

СПОРТИВНО-МАСОВА ТА РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

(Частина II)

Володимир Яловик,

Антон Яловик

Луцьк 2024

Волинський національний університет імені Лесі Українки

Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я
Кафедра теорії фізичного виховання та рекреації

В. Т. Ялович

А. В. Ялович

**СПОРТИВНО-МАСОВА ТА РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ
У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

(Частина II)

Методичні рекомендації

Луцьк
Вежа-Друк
2024

УДК 378:706.5 (072)

Я 51

*Рекомендовано до друку науково-методичною радою
Волинського національного університету імені Лесі Українки
(протокол № 9 від 15 травня 2024 р)*

Рецензенти:

Хомік О. В. – канд. пед. наук, доцент, завідувач кафедри «Освітні, педагогічні технології» ПВНЗ «Академії рекреаційних технологій і права»;

Мудрик Ж. С. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Я 51. Ялович В. Т., Ялович А. В. Спортивно-масова та рекреаційно-оздоровча діяльність у закладах освіти. (Частина II – рекреаційно-оздоровча діяльність : практичні завдання для самостійної роботи з освітнього компонента)
[Текст] : мет. Рек. Луцьк : Вежа-Друк, 2024. – 46 с.

В методичних рекомендаціях подаються завдання для самостійного опрацювання організації рекреаційної діяльності в закладах освіти та тести з оцінювання своїх знань. Методичні рекомендації розраховані для студентів й викладачів факультетів фізичного виховання, інститутів фізичної культури які організують та проводять рекреаційні заходи у вищих навчальних закладах I–IV рівнів акредитації.

© Ялович В. Т., Ялович А. В., 2024

© Волинський національний університету
імені Лесі Українки, 2024

ЗМІСТ

СПИСОК СКОРОЧЕНЬ.....	5
ВСТУП.....	7
ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ І ТЕСТИ.....	8
ТЕМА 1. ГЕНЕЗИС СТАНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ	8
Завдання 1. Дослідження історії рекреації в античному світі	8
Завдання 2. Аналіз еволюції рекреаційних діяльностей у середньовіччі.	8
Завдання 3. Роль рекреації у житті сучасної людини	8
Завдання 4. Вивчення та аналіз рекреаційних традицій в Україні.....	9
Завдання 5. Роль рекреації у постіндустріальному суспільстві	9
Завдання 6. Проектування рекреаційного простору	9
Завдання 7. Аналіз впливу рекреації на здоров'я	10
Завдання 8. Розробка концепції рекреаційного заходу.....	10
Тестові завдання.....	11
Література.....	12
ТЕМА 2. ХАРАКТЕРИСТИКА СФЕРИ РЕКРЕАЦІЇ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ.....	13
Завдання 1. Аналіз впливу рекреації на здоров'я людини.....	13
Завдання 2. Розробка проекту рекреаційного заходу з оздоровчою спрямованістю.....	13
Завдання 3. Вивчення ролі фізичної культури у рекреаційній діяльності	13
Завдання 4. Вплив рекреаційного часу на якість життя	14
Завдання 5. Розробка рекреаційного проекту для міського середовища	14
Завдання 6. Вплив рекреаційної активності на психологічний стан людини.....	15
Тестові завдання.....	15
Література.....	17
ТЕМА 3. ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПОНЕНТІВ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ....	17
Завдання 1. Аналіз компонентів фізичної рекреації	17
Завдання 2. Розробка програми рекреаційної активності.....	18
Завдання 3. Вивчення ефективності фізичної рекреації через кейс-стаді	18
Завдання 4. Планування та оцінювання рекреаційного заходу.....	19
Завдання 5. Оцінка доступності рекреаційних ресурсів у міському середовищі.....	19

Завдання 6. Розробка інформаційної кампанії про користь фізичної рекреації	20
Тестові завдання.....	20
Література.....	21
ТЕМА 4. ОСНОВИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ.....	22
Завдання 1. Проектування програми оздоровчих занять	22
Завдання 2. Аналіз впливу регулярних оздоровчих занять на стан здоров'я	23
Завдання 3. Розробка фітнес-відео для домашніх занять	23
Завдання 4. Організація фітнес-марафону в онлайн форматі.....	24
Завдання 5. Розробка заняття з елементами аутдор-активності.....	24
Завдання 6. Аналіз впливу рекреаційних занять на стрес	25
Тестові завдання.....	25
Література.....	26
ТЕМА 5. ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ	28
Завдання 1. Аналіз вікових особливостей у рекреаційно-оздоровчих заняттях	28
Завдання 2. Розробка програми оздоровчих занять для обраної вікової групи	28
Завдання 3. Організація занять з фізичної рекреації для різних вікових груп	29
Завдання 4. Розробка інструкційного матеріалу для батьків та вчителів	29
Завдання 5. Впровадження інноваційних методів у рекреаційно-оздоровчі заняття для літніх людей	30
Завдання 6. Оцінка впливу сезонності на рекреаційно-оздоровчі заняття різних вікових груп	30
Тестові завдання.....	31
Література.....	32
ГЛОСАРІЙ	34

СПИСОК СКОРОЧЕНЬ

ВООЗ – Всесвітня організація охорони здоров'я

ІІТ – інтенсивні інтервальні тренування

КРС – контрольньо-рятувальна служба

НПУ – Національний педагогічний університет

НУФВСУ – Національний університет фізичного виховання та спорту України

РОД – рекреаційно-оздоровча діяльність

ЦПД – центр політичних досліджень

ТРР – туристично-рекреаційні регіони

ФОК – фізкультурно-оздоровчий комбінат

ФСТУ – федерація спортивного туризму України

ВСТУП

Соціально-економічні зміни, які пов'язані з російською агресією проти України суттєво вплинули на стан здоров'я населення України. В Україні багато населення змушені були переселитися з тимчасово окупованих територій в інші регіони. Дорослі і діти перенесли великий психологічний стрес, що негативно вплинуло на здоров'я. Значна кількість наших військових зазнали поранень різного типу. Тому фізична рекреація може стати одним видом реабілітації населення України.

Майбутнім фахівцям з фізичного виховання необхідно набути певних знань з використанням засобів і методів фізичної рекреації для організації різних форм дозвілля різних груп населення.

У методичних рекомендаціях подані завдання, що базуються на дослідженнях вітчизняних і зарубіжних фахівців. Кожна тема складається з практичних завдань, вирішення яких зможе збагатити знаннями студентів щодо організації фізкультурно-масових, рекреаційно-оздоровчих і спортивних заходів. Після кожної теми надані тести для самоконтролю знань.

Методичні рекомендації призначені для магістрів, які навчаються за освітньо-професійною програмою – Фізична культура, спеціальності – 014 Середня освіта (Фізична культура).

ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ І ТЕСТИ

ТЕМА 1. ГЕНЕЗИС СТАНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

Завдання 1. Дослідження історії рекреації в античному світі

Мета. Дослідження історії та розвитку рекреаційної діяльності в античний період, в тому числі у Давній Греції та Римській Імперії.

Завдання для студентів: Написати реферат, в якому буде проаналізована роль рекреації у соціальному та культурному житті Давньої Греції та Риму. Включити інформацію про види дозвілля, масові заботи та спортивні змагання.

Критерії оцінювання: Оцінюватиметься глибина аналізу історичних фактів, здатність встановлювати зв'язки між історичними подіями та їх вплив на сучасність, виклад матеріалу та його оригінальність.

Завдання 2. Аналіз еволюції рекреаційних діяльностей у середньовіччі.

Мета. Вивчення особливостей розвитку рекреаційних діяльностей у середньовічній Європі.

Завдання для студентів: Підготувати презентацію про рекреаційні традиції середньовіччя, зокрема вплив релігії та соціального статусу на вибір видів дозвілля.

Критерії оцінювання: Креативність підходу до презентації, точність історичних фактів, вміння зв'язати історичні реалії з сучасним розумінням рекреації.

Завдання 3. Роль рекреації у житті сучасної людини

Мета. Дослідження значення фізичної рекреації для сучасної людини.

Завдання для студентів: Провести опитування серед різних вікових груп про їхні улюблені види рекреаційної діяльності та її вплив на якість життя.

Критерії оцінювання: Здатність проаналізувати отримані дані, виявити тренди та зробити висновки про зміну уподобань у рекреаційній діяльності.

Завдання 4. Вивчення та аналіз рекреаційних традицій в Україні

Мета. Дослідження історичного розвитку та специфіки рекреаційних традицій в Україні, з акцентом на їх соціальне та культурне значення.

