

РЕЦЕНЗІЯ

на колективну монографію

**«Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи
фізичної активності різних груп населення»**

(авт.: Анатолій Цьось, Анатолій Хомич, Анджей Сорока та ін.;
за наук. ред. проф. А. В. Цьося)



У колективній монографії розкрито актуальну проблему – пошук ефективних системних науково обґрунтованих заходів щодо організації раціональної фізичної активності різних соціально-демографічних груп населення (дітей, підлітків, студентської молоді, працездатного населення) із метою покращення їхньої фізичної й інтелектуальної працездатності та біосоціального функціонування. Ці заходи, зі свого боку, передбачають підвищення рівня рухової активності до оптимальних показників, розвиток самостійності в руховій діяльності та індивідуалізацію фізкультурно-оздоровчих занять залежно від фізичного стану людини.

Монографія призначена для її використання як базового матеріалу для обґрунтування раціонального змісту й методів фізичних навантажень різних груп населення, послідовності їх виконання на різних етапах оздоровчого тренування та контролю за результатами діяльності.

Науково обґрунтовано й доцільно визначено структуру самої монографії, яка складається із шести розділів, що охоплюють основні проблеми програмування фізичної активності населення оздоровчої спрямованості.

У першому розділі «Теоретичні засади розвитку фізичної активності різних груп населення» обґрунтовано теоретичні основи звичайної та спеціально організованої фізичної активності людини; визначено причини дефіциту фізичної активності; розроблено критерії нормування фізичних навантажень і режими спеціально організованої фізичної активності для дітей та молоді.

У другому розділі «Організаційно-методичні засади фізичної активності дітей дошкільного віку» на основі дослідження стану фізичної активності, морфофункціонального розвитку й фізичної підготовленості дошкільнят визначено рівні добової фізичної активності дітей старшого дошкільного віку; розкрито організаційно-методичні засади здоров'яформувального фізичного виховання дошкільнят.

У третьому розділі «Стан та методика програмування фізичної активності учнів загальноосвітніх навчальних закладів» охарактеризовано різноманітність фітнес-програм для задоволення спортивних й оздоровчих інтересів різних груп населення; визначено стан фізичної активності, морфофункціонального розвитку та фізичної підготовленості дівчат і хлопців старшого шкільного віку; запропоновано загальну структуру фітнес-програми, яка може корегуватися залежно від цільової спрямованості занять, стану здоров'я, рівня фізичного розвитку та мотиваційних інтересів дівчат старшого шкільного віку; розроблено методику побудови індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять старшокласниць.

У четвертому розділі «Характеристика фізичної активності й мотиваційно-ціннісного ставлення до здоров'я учнів польських шкіл» проаналізовано рівень фізичного навантаження молоді шкільного віку в Польщі; розкрито найпоширеніші форми фізичної активності; визначено пріоритетні форми дотримання здорового способу життя польськими учнями.

У п'ятому розділі «Стан та методика програмування фізичної активності студентів вищих навчальних закладів» виявлено чинники, що впливають на фізичну активність дівчат і юнаків; визначено фізичний та психологічний компоненти здоров'я в якості життя студентів; розроблено алгоритм побудови програми індивідуального фізкультурно-оздоровчого заняття на основі виконання визначених послідовних дій; на основі психофізичних особливостей студенток розроблено адаптовану методику занять скандинавською ходьбою, що охоплює засоби, методи й етапи тренування.

У шостому розділі «Стан та основи програмування фізичної активності осіб зрілого віку» наведено результати дослідження фізичної активності чоловіків різних вікових категорій; встановлено, що врахування антропометричних показників відіграє важливу роль у підрахунку індивідуально отриманого фізичного навантаження; запропоновано інтегральний показник кількості пройдених кроків на один спожитий грам їжі, який має кореляційний зв'язок із фізичним станом чоловіків.

Доповнюють зміст основної частини монографії додатки, що містять теоретичний матеріал. До кожного розділу наведено джерела й літературу, що дають змогу пошуковцеві самостійно організувати свою роботу в обраній тематичній категорії. Рекомендовано для викладачів вищих закладів освіти, учителів загальноосвітніх закладів, аспірантів, студентів і науковців, які цікавляться проблемами програмування фізичної активності населення оздоровчої спрямованості.

Рецензент:

завідувач кафедри теорії фізичного виховання,
фітнесу та рекреації
Східноєвропейського національного
університету імені Лесі Українки,
доктор педагогічних наук, професор

Н. О. Белікова