



**Національний університет фізичного  
виховання і спорту України**

**Мирослав Дутчак**

# **Система оздоровчо-рекреаційної рухової активності: мета та цілі, функції та структура**

# ПЛАН

- 1. Мета та цілі системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності.**
- 2. Функції системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності.**
- 3. Структура системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності.**

# ЛІТЕРАТУРА

1. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М. В. Дутчак. – К.: Олімпійська література, 2009. – 279 с.
2. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие, 2-е изд., стереотип / Л. И. Лубышева. – М.: “Академия”, 2004. – 240 с.
3. Мічуда Ю. П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку. Закономірності функціонування та розвитку / Мічуда Ю. – К.: Олімпійська література, 2007. – 216 с.

**Слово “система” походить від грецького слова *systema* (утворення) і трактується як цілісне утворення, що складається із частин.**

**Розрізняють механічні, фізичні, хімічні, біологічні та соціальні системи.**

**Соціальна система** – це впорядкованість в певному відношенні взаємодіючих індивідумів, груп індивідумів, 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.

**Система оздоровчо-рекреаційної рухової активності** – це сукупність взаємопов'язаних та взаємодіючих між собою суб'єктів, діяльність яких спрямується на залучення особи до рухової активності належного обсягу та оптимальної інтенсивності, форми та види якої добровільно обираються та реалізуються особою під час дозвілля, а також 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.**

**Головна ціль (або мета) системи – це залучення людей до оздоровчо-рекреаційної рухової активності.**

**Критерієм рівня досягнення цієї мети є показник співвідношення кількості людей, які мають достатній рівень оздоровчо-рекреаційної рухової активності, до загальної кількості населення.**

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.



**Для визначення шляхів досягнення мети системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності її необхідно диференціювати на проміжні та первинні цілі, суть яких зводиться до відповіді на питання: яким чином залучити та утримати кожну людину на відповідному рівні рухової активності?**

Базисом соціальних систем є **інтереси** людей. Слово “інтерес” (від лат. interesse – бути всередині, мати важливе значення) тлумачиться як риса особистості, що виявляється в **скерованості людини** на надбання певних знань чи **на виконання певної діяльності.**

Для **тлумачення інтересів** необхідними є дві обставини: наявність в них тієї чи іншої **потреби** та **позитивне переживання** цієї потреби.

**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.**

## **Потреби особистості в руховій активності включають:**

- **необхідність активного дозвілля;**
- **потребу у спілкуванні з іншими людьми;**
- **потребу в емоційно насичених розвагах;**
- **необхідність забезпечення творчого довголіття;**
- **потребу в покращанні якості життя.**

# **Рухова активність задовольняє й ряд супутніх потреб особистості:**

- потребу визнання, досягнень, честолюбства, “показати себе”;
- потребу зберегти свій статус, уникнути розчарувань і подолати поразки, невдачі;
- потребу брати участь у пізнавальних процесах, бажання задовольнити свою цікавість;
- потребу у розвитку інтелектуальних, вольових і моральних якостей тощо.

## **Проміжними цілями** для досягнення мети системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності є:

- **поява інтересу** людини до рухової активності (усвідомлення потреб у руховій активності);
- **підтримка та задоволення інтересу** людини до рухової активності (створення умов для переживання позитивних емоцій та вражень).

**Залучення особи до оздоровчо-рекреаційної рухової активності**

**Поява інтересу людини до рухової активності**

**1**

**2**

**Підтримка та задоволення інтересу людини до рухової активності**

**3**

**4**

**5**

**6**

**7**

**8**

**9**

**10**

**11**

**“Дерево цілей” системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності**



# Залучення особи до оздоровчо-рекреаційної рухової активності

## Поява інтересу людини до рухової активності

1

2

**інформування населення про користь рухової активності та про можливі шляхи зміни поведінки людини для ведення здорового способу життя**

## Підтримка та задоволення інтересу людини до рухової активності

3

4

5

6

7

8

9

10

11

# Залучення особи до оздоровчо-рекреаційної рухової активності

## Поява інтересу людини до рухової активності

1

2

пропаганда різних форм та видів рухової активності

## Підтримка та задоволення інтересу людини до рухової активності

3

4

5

6

7

8

9

10

11

# Залучення особи до оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Поява інтересу людини до рухової активності

1

2

3

4

5

6

7

Підтримка та задоволення інтересу людини до рухової активності

8

9

10

11

навчання раціонально використовувати вільний час для оздоровчо-рекреаційної рухової активності