Завдання для студентів: Створити проект, який описує еволюцію рекреаційних звичаїв в Україні, від давніх часів до сучасності. Особлива увага повинна бути приділена традиційним розвагам, таким як вечорниці, "гуляння на Івана Купала", а також модернізації цих звичаїв у сучасному суспільстві.

Критерії оцінювання: Оцінюватиметься глибина дослідження історичного контексту, здатність зв'язати традиції з сучасними рекреаційними практиками, креативність подачі матеріалу та включення візуальних засобів.

Завдання 5. Роль рекреації у постіндустріальному суспільстві

Мета. Аналіз сучасних тенденцій у розвитку рекреації в контексті постіндустріального суспільства, з акцентом на збільшення вільного часу та зміни в способах його проведення.

Завдання для студентів: Написання есе на тему "Рекреація як засіб подолання стресів постіндустріального суспільства". Дослідження має включати приклади сучасних рекреаційних активностей, їх вплив на психологічний стан людини, а також роль рекреації у зміцненні здоров'я та соціальних зв'язків.

Критерії оцінювання: Комплексний підхід до аналізу, оригінальність мислення, здатність використовувати наукові джерела для підтримки аргументів, якість висновків.

Завдання 6. Проектування рекреаційного простору

Мета. Розробка проекту сучасного рекреаційного простору, який би відповідав потребам різних соціальних груп населення.

Завдання для студентів: Групова робота з проектування рекреаційного центру або парку в міських умовах, що включає спортивні зони, місця для відпочинку, культурно-розважальні зони, а також простори для соціальної інтеракції. Проект має передбачати інноваційні підходи до організації

рекреаційного простору, з використанням екологічно чистих матеріалів і сучасних технологій.

Критерії оцінювання: Оцінка проекту буде базуватися на його інноваційності, функціональності, доступності для всіх верств населення, екологічності, а також естетичності оформлення. Важливим аспектом є також реалістичність запропонованих рішень та їх відповідність потребам місцевої громади.

Завдання 7. Аналіз впливу рекреації на здоров'я

Мета. *Вивчення впливу різних видів рекреаційної діяльності на фізичне та психічне здоров'я людини.*

Завдання для студентів: Провести аналітичне дослідження, яке включає порівняння впливу активного та пасивного відпочинку на здоров'я, з особливим акцентом на стрес-реліф, підвищення імунітету, і покращення загального психологічного стану.

Критерії оцінювання: Здатність аргументовано аналізувати наукові дані, використання статистичних даних, якість та логічність висновків, оригінальність дослідницького підходу.

Завдання 8. Розробка концепції рекреаційного заходу

Мета. *Розробка та планування концепції оригінального рекреаційного заходу, що відповідає потребам та інтересам різних груп населення.*

Завдання для студентів: Створити детальний план проведення рекреаційного заходу, включаючи його цілі, цільову аудиторію, програму заходу, залучення партнерів та спонсорів, а також стратегії просування та залучення учасників.

Критерії оцінювання: Оригінальність ідеї, детальність планування, врахування потреб цільової аудиторії, ефективність стратегій просування, потенціал для залучення учасників та партнерів.

Тестові завдання

Завдання 1

Яке визначення найбільш точно описує поняття "рекреація"?

- A) Діяльність, спрямована виключно на фізичний розвиток особи
- B) Відновлення ресурсів організму через заняття спортом на професійному рівні
- C) Діяльність, що сприяє відновленню фізичного, психічного та соціального благополуччя людини
- D) Заняття, що мають на меті лише розвагу та дозвілля.

Завдання 2

Що включає методика оздоровчо-рекреаційних занять?

- A) Тільки аеробні вправи на свіжому повітрі.
 - B) Виключно дихальні вправи та медитацію .
 - C) Різноманітні види активності, в тому числі аеробні вправи, ігрові форми та методи розслаблення.
 - D) Строго визначений комплекс вправ, який не змінюється з часом.
- Правильна відповідь: C) Різноманітні види активності, в тому числі аеробні вправи, ігрові форми та методи розслаблення.

Завдання 3

Які аспекти є ключовими при програмуванні оздоровчого тренування?

- A) Тільки висока інтенсивність тренувань для досягнення швидких результатів.
- B) Виключно низько-інтенсивні тренування для підтримки загального здоров'я.
- C) Баланс між аеробними та силовими вправами, а також врахування індивідуальних потреб учасників.
- D) Строге дотримання рекомендацій ВООЗ без урахування індивідуальних особливостей.

Завдання 4

Який з наступних факторів впливає на необхідність збільшення рухової активності в сучасному суспільстві?

- A) Зменшення кількості вільного часу.
- B) Зростання рівня технологізації та сидячого способу життя.

- С) Покращення якості харчування.
- Д) Збільшення попиту на професійний спорт.

Завдання 5

Які основні цілі фізичної рекреації?

- А) Підготовка спортсменів високого класу.
- В) Відновлення працездатності та підвищення загального тону організму.
- С) Розвиток професійних навичок у певному виді спорту.
- Д) Отримання призів та нагород у спортивних змаганнях.

Завдання 6

Чому інтеграція фізичної рекреації у повсякденне життя є важливою?

- А) Для забезпечення регулярного зростання м'язової маси.
- В) Для підтримки соціального статусу в суспільстві.
- С) Для зменшення ризику розвитку хронічних захворювань та покращення якості життя.
- Д) Тільки для підготовки до участі в марафонах та інших спортивних змаганнях.

Література

1. Андрєєва, О. В. Фізична рекреація різних груп населення : монографія. 2014. НУФВСУ. 268 с.
2. Андрєєва О. В. Історичні, теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2015. (2), 19-23.
3. Берест О. О. Особливості організації рекреаційної діяльності в системі фізичної культури та спорту. Збірник наукових праць /Херсонського державного університету. Педагогічні науки, 2016. (72 (2)), 67-71. 18
4. Круцевич, Т. Ю., Безверхня, Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. 2010.
6. Круцевич, Т. Андрєєва О., Благій О., Погасій Л. Характеристика складових теорії фізичної рекреації. Фізичне виховання. туризм. 2017. С. 313-320.

7. Хоули Эдвард Т., Б. Дон Френкс. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. Киев. Олимпийская литература, 2004. 376 с.

ТЕМА 2. ХАРАКТЕРИСТИКА СФЕРИ РЕКРЕАЦІЇ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ

Завдання 1. Аналіз впливу рекреації на здоров'я людини

Мета. *Дослідження впливу рекреаційних активностей на різні аспекти здоров'я людини.*

Завдання для студентів: Проведіть дослідження та аналіз, як різні види рекреаційних діяльностей (активні види відпочинку, спортивні заходи, прогулянки на свіжому повітрі) впливають на фізичне, психічне та соціальне здоров'я людини. Ваше дослідження повинно містити порівняльний аналіз впливу активного та пасивного відпочинку на стан здоров'я.

Критерії оцінювання: Оцінка заснована на глибині аналізу, використанні наукових джерел, обґрунтованості висновків та їх практичній значущості.

Завдання 2. Розробка проекту рекреаційного заходу з оздоровчою спрямованістю

Мета. *Формування навичок планування та організації рекреаційних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я учасників.*

Завдання для студентів: Розробіть концепцію та детальний план рекреаційного заходу, який включає фізичні активності, ігри на свіжому повітрі, заняття з елементами медитації чи йоги. Опис включає місце проведення, час, перелік активностей, оцінку безпеки та медичне забезпечення.

Критерії оцінювання: Оцінка залежить від інноваційності ідеї, повноти планування, залучення цільової аудиторії та інтеграції оздоровчих компонентів.

Завдання 3. Вивчення ролі фізичної культури у рекреаційній діяльності

Мета. *Аналіз зв'язку між фізичною культурою та рекреаційною діяльністю, з особливим акцентом на оздоровчий аспект.*

Завдання для студентів: Напишіть есе, в якому обговорюється, як фізична культура вивчається, розвивається та інтегрується в рекреаційну діяльність. Ви повинні розглянути як фізична культура може бути інтегрована у різні форми рекреації та як це впливає на оздоровчий аспект рекреаційних активностей.

Критерії оцінювання: Аналіз зв'язку між фізичною культурою та рекреаційною діяльністю, включення прикладів сучасних рекреаційних програм, які ефективно інтегрують елементи фізичної культури, критичне мислення щодо можливостей і викликів інтеграції, оригінальність та логічність висновків.

Завдання 4. Вплив рекреаційного часу на якість життя

Мета. *Дослідження впливу раціонального використання рекреаційного часу на якість життя людини.*

Завдання для студентів: Аналізувати, як різні види рекреаційної діяльності (активні види спорту, культурно-мистецькі заходи, подорожі тощо) впливають на психологічний стан, соціальні взаємодії та фізичне здоров'я людини. Проведіть опитування серед різних вікових груп та проаналізуйте, як використання рекреаційного часу впливає на їхнє загальне задоволення життям.

