

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
УПРАВЛІННЯ МОЛОДІ ТА СПОРТУ
ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ВІЙСЬКОВОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЗАХІДНОЇ ПАРАНИ (БРАЗИЛІЯ)
ЛИТОВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ СПОРТУ
ЛЬВІВСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я
НАСЕЛЕННЯ «СПОРТ ДЛЯ ВСІХ»

ПРОБЛЕМИ АКТИВІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НАСЕЛЕННЯ



Матеріали XIV Міжнародної
науково-практичної конференції
(10–11 травня 2024 року)

За загальною редакцією Любові ЧЕХОВСЬКОЇ

Львів
ЛДУФК ім. Івана Боберського
2024

РОЗДІЛ 3

ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС ТА РЕКРЕАЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

УДК 796.012.3:796.035:379.8

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НАСЕЛЕННЯ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

Тетяна Синиця¹, Сергій Синиця²

¹Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», м. Полтава, Україна

²Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка, м. Полтава, Україна

Актуальність. Здоров'я людини вважають найціннішим скарбом нації, а отже, визначають однією з базових категорій, що характеризують благополуччя суспільства. Це твердження зумовлене тим, що сутнісні характеристики здоров'я взаємопов'язані й взаємозумовлені з такими міждисциплінарними поняттями, як навколишнє середовище; умови, спосіб та якість життя; потреби, цінності й звички, діяльність і поведінка, добробут, культура тощо [3]. Найважливішим чинником, що детермінує досягнення означених стратегічних цілей, є здоров'я населення загалом і кожного громадянина зокрема [4].

Важливим показником благополучного функціонування організму є фізичне здоров'я людини. За визначенням Т. Ю. Круцевич [2], фізичне здоров'я – це динамічний стан, що характеризується резервом функцій органів і систем і є основою виконання індивідом своїх біологічних і соціальних

функцій. Як засвідчує аналіз наукової літератури [3], до основних показників фізичного здоров'я людини науковці зараховують рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціональної підготовленості, рівень і здатність до мобілізації адаптаційних резервів організму. Отже, фізичне здоров'я – це стан узгодженого функціонування всіх органів і систем організму за відповідного (вікові, статеві, генетичні спадковості) фізичного розвитку, оптимального рівня працездатності, адаптації до зовнішніх впливів і саморегуляції.

Мета дослідження – висвітлити особливості організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення.

Результати дослідження. Поліпшувати й підтримувати фізичне здоров'я на належному рівні допомагає рухова активність. Особливо ефективною є оздоровчо-рекреаційна рухова активність, яка дає змогу задовольнити потреби тих, хто займається, завдяки використанню індивідуально привабливих засобів. Тож поціновувачі спортивних ігор, циклічних видів спорту або фітнес-програм можуть індивідуально обрати засіб для занять.

Результатом посилення індивідуалістичних тенденцій у суспільстві стало підвищення інтересу до спорту взагалі і до деяких раніше менш популярних видів фізичної активності, насамперед таких «персональних» видів, як аеробіка, ритмічна гімнастика, оздоровчий біг, піший туризм (чи просто прогулянки пішки на великі відстані), велоспорт тощо.

На сьогодні існують різноманітні програми оздоровлення населення. Так, однією з поширених і популярних програм для різних вікових груп населення є соціальний проєкт Президента України і Міністерства молоді та спорту України «Активні парки – локації здорової України» [1]. Мета проєкту – залучити населення країни до рухової активності в парках та організованих локаціях на відкритих майданчиках під керівництвом кваліфікованих інструкторів, а також із залученням осіб

шоу-бізнесу «Тренуйся з відомими українцями!». Організацією та проведенням тренувань за цією програмою опікується Всеукраїнський центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». Його працівники вже розробили всю потрібну нормативну документацію, візуальні матеріали, онлайн-платформу тощо. У кожній області було дібрано зручні локації: майже 2000 активних парків і орієнтовно 10000 спортивних майданчиків, на яких розміщують таблички з QR-кодами, що дають доступ до онлайн-тренувань [1]. Серед видів активностей, які пропонує проект, можна обрати такі: скандинавська ходьба; степ-аеробіка та стретчинг; рухливі ігри; спортивні ігри (волейбол, настільний теніс, футбол, міні футбол, бадмінтон); комплекси вправ на турніку й брусах; різноманітні активності на локації; активності зі скакалкою, петанк та фрізбі; естафети; забіги тощо.

Висновок. Отже, активно реалізують безоплатне й доступне середовище для забезпечення оздоровлення населення України засобами спеціально організованої рухової активності з переважним використанням засобів оздоровчого фітнесу.

Список використаних джерел

1. Активні парки. URL: <https://ap.sportforall.gov.ua/start> (дата звернення: 14.04.2024).
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : в 2-х т. Київ : Олімпійська література, 2012. Т. 2. 367 с.
3. Савчук П., Бакіко І., Ковальчук В., Савчук С. Здоров'я та здоровий спосіб життя людини: погляди, думки, висновки. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2018. № 1(41). С. 5–17.
4. Синиця Т. О., Синиця С. В. Формування здорового способу життя студентів засобами оздоровчого фітнесу. *Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді* : зб. наук. пр. Львів, 2023. С. 82–84.