# Залучення особи до оздоровчо-рекреаційної рухової активності

## Поява інтересу людини до рухової активності

1

2

## Підтримка та задоволення інтересу людини до рухової активності

3

4

5

6

7

8

9

10

11

**навчання знанням та вмінням ефективно використовувати оздоровчо-рекреаційну рухову активність під час самостійних занять та занять у неформальних групах**

# Залучення особи до оздоровчо-рекреаційної рухової активності

## Поява інтересу людини до рухової активності

1

2

## Підтримка та задоволення інтересу людини до рухової активності

3

4

5

6

7

8

9

10

11

**формування та дотримання соціальних стандартів рівня забезпечення населення доступними спортивними спорудами та професійними кадрами і волонтерами**

# Залучення особи до оздоровчо-рекреаційної рухової активності

## Поява інтересу людини до рухової активності

1

2

## Підтримка та задоволення інтересу людини до рухової активності

3

4

5

6

7

8

9

10

11

проведення соціального моніторингу рівня залучення населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності та оцінки рівня фізичного здоров'я населення

# Залучення особи до оздоровчо-рекреаційної рухової активності

## Поява інтересу людини до рухової активності

1

2

## Підтримка та задоволення інтересу людини до рухової активності

3

4

5

6

7

8

9

10

11

запровадження технологій для об'єктивного вимірювання рівня рухової активності людини (крокоміри, аксерометри тощо)

# Залучення особи до оздоровчо-рекреаційної рухової активності

## Поява інтересу людини до рухової активності

1

2

## Підтримка та задоволення інтересу людини до рухової активності

3

4

5

6

7

8

9

10

11

**організація масових  
спортивних заходів  
та фестивалів**



# Залучення особи до оздоровчо-рекреаційної рухової активності

## Поява інтересу людини до рухової активності

1

2

## Підтримка та задоволення інтересу людини до рухової активності

3

4

5

6

7

8

9

10

11

забезпечення розгалуженої мережі закладів, установ та організацій із надання фітнес-послуг та послуг з фізичної рекреації

# Залучення особи до оздоровчо-рекреаційної рухової активності

## Поява інтересу людини до рухової активності

1

2

## Підтримка та задоволення інтересу людини до рухової активності

3

4

5

6

7

8

9

10

11

здійснення міського планування і будівництва, яке б спонукало людину до рухової активності для здоров'я

# Залучення особи до оздоровчо-рекреаційної рухової активності

## Поява інтересу людини до рухової активності

1

2

## Підтримка та задоволення інтересу людини до рухової активності

3

4

5

6

7

8

9

10

11

заохочення у сфері транспорту фізично активних способів пересування (ходьба, їзда на велосипеді)

**Функція** (від лат. *functio* – виконання, звершення) – обов’язок, коло діяльності; призначення.

Під функціями соціальної системи розуміють зовнішній вияв її властивостей, роль чи значення цієї системи в структурі суспільства, суспільне доручення, покладене на певного виконавця.

**Система оздоровчо-рекреаційної рухової активності забезпечує реалізацію 12 функцій, які розподіляються на три групи:**

- 1) оздоровчі функції;**
- 2) соціальні функції;**
- 3) економічні функції.**

# Оздоровчі функції системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності:

- **компенсаційна функція;**
- **профілактична функція;**
- **розвиваюча функція;**
- **функція відновлення працездатності.**

**Компенсаційна функція** системи  
полягає в недопущенні дефіциту  
рухової активності, що виникає в  
умовах сучасного життя та викликає  
негативні наслідки для організму  
людини.

**Обмеження рухової активності суперечить біологічним законам розвитку людини. Відомо, що понад 80% маси тіла людини становлять скелет та м'язи – її руховий апарат, а отже, основною функцією тіла людини є рух.**



В організмі людини практично немає жодної системи, яка не зазнавала б **негативних наслідків від дії гіпокінезії**. Обмеженість рухової активності небезпечна також і тим, що спочатку людина не тільки не помічає якихось небезпек для здоров'я, але **суб'єктивно навіть відчуває певний “комфорт”**. Проте під впливом гіпокінезії відразу ж з'являються незначні функціональні розлади, які відтак трансформуються у стійкі прояви захворювань.

**Важливо забезпечити оптимальний рівень рухової активності кожної людини в залежності від її віку, статі, рівня фізичного розвитку та підготовленості. Треба враховувати, що негативний вплив на організм людини має не тільки гіпокінезія, але й гіперкінезія (значне підвищення функціональної активності м'язів людини). У цьому зв'язку актуальним є питання обґрунтування нормативів достатньої рухової активності людей.**

# Оздоровчі функції системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності:

- **компенсаційна функція;**
- **профілактична функція;**
- **розвиваюча функція;**
- **функція відновлення працездатності.**

**Профілактична функція системи**  
визначається тим, що достатня  
рухова активність людини забезпечує  
профілактику її захворювань шляхом  
**пониження дії чинників ризику**  
виникнення цих захворювань та  
**підвищення функціональних резервів**  
органів та систем організму.

