'ютерними іграми, особливо протягом дня і на вихідних.
- Поведи свого собаку або собаку сусідів на прогулянку.
- Проводь час з сім'єю активно – у дворі вашого дому і коли ідете кудись разом.
- Заохочуй молодших братів і сестер до активного способу життя і підтримуй їх у цьому.
- Спробуй новий вид спорту або повернися до того, яким ти займався раніше.
- Сходи на нове для тебе заняття, наприклад, з йоги, кік-боксінгу, танців чи дайвінгу.
- Перевір, що пропонують у центрі відпочинку, спортивних клубах чи молодіжних центрах неподалік від твого дому.
- Включи музику і танцюй.

### **Канадський путівник щодо фізичної активності для дітей віком 6-9 років:**

Фізична активність – це весело: Вдома – В школі – Під час гри – В приміщенні чи на вулиці – По дорозі зі школи і до школи – З сім'єю і друзями. Якщо фізична активність – це частина твого дня, то це весело і здорово.

- Збільшуй час твоїх активних занять на 30 хвилин на день і дійди до рівня на 90 хвилин в день більше, ніж займаєшся зараз.
- Фізичну активність можна накопичувати по 5-10 хвилин за раз.
- 90 нових хвилин фізичної активності мають містити 60 хвилин помірної активності і 30 хвилин високої активності.

- Поєднуй активність на витривалість, гнучкість і силу, щоб досягти найкращих результатів.
- Зменшуй час, що проводиш перед екраном телевізора чи комп'ютера, починаючи від рівня на 30 хвилин менше протягом дня і дійди до відмітки «на 90 хвилин менше».

### **Австралійські рекомендації щодо фізичної активності для дорослих:**

Ставтеся до руху як до можливості, а не незручності. Сприймайте кожен рух як можливість зміцнити здоров'я, а як не дискомфорт, на який марнується час.

- Рухайтеся активно щодня всіма способами, якими можете. Виробіть звичку ходити пішки або їхати велосипедом замість того, щоб їхати машиною, або робіть щось самі замість того, щоб використовувати техніку, яка заміняє ручну працю.
- Знайдіть можливість для фізичної активності хоча би протягом 30 хвилин протягом більшості днів тижня, а краще щодня. Ці 30 хвилин (або більше) протягом дня можна накопичити, поєднуючи кілька коротших підходів по 10–15 хвилин кожен.
- Якщо можете, займайтеся активністю високої інтенсивності для більшої тренуваності і користі для здоров'я.

### **Рекомендації щодо фізичної активності для американців віком 18-64 років:**

Будьте активними так, як вам подобається.

- Виберіть активність, яка вам подобається і підходить для вашого життя.
- Знайдіть найбільш зручний час для занять.
- Будьте активними разом з друзями і родиною. Їх підтримка допоможе вам притримуватися програми .
- Є багато способів вбудувати потрібну кількість активності у ваше життя. Кожен маленький рух додається і приносить результат кращий, ніж бездіяльність.

- Почніть з того, що ви можете, а потім шукайте способів робити більше. Якщо ви не були активні протягом тривалого часу, починайте повільно. Після кількох тижнів чи місяців можете робити ваші заняття довшими і частішими.
- Ходіння пішки – це один зі способів додати фізичної активності до вашого життя. Коли почнете, ходіть пішки 10 хвилин на день кілька днів протягом пари тижнів.
- Додавайте більше часу і днів. Ходіть трохи довше. Спробуйте 15 хвилин замість 10. Тоді збільшуйте кількість днів.
- Підвищуйте темп. Як тільки вам стає легко, пробуйте ходити швидше. Ходіть у швидкому темпі протягом кількох місяців. Можливо, для різноманітності ви захочете додати катання на велосипеді у вихідні.

### **Австралійські рекомендації щодо фізичної активності для дорослих старшого віку (65 років і старших):**

Думайте про рух як про можливість, а не незручність.

- Будьте активними щодня всіма способами, які вам доступні.
- Знайдіть можливість для фізичної активності хоча би протягом 30 хвилин протягом більшості днів тижня, а краще щодня.
- Якщо можете, також займайтеся регулярною активністю високої інтенсивності для більшої тренуваності і користі для здоров'я.
- Користуйтеся відповідним спорядженням для безпеки і захисту, щоб підвищити безпечність занять і зменшити ризик травми під час фізичної активності, наприклад, підтримуюче взуття для ходіння, шлем для катання на велосипеді.

### **Канадський путівник щодо рухової активності для дорослих віком 55 років і старші:**

Будьте активними так, як вам підходить – щодня і все життя. Вік не є перешкодою. Починайте повільно і нарощуйте активність.

- Накопичуйте 30–60 хвилин помірної фізичної активності у переважну кількість днів.

- Кожна хвилина рахується – додайте 10 хвилин за один раз. Виберіть різні види активності з кожної з цих груп – витривалість, гнучкість, сила і координація. Починайте з тієї, яка видається вам найлегшою.
- Вбудуйте фізичну активність у свій щоденний графік. Виконуйте заняття, яке виконуєте зараз, частіше. Ходіть пішки завжди, коли і де тільки можете.
- Почніть повільно з легких розтягувань. Рухайтесь часто. Знайдіть активність, яка приносить вам задоволення.

## 2. Характеристика форм залучення населення до рухової активності.

Форми РА дітей дошкільного віку: навчальні (заняття з ФВ) та позанавчальні (ранкова гімнастика, гімнастика після денного сну, фізкультурні хвилини під час проведення навчальних занять, фізкультурні паузи у перерві між малорухомими заняттями, рухливі ігри).

Форми РА дітей шкільного віку: урочні (урок ФК) та позаурочні (заняття в режимі навчального дня (гімнастика до занять; фізкульт-хвилинки і паузи; рухлива перерва; година здоров'я; спортивна година у групах продовженого дня); позакласні заняття (секції з виду спорту, масові фізкультурно-спортивні заходи, фізкультурні свята і вечори, дні здоров'я); позашкільні заняття (міжшкільні змагання, РГГ, заняття у ДЮСШ).

Форми РА студентів: навчальні (заняття з ФВ) та позанавчальні (РГГ, заняття у секціях з виду спорту, масові фізкультурно-спортивні заходи, самостійні заняття фізичними вправами).

Щодо форм залучення дорослих до РА, то можна вказати такі: групові та індивідуальні заняття.

У нашому місті проводяться такі заходи із залучення населення до РА:

- «Ярмарок Спорту» - щорічний проект, спрямований на популяризацію фізичної культури і спорту. Впродовж декількох днів на відкритих і закритих майданчиках відбуваються показові виступи і презентують себе майже 60 видів

спорту. Відвідувачі заходу можуть взяти участь у майстер-класах з усіх видів спорту.

- Тиждень доступного спорту - проект, під час якого можна спробувати такі види РА, як танці, фітнес, аеробіку, йогу тощо. Усі бажаючі можуть отримати абонемент, який надає змогу безкоштовно відвідувати заняття впродовж тижня.

- Центри здоров'я для літніх людей - це проект популяризації ЗСЖ та активного дозвілля серед людей похилого віку (проводяться заняття з оздоровчої гімнастики і ходьби, танців).

- День здоров'я - проект проводиться у дитячих садках міста, щоб показати батькам, що фізична культура є важливою для дітей з раннього віку.