Критерії оцінювання: Глибина аналізу впливу рекреаційної діяльності на різні аспекти життя, здатність зібрати та проаналізувати дані, оригінальність висновків, здатність зв'язати теоретичні знання з практичними прикладами.

Завдання 5. Розробка рекреаційного проекту для міського середовища

Мета. *Розробка концепції рекреаційного проекту, який би враховував особливості міського середовища та сприяв збереженню та підвищенню здоров'я містян.*

Завдання для студентів: Створіть проект рекреаційного простору (парк, спортивний комплекс, культурно-рекреаційний центр) для міста, який би включав елементи фізичної культури, оздоровчі заходи, місця для відпочинку та соціалізації. В проекті повинні бути враховані потреби різних соціальних груп населення.

Критерії оцінювання: Інноваційність та креативність підходу, здатність інтегрувати різні види рекреаційної діяльності, урахування потреб міського населення, ефективність планування та потенціал для реалізації проекту.

Завдання 6. Вплив рекреаційної активності на психологічний стан людини

Мета. Дослідження зв'язку між регулярною рекреаційною активністю та психологічним благополуччям людини.

Завдання для студентів: Провести аналітичне дослідження або огляд літератури щодо впливу різних видів рекреаційної активності (таких як заняття спортом, хобі, культурні заходи) на зниження рівня стресу, підвищення загального психологічного благополуччя та вплив на індикатори депресії та анксіозності. Звернути увагу на різні вікові групи та соціальні контексти.

Критерії оцінювання: Оцінка буде заснована на якості зібраної інформації, глибині аналізу наявних даних, здатності встановити зв'язки між рекреаційною активністю та психологічним здоров'ям, а також на здатності критично оцінити та інтерпретувати отримані результати. Важливим є також вміння виявити потенційні області для подальших досліджень та рекомендації щодо використання рекреаційної активності як засобу психологічної підтримки.

Тестові завдання

Завдання 1

Які основні чинники впливають на здоров'я людини згідно з лекцією?

- A) Виключно спадковість.
- B) Рівень фізичної активності, харчування та спосіб життя.
- C) Тільки екологічне середовище проживання.
- D) Стан економіки країни.

Завдання 2

Як описано значення фізичної рекреації в житті людини?

- A) Виключно як засіб для досягнення спортивних результатів.
- B) Як спосіб розваги без впливу на здоров'я.

- С) Як діяльність, що сприяє відновленню та підтриманню здоров'я.
- Д) Тільки як засіб для соціалізації.

Завдання 3

Яке поняття оздоровчо-рекреаційної рухової активності найточніше описано в лекції?

- А) Активність, що вимагає спеціального спортивного спорядження
- В) Активність, спрямована на покращення фізичного стану та здоров'я людей
- С) Рухова активність, що здійснюється виключно у вихідні дні
- Д) Регулярні тренування під наглядом професійного тренера

Завдання 4

Яка роль спортивно-масових заходів у рекреаційній діяльності?

- А) Підготовка професійних спортсменів.
- В) Забезпечення виключно розважального контенту.
- С) Популяризація здорового способу життя серед населення.
- Д) Розробка нових видів спорту.

Завдання 5

Які види рекреаційних активностей вважаються найбільш ефективними для підвищення фізичного здоров'я?

- А) Довгі перегляди телевізора та відпочинок на дивані.
- В) Інтенсивні тренування без відновлювальних перерв.
- С) Регулярні прогулянки на свіжому повітрі та помірні фізичні вправи.
- Д) Виключно заняття у фітнес-центрах під наглядом тренера.

Завдання 6

Що є основною метою фізичної рекреації?

- А) Розвиток професійних спортивних навичок.
- В) Зменшення рівня фізичної активності серед населення.
- С) Відновлення фізичного та психічного здоров'я людини.
- Д) Підготовка до участі в олімпійських іграх.

Література

1. Андрєєва, О. В. Фізична рекреація різних груп населення : монографія. 2014. НУФВСУ. 268 с.
2. Андрєєва, О. В. Історичні, теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2015. (2), 19-23.
3. Берест, О. О. Особливості організації рекреаційної діяльності в системі фізичної культури та спорту. Збірник наукових праць [Херсонського державного університету]. Педагогічні науки, 2016. (72 (2)), 67-71. 18
- Гакман А. В. Теорія та методика фізичної рекреації : навч. посібник. / А. В. Гакман. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 264 с.
4. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. 2010.
6. Круцевич Т., Андрєєва О., Благій О., Погасій Л. Характеристика складових теорії фізичної рекреації. Фізичне виховання. туризм. 2017. С. 313-320.
7. Хоули Едвард Т., Б. Дон Френкс. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. Киев. Олимпийская литература, 2004. 376 с.
8. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль. Навчальна книга. Богдан, 2001. Ч. 1. 272 с.

ТЕМА 3. ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПОНЕНТІВ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

Завдання 1. Аналіз компонентів фізичної рекреації

Мета. Дослідження основних компонентів фізичної рекреації, їх вплив на організм людини та важливість для здорового способу життя.

Завдання для студентів: Напишіть аналітичний звіт, в якому описані ключові компоненти фізичної рекреації, такі як рухова активність, фізичні вправи, участь у спортивних іграх та інші засоби. Зазначте, як кожен із цих

компонентів впливає на фізичне та психічне здоров'я людини, а також на її соціальне благополуччя.

Критерії оцінювання: Оцінка залежатиме від здатності студента аналізувати різні аспекти фізичної рекреації, виявити їх значення для здорового способу життя та здатності представити інформацію логічно та зрозуміло.

Завдання 2. Розробка програми рекреаційної активності

Мета. *Розробка індивідуальної або групової програми рекреаційної активності, спрямованої на покращення фізичного здоров'я та благополуччя.*

Завдання для студентів: Створіть програму рекреаційної активності, яка включає різноманітні види фізичних вправ, заняття на свіжому повітрі, спортивні ігри та інші активності, які можна виконувати індивідуально або групою. Програма повинна враховувати вікові та фізичні особливості учасників, а також сприяти залученню до здорового способу життя.

Критерії оцінювання: Оцінюватиметься оригінальність програми, її збалансованість, врахування потреб цільової аудиторії, а також потенціал для покращення фізичного здоров'я та соціального благополуччя учасників.

Завдання 3. Вивчення ефективності фізичної рекреації через кейс-стаді

Мета. *Аналіз реальних прикладів (кейсів) застосування різних компонентів фізичної рекреації та їх впливу на оздоровлення та благополуччя індивідів або груп.*

Завдання для студентів: Виберіть один або кілька реальних прикладів (кейсів) застосування фізичної рекреації (наприклад, програми здоров'я на робочому місці, міські спортивні заходи, оздоровчі програми для літніх людей тощо). Проведіть аналіз, описуючи компоненти програм, їх цілі, здійснення та отримані результати. Обговоріть, чому ці програми були ефективними або чому не досягли очікуваних результатів.

Критерії оцінювання: Здатність аналізувати та систематизувати інформацію про кейси, висновки про ефективність компонентів фізичної

рекреації на основі реальних прикладів, а також здатність зробити обґрунтовані рекомендації для покращення або розробки нових програм.

Завдання 4. Планування та оцінювання рекреаційного заходу

Мета. *Розробка та реалізація плану рекреаційного заходу, орієнтованого на залучення різних груп населення до регулярної рекреаційної активності.*

Завдання для студентів: Розробіть детальний план проведення рекреаційного заходу, який може включати спортивні змагання, майстер-класи з фізичної активності, інформаційні сесії про користь фізичної активності тощо. Захід має бути орієнтований на залучення різних соціальних та вікових груп. Організуйте захід, враховуючи ресурси, доступність для цільової аудиторії та потенційний вплив на учасників. Після проведення заходу проаналізуйте його ефективність на основі зворотного зв'язку від учасників та власних спостережень.

Критерії оцінювання: Комплексність підходу до планування та виконання заходу, ефективність залучення та взаємодії

Завдання 5. Оцінка доступності рекреаційних ресурсів у міському середовищі

Мета. *Аналіз доступності рекреаційних ресурсів у міському середовищі для різних соціальних груп.*

Завдання для студентів: Проведіть дослідження, в якому оцініть доступність рекреаційних зон, таких як парки, спортивні майданчики, зони для прогулянок, фітнес-центри тощо, у різних районах міста. Врахуйте фактори, як-от відстань, транспортна доступність, економічна доступність (вартість послуг), інклюзивність для людей з обмеженими можливостями. Підготуйте звіт з рекомендаціями щодо поліпшення доступності рекреаційних ресурсів.

