

## II. СУЧАСНИЙ СТАН І ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ФІТНЕСУ ТА ЗДОРОВ'ЯФОРМУВАННЯ

### СИСТЕМНІСТЬ, ЯК ВИЗНАЧАЛЬНИЙ АСПЕКТ ЗДОРОВ'Я В ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНІЙ РУХОВІЙ АКТИВНОСТІ

Наталя Абдула

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Вступ.** Ефективна програма оздоровчо-рекреаційної рухової активності є комплексною системою, що охоплює не лише раціонально підібрані фізичні вправи, а й цілеспрямовані мотиваційні механізми, психоемоційну підтримку та соціальну взаємодію [2, 6]. Такий підхід забезпечує формування внутрішньої потреби в руховій активності та сприяє закріпленню її як стійкої поведінкової моделі.

Системність у сфері оздоровчо-рекреаційної рухової активності виступає одним із визначальних аспектів формування та збереження здоров'я [2, 3, 6]. Вона передбачає не епізодичне виконання фізичних вправ, а їх цілеспрямовану, послідовну й науково обґрунтовану організацію. Насамперед системність проявляється у регулярності занять, коли фізична активність має стабільний характер і здійснюється з певною періодичністю. Важливим є принцип поступовості навантаження, що забезпечує поетапне збільшення інтенсивності та обсягу вправ відповідно до адаптаційних можливостей організму. Не менш значущою є комплексність впливу, яка передбачає поєднання різних видів рухової діяльності – аеробних, силових, вправ на гнучкість і координацію. Системність також характеризується цілеспрямованістю, тобто наявністю конкретної оздоровчої мети, та безперервністю, що полягає у тривалому дотриманні обраного режиму активності.

Оздоровчо-рекреаційна рухова активність виступає не лише засобом фізичного розвитку, а й багатовимірним чинником формування гармонійної, мотивованої, соціально активної та психологічно стійкої особистості. Мотиваційний компонент передбачає формування усвідомленої цінності здоров'я, постановку особистісно значущих цілей, стимулювання зацікавленості у тренуваннях шляхом створення відчуття прогресу та досягнень. Психоемоційний аспект полягає у зниженні рівня стресу, стабілізації емоційного стану, підвищенні самооцінки та розвитку психологічної стійкості. Регулярна рухова активність активізує нейрофізіологічні механізми, що сприяють покращенню настрою та загального самопочуття [1, 5]. Соціальний компонент реалізується через взаємодію в групах, підтримку з боку тренера або однодумців, формування відчуття приналежності до спільноти. Соціальна підтримка підсилює відповідальність, підвищує рівень залученості та сприяє довготривалому дотриманню активного способу життя [5, 6].

Вивчення впливу комплексної моделі занять на збереження тривалої залученості до рухового режиму є актуальним, своєчасним і необхідним і також дає змогу науково обґрунтувати механізми формування здорового способу життя та визначити ефективні шляхи її впровадження в систему фізичного виховання й рекреаційної діяльності.

**Мета дослідження:** теоретичне обґрунтування системності оздоровчо-рекреаційної рухової активності як важливого чинника формування та збереження здоров'я і стійкої залученості особистості до рухового режиму.

**Матеріал і методи дослідження.** Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури з проблеми системності оздоровчо-рекреаційної рухової активності та її ролі у формуванні стійкої залученості особистості до рухового режиму.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Системність у сфері оздоровчо-рекреаційної рухової активності виступає одним із визначальних аспектів формування та збереження здоров'я. Вона передбачає не епізодичне виконання фізичних вправ, а їх цілеспрямовану, послідовну й науково обґрунтовану організацію. Насамперед системність проявляється у регулярності занять, коли фізична активність має стабільний характер і здійснюється з певною періодичністю. Важливим є принцип поступовості навантаження, що забезпечує поетапне збільшення інтенсивності та обсягу вправ відповідно до адаптаційних можливостей організму [3]. Не менш значущою є комплексність впливу, яка передбачає поєднання різних видів рухової діяльності – аеробних, силових, вправ на гнучкість і координацію [3, 4, 6]. Системність також характеризується цілеспрямованістю, тобто наявністю конкретної оздоровчої мети, та безперервністю, що полягає у тривалому дотриманні обраного режиму активності.

Перехід від початкового, елементарного рівня рухової активності до систематичного відбувається поступово й має поетапний характер. На елементарному рівні рухова діяльність здебільшого є ситуативною та фрагментарною, не має чіткої структури й зумовлюється зовнішніми чинниками або спонтанною мотивацією. Наступний етап характеризується усвідомленням цінності фізичної активності, формуванням первинної мотивації та встановленням мінімальної регулярності занять. Саме регулярність стає першим кроком до системності.

Подальший розвиток передбачає впорядкування змісту занять: визначення мети, добір адекватних засобів, планування навантаження та контроль самопочуття. На цьому етапі формується стійка звичка до рухового режиму, відбувається адаптація організму до навантажень і закріплюється позитивний досвід активності. Завершальним етапом переходу є інтеграція рухової активності в спосіб життя особистості, коли вона набуває системного, довготривалого характеру та стає визначальним невід'ємним компонентом культури здоров'я.

У дослідженні застосовано теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури з проблеми системності оздоровчо-рекреаційної рухової активності та її ролі у формуванні стійкої залученості особистості до рухового режиму. Використано метод порівняльного аналізу для зіставлення різних підходів до організації занять і визначення їх структурних характеристик. З метою

дослідження переходу від елементарного рівня рухової активності до систематичного застосовано метод структурно-рівневого аналізу, який дозволив виокремити послідовні етапи організації занять, визначити їх функціональні особливості та обґрунтувати механізми формування системності як визначального аспекту здоров'я.

**Висновки.** Системність оздоровчо-рекреаційної рухової активності є важливою умовою формування та збереження здоров'я, оскільки забезпечує регулярність і впорядкованість занять. Поступовий перехід від елементарного рівня рухової активності до систематичного сприяє розвитку стійкої мотивації та адаптації організму до навантажень. Проведений теоретичний і структурно-рівневий аналіз дозволив визначити основні етапи цього переходу та їх особливості. Розуміння значення системності є необхідним для підвищення ефективності оздоровчо-рекреаційної діяльності та формування культури здоров'я.

#### **Список літератури.**

1. Вільямс К. Рухайся! Як тіло формує наші думки та почуття; пер. з англ. М. Конової. Yakaboo Publishsing, 2021. 208 с.
2. Дутчак М.В., Баженов Є.В. Теоретичний аналіз дефініції «оздоровчо-рекреаційна рухова активність» [Електронний ресурс]. Спортивна наука України. 2015. №5(69). С. 21-26.  
<http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/356/345>
3. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання : підруч.для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 384 с.
4. Лісовий Д., Рефель В. Технології у фізичній культурі та спорті. Collection of scientific papers «ΛΟΓΟΣ». March 1, 2024; Paris, France (Mar. 2024), 470–476. DOI: <https://doi.org/10.36074/logos-01.03.2024.104> .
5. Макгонігал К. Радість руху. Як фізична активність додає впевненості, зближує людей і робить їх щасливими; пер. з англ. А. Дудченко. К. : Наш формат, 2022. 208 с.
6. Чеховська Л.Я. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві : монографія. Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2019. 293 с.