

М. Дутчак  
О. Андрєєва  
О. Благій  
М. Василенко



# ТЕОРІЯ ТА ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Підручник



ОЛДІ  
ПЛЮС

УДК 796.035+615.825(075.8)

Д84

#### Рецензенти:

**Гакман Анна** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича;

**Марченко Оксана** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, директор Навчально-наукового інституту здоров'я, реабілітації та фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України;

**Чеховська Любов** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри фітнесу та рекреації Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського

*Рекомендовано до видання Вченою радою*

*Національного університету фізичного виховання і спорту України  
(протокол № 11 від 27 березня 2025 року)*

#### Дутчак М.

Д84 Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : підручник / М. Дутчак, О. Андреева, О. Благій, М. Василенко ; Національний університет фізичного виховання і спорту України. – Київ – Одеса : Олді+, 2025. – 578 с.

ISBN 978-617-7492-37-4 (НУФВСУ)

ISBN 978-617-8559-28-1 (Олді+)

У підручнику узагальнено методологічні та практичні засади організації рухової активності під час дозвілля для відновлення працездатності, профілактики захворювань і здорового способу життя. Розглянуто міжнародний досвід, вікові особливості, методи оцінювання активності, історичні передумови, законодавчу базу, технології впровадження програм, соціально-психологічні аспекти, а також організаційне та економічне забезпечення сфери. Наведено рекомендації з проведення масових заходів і кондиційного тренування.

Для здобувачів вищої освіти бакалаврського рівня за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт. Видання стане корисним фахівцям, які прагнуть розвивати сучасні підходи до занять на засадах доказовості та міжнародних стандартів.

УДК 796.035+615.825(075.8)

© М. Дутчак, О. Андреева, О. Благій, М. Василенко, 2025

© Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2025

ISBN 978-617-7492-37-4 (НУФВСУ)

ISBN 978-617-8559-28-1 (Олді+)

© Олді+, 2025

# ЗМІСТ

ВСТУП .....	10
-------------	----

## ЧАСТИНА I ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

### Глава 1

Вступ до дисципліни «Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» .....	22
1.1 Загальна характеристика рухової активності людини .....	23
1.2 Класифікація рухової активності .....	26
1.3 Рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров'я щодо рухової активності для підтримання здоров'я .....	32
1.4 Наслідки недостатньої рухової активності людини .....	35
1.5 Оздоровчо-рекреаційна рухова активність: поняття та класифікація .....	37
1.6 Чинники залучення особи до оздоровчо-рекреаційної рухової активності .....	41
1.7 Історія формування системи наукових знань про оздоровчо-рекреаційну рухову активність .....	46
1.8 Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як наукова дисципліна .....	58
1.9 Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як навчальна дисципліна .....	60
<i>Резюме</i> .....	63
<i>Основні терміни</i> .....	65
<i>Запитання для самоконтролю</i> .....	66
<i>Завдання для самостійної роботи</i> .....	67
<i>Літературні джерела та інформаційні ресурси</i> .....	68

**Глава 2****Напрями оздоровчо-рекреаційної рухової активності:**

<b>загальна характеристика</b> . . . . .	74
2.1 Оздоровчий фітнес як напрям оздоровчо-рекреаційної рухової активності . . . . .	75
2.2 Спорт для всіх як напрям оздоровчо-рекреаційної рухової активності . . . . .	90
2.3 Фізична рекреація як напрям оздоровчо-рекреаційної рухової активності . . . . .	105
<i>Резюме</i> . . . . .	119
<i>Основні терміни</i> . . . . .	120
<i>Запитання для самоконтролю</i> . . . . .	121
<i>Завдання для самостійної роботи</i> . . . . .	122
<i>Літературні джерела та інформаційні ресурси</i> . . . . .	123

