



**Олена Фоменко**, к. пед. н., доцент

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської  
обласної ради*

*Харків, Україна*

**Єлизавета Волкова**, здобувачка вищої освіти 3 курсу спеціальності 017 Фізична  
культура і спорт, спеціалізація «Фітнес»

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської  
обласної ради*

*Харків, Україна*

## **Проблеми залучення людей до оздоровчо- рекреаційної рухової активності у закладах освіти**

**Вступ.** Гармонійний розвиток людини – це мета і результат якісної освіти. Фізичне виховання займає у цьому не останню роль, воно забезпечує систематичну роботу над розумовими, естетичними і фізичними якостями людини, сприяє формуванню здібностей шляхом активних, самостійних та усвідомлених дій [1]. Здоров'я, фізичний розвиток і фізична активність різних верств населення викликають велике занепокоєння. Зокрема, спостерігається негативна тенденція – поступове збільшення кількості хворих людей, викликане зниженням опору організму під впливом несприятливих соціальних факторів і природного середовища. Обмеження руху, статичність у позах різко погіршують працездатність, негативно відбиваються на життєво важливих системах організму [3].

Отже розгляд проблеми залучення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності дітей та молоді є вкрай важливим питанням, що обумовлює проведення дослідження у цьому напрямку.

**Мета дослідження** – розглянути проблеми залучення дітей та молоді до оздоровчо-рекреаційної рухової активності у закладах освіти. **Завдання дослідження:** 1. Проаналізувати систему оздоровчо-рекреаційної рухової активності, як соціальне явище, що реалізує програму здорового способу життя суспільства. 2. Визначити недоліки в організації рекреаційно-оздоровчої роботи в закладах освіти.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Соціальна система – це впорядкованість в певному відношенні взаємодіючих індивідуумів, груп індивідуумів, процесів, що утворюють інтегральні якості, не властиві складовим її компонентам.

Головною властивістю соціальних систем є те, що в їх основі лежать інтереси людей, оскільки основний їх елемент – людина. Цим пояснюється максимальна складність соціальних систем у порівнянні з іншими видами систем, оскільки кожна людина володіє суб'єктивністю та широким діапазоном вибору поведінки [3].

Система оздоровчо-рекреаційної рухової активності – це сукупність

взаємопов'язаних та взаємодіючих між собою суб'єктів, діяльність яких спрямовується на залучення особи до рухової активності належного обсягу та оптимальної інтенсивності, форми та види якої добровільно обираються та реалізуються особою під час дозвілля. Також ця система передбачає реалізацію оздоровчих, соціальних та економічних функцій. Це цілісна соціальна система, що має власну структуру, та одночасно є підсистемою системи більш високого порядку – здорового способу життя. У соціальних системах, як особливо складних, здійснюється декомпозиція головної цілі (мети) на ряд складових, що дозволяє сформувати ієрархію цілей від найвищої до найнижчої. Супідрядність цілей для наочності подається у вигляді так званого «дерева цілей», яке дозволяє системно показати порядок руху до мети шляхом досягнення цілей нижчого рівня [3].

Індивідуальні потреби людини у руховій активності – це комплекс, що включає потреби організму людини та потреби особистості, які також диференціюються на окремі складові. Потреби організму людини в руховій активності включають: необхідність в оздоровленні організму, підвищенні його життєздатності; необхідність в оптимізації фізичної підготовленості людини та її фізичного розвитку; потребу компенсувати негативний вплив гіпокінезії та зумовленої нею гіподинамії на психофізичний стан організму людини; потребу у відновленні працездатності організму після робочого дня і тижня [3].

Суттєву негативну роль у зниженні рівня фізичного здоров'я, функціонального стану і адаптивних можливостей дітей та молоді відіграють такі чинники, як гіподинамія, підвищені емоційні навантаження, нераціональне харчування, зниження інтересу до занять різними видами спорту. Дана проблема ускладнюється ще і тим, що до ЗВО молодь приходить вже з послабленим рівнем загального фізичного стану та стану здоров'я в цілому. Найчастіше система фізичного виховання у закладах освіти використовує підхід не до конкретної людини з його індивідуальними особливостями, а до академічної групи, не враховує регіональні, кліматичні, національні особливості та відсутність належної матеріальної бази [1].

Фізичне виховання і масовий спорт є важливою складовою процесу повноцінного розвитку людини та її виховання, дієвим засобом профілактики захворювань, підготовки до високопродуктивної праці, захисту Батьківщини, забезпечення творчого довголіття, організації змістовного дозвілля, запобігання антигромадським проявам. Діяльність всіх інституцій і закладів, що займаються підростаючим поколінням повинна здійснюватися з урахуванням важливих для суспільства вимог, однією з яких є збереження здоров'я людини. В першу чергу це стосується системи освіти яка охоплює період шкільного віку та юності, коли відбувається фізичний розвиток дитини, набувається певний обсяг рухової активності [2]. Фізична культура у закладах освіти повинна сприяти збереженню й зміцненню здоров'я учнів, розвиток рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготовленості, формування ціннісних орієнтацій щодо здорового способу життя.

**Висновки.** Проведене дослідження доводить, що система оздоровчо-рекреаційної рухової активності виконує оздоровчі, соціальні та економічні функції та

# ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична  
конференція

6-7 грудня 2022 року



є дієвим засобом в реалізації програми здорового способу життя суспільства. Однак, організація рекреаційно-оздоровчої роботи в закладах освіти більшою мірою зводиться до погано систематизованих, слабо взаємопов'язаних, а отже, неефективних заходів. Аналіз базових програм з фізичного виховання показав, що не зважаючи на окремі зміни, основна їх концепція залишилась старою. Основні положення даних програм на практиці не виконуються. Це пов'язано з об'єктивними причинами реалізації затверджених програм.

**Подальший розвиток у цьому напрямку.** Сучасний розвиток українського суспільства вимагає створення та впровадження в практику інноваційних програм у сфері фізичної культури і спорту.

## Список використаної літератури

1. Сорокіна Т.Р. Проблема збереження фізичного виховання у вищих навчальних закладах в рамках реформи системи освіти. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення*. Суми. 2016. Т. 1. С. 122-127.
2. Москаленко Н. Педагогічні інновації у фізичному вихованні. *Спортивний Вісник Придніпров'я*. 2009. № 1. С. 19-22.
3. Андреева О.В. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпропетровськ, 2015. № 1. С. 7-10.