# Оздоровчі функції системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності:

- **компенсаційна функція;**
- **профілактична функція;**
- **розвиваюча функція;**
- **функція відновлення працездатності.**

**Розвиваюча функція** системи передбачає забезпечення **розвитку фізичних здібностей, належного фізичного розвитку** та загалом **фізичної досконалості людини**, що дозволяє підвищити рівень її здоров'я, передусім фізичного.

Зазначена функція найбільш характерна для фітнесу, де рухова активність спрямована на позитивну зміну стану організму людини, його фізичних та функціональних кондицій. Такі зміни можуть бути досягнуті лише за рахунок тренування.

# Оздоровчі функції системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності:

- **компенсаційна функція;**
- **профілактична функція;**
- **розвиваюча функція;**
- **функція відновлення працездатності.**

**В системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності функція відновлення тимчасової втрати працездатності людини передбачає забезпечення відповідних позитивних змін в організмі людини для подолання втоми після трудового дня та тижня. Ця функція проявляється і в період відпочинку людини під час щорічних відпусток.**



# Соціальні функції системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності:

- гуманістична функція;
- функція забезпечення активного дозвілля;
- функція сприяння соціалізації;
- освітньо-виховна функція;
- інформаційно-просвітницьку функція.

## **Гуманістична функція системи**

**проявляється у сприянні самореалізації, самовдосконаленні та самоутвердженні особистості, розвитку духовно-моральних та етичних цінностей в суспільстві, забезпеченні поваги, свободи та гідності, а також благополуччя та щастя людини.**

# Соціальні функції системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності:

- гуманістична функція;
- функція забезпечення активного дозвілля;
- функція сприяння соціалізації;
- освітньо-виховна функція;
- інформаційно-просвітницьку функція.

**Функція забезпечення активного дозвілля** проявляється в задоволенні важливої потреби особистості в руховій активності, а саме в емоційно насичених розвагах під час дозвілля.

Можливість “розрядитися”, відчувати радість, задоволення, захоплення, насолоду, приємну “м’язову втому” від рухової активності після трудового дня чи тижня забезпечує власне система фізичної рекреації.

# Соціальні функції системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності:

- гуманістична функція;
- функція забезпечення активного дозвілля;
- функція сприяння соціалізації;
- освітньо-виховна функція;
- інформаційно-просвітницьку функція.

**Соціальною функцією системи є сприяння соціалізації, тобто підготовці та включенню індивіда в різні сфери діяльності суспільства, виконання ним важливих соціальних функцій, а також засвоєння суспільно вироблених норм та правил поведінки. Соціалізація передбачає оволодіння людиною суспільним досвідом, соціальними зв'язками та відносинами.**

# Соціальні функції системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності:

- гуманістична функція;
- функція забезпечення активного дозвілля;
- функція сприяння соціалізації;
- **освітньо-виховна функція;**
- інформаційно-просвітницьку функція.

**Освітньо-виховна функція системи пов'язується з підвищенням інтелектуального рівня людей, формуванням у них спеціальних знань, необхідних для ефективного використання рухової активності під час дозвілля для відпочинку та зміцнення здоров'я, а також обумовлює підвищення ефективності розумового, морального та естетичного виховання особистості.**



# Соціальні функції системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності:

- гуманістична функція;
- функція забезпечення активного дозвілля;
- функція сприяння соціалізації;
- освітньо-виховна функція;
- інформаційно-просвітницьку функція.

**Інформаційно-просвітницька функція** проявляється в накопиченні та розповсюдженні інформації про значення рухової активності під час дозвілля для зміцнення здоров'я, а також про можливості людини та шляхи їх підвищення.

# Економічні функції системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності:

- виробнича функція;
- функція розширення ринку праці;
- функція сприяння економічному зростанню.

**Функція виробництва** віддзеркалює економічну основу існування сучасної системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності, оскільки задоволення потреб населення у руховій активності, зміцненні здоров'я, веденні здорового способу життя здійснюється у процесі **виробництва та споживання фізкультурно-оздоровчих та спортивно-оздоровчих послуг.**

# Економічні функції системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності:

- виробнича функція;
- функція розширення ринку праці;
- функція сприяння економічному зростанню.

