

## РОЗДІЛ 7

# ПІДГОТОВКА КАДРІВ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ І ТУРИСТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

### РУХОВА АКТИВНІСТЬ: ТЕРМІНОЛОГІЯ ТА КЛАСИФІКАЦІЯ

**Мирослав Дутчак**

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ*

Формування системи термінів – характерна ознака розвитку різних наукових галузей. Термінологічна точність необхідна для мінімізації полісемантичності (багатозначності) у трактування основних понять, що забезпечує коректність викладу актуальності, гіпотези, мети та завдань дослідження, його основних результатів та їх обговорення. Єдиний термінологічний апарат дозволяє, як науковцям так і практикам, користуватись однаковою і зрозумілою для всіх «професійною мовою».

Зміст термінів, що характеризують певні явища, процеси та предмети, є динамічним і змінюється в залежності від розвитку науки, що розкриває нові, раніше не відомі, ознаки об'єкту. Ці ознаки повинні відобразитись в уточненому та доповненому визначенні терміну. Загалом формування термінів в будь-якій науковій галузі – це процес складний та суперечливий, що потребує консолідації зусиль значної кількості відповідних фахівців. При цьому необхідно бережливо відноситись до усталеної термінології і не намагатися будь-що вдумувати нові дефініції або характеристики, які не відображають тої чи іншої реальності, а є лише результатом «наукового словоблуддя». Важливо, щоб основні поняття, твердження були чітко визначеними. Двозначність у тлумаченні термінів негативно впливає на динаміку наукового пошуку у відповідній галузі.

Вирішення термінологічної проблематики має здійснюватись на засадах логіки та відповідної методології для мінімізації дії суб'єктивних факторів. Передусім терміни мають бути взаємозв'язаними, а не розрізненими, і не дублювати один одного. Головне, щоб вони витікали з цілісної наукової теорії

в певній галузі знань та допомагали розрізняти ті чи інші явища, процеси та предмети шляхом характеристики їх ознак, розкриття внутрішньої сутності.

Загальновідомою є думка, що про терміни не сперечаються – про них домовляються. Однак, слід враховувати, що така домовленість має базуватися на професійно-компетентній основі без втрати науковості та логічності отриманих визначень. Це дозволить уникати спотворень у розумінні суті певних явищ чи процесів, а також сприятиме запобіганню плутанини стосовно відповідних понять.

У сучасній науці з фізичного виховання і спорту термін «рухова активність» має різні тлумачення. Зазначене розмаїття та допущена в цих визначеннях тавтологія («рухова активність – це виконання рухових дій; це сума рухів і та ін.»), обумовили необхідність додаткового теоретичного аналізу цієї дефініції.

На основі узагальнення відповідних категорій філософії, психологічних і біологічних положень та шляхом визначення й інтерпретації ключових ознак досліджуваного явища нами обґрунтовано такий термін:

«рухова активність людини – це свідоме переміщення тіла та/або його частин у просторі та у часі, яке здійснюється завдяки роботі скелетних м'язів, що потребує додаткових витрат енергії, та спрямоване на досягнення визначеної мети».

У залежності від мети нами запропоновано таку класифікацію рухової активності:

- освітня (формування «школи рухів» і забезпечення належного фізичного стану);
- професійна (виконання обов'язків, передбачених посадовими інструкціями);
- побутова (заходи з особистої гігієни, хатні роботи, приготування та споживання їжі тощо);
- реабілітаційна (відновлення фізичного стану та адаптація до нових умов життя);
- переміщення до місць навчання, роботи, відпочинку, торгівлі (ходьба, їзда на велосипеді);
- дозвіллєва (оздоровчий фітнес, масовий спорт, фізична рекреація, шопінг, робота в саду).

Зазначені види рухової активності (за винятком окремих, що віднесені до професійної), безперечно, є корисними для організму щодо запобігання негативного впливу гіподинамії, яка посилюється останнім часом. ВООЗ зазначає, що оздоровча рухова активність – це будь-який вид рухової активності, що приносить користь для здоров'я, покращує функціональні можливості без зайвої шкоди для організму. В той же час, слід враховувати, що маючи певне оздоровче значення, вказані нами різновиди рухової активності спрямовані, насамперед, на досягнення «своїх» прикладних, утилітарних завдань.

Узагальнення літературних матеріалів та передової практики засвідчує, що лише рухова активність під час дозвілля, спрямована на забезпечення оздоровлення та активний відпочинок, може розглядатися як найкращий засіб підвищення функціональних резервів організму, зниження ризику розвитку хронічних захворювань, покращення здоров'я людини шляхом її залучення до здорового способу життя, у якому рухова активність є основним і генеруючим чинником.

Використання рухової активності під час дозвілля у сфері фізичної культури і спорту здійснюється шляхом реалізації різних заходів зі спорту для всіх (масового спорту), впровадження фітнес-технологій, спортивної анімації та інших видів фізичної рекреації. В цих умовах принципове значення має інтерпретація узагальненого поняття для вказаних видів активного відпочинку. З цією метою нами запропоновано таку дефініцію:

«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, сприяння всебічному особистому розвитку, зменшення ризику хронічних захворювань та ведення здорового способу життя».