Критерії оцінювання: Глибина аналізу доступності рекреаційних ресурсів, обґрунтованість рекомендацій з поліпшення доступності, врахування потреб різних соціальних груп.

Завдання 6. Розробка інформаційної кампанії про користь фізичної рекреації

Мета. Підвищення обізнаності населення про користь фізичної рекреації через розробку та реалізацію інформаційної кампанії.

Завдання для студентів: Створіть план інформаційної кампанії, яка б містила б рекламні матеріали, інформаційні брошури, відеоролики, пости в соціальних мережах тощо, спрямовані на підвищення обізнаності населення про важливість регулярної фізичної активності та рекреації для здоров'я. Включіть інформацію про легкодоступні форми рекреації, поради щодо включення фізичних вправ у повсякденне життя. Проведіть кампанію в обраній групі або громаді та оцініть її вплив.

Критерії оцінювання: Оригінальність та креативність інформаційної кампанії, здатність досягти та залучити цільову аудиторію, ефективність використання різних каналів комунікації, оцінка впливу кампанії на обізнаність аудиторії.

Тестові завдання

Завдання 1

Що включає раціональна норма рухової активності?

- A) Виконання фізичних вправ максимальної інтенсивності щоденно.
- B) Регулярне виконання ранкової гімнастики та денних прогулянок.
- C) Строге дотримання дієти без включення фізичної активності.
- D) Уникнення будь-якої рухової активності для зниження ризику травм.

Завдання 2

Які фітнес-програми набули найбільшого розповсюдження серед населення?

- A) Програми, засновані на силових вправах.
- B) Програми, засновані на аеробних видах рухової активності.
- C) Програми, які включають виключно йогу та медитацію.
- D) Програми, орієнтовані на навчання бойових мистецтв.

Завдання 3

Який з наведених нижче компонентів не є частиною оздоровчо-рекреаційних занять?

- A) Аеробні вправи.
- B) Регулярні змагання на професійному рівні.
- C) Ігрові форми активності.
- D) Раціональні обсяги рухової активності.

Завдання 4

Які елементи є важливими для планування рекреаційно-оздоровчих програм?

- A) Виключно високо-інтенсивні тренування без відпочинку.
- B) Баланс між роботою та відпочинком, включення різних видів активностей.
- C) Постійне залучення до екстремальних видів спорту.
- D) Щоденні тривалі тренування з одного виду спорту без ротації.

Завдання 5

Чому індивідуальний підхід є критично важливим у рекреаційно-оздоровчих програмах?

- A) Він дозволяє кожному учаснику досягати своїх особистих цілей.
- B) Це єдиний спосіб забезпечити високий рівень мотивації.
- C) Такий підхід потрібен лише для новачків у спорті.
- D) Він гарантує швидке досягнення професійного рівня в обраному виді спорту.

Завдання 6

Яким чином фізична рекреація сприяє соціальному здоров'ю індивіда?

- A) Забезпечуючи уникнення соціальних контактів під час тренувань.
- B) Стимулюючи індивіда до ведення виключно здорового способу життя.
- C) Сприяючи взаємодії з однодумцями та розвитку соціальних зв'язків.
- D) Підвищуючи конкурентоспроможність індивіда на ринку праці.

Література

1. Андрєєва, О. В. Фізична рекреація різних груп населення : монографія. 2014. НУФВСУ. 268 с.

2. Андрєєва, О. В. Історичні, теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2015. (2), 19-23.
3. Берест, О. О. Особливості організації рекреаційної діяльності в системі фізичної культури та спорту. Збірник наукових праць [Херсонського державного університету]. Педагогічні науки, 2016. (72 (2)), 67-71. 18
- Гакман А. В. Теорія та методика фізичної рекреації : навч. посібник. / А. В. Гакман. Чернівці. Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 264 с.
4. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. 2010.
6. Круцевич Т., Андрєєва О., Благій О., Погасій Л. Характеристика складових теорії фізичної рекреації. Фізичне виховання. туризм. 2017. С. 313-320.
7. Хоули Эдвард Т., Б. Дон Френкс. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. Киев : Олимпийская литература, 2004. 376 с.
8. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль. Навчальна книга. Богдан, 2001. Ч. 1. 272 с.

ТЕМА 4. ОСНОВИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

Завдання 1. Проектування програми оздоровчих занять

Мета. *Розробка комплексної програми оздоровчих занять, яка включає аеробні вправи, розрахункові обсяги рухової активності та враховує індивідуальні психофізичні особливості учасників.*

Завдання для студентів: Створити детальний план оздоровчих занять для групи людей з різним рівнем фізичної підготовки. План повинен включати аеробні вправи, ігрові форми та методики розслаблення. Зазначте, як пристосувати програму до індивідуальних особливостей темпераменту (сангвінік, холерик, флегматик, меланхолік), з урахуванням рекомендацій щодо оптимального фізичного навантаження.

Критерії оцінювання: Комплексність та збалансованість програми, адаптація до індивідуальних потреб учасників, оригінальність ігрових форм та ефективність методів розслаблення.

Завдання 2. Аналіз впливу регулярних оздоровчих занять на стан здоров'я

Мета. Дослідження впливу регулярних оздоровчо-рекреаційних занять на фізичне та психічне здоров'я людини.

Завдання для студентів: Проведіть аналітичне дослідження, використовуючи доступні наукові роботи та статистику, щоб оцінити ефективність аеробних вправ та оздоровчих програм у покращенні стану здоров'я різних груп населення. Особливу увагу зверніть на зменшення ризику серцево-судинних захворювань, покращення дихальної функції та загального психологічного стану.

Критерії оцінювання: Глибина та всебічність аналізу наукових даних, логічність висновків, здатність зв'язати теоретичні знання з практичними рекомендаціями, оригінальність підходу до інтерпретації отриманих даних.

Завдання 3. Розробка фітнес-відео для домашніх занять

Мета. Створення відеоматеріалу з оздоровчо-рекреаційних вправ, призначеного для самостійних занять в домашніх умовах.

Завдання для студентів: Створіть відеоролик тривалістю 15-20 хвилин, який демонструє комплекс оздоровчих вправ, включаючи аеробні вправи, вправи на гнучкість та розслаблення. Врахуйте потреби людей різного віку та рівня фізичної підготовки, надавши варіанти модифікації вправ. Забезпечте детальні інструкції щодо правильної техніки виконання, безпеки та рекомендації щодо частоти занять.

Критерії оцінювання: Якість відеоматеріалу, зрозумілість інструкцій, адаптивність програми для різних груп населення, інноваційність підходу до викладання матеріалу, здатність мотивувати до регулярних занять.

Завдання 4. Організація фітнес-марафону в онлайн форматі

Мета. *Розробка та проведення онлайн фітнес-марафону, спрямованого на популяризацію здорового способу життя та оздоровчо-рекреаційних занять серед широкої аудиторії.*

Завдання для студентів: Плануйте та організуйте онлайн марафон тривалістю один тиждень, який включає щоденні оздоровчі заняття, майстер-класи від професійних тренерів, лекції про користь фізичної активності та правильне харчування. Розробіть програму заходу, визначте канали зв'язку та взаємодії з учасниками (вебінари, трансляції в соціальних мережах тощо), а також способи залучення та мотивації учасників.

Критерії оцінювання: Ефективність організації та проведення марафону, оригінальність інформаційної кампанії, здатність залучити та зацікавити широку аудиторію, позитивний зворотний зв'язок від учасників, інноваційні підходи до онлайн-навчання та мотивації.

Завдання 5. Розробка заняття з елементами аутдор-активності

Мета. *Розробка та реалізація заняття з фізичної рекреації, що включає активності на свіжому повітрі, спрямовані на покращення фізичного та психологічного стану учасників.*

Завдання для студентів: Створіть детальний план оздоровчого заняття на свіжому повітрі, враховуючи екологічні аспекти та безпеку учасників. Заняття може включати ходьбу, легкий біг, вправи з розтяжки у парковій зоні або лісопарковому масиві. Включіть інструкції щодо підготовки до заняття, його проведення та завершення. Проведіть заняття з групою волонтерів та проаналізуйте отримані результати.

Критерії оцінювання: Оригінальність ініціативи, ефективність планування та організації заняття, врахування аспектів безпеки та екології, здатність аналізувати зворотний зв'язок та ефективність заняття.

Завдання 6. Аналіз впливу рекреаційних занять на стрес

Мета. Дослідження впливу різних видів оздоровчо-рекреаційних занять на рівень стресу та загальний психоемоційний стан людини.