**Глава 3****Система оздоровчо-рекреаційної рухової активності:**

<b>мета, цілі, функції та структура</b> . . . . .	128
3.1 Ключові ознаки соціальної системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності . . . . .	129
3.2 Мета й цілі системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності . . . . .	132
3.3 Функції системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності . . . . .	146
3.4 Структура системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності . . . . .	166
<i>Резюме</i> . . . . .	171
<i>Основні терміни</i> . . . . .	172
<i>Запитання для самоконтролю</i> . . . . .	173
<i>Завдання для самостійної роботи</i> . . . . .	174
<i>Літературні джерела та інформаційні ресурси</i> . . . . .	175

**Глава 4****Передовий міжнародний досвід, методологічні****та законодавчі засади розвитку оздоровчо-рекреаційної****рухової активності в Україні** . . . . . 180

4.1 Роль провідних міжнародних організацій у сприянні розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності . . . . .	181
--	-----

4.2 Міжнародні громадські організації з розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності . . . . .	196
4.3 Дієві стратегії та ефективні практики сприяння залученню населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності на національному рівні . . . . .	205
4.4 Методологічні засади формування та функціонування системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні . . . . .	216
4.5 Законодавче регулювання суспільних відносин з розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні . . . . .	223
<i>Резюме</i> . . . . .	232
<i>Запитання для самоконтролю</i> . . . . .	233
<i>Завдання для самостійної роботи</i> . . . . .	234
<i>Літературні джерела та інформаційні ресурси</i> . . . . .	235

## Глава 5

<b>Організаційно-управлінські та економічні засади розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні . . . . .</b>	<b>242</b>
5.1 Організаційна структура публічного управління сферою оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні . . . . .	243
5.2 Особливості організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності за місцем проживання та роботи громадян, у місцях масового відпочинку населення в Україні . . . . .	253
5.3 Економічні засади розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності . . . . .	267
<i>Резюме</i> . . . . .	279
<i>Запитання для самоконтролю</i> . . . . .	280
<i>Завдання для самостійної роботи</i> . . . . .	281
<i>Літературні джерела та інформаційні ресурси</i> . . . . .	282

## Глава 6

<b>Соціально-психологічні засади розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності . . . . .</b>	<b>288</b>
6.1 Соціальна підтримка оздоровчо-рекреаційної рухової активності: розвиток соціального капіталу, культурної ідентичності та колективної свідомості . . . . .	289

6.2 Сучасні підходи, теорії та моделі, що пояснюють формування мотивації до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. . . . .	299
6.3 Особливості формування звички до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. . . . .	309
6.4 Методи вивчення мотивів та інтересів людини. . . . .	315
<i>Резюме. . . . .</i>	322
<i>Запитання для самоконтролю. . . . .</i>	323
<i>Завдання для самостійної роботи. . . . .</i>	324
<i>Літературні джерела та інформаційні ресурси. . . . .</i>	325

## ЧАСТИНА II

### ОСНОВИ ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

#### Глава 7

<b>Загальна характеристика технологій у системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності. . . . .</b>	<b>330</b>
7.1 Основні критерії технологій у соціальних системах: характеристика та обґрунтування. . . . .	331
7.2 Загальна характеристика технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності. . . . .	343
7.3 Проектування технологій та їх реалізація в системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності. . . . .	352
<i>Резюме. . . . .</i>	361
<i>Основні терміни. . . . .</i>	362
<i>Запитання для самоконтролю. . . . .</i>	363
<i>Завдання для самостійної роботи. . . . .</i>	363
<i>Літературні джерела та інформаційні ресурси. . . . .</i>	364

#### Глава 8

<b>Основи технології оцінювання оздоровчо-рекреаційної рухової активності. . . . .</b>	<b>368</b>
8.1 Базові положення оцінювання оздоровчо-рекреаційної рухової активності. . . . .	369
8.2 Методи кількісного та якісного аналізу рухової активності. . . . .	375

