

А.В. Гакман

ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ



Міністерство освіти і науки України
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича

А. В. Гакман

ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

Навчальний посібник



Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича
2021

УДК 796.012(075.8)

Г 149

Друкується за ухвалою вченої ради
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
(протокол № 11 від 25 жовтня 2021 року)

Рецензенти:

Цьось А.В. – доктор наук з фізичного виховання та спорту, ректор
Волинського національного університету імені Лесі Українки, професор;

Андрєєва О. В. – доктор наук з фізичного виховання та спорту,
завідувач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного
університету фізичного виховання та спорту, професор;

Томенко О. А. – доктор наук з фізичного виховання та спорту,
завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського
державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка, професор

Гакман А. В.

Г 149 Теорія та методика фізичної рекреації : навч. посібник. /
А. В. Гакман. Чернівці : Чернівецьк. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021.
264 с.

ISBN 978-966-423-662-8

У навчальному посібнику розкриваються історичні аспекти формування оздоровчо-рекреаційної діяльності в Україні та світі; охарактеризовані поняття, форми, засоби, методи фізичної рекреації; наведені сучасні види та технології проведення оздоровчо-рекреаційних заходів; вказані особливості гігієни і норми під час виконання фізичних вправ, основи здорового способу життя.

Для студентів, викладачів, тренерів, працівників фізичної культури та спорту, всіх зацікавлених осіб.

УДК 796.012(075.8)

© Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича, 2021

ISBN 978-966-423-662-8

© Гакман А. В., 2021

ЗМІСТ

ТЕМА 1. ГЕНЕЗИС СТАНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ	6
1.1. Визначення поняття «рекреація» та її різновиди	6
1.2. Історія формування і теорії походження рекреації.....	10
1.3. Історія розвитку рекреаційної діяльності за кордоном	11
Запитання для самоконтролю.....	17
Література	17
ТЕМА 2. ТЛУМАЧЕННЯ ПОНЯТЬ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ	19
2.1. Поняття і показники здоров'я людини; чинники, які на нього впливають	19
2.2. Фізична рекреація, її значення в житті людини	22
2.3. Рухова активність; поняття оздоровчо-рекреаційної рухової активності.....	26
2.4. Рекреаційний час	30
2.5. Рекреаційні потреби	34
Запитання для самоконтролю.....	36
Література	37
ТЕМА 3. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	39
3.1. Здоровий спосіб життя та його критерії (рівень життя, якість і стиль життя). Складові здорового способу життя	39
3.2. Зміст діяльності щодо формування здорового способу життя. Передумови поліпшення здоров'я.....	41
3.3. Напрями формування здорового способу життя.....	46
Запитання для самоконтролю.....	54
Література	54
ТЕМА 4. ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПОНЕНТІВ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ	56
4.1. Мета, чинники розвитку, завдання і характеристика рекреації в сучасному суспільстві.....	56
4.2. Форми та функції рекреації	59
4.3. Засоби оздоровчо-рекреаційної діяльності	64
Запитання для самоконтролю.....	70
Література	71

ТЕМА 5. ПОТРЕБА В РУХОВІЙ АКТИВНОСТІ ЛЮДЕЙ РІЗНОГО ВІКУ ЯК ПРИРОДНОГО ФАКТОРУ ЗАЛУЧЕННЯ НАСЕЛЕННЯ ДО РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	72
5.1. Психофізіологічні обґрунтування ролі рухової активності для здоров'я людини	72
5.2. Біологічні потреби організму в руховій активності.....	81
5.3. Залежність обсягу рухової активності та енерговитрат від віку	83
5.4. Норми рухової активності для дітей і підлітків	86
5.5. Норми рухової активності для дорослих. Вплив на здоров'я	91
5.6. Рекреація як соціально-культурне явище, її різновиди і характеристики	95
Запитання для самоконтролю.....	99
Література	100
ТЕМА 6. ОСНОВИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ	102
6.1. Загальні вимоги до методики й організації оздоровчо-рекреаційних занять	102
6.2. Зміст і особливості малих форм оздоровчо-рекреаційних занять	107
6.3. Аеробні вправи у програмуванні оздоровчого тренування.....	113
6.4. Раціональні обсяги рухової активності та нормування фізичного навантаження	114
6.5. Основні напрями ігрових форм та особливості їх використання.....	118
6.6. Зміст і побудова ігрових комплексів	124
Запитання для самоконтролю.....	131
Література	131
ТЕМА 7. ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ	133
7.1. Методичні рекомендації до оздоровчих занять із дітьми дошкільного віку	133
7.2. Технологія оздоровчо-рекреаційних занять із дітьми шкільного віку	139