Завдання для студентів: Проведіть літературний огляд та аналіз наукових досліджень, що вивчають вплив фізичної активності, зокрема аеробних вправ, йоги, медитації та інших видів рекреаційних занять, на рівень стресу у різних вікових та соціальних групах. Оформіть результати дослідження у формі наукової роботи або презентації, в якій будуть висвітлені основні висновки та рекомендації щодо використання фізичних вправ як засобу боротьби зі стресом.

Критерії оцінювання: Глибина аналізу та здатність систематизувати наявну інформацію, якість оформлення та подачі матеріалу, обґрунтованість висновків і рекомендацій, врахування різноманітності досліджень та підходів.

Тестові завдання

Завдання 1

Які принципи є пріоритетними при організації оздоровчо-рекреаційних занять?

- A) Принцип максимальної інтенсивності.
- B) Принцип індивідуалізації.
- C) Принцип змагальності.
- D) Принцип статичності.

Завдання 2

Яким чином тип темпераменту впливає на вибір видів фізичних вправ?

- A) Не має жодного впливу.
- B) Визначає перевагу швидко-силових навантажень.
- C) Впливає на тривалість і інтенсивність занять.
- D) Сангвініки та холерики віддають перевагу спокійним видам спорту.

Завдання 3

Які вправи вважаються аеробними та сприяють покращенню функціонального стану серцево-судинної системи?

- A) Вправи на розтяжку і гнучкість.
- B) Силкові вправи на тренажерах.

- С) Ходьба, біг, плавання, ритмічні танці.
- Д) Високо-інтенсивні інтервальні тренування.

Завдання 4

Яку роль відіграють ігрові форми активності у рекреаційних програмах?

- А) Забезпечують виключно розважальний аспект, не впливаючи на фізичне здоров'я.
- В) Сприяють підвищенню мотивації та соціальної взаємодії серед учасників.
- С) Використовуються як основний метод підготовки спортсменів високого класу.
- Д) Мають лише психологічний вплив, без фізичного ефекту.

Завдання 5

Які аспекти важливо враховувати при програмуванні оздоровчих тренувань?

- А) Тільки фізичні можливості учасників.
- В) Вік, стан здоров'я, фізичні можливості та індивідуальні переваги.
- С) Виключно індивідуальні переваги у виді спорту.
- Д) Лише вік та стать учасників.

Завдання 6

Чому важливо інтегрувати розслаблювальні вправи в оздоровчо-рекреаційні програми?

- А) Вони замінюють потребу в аеробних вправах.
- В) Покращують лише гнучкість, не впливаючи на інші аспекти фізичного здоров'я.
- С) Сприяють зниженню стресу, покращують відновлення та заспокоюють нервову систему.
- Д) Вони потрібні тільки для людей похилого віку.

Література

1. Андреева О., Блистів Т. Організація оздоровчо-рекреаційної діяльності старшокласників у закладах позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2019. (3), 57-64.

2. Андрєєва О., Дутчак М., Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2020. (2), 59-66.
3. Арефьев В. Г. Теоретико-методичні засади диференціації розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури учнів основної школи. Київ, НПУ ім. М.П Драгоманова.40 с.
- Гакман А. В. Теорія та методика фізичної рекреації : навч. посібник. Чернівці. Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 264 с.
4. Козерук Ю. В., Новопащенко С. С. Організаційно-методичні і практичні рекомендації проведення позаурочних оздоровчих занять фізичними вправами. Наука і освіта, 2014. (4), 85-88.
5. Ніколенко О. І., Кудрявцев А. І. Теоретико-методологічні аспекти оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичній реабілітації. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини, 2019. (2), 67-72.
6. Павлова Ю. О. Теоретико-методичні засади забезпечення якості життя різних груп населення з використанням оздоровчо-рекреаційних технологій. автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2016. 38 с.
7. Сухомлинов Р. Інноваційні підходи до організації оздоровчо-рекреаційних занять із дітьми дошкільного віку. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки,(2017.28),78-82.
8. Цибульська, В. Методика оздоровчо-рекреаційної підготовки. Москва, 2004. 360-376.

ТЕМА 5. ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ

Завдання 1. Аналіз вікових особливостей у рекреаційно-оздоровчих заняттях

Мета. *Вивчення анатомо-фізіологічних та психологічних особливостей різних вікових груп та їх врахування при плануванні оздоровчо-рекреаційних занять.*

Завдання для студентів: Підготуйте аналітичний огляд, який описує особливості проведення рекреаційно-оздоровчих занять для трьох вікових груп: дошкільнят, дітей шкільного віку та студентів. Врахуйте рекомендації щодо технологій оздоровчо-рекреаційних занять, які відповідають особливостям кожної вікової групи, та запропонуйте конкретні приклади занять для кожної групи.

Критерії оцінювання: Глибина аналізу вікових особливостей, вміння зв'язати теоретичні знання з практичними рекомендаціями, оригінальність та інноваційність запропонованих занять.

Завдання 2. Розробка програми оздоровчих занять для обраної вікової групи

Мета. *Розробка індивідуалізованої програми рекреаційно-оздоровчих занять, враховуючи вікові особливості та потреби обраної групи.*

Завдання для студентів: Виберіть одну вікову групу (дошкільнята, діти шкільного віку або студенти) та розробіть детальний план оздоровчо-рекреаційних занять на місяць. У програмі мають бути враховані особливості фізичного та психологічного розвитку цієї вікової групи, рекомендовані види активностей, час тривалості занять та очікувані результати.

Критерії оцінювання: Відповідність програми віковим особливостям обраної групи, збалансованість та різноманітність запропонованих занять, чіткість та реалістичність планування, аргументація очікуваних результатів.

Завдання 3. Організація занять з фізичної рекреації для різних вікових груп

Мета. *Освоєння навичок організації, проведення та оцінки ефективності занять з фізичної рекреації, адаптованих до потреб різних вікових груп.*

Завдання для студентів: Розробити та провести пілотну серію занять з фізичної рекреації для однієї з вікових груп: дошкільнят, дітей шкільного віку або студентів. План занять має включати цілі, види активностей, опис вправ, часові рамки та очікувані результати. Після проведення занять оцінити їх ефективність з точки зору учасників та власних спостережень.

Критерії оцінювання: Адекватність вибору вправ і активностей віковим особливостям учасників, ефективність організації та проведення занять, здатність аналізувати отримані результати та робити висновки для подальших занять.

Завдання 4. Розробка інструкційного матеріалу для батьків та вчителів

Мета. *Створення інформаційно-освітнього матеріалу, спрямованого на поширення знань про важливість та методики проведення фізичної рекреації серед дітей різного віку.*

Завдання для студентів: Розробити брошури, інфографіку або відео матеріали, які містять рекомендації для батьків та вчителів щодо організації та проведення ефективних занять з фізичної рекреації для дітей дошкільного віку, школярів та студентів. Матеріали повинні висвітлювати вікові особливості, користь від регулярних занять, приклади вправ та поради щодо їх безпечного виконання.

Критерії оцінювання: Якість та змістовність інформаційних матеріалів, врахування вікових особливостей дітей у рекомендаціях, доступність та зрозумілість подання інформації, оригінальність та креативність у підходах до дизайну та подачі матеріалу.

Завдання 5. Впровадження інноваційних методів у рекреаційно-оздоровчі заняття для літніх людей

Мета. Дослідження та впровадження інноваційних методів і підходів до рекреаційно-оздоровчих занять, спеціально адаптованих для літніх людей, з метою покращення їхнього фізичного та психологічного стану.

Завдання для студентів: Розробіть програму оздоровчих занять, яка включатиме інноваційні методики, такі як йога, пілатес, тай-чі або аквааеробіка, адаптовані для потреб літніх людей. План повинен враховувати особливості фізичного стану та потенційні обмеження цієї вікової групи. Проведіть демонстраційне заняття з групою літніх людей та зробіть зворотний зв'язок для подальшого аналізу ефективності програми.

Критерії оцінювання: Інноваційність та адаптивність програми до потреб літніх людей, ефективність організації та проведення демонстраційного заняття, аналіз зворотного зв'язку учасників та внесення необхідних корективів у програму.

Завдання 6. Оцінка впливу сезонності на рекреаційно-оздоровчі заняття різних вікових груп

Мета. Аналіз впливу сезонних змін на організацію та ефективність рекреаційно-оздоровчих занять для різних вікових груп.