8.2.1 Критерійні методи: лабораторні методи дослідження енерговитрат під час рухової активності . . . . .	379
8.2.2 Об'єктивні методи: прилади для оцінювання рухової активності (пульсометри, крокоміри, акселерометри). . . . .	384
8.2.3 Суб'єктивні методи: спостереження та хронометраж рухової активності; переваги, недоліки й характеристика . . . . .	391
8.2.4 Самозвіти в системі оцінювання рухової активності . . . . .	395
<i>Резюме</i> . . . . .	408
<i>Основні терміни</i> . . . . .	408
<i>Запитання для самоконтролю</i> . . . . .	409
<i>Завдання для самостійної роботи</i> . . . . .	410
<i>Літературні джерела та інформаційні ресурси</i> . . . . .	410

## Глава 9

<b>Основи технології проведення масових спортивних заходів</b> . . . . .	414
9.1 Сутність, мета й класифікація масових спортивних заходів . . . . .	415
9.2 Етапи організації та проведення масових спортивних заходів . . . . .	423
9.3 Структура та вимоги до змісту положення про масові спортивні заходи . . . . .	445
<i>Резюме</i> . . . . .	451
<i>Основні терміни</i> . . . . .	452
<i>Запитання для самоконтролю</i> . . . . .	454
<i>Завдання для самостійної роботи</i> . . . . .	455
<i>Літературні джерела та інформаційні ресурси</i> . . . . .	456

## Глава 10

<b>Технологічні основи кондиційного тренування</b> . . . . .	460
10.1 Сутність та загальна характеристика кондиційного тренування (мета, принципи, періоди) . . . . .	461
10.2 Алгоритм побудови програм кондиційного тренування . . . . .	465

10.3 Лікарсько-педагогічний контроль у процесі кондиційного тренування . . . . .	466
10.4 Регламентація фізичних навантажень у кондиційному тренуванні . . . . .	477
<i>Резюме</i> . . . . .	481
<i>Основні терміни</i> . . . . .	483
<i>Запитання для самоконтролю</i> . . . . .	483
<i>Завдання для самостійної роботи</i> . . . . .	484
<i>Літературні джерела та інформаційні ресурси</i> . . . . .	485

## Глава 11

<b>Технологічні особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб різного віку</b> . . . . .	490
11.1 Вікова періодизація . . . . .	491
11.2 Технологічні особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб дитячого, підліткового та юнацького віку . . . . .	497
11.3 Технологічні особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб зрілого віку . . . . .	512
11.4 Технологічні особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності жінок у період вагітності . . . . .	516
11.5 Технологічні особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого й старшого віку . . . . .	526
<i>Резюме</i> . . . . .	535
<i>Запитання для самоконтролю</i> . . . . .	536
<i>Завдання для самостійної роботи</i> . . . . .	537
<i>Літературні джерела та інформаційні ресурси</i> . . . . .	537

## Глава 12

<b>Технологічні особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб з високим ризиком розвитку хронічних неінфекційних захворювань</b> . . . . .	540
12.1 Фактори ризику розвитку хронічних неінфекційних захворювань . . . . .	541
12.2 Технологічні особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб із проявами метаболічного синдрому . . . . .	554

12.3 Технологічні особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб з ризиком розвитку остеопорозу . . . . .	566
<i>Резюме</i> . . . . .	571
<i>Запитання для самоконтролю</i> . . . . .	572
<i>Завдання для самостійної роботи</i> . . . . .	572
<i>Літературні джерела та інформаційні ресурси</i> . . . . .	573

У підручнику узагальнено методологічні та практичні засади організації рухової активності під час дозвілля для відновлення працездатності, профілактики захворювань і здорового способу життя. Розглянуто міжнародний досвід, вікові особливості, методи оцінювання активності, історичні передумови, законодавчу базу, технології впровадження програм, соціально-психологічні аспекти, а також організаційне та економічне забезпечення сфери. Наведено рекомендації з проведення масових заходів і кондиційного тренування.

Для здобувачів вищої освіти бакалаврського рівня за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт. Видання стане корисним фахівцям, які прагнуть розвивати сучасні підходи до занять на засадах доказовості та міжнародних стандартів.



ОЛДІ  
ПЛЮС