Реалізація **функції розширення ринку праці** сприяє вирішенню низки соціально-економічних проблем:

- 1) забезпечує збільшення чисельності фахівців суб'єктів оздоровчо-рекреаційної рухової активності, що сприяє **підвищенню рівня зайнятості** в країні.
- 2) змінюється **структура зайнятості фахівців**, що визначається змінами у попиті населення на ті або інші фізкультурно-оздоровчі та спортивно-оздоровчі послуги. Підвищення вимог споживачів до якості послуг невідворотно веде до **підвищення професійної майстерності** фахівців з оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

# Економічні функції системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності:

- виробнича функція;
- функція розширення ринку праці;
- функція сприяння економічному зростанню.

**Функція сприяння економічному зростанню суспільства проявляється в тому, що система оздоровчо-рекреаційної рухової активності набуває ознак самостійної, досить масштабної сфери економічної діяльності, яка помітно впливає на макроекономічні показники країн.**



## **Позитивний вплив системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності на стан національної економіки здійснюється за такими напрямками:**

- внесок у формування внутрішнього валового продукту шляхом виробництва та реалізації фізкультурно-оздоровчих та спортивно-оздоровчих послуг;**
- підвищення продуктивності праці працездатної частини населення за рахунок поліпшення стану здоров'я внаслідок залучення до системи спорту для всіх;**

# **Позитивний вплив системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності на стан національної економіки здійснюється за такими напрямками:**

- зменшення витрат державних коштів на медичне обслуговування частини населення, що залучене до системи спорту для всіх;**
- підвищення рівня пропозиції робочої сили на національному ринку праці;**
- підвищення рівня індивідуальних грошових доходів населення, а отже, загального рівня добробуту населення, якості його життя.**

Слово **“структура”** походить від латинського **“structura”**, що українською мовою перекладається як **“побудова, розміщення”** та трактується в такому значенні: **“внутрішня будова і зв’язок складових частин чого-небудь”**.

Система оздоровчо-рекреаційної рухової активності передбачає функціонування сукупності елементів, що певним чином пов’язані між собою та впливають один на одного.



**Структура системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності**

**Складові системи оздоровчо-рекреаційна рухової активності (за характером та спрямуванням впливу):**

**оздоровчий фітнес;**

**спорт для всіх;**

**фізична рекреація.**

**Оздоровчий фітнес** – це підсистема оздоровчо-рекреаційної рухової активності, що передбачає використання клієнтами фізичних навантажень тренувального характеру, спрямованих передусім на підвищення функціональних можливостей організму людини, зменшення ризику розвитку хронічних захворювань.



**Структура системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності**

**Спорт для всіх** – це підсистема оздоровчо-рекреаційної рухової активності, що передбачає використання учасниками фізичних навантажень тренувального та змагального характеру, спрямованих на забезпечення позитивного гармонійного впливу на людину.





**Структура системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності**

**Фізична рекреація** – це підсистема оздоровчо-рекреаційної рухової активності, що передбачає використання учасниками фізичних навантажень розважального характеру для отримання насамперед задоволення.



**Структура системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності**

## **Суб'єкти, які забезпечують залучення людей до оздоровчо-рекреаційної рухової активності:**

- **спортивні клуби оздоровчої спрямованості різних форм власності та організаційно-правових форм;**
- **оздоровчі заклади (фітнес-центри, SPA-центри, комплекси, школи, студії тощо);**
- **центри фізичного здоров'я населення;**
- **суб'єкти рекреаційної інфраструктури (туристичні бази, будинки відпочинку, профілакторії, парки тощо)**
- **фізкультурно-спортивні товариства, спортивні федерації (асоціації, спілки тощо).**



**Структура системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності**

## **Суб'єкти, які сприяють залученню людей до оздоровчо-рекреаційної рухової активності:**

- вищі навчальні заклади, в яких готуються фахівці відповідної кваліфікації;**
- наукові установи, де досліджуються відповідні проблеми;**
- медичні установи (дозвіл на заняття, медичний контроль та супроводження занять);**
- засоби масової інформації, які розповсюджують відповідні освітні, пропагандистські та рекламні повідомлення;**
- підприємства спортивної індустрії, які забезпечують виробництво та реалізацію спортивного і туристичного обладнання та інвентарю, спортивної екіпіровки та взуття, а також їх прокат.**



**Структура системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності**

# **Суб'єкти, які здійснюють управління системою:**

- **органи державного управління та місцевого самоврядування у сфері фізичної культури і спорту;**
- **органи управління громадськими організаціями фізкультурно-спортивної спрямованості (спортивні федерації, асоціації, союзи, фізкультурно-спортивні товариства).**





**Національний університет фізичного  
виховання і спорту України**

**Мирослав Дутчак**

**Система оздоровчо-рекреаційної  
рухової активності: мета та цілі,  
функції та структура системи**