Завдання для студентів: Проведіть дослідження, щоб оцінити, як зміна сезонів впливає на фізичну активність та оздоровчі потреби різних вікових груп (діти, дорослі, літні люди). Визначте, які види активностей найбільш ефективні в різні пори року та як можна адаптувати заняття, щоб зберегти високий рівень залученості та мотивації учасників. Розробіть рекомендації для організаторів оздоровчих програм щодо адаптації до сезонних змін.

Критерії оцінювання: Здатність врахувати сезонні особливості та їх вплив на рекреаційно-оздоровчі заняття,

Тестові завдання

Завдання 1

Який основний принцип оцінки особливостей розвитку дітей дошкільного віку має значення при організації фізичної рекреації?

- A) Принцип максимальної інтенсивності вправ.
- B) Принцип універсальності занять для всіх дітей.
- C) Принцип ігрової форми навчання.
- D) Принцип застосування лише змагальних вправ.

Завдання 2

Яка рекомендація щодо фізичної активності особливо актуальна для дітей дошкільного віку?

- A) Залучення до тренувань з високою інтенсивністю.
- B) Використання фізичних вправ, які відповідають віковим особливостям дітей.
- C) Фокус на індивідуальних заняттях без ігрового компонента.
- D) Орієнтація виключно на силові вправи для розвитку м'язів.

Завдання 3

Що вважається основою для розвитку фізичних якостей та зміцнення здоров'я дітей у дошкільному віці?

- A) Повне уникнення фізичних навантажень.
- B) Щоденне проведення високо-інтенсивних тренувань.
- C) Рухливі ігри та активності, що відповідають віковим особливостям.
- D) Виключно тренування на тренажерах під наглядом тренера.

Завдання 4

Як вікові особливості впливають на вибір виду фізичної активності для підлітків?

- A) Підліткам рекомендується лише низько інтенсивна фізична активність, така як йога.
- B) У цьому віці слід зосередитись виключно на індивідуальних заняттях для розвитку сили.

- С) Важливо пропонувати різноманітні види активностей, що сприяють соціалізації та фізичному розвитку.
- Д) Підліткам слід уникати будь-яких видів фізичної активності через високий ризик травматизму.

Завдання 5

Чому інтеграція занять з фізичної рекреації важлива для людей похилого віку?

- А) Щоб підготувати їх до участі в професійних спортивних змаганнях.
- В) Для зміцнення м'язової маси та покращення гнучкості, що є ключовим у зниженні ризику падінь.
- С) Люди похилого віку мають уникати будь-яких фізичних навантажень.
- Д) Фізична активність в цьому віці призначена тільки для соціальної ізоляції.

Завдання 6

Які основні рекомендації слід враховувати при організації рекреаційних занять для людей середнього віку?

- А) Зосередитись виключно на високих інтенсивних інтервальних тренуваннях (ІІТ) для швидкого схуднення.
- В) Організація занять, що включають комбінацію аеробних та силових вправ, а також регулярні періоди відновлення.
- С) Уникнення будь-яких видів фізичної активності через високий ризик розвитку хронічних захворювань.
- Д) Проведення занять лише в закритих приміщеннях для уникнення зовнішніх впливів.

Література

1. Андреева О. В. Фізична рекреація різних груп населення: монографія. 2014. НУФВСУ. 268 с.
2. Андреева О. В. Історичні, теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2015. (2), 19-23.

3. Берест О. О. Особливості організації рекреаційної діяльності в системі фізичної культури та спорту. Збірник наукових праць [Херсонського державного університету]. Педагогічні науки, 2016. (72 (2)), 67-71.
Гакман А. В. Теорія та методика фізичної рекреації : навч. посібник. / А. В. Гакман. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 264 с.
4. Жданова О. М., Тучак А. М., Поляковський В. І., Котова І. В. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навчальний посібник. Луцьк: Вежа, 2000. 248с.
5. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. 2010.
6. Круцевич Т., Андрєєва О., Благій О., Погасій Л. Характеристика складових теорії фізичної рекреації. Фізичне виховання. туризм. 2017. С. 313-320.
7. Любов Чеховська, Ольга Жданова, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Уляна Шевців. Оздоровчо-рекреаційні технології: навч. посіб. Львів. ЛДУФК, 2019. 210.
8. Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Дрогобич : Коло, 2010. 448 с.
9. Чеховська Л. Основи рекреаційно-оздоровчої діяльності. метод. матеріали Львів. ЦПД, 2006. 84 с.
10. Хоули Эдвард Т., Б. Дон Френкс. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. Киев. Олимпийская литература, 2004. 376 с.

ГЛОСАРІЙ

Акселерати – люди з підвищеними параметрами психофізичного розвитку.

Анафаза – період від народження до моменту морфологічного та функціонального дозрівання (в літературі цей період часто називається періодом еволюційного розвитку).

Біологічний вік – окреслюється на підставі реального стану органів і систем організму людини стосовно прийнятих вікових норм.

Біологічний розвиток людини можна охарактеризувати на підставі змін, які відбуваються на морфологічному, фізіологічному та моторному рівнях.

Біологічно-активні добавки – натуральні комплекси, що задовольняють потребу людини в есенціальних речовинах, таких як мікроелементи, вітаміни, харчові волокна, есенціальні жирні кислоти тощо.

Відпочинок – це сукупність дій, які забезпечують ліквідацію відчуття втоми, можливість розважитися, поліпшення стану здоров'я, можливість духовного збагачення.

Вільний час – сукупність життєдіяльності людини поза часовими вимірами трудової діяльності.

Гідропарк – це парк, до складу якого входить ділянка зі зеленими насадженнями, алеями, парковими спорудами та штучні чи природні водоймища. Водоймища є важливим компонентом всього парку.

Дендропарки – це велика територія, на якій росте багато видів деревних і кущових рослин як місцевої флори, так і з інших областей.

Дитячі парки – позашкільні виховні заклади, які існують самостійно або при ПКіВ (наприклад, парк культури і відпочинку у Львові).

Дозвілля – вільний від праці час, незайнятий час, час відпочинку, гуляння.

Дозвілля – це широкий і різноманітний комплекс діяльності, що містить особисті інтереси, ринкові можливості та людські ресурси. Дозвілля можна розглядати як час і як діяльність. Дозвілля як діяльність слід розглядати як заняття грою, видом діяльності.

Дозвілля як час – синонім поняття "вільний час", частина позаробочого часу, яка залишається в людини (групи, суспільства) після виконання побутових справ та обов'язків. Цей час розподіляється людиною за власним бажанням.

Духовне здоров'я – свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінювання реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів та світогляду.

Екскурсант – це учасник екскурсії.

Екскурсійна діяльність – діяльність з організації подорожей, які не перевищують 24 години в супроводі фахівця-екскурсовода за заздалегідь складеними маршрутами для ознайомлення з пам'ятками історії, культури, природи.

Екскурсія – від латинського слова "ехигзіо" – вилазка; – це відвідування території (привабливого місця, виставки) з пізнавальною чи освітньою метою; цілеспрямована подорож за визначеною темою, яку здійснюють для відвідування якоїсь місцевості, пам'яток історії, культури, природи, об'єктів народного господарства, використовуючи різні види пересування й транспорту. Основним завданням екскурсії, як правило, є пізнання нового, а також закріплення теоретичних знань.

Екскурсовод (гід) – особа, яка володіє фаховою інформацією про країну (місцевість) перебування, визначні місця, об'єкти показу, а також мовою цієї країни чи іноземних туристів, яких приймають, або загальнозрозумілою для них мовою, надає екскурсійно-інформаційні, організаційні послуги та кваліфіковану допомогу учасникам туру в межах договору про надання туристичних послуг.

Гід – індивідуал надає свої послуги лише на підставі ліцензії.

Експедиція – відрядження групи людей для дослідження різноманітних об'єктів (археологічна чи географічна Е).

Забава – специфічна рухова діяльність за встановленим порядком дій (сюжетом), спрямована на задоволення природної потреби людини в руховій активності. Загальний нормальний стан людини визначається як стан щасливого,

гармонійного життя, який поєднує не лише фізичну, а й інтелектуальну, чуттєву, соціальну та духовну сфери.

Заказники – територія для збереження популяцій окремих видів тварин. Можливе лише планове цілеспрямоване втручання людини.

Здоров'я – здатність організму адаптуватися до навколишнього середовища, взаємодіяти з ним на основі біологічної, психічної і соціальної сутності людини.

Здоровий спосіб життя – такі форми повсякденного життя, що відповідають гігієнічним принципам, розвивають адаптивні можливості організму, сприяють успішному відновленню, підтримці і розвитку його резервних можливостей, повноцінному виконанню особистістю соціально-психологічних функцій. Інфраструктура рекреаційної індустрії складається з таких установ та організацій: туристичні фірми й агентства; установи, які надають послуги, пов'язані з розміщенням; транспортні організації; інформаційні та рекламні служби; підприємства з виготовлення товарів, сувенірів; магазини й установи громадського харчування; страхові компанії; установи атракції та розваг; об'єкти активного відпочинку (спортивні споруди, пункти прокату, спортивний інвентар, траси, стежки тощо).