7.3. Технологія оздоровчо-рекреаційних занять зі студентами	142
7.4. Методичні засади організації оздоровчо-рекреаційних занять із особами зрілого віку	144
7.5. Специфіка технологій оздоровчо-рекреаційних занять із особами похилого та старшого віку	158
7.6. Особливості організації оздоровчо-рекреаційних занять із жінками	159
Запитання для самоконтролю	161
Література	162
ТЕМА 8. ОСОБЛИВОСТІ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В СОЦІАЛЬНО-ПОБУТОВІЙ СФЕРІ.....	163
8.1. Місця масового відпочинку населення, їх рекреаційний потенціал	163
8.2. Фізкультурно-оздоровча робота в санаторіях	165
8.3. Рекреативна фізична культура в будинках відпочинку і пансіонатах.....	172
8.4. Фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова робота на турбазах	175
8.5. Характеристика рекреативної фізичної культури за місцем проживання населення	177
8.6. Центри організації рекреативної фізичної культури за місцем проживання населення	179
8.7. Управління фізкультурно-оздоровчою роботою в парках культури та відпочинку	182
8.8. Методика організації та проведення занять на майданчикових спортивних спорудах	184
Запитання для самоконтролю	186
Література	187
ПРАКТИКУМ: ЗМІСТ І СПЕЦИФІКА ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАСОБІВ ДЛЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ.....	188

ТЕМА 1. ГЕНЕЗИС СТАНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

- 1.1. Визначення поняття «рекреація» та її різновиди
- 1.2. Історія формування і теорії походження рекреації
- 1.3. Історія розвитку рекреаційної діяльності за кордоном

1.1. Визначення поняття «рекреація» та її різновиди

Поняття «рекреація» вживається давно і залежно від сфери застосування може мати дещо різне тлумачення.

Професіонали з народного господарства вважають рекреацію галуззю народного господарства, яка пов'язана з освоєнням територій для відпочинку, туризму, лікування, ігрової форми дозвілля і спрямована на розваги й оздоровлення, удосконалення розвитку особистості.

Фахівці соціології називають рекреацією сукупність відносин і явищ, які виникають у процесі використання вільного часу для пізнавальної, оздоровчої, культурно-розважальної та спортивної діяльності осіб на спеціалізованих територіях поза місцем їх стаціонарного проживання.

Рекреацією вважають також діяльність людини, котра спрямовується на відновлення її психічних і фізичних сил, на розвиток особистості та не поєднується із виконанням трудових обов'язків та задоволенням побутових потреб.

Поняття «рекреація» походить від латинського *recreatio* і має кілька значень: відпочивати, відновлювати, освіжати, зміцнювати тощо. Історично це поняття пов'язане зі здоров'ям людини, однак розуміння здоров'я не обмежувалося лише станом організму людини. Зараз здоров'я розглядається у ширшому понятті і має соціальний, біологічний і психологічний зміст.

Рекреація – це всі форми дозвілля людини, які проводяться просто неба й у закритих приміщеннях, у природному та урбанізованому середовищах.

Вітчизняна енциклопедія тлумачить слово «рекреація» як поняття, яке охоплює сукупність етимологічних значень:

recreation (франц.) – відпочинок, розвага, відсутність трудової діяльності; простір, призначений для відновлювальних дій; рекреасја (пол.) – відпочинок; recreatio (лат.) – відновлення.

Тобто поняття «рекреація» визначає не лише способи чи процес відновлення сил людини, але й простір, в якому відбуваються дані процеси.

До слова «рекреація» у першорядних енциклопедичних виданнях виявляється значний науково-практичний інтерес. В «Енциклопедичному словнику» Брокгауза і Ефрона рекреація трактується як запозичення з латинської, яке буквально означає «перерва від занять та уроків у школі з метою відпочинку»; у тлумачному словнику С. Ожегова рекреація тлумачиться як відпочинок, відновлення сил після праці, у навчальних закладах – зала для відпочинку учнів.

Отож, раніше терміном «рекреація» часто називали відпочинок учнів шкіл-інтернатів після уроків, які проводили свле дозвілля у рухливих іграх і забавах разом зі своїми вчителями. Науковці, які досліджували історію освіти в Україні, Польщі та Литві вказують, що рекреаційні мандрівки, різноманітні рухливі ігри та забави з участю учнів і вчителів регулярно проводилися щовівторка та щочетверга після обіду [3].

Трохи згодом термін «рекреація» почав включати інші різновиди дозвілля. У фаховій літературі з фізичної культури і спорту використовується часто поняття «фізична рекреація».

Фізична рекреація – нерозривна частина фізичної культури, особливим змістом якої є рухова діяльність, спрямована на задоволення потреби людини активно відпочивати для відновлення, адаптації, зміни діяльності, удосконалення фізичного та духовного стану (Г. І. Бердус).

В. М. Видрін трактує фізичну рекреацію як процес використання фізичних вправ, ігор, розваг, а також природних чинників для активного відпочинку, зміни виду діяльності, відвертання від процесів, які призводять до фізичної, психічної й інтелектуальної втоми і зумовлюють отримання задоволення від занять фізичними вправами.

Отож значення фізичної рекреації полягає, передусім, у формулюванні цього явища (процесу) як системи різноманітних занять, котрі ґрунтуються на використанні оздоровчо-рекреаційної рухової активності у формі фізичних вправ із застосуванням гігієнічних і природних чинників протягом вільного часу людини та для відпочинку, відновлення особистих сил, отримання задоволення, покращання психічних і фізичних здібностей, відновлювання та зміцнення здоров'я.

Отож, рекреаційна діяльність трактується як процес або спосіб раціонально-організованої психофізичної активності людини, спрямованої на реалізацію певної мети у вільний від основних професійних, громадських і родинних обов'язків час.

Ще один погляд на рекреацію як соціальне явище – ціннісний аспект. Вона поєднує низку духовних і матеріальних досягнень у суспільстві для задоволення рекреаційних потреб сучасної людини. Будь-який етап становлення рекреації характеризується своєрідним ціннісним значенням і є предметом використання для кожного, хто виявляє рекреаційну активність. Тобто це своєрідна форма використання рекреаційних послуг. Прикладом є доступні в сучасному суспільстві оздоровчі гімнастичні системи та системи здорового способу життя, які базуються на чинниках релаксації, психотренінгу, загартування організму, комплекси дієтичних рекомендацій.

Експерт ЮНЕСКО, французький соціолог Думазейдер трактує поняття «рекреація» як систему занять, у яких людина долучається за власним бажанням до розваг, відпочинку чи розвитку своїх творчих здібностей, знань упродовж вільного часу після виконання професійних, громадських і родинних обов'язків.

Фахівці виділяють ще кілька складових рекреації. Наприклад, її трактування як динамічного суспільно-культурного явища, основою для розвитку якого є тенденція до суттєвого зростання кількості вільного часу в структурі життєдіяльності сучасної людини.

Стрімкий розвиток постіндустріального суспільства, глобальні зміни економіки, культури та науки сприяли інформатизації життєдіяльності сучасної людини і, як наслідок, суттєво зменшили параметри природної фізичної активності.

Саме оздоровчо-рекреаційна активність може стати ефективним профілактичним засобом, яка протидіятиме негативним наслідкам розвитку нинішньої цивілізації – урбанізації, гіподинамії, стресових впливів, індустріалізації тощо.