Історико-культурні ресурси – пам'ятки історії та культури, які мають суспільно-виховне значення і можуть використовуватися для задоволення духовних потреб населення. До них належать: історичні й історико-культурні пам'ятки, найкращі зразки сучасної архітектури, спортивні й культурні об'єкти, традиційні промисли та ремесла, пам'ятки народної творчості.

Катафаза – період від початку суттєвого зниження адаптаційних ресурсів організму до кінця життя (період інволюційного розвитку).

Краєзнавство – це вивчення порівняно невеликої території (інколи цілої області, краю) з метою складання її всебічної характеристики (географічної, біологічної, історичної тощо).

Краєзнавчі й пошукові експедиції – тривалі мандрівки пошукового характеру, що містять елементи краєзнавства. Вони проводяться з метою

виховання молоді, дослідження і вивчення об'єктів (археологічних, геологічних, географічних, історичних, меморіальних тощо).

Краєзнавчо-туристична діяльність – це діяльність, яка спрямована на організацію і проведення подорожей рідним краєм. Вона пов'язана з надбанням знань про природні багатства рідного краю, історичне минуле нашого народу, формуванням умінь і навичок в організації і проведенні спеціальних спостережень із наступною їх обробкою та аналізом.

Контрольно-рятувальна служба (КРС) – громадська організація, що контролює проходження маршруту туристичними колективами, а також надає необхідну допомогу потерпілим.

Культура вільного часу – усвідомлення людиною важливості ефективного відпочинку для відновлення організму, а також уміння вибирати для себе відповідні форми регенераційних занять для поліпшення свого фізичного стану і зміцнення здоров'я.

Культурно-розважальна рекреація – інтелектуальне вдосконалення особистості у процесі, наприклад, читання художньої літератури, інтелектуальних розваг, інтелектуальних ігор, колекціонування тощо.

Мета РОД є подальше вдосконалення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я людини, підтримання працездатності, поліпшення трудової адаптації, зниження кількості захворювань і продовження активного довголіття населення.

Мотивація – сукупність чинників, які спонукають (змушують) людину до певної активності (діяльності) і зумовлюють напрямок та інтенсивність рекреаційної активності.

Національні парки – це території, на яких зберігаються природні, історичні й культурні пам'ятки національного чи міжнародного значення для науки і просвіти. Дозволяється рекреаційно-туристична діяльність.

Нервова булімія – розлади харчування з нападами обжерливості, після яких хворий звільняється від спожитого, викликаючи блювоту, рідше - за допомогою клізми, ослаблювального чи сечогінного.

Нутріціологія – наука про здорове харчування.

Оптимальна форма рекреаційної діяльності – комплексне застосування різноманітних (з переважним психічним або фізичним компонентом) форм рекреаційної активності.

Оптимальний руховий режим – це регламентоване за інтенсивністю фізичне навантаження, яке повністю задовольняє біологічну потребу в рухах, відповідає функціональним можливостям організму, враховує спеціальність і специфіку професійної діяльності й таким чином сприяє вихованню здорового способу життя та зміцненню здоров'я.

Освітня функція – поширення знань і уявлень про світ, різноманітні явища, знайомства з новими людьми та країнами.

Пам'ятки природи – це невеликі території з унікальними об'єктами: деревами, скелями, печерами, водоспадами чи ріками. Дозволяється рекреаційно-туристична діяльність.

Парк культури і відпочинку – це великий масив природних або штучних насаджень на території населеного пункту для культурно-масового відпочинку. При будівництві слід дотримуватися зонування території, тобто має бути виставково-освітня зона, масово-видовищна, спортивно-оздоровча тихого відпочинку, відпочинку і розваг дітей, адміністративно-господарська зони.

Подорож – це переміщення людей у часі й просторі, а людина, що робить подорож, незалежно від мети, напрямків, засобів пересування і тимчасових проміжків, іменується мандрівником.

Подорожі й туризм – два нерозривно пов'язані поняття в краєзнавчотуристичній діяльності.

Послуги екскурсорода (гіда-перекладача) – діяльність професійно підготовленої фізичної особи, яка ознайомлює туристів із туристичними ресурсами в країні (місці) тимчасового перебування.

Потреба відпочинку визначається розвитком духовних і фізичних здібностей людини й особистим потенціалом (соціальна зрілість працівника, його інтереси), відновленням її виробничо-кваліфікаційного (обсяг загальних і

спеціальних знань, трудових навичок і вмінь працівника) та психофізіологічного (здібності працівника, стан його здоров'я, тип нервової системи) потенціалів.

Природні заповідники – це унікальні території, які знаходяться під особливою охороною і використовуються лише з науковою та освітянською метою. На цій території заборонена рекреаційна діяльність. Виконують функції збереження, відновлення і відтворення загального екологічного балансу.

Природні ресурси – чинники, речовини, властивості компонентів природного середовища, які мають сприятливі кількісні та якісні параметри для організації краєзнавчо-туристичної діяльності й використовуються або можуть бути використані для відпочинку, туризму, лікування й оздоровлення. До них належать мальовничі ландшафти, лікувальні кліматичні властивості, ліси, поверхневі води, лікувальні речовини, а також рекреаційні властивості гірських, передгірських і рівнинних ландшафтів, заповідних природоохоронних територій.

Психічне здоров'я – індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини.

Психічний розвиток починається зі становлення психічних структур людини, які тісно пов'язані з властивостями центральної нервової системи, особливо вищих її відділів.

Раціональна норма рухової активності – це такий її обсяг, який забезпечує зміцнення здоров'я та підвищення професійної працездатності людини.

Раціональне харчування – таке харчування здорових груп населення, яке забезпечує постійність внутрішнього середовища (гомеостаз) і підтримує життєві прояви організму людини на високому рівні за різних умов праці та побуту.

Регенераційна функція – відпочинок, відновлення після роботи і виконання домашніх обов'язків, біопсихічного потенціалу людини.

Редуковане харчування ґрунтується на постійному різкому обмеженні споживання їжі (в середньому у два-три рази менше за норму).

Результат РОД – досягнення високого рівня фізичного стану людини, соціального і духовного здоров'я, необхідного для повноцінного життя.

Рекреалогія – наука про відпочинок, оздоровлення, відтворення здоров'я практично здорових людей. Наука містить процес фізичного, соціального, психічного саморозвитку людини, при якому вона здобуває універсальні способи адаптації до постійно змінних умов природного і соціального середовища.

Рекреанти – особи, що перебувають у рекреаційній сфері та споживають рекреаційно-оздоровчі послуги.

Рекреативні форми – це ті, які спрямовані на відновлення організму.

Рекреаційна галузь – галузь невиробничої сфери щодо надання рекреаційних послуг, пов'язана з освоєнням рекреаційних ресурсів, створенням рекреаційних об'єктів.

Рекреаційна діяльність – система заходів, явищ і відносин, яка пов'язана із наданням рекреаційних послуг.

Рекреаційна індустрія – сукупність засобів розміщення, транспорту, об'єктів громадського харчування, об'єктів і засобів розваг, об'єктів пізнавального, ділового, оздоровчого, спортивного й іншого призначення, а також організацій, що надають екскурсійні послуги та послуги гідів-перекладачів.

Рекреаційна стежка – прокладається в місцях, які приваблюють своєю мальовничістю, природними пам'ятками. Приблизна довжина від 5 до 25 км. Призначаються для самостійних подорожей рекреантів. Забезпечуються стежки інформаційними засобами: вказівниками, плакатами чи буклетами з детальним описом маршруту.

Рекреаційне виховання – процес формування мотивів, переконань і потреб систематичної рекреаційної активності.

Рекреаційне навантаження – показник, що характеризується чисельністю рекреантів на одиницю площі за певний період.

Рекреаційне районування – поділ території на певні одиниці, які відрізняються спеціалізацією рекреаційного обслуговування, структурою рекреаційних ресурсів і напрямками їх освоєння та охорони.

Рекреаційний потенціал – це система природних і суспільних об'єктів, їх властивості, які можуть використовуватися або використовуються для оздоровлення, відновлення, поповнення, розширення, накопичення духовних і фізичних сил людини у вільний від основної діяльності час.

Рекреаційний регіон – територіальна рекреаційна система, до складу якої входять підсистеми тривалого та короткочасного відпочинку, санаторнокурортного лікування і туризму, управління, обслуговування, транспорту.

Рекреаційні ресурси – все те, що необхідне для повноцінного функціонування і розвитку рекреації. Це ті ресурси, які забезпечують відновлення працездатності і збереження здоров'я, надання туристичних послуг. До основних рекреаційних ресурсів належать: природні, історико-культурні та соціально-економічні ресурси.

Рекреаційні форми – це ті, які спрямовані на відпочинок.

Рекреаційно-оздоровча діяльність (РОД) – це діяльність у вільний час, спрямована на відновлення та розвиток фізичних, психічних і духовних сил людини за умови отримання задоволення.

Рекреаційно-хобістична активність – рибальство, полювання, збирання грибів, колекціонування тощо.

Рекреолог – це спеціаліст, зусилля якого спрямовані на вивчення суб'єктів рекреаційної діяльності, їх потреб, динаміку фізичних, психічних та інтелектуальних сил людини у сфері дозвілля, ефективність рекреаційної діяльності.

Ретарданти – люди з уповільненими параметрами психофізичного розвитку.

Різновиди рекреації – соціальна, біологічна, психологічна, кліматична.

Розвага – специфічна рухова діяльність, що не обмежується встановленими правилами чи порядком дій і спрямована на задоволення потреби людини потішитися, розвеселитися.

Розважальна функція – приємна забава, розвага, різноманітні типи ігор і забав, проведення вільного часу у веселому товаристві.

Роздільне харчування – це роздільне споживання різних за хімічним складом продуктів.

Рухова (фізична) рекреація – усі різновиди рекреаційних занять, які проводяться у вільний час та наповнені руховою активністю, що реалізується за допомогою фізичних вправ.

Рухова активність – сукупність рухової діяльності людини в побуті, процесі праці, навчання, під час дозвілля і відпочинку.

Рухова функція, руховий потенціал людини – сукупність вроджених (генетичних) і набутих якостей, можливостей, а також рухових умінь і навичок.

Самостійна діяльність – та, у процесі якої особа, знаючи кінцеву її мету, сама ставить перед собою завдання (що веде до досягнення цієї мети), добирає необхідні для цього засоби і способи дій, сама контролює їх правильність.

Складові здорового способу життя – це різноманітні елементи всіх сфер здоров'я - фізичної, психічної, соціальної і духовної. Найважливіші з них – харчування, побут, умови праці, рухова активність.

Соціальне здоров'я – детерміноване характером і рівнем розвитку головних сфер суспільного життя в певному середовищі: економічної, політичної, соціальної, духовної.

Соціально-економічні ресурси – матеріально-технічна база краєзнавчотуристичної діяльності, матеріальне виробництво, яке забезпечує потреби цієї сфери, об'єкти інфраструктури та трудові ресурси (люди, які працюють у сфері туризму або беруть участь в організації та обслуговуванні краєзнавчо-туристичної діяльності). Соціальний розвиток розпочинається до формування зрілості особи, яка здатна виконувати соціальні функції.

Суб'єкти туристичної діяльності – підприємства, установи, організації

незалежно від форм власності, фізичні особи, що зареєстровані в установленому чинним законодавством України порядком і мають ліцензію на здійснення туристичних послуг.

Суб'єктом і об'єктом РОД є людина, яка сама виконує цю діяльність та перебуває під впливом інших людей (фахівців рекреаційної сфери).

Суспільно-громадська рекреація – допомога іншим людям у вільний від основних обов'язків час (участь у різноманітних благодійних, волонтерських, харитативних організаціях тощо).

Творча (креативна) рекреація – використання у вільний час різноманітних форм культури (наприклад, музики, театру, фотомистецтва, бальних танців тощо).

Тематичний парк – це спеціально орієнтовані парки-атракціони. Наприклад, Діснейленд, Євродісней тощо. Сюди належать дельфінарії, океанаріуми.

Теренкур – метод лікування та оздоровлення дозованою ходьбою. Застосовується в курортології.

Термін "форма" – різновид активності, який має на меті вдосконалення психофізичних функцій організму, формування рухових умінь і навичок тощо.

Туризм – тимчасовий виїзд людини з місця свого постійного проживання в іншу країну чи місцевість, у межах своєї країни у вільний час для одержання задоволення і відпочинку, оздоровчих, гостьових, пізнавальних чи з професійноділовою метою, але без заняття оплачуваною роботою у місці відвідування.

Турист – особа, що відвідує країну (місце) тимчасового перебування з оздоровчою, пізнавальною, професійно-діловою, спортивною, релігійною й іншою метою без заняття оплачуваною діяльністю в період від 24 годин до 6 місяців та зі зобов'язанням залишити країну (місце перебування) у зазначений термін.

Туристична діяльність – діяльність із надання різноманітних туристичних послуг відповідно до нормативно-правової бази України.

Туристична інфраструктура – сукупність готелів й інших засобів розміщення, засобів транспорту, об'єктів громадського харчування, об'єктів і засобів розваг, об'єктів пізнавального, ділового, оздоровчого, спортивного й іншого призначення, організацій, які здійснюють туроператорську і турагентську діяльність, а також організацій, що надають екскурсійні послуги та послуги гідів-перекладачів.

Туристична мотивація – це спонукання людини до задоволення рекреаційних потреб, залежно від її індивідуальних, фізіологічних і психологічних особливостей, системи поглядів, цінностей, схильностей тощо.

Туристична секція – осередок туристів, створений для заняття активним туризмом.

Туристичний маршрут – напрямок руху від початкового до кінцевого пункту для відвідування одного чи кількох об'єктів.

Туристичні послуги – послуги суб'єктів туристичної діяльності щодо розміщення, харчування, транспортного, інформаційно-рекламного обслуговування, а також послуги закладів культури, спорту, побуту, розваг, спрямовані на задоволення потреб туристів.

Туристично-рекреаційний регіон (ТРР) – це великий регіон України, що характеризується гомогенністю природних умов та ресурсів, подібністю побутової культури, культури господарювання місцевого населення, пам'яток природи, архітектури, мистецтва, історичною єдністю та добре розвинутою соціальною інфраструктурою для здійснення туристично-рекреаційної діяльності.

Фанк-аеробіка (кардіофанк) – сучасний танець у стилі "фанк".

Федерація спортивного туризму (ФСТУ) – орган, що виконує основну координаційну та керівну діяльність серед спортивних товариств і туристичних структур в Україні.

Фізичне здоров'я – індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, здатність до змін фізіологічних функцій організму, генетична спадковість, рівень фізичного розвитку органів і систем організму.

Фізичний розвиток – закономірний процес становлення, формування та

наступних змін упродовж індивідуального життя природних морфофункціональних властивостей людського організму, а також базованих на них фізичних якостей і здібностей.

Фізичний стан – результат взаємодії різних аспектів діяльності людини (сили, швидкості, координації, спритності та витривалості), адаптаційних здібностей організму і його функціональних можливостей, що забезпечують успішну реалізацію рухових завдань.

Фізичний стан – сукупність морфофункціональних показників, які свідчать про рівень фізичної працездатності, фізичного розвитку і фізичної підготовленості людини.

Фізична рекреація – соціальне корисне використання фізичних вправ, ігор, туризму, природних факторів з метою активного відпочинку, розваги, одержання задоволення, відновлення сил.

Фізкультурно-оздоровча діяльність – заходи, що здійснюються суб'єктами сфери фізичної культури і спорту для розвитку фізичної культури.

Фізкультурно-оздоровчий комбінат (ФОК) – тип госпрозрахункових організацій, які створюються для надання платних фізкультурно-оздоровчих і лікувально-профілактичних послуг населенню.

Фізкультурно-спортивна реабілітація – система заходів, розроблених із застосуванням фізичних вправ для відновлення здоров'я особи та спрямованих на відновлення і компенсацію за допомогою занять фізичною культурою і спортом функціональних можливостей її організму для поліпшення фізичного і психологічного стану.

Фізкультурно-спортивні послуги – організація та проведення суб'єктами сфери фізичної культури і спорту фізкультурно-оздоровчої діяльності та/або фізкультурно-спортивної реабілітації інвалідів або підготовки спортсменів до змагань з видів спорту, визнаних в Україні.

Форми рекреації – організаційні, дидактично-виховні, форми поширення (реалізації) рекреаційної активності в суспільстві.

Функції – це дії, що відображають напрям рекреаційної діяльності.

Яловик Володимир Трохимович
Яловик Антон Володимирович

**СПОРТИВНО-МАСОВА ТА РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ
У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

(Частина II)

Методичні рекомендації

Літературний редактор і коректор Г. О. Дробот
Верстання С. В. Федонюка