Однак, з іншого боку, збільшення тривалості життя людей у провідних державах сприяло виникненню великих груп людей, в яких з'являється велика кількість вільного часу (пенсіонери), та приросту кількості студентської молоді. Зазначені групи – потенційні споживачі оздоровчо-рекреаційних послуг.

Зважаючи на згадані факти, проблема тлумачення «рекреації» вкрай складна, оскільки її зміст заповнюють добровільні заняття, реалізовані у вільний від основних професійних, громадських і родинних обов'язків час, а спектр цих занять може бути багатограним, як і людські потреби й інтереси.

Надзвичайно важливо, щоб оздоровчо-рекреаційна активність була значущою в таких вимірах:

- культурному – як суспільна цінність, важлива для суспільства;
- суспільному – як діяльність, яка має певні заклади та структури серед різноманітних груп населення;
- індивідуально-психологічному – як цінності, здобуті особистістю внаслідок оздоровчо-рекреаційної активності, та є орієнтиром здорового способу життя.

Узагальнюючи численні визначення поняття «рекреація», можна сказати, що це:

- частина соціальної системи людства та специфічна ланка системи освіти;
- особлива форма діяльності під час дозвілля (соціально-корисне, громадсько-активне дозвілля);
- вираження духовної природи людини;
- засіб розваги, вид ігрової діяльності або відновлення;
- відновлення після праці;
- превентивна медицина майбутнього.

Тому переконуємося, що рекреація повинна стати загальною нормою якнайширших верств населення у сучасному суспільстві.

1.2. Історія формування і теорії походження рекреації

Історія рекреації започаткована в період, коли вся без винятку фізична та розумова діяльність людини обмежувалася безпосереднім забезпеченням умов існування. Визначальними заняттями в існуванні первісної людини були полювання, збирання, а також рибальство. Важливість кожного з них видозмінювалося залежно від навколишнього середовища, розумового та фізичного розвитку первісних людей, особливостей їх життєдіяльності.

Вкрай важливу роль у розвитку первісного суспільства відігравали елементи фізичного виховання. На думку дослідників, виховання у первісному суспільстві здебільшого полягало у фізичному розвитку. Використання різних допоміжних засобів для існування потребувало нових навичок координації рухів та відповідних фізичних сил, спритності, витривалості. Поступово людина вдосконалювалася фізично та вдосконалювала свої засоби для полювання, військових походів тощо.

Головну роль відігравали:

- рекреаційно-забавна гра;
- утилітарна функція (ворожіння на погоду, добре полювання, врожай);
- культово-релігійне або магічне призначення (вплив на потойбічні сили);
- виховна діяльність (удосконалення необхідних фізичних і моральних якостей людини).

Давні слов'яни виконували обряди. Їх реалізацію тісно пов'язували з різноманітними іграми та руховою активністю. Обряди приурочували до релігійних свят. Згідно з науковими дослідженнями В. О. Рибаківа, в Україні був побутово-релігійний календар як невіддільна система народної культури.

В історичних наукових публікаціях, присвячених добі козацтва, вказується, що найулюбленішими розвагами козаків у вільний час були рухливі ігри та різноманітні змагання з витривалості, прудкості та сили.

До початку польових робіт молоднеча збиралася щовечора, а коли розпочиналися роботи – тільки у святкові дні та неділю. Дівчата водили хороводи, співали й танцювали. Хлопці здебільшого розважалися рухливими іграми та боротьбою.

Поширеними також були змагальні вправи – двобої, кулачні бої та бойовий гопак.

Отож, із розвитком форм і засобів фізичної культури у різні періоди історії України розвивалася й рекреаційна діяльність. Крім того, ще тоді люди звертали увагу на позитивний вплив відпочинку й ігор на лоні природи.

1.3. Історія розвитку рекреаційної діяльності за кордоном

Рекреація активно розвивалася ще в часи міст-держав давнього світу. Не раз городяни виїжджали на полювання, прогулянки, для проведення турнірів за межами міст. Такі заходи можна вважати першими проявами рекреації.

Однак у 1885 році внаслідок об'єднання рекреаційних організацій у США організовано Американську асоціацію відновлювання здоров'я та фізичного виховання. З 1887 року в Нью-Йорку почали відкриватися перші рекреаційні клуби. Один із таких клубів створений на території іллінойського сталеливарного заводу. Створення даного клубу ініційоване інженерами, техніками, робітниками, які прагнули активного відпочинку, розваг, зняття напруження після роботи. Відтак аналогічні осередки засновано на інших підприємствах. Вже відтоді стало зрозуміло, що люди, які надавали перевагу активному відпочинку, мали міцніше здоров'я. Отже, продуктивність їх роботи була значно вищою.

Отже, така практика свідчить, що працедавцям необхідно дбати про рекреаційну діяльність своїх працівників, зберігаючи в продуктивному стані кваліфіковану робочу силу, а не постійно позбуватися хворих і шукати їм заміну. Тому прогулянки, гімнастичні вправи, ігри стали невід'ємним елементом дозвілля робітників. Великі підприємства почали активно фінансувати розвиток рекреації.

Одним із родоначальників організованого оздоровчо-рекреаційного руху в США вважається лікар Лютер Гулік (1865–1918 рр.). На його думку, за допомогою ігор на свіжому повітрі можна не тільки зміцнювати здоров'я, але й виховувати різні покоління. Він стверджував, що організовані прогулянки й інші заняття фізичними вправами, пов'язані з перебуванням на свіжому повітрі та отриманням задоволення, стримують агресивність підлітків у певних межах.

Отже, термін «рекреація» традиційно вказував на ті види діяльності, які надавали можливість відпочити після роботи, покращували процеси післяробочої реабілітації. Якщо рекреація виділяється тільки у сфері задоволення та насолоди, які вона приносить, тоді виникає запитання, чому вона є предметом суспільного інтересу. Тож наведені особливості не заперечують форм проведення ігрової діяльності чи дозвілля загалом, які можуть мати руйнівний або патологічний характер для людини чи суспільства. Так, вживання алкогольних напоїв, наркотиків чи азартні ігри виявляють такі ж ознаки, як вільний час. Тому багато науковців до згаданих додають ще одну властивість – цільове спрямування, тобто рекреація має бути соціально прийнятною, морально виправданою та збагачувати існування людини і суспільства. Р. Клаус у своїй книзі «Рекреативна атлетика» зазначає, що рекреація – це вид діяльності, який вибирають добровільно для задоволення чи досягнення особистої або суспільної мети. Цією діяльністю займаються на дозвіллі, а також вона не пов'язана з основною роботою. Коли дана діяльність організована, то вона може вирішувати суспільно вагомі чи творчі завдання, що виникають перед людиною, групою чи суспільством.

Фізична культура і спорт за кордоном у період між двома світовими війнами розвиваються в умовах загальної світової кризи. Після Першої світової війни спортивно-гімнастичний рух у розвинених країнах підпорядковувався завданням військово-фізичної підготовки молоді та ідеологічному вихованню. Водночас у капіталістичних країнах значно розширюються масштаби спортивно-рекреаційного руху – збільшилася кількість спортивних і гімнастичних організацій, клубів, спілок. Все це було наслідком виняткового інтересу до фізичного виховання і спорту урядів країн, представників панівних кіл, які за допомогою фізичної культури і спорту намагалися нівелювати соціальні суперечності і посилити ідеологічний вплив на населення.

Як зауважує Є. Н. Приступа (2010), ще в кінці XIX – початку XX ст. преса таких країн, як США, Англія, Швейцарія, Італія розглядала рекреаційний рух нарівні з гімнастикою та іншими видами спорту як самостійну форму діяльності. У період між

двома світовими війнами рекреаційна діяльність за кордоном отримала додаткові стимули розвитку, що пов'язано з інтенсифікацією праці на виробництві. Одним із перших працював в цьому напрямку американський інженер Фредерік Вінслов Тейлор (1856–1915 рр.). Він, прагнучи до автоматичного виконання робочих рухів працівниками і скорочення часу проведення виробничої операції, дійшов висновку про необхідність введення рухливих перерв. Його називають одним із засновників виробничої фізичної культури.

У 20-ті роки ХХ ст. тривають пошуки узгодженості умов праці з фізіологічної економічності рухів людини. Водночас психологи почали наголошувати на тому, що рухова діяльність, активні перерви в процесі роботи вносять позитивні зміни в працездатність трудового люду.

Всі ці фактори сприяли активізації рекреаційного руху на виробництві та збільшення кількості рекреаційних організацій. Так, у США в 20–30-ті роки ХХ ст. засновані Асоціація активного відпочинку в США, Асоціація масових спортивних розваг у США, Федерація пляжного спорту.

Значні масштаби набув підприємницький спорт. У США в 1926 р. підприємницькі клуби охоплювали близько 2 мільйонів осіб. До 1930 року кількість членів цих клубів зросла вдвічі. Тільки на одному із заводів міста Чикаго в спортивно-оздоровчому клубі налічувалося понад 28 тис. осіб. Тут навіть було встановлено, що кожен новий працівник має спочатку стати членом спортивного клубу.

Активно розвився робітничий рекреаційне рух і в інших країнах. У межах виробничих спортивно-рекреаційних товариств культивувалися заняття гімнастикою, туризмом та іншими формами рухової активності. У Франкфурті-на-Майні німецькі працівники власними силами побудували стадіон. Створювалися будинки туристів, спортивні майданчики, парки відпочинку, пляжі. У Польщі активно розвивався туризм, у Бельгії – баскетбол, в Угорщині – гандбол, у Канаді – футбол, в Югославії – народні спортивні ігри та боротьба. У Франції з 1936 року регулярно проводилися змагання працівників по суботах.

Завдяки широкій організаційній діяльності німецьких робітників спортивно-рекреаційних організацій у середині 1920-х років кожна десята молода особа великих міст займалася в тій чи іншій гімнастичній або спортивній організації. Характерною рисою рекреаційного руху на виробництві в зазначений період, на відміну від попереднього, є підвищена увага до поширення такої форми дозвілля, яка давала б можливість впливати на вільний час не лише вузького кола службовців, а також їх рідних і близьких.

Крім виробничої (економічної) функції, у зазначений період активно реалізовувалася також медико-біологічна і соціально-культурна функція фізичної рекреації.

Учені визначають, що функція фізичної рекреації – це ті дії, які відображають напрям рекреаційної діяльності. Досить важко встановити чіткі відмінності між ними. У першій половині ХХ ст. соціально-культурна і економічна функції фізичної рекреації забезпечували виконання не тільки своїх безпосередніх завдань, а й завдань, пов'язаних із військовою підготовкою.

Соціально-культурна функція фізичної рекреації визначається потребою суспільства у формуванні гармонійно, всебічно розвиненої особистості й охоплює пізнавально-рекреаційну діяльність. Ця функція знайшла реалізацію в так званому спортивно-рекреаційному напрямку шкільного фізичного виховання 1920–1930-х років. Цей напрям виник на основі концепції розвитку фізичного виховання в школі, суть якої полягала в компенсаційній ролі фізичної культури. Формування цієї концепції пов'язане з ім'ям німецького спортивного соціолога Ріссі. Під компенсацією він розумів відновлення фізичних і духовних сил людини після негативних впливів умов суспільного життя, виробництва, навчання.

Унаслідок світової економічної кризи в 1929–1930 рр. компенсаційний підхід стає частиною спортивно-рекреаційного руху. У межах цього напрямку поєдналися елементи підготовки до видовищної спортивної діяльності, яка потребує значного фізичного і психічного навантаження (футбол, регбі, легка атлетика, бокс та ін.), і спорту у вільний час (гольф, теніс, туризм, гімнастика за системою йогів та ін.).

У 1931 р. в США видана книга Д. Б. Неша «Виховання характеру в фізичному вихованні», яка відіграла виняткову роль у пропаганді спортивно-рекреаційного напрямку. Погляди Неша полягали в тому, що метою реформи шкільного фізичного виховання не повинно бути повернення до шведської гімнастики, спрямованої тільки на розвиток м'язів дітей. Він стверджував, що мотивацією для систематичних занять фізичними вправами є особиста зацікавленість дітей до занять тим чи іншим видом спорту, де б вони змогли якнайповніше виявити свої фізичні та моральні якості. Спортивно-рекреаційний напрям фізичного виховання набув значного поширення в елітних школах США, Англії, Австралії, Канади, Японії.

Серед позашкільних рекреаційних організацій збільшилася роль молодіжних рухів, пов'язаних із військово-фізичною підготовкою. Серед них наймасовішим був бойскаутський рух, який виник на початку ХХ століття. У період між двома світовими війнами удосконалена організаційна структура цього руху, яка передбачала не тільки фізичний гарт, а й світоглядний вплив. Перевагою скаутського руху стало те, що його дія не припинялася із закінченням середньої школи, а поширювалася на молодь до досягнення нею призовного віку. Раз на чотири роки проводилися міжнародні змагання скаутів.

Одна з характерних рис рекреаційного руху в 30-ті роки ХХ століття – це його мілітаризація. Найвиразніше вона проявилася в країнах фашистського блоку. Там створювалися організації, подібні до бойскаутських, однак суттю їхньої діяльності була саме військово-фізична підготовка. Виникли німецька, італійська, болгарська, угорська спортивно-мілітаризовані організації, а також іспанська молодіжна організація фалангістів. Основою занять у цих організаціях стала стрільба, вправи зі зброєю в природних умовах, а також спортивні змагання і військові ігри.

Крім того, у деяких країнах саме рекреаційні організації відіграли вирішальну роль у вирішенні військових проблем. Так, у Німеччині реваншистські кола зразу ж після Першої світової війни почали складати плани відродження німецької армії. Шляхи її відродження в 1920 р. визначив генерал Бергард. Він запропонував ідею відродження німецької військової могутності

на основі німецької армії (за Версальською мирною угодою Німеччина мала право мати армію кількістю 100 тис. солдатів з 12-річним терміном служби). Згідно з цим планом ця армія в процесі навчання досягне рівня підготовки офіцерського складу і буде озброєна найсучаснішою технікою. Тобто вона повинна стати ядром майбутньої німецької армії. Готувати і виховувати рядових солдатів Бергард рекомендував у гімнастичних і спортивних організаціях. Керівні кола Німеччини підтримали цю ідею і почали заохочувати організацію численних гімнастичних і спортивно-рекреаційних клубів.

Велике значення у здійсненні цієї політики мав Німецький гімнастичний союз (ДТ). Від 1921 року він розвивав спортивну гімнастику, водночас футбол, гандбол, веслування, плавання, легку атлетику, туризм. До 1922 року кількість членів ДТ досягло одного мільйона осіб. Гімнастичний союз та інші буржуазні рекреаційно-спортивні організації використовували гасла аполітичного характеру, але насправді мілітаризували не тільки фізичне виховання, а й активний відпочинок молоді.

Згодом основою військово-фізичної підготовки молодих німців став «гелендепшорт» (спорт на місцевості), запроваджений у 1934 році. Він поєднував тривалі переходи з ночівлею в лісі, орієнтування, біг із подоланням природних перешкод, стрільба, метання гранати, плавання в одязі, лазіння по деревах і скелях. Багато вправ запозичено із системи скаутингу, але з жорсткою спрямованістю на бойову готовність.

Фашистське «спортивне» виховання здійснювалося і «трудовим фронтом» (фашистські профспілки) через створену при ньому організацію «Сила через радість».

Аналогічна організація з'являється в Італії, де уряд Муссоліні здійснював тотальну державну регуляцію вільного часу населення. Цим питанням займалася організація «Діяльність після роботи», створена в 1925 році.

Медико-біологічна функція фізичної рекреації має два компоненти: санаторно-курортне лікування та оздоровчий відпочинок. У перший період Новітнього часу реалізація цієї функції рекреації також отримала додаткові стимули.

Отже, зміна суспільного ладу в Росії стимулювала активізацію соціальних процесів у європейських країнах. Страх перед повторенням аналогічної революції в інших державах Європи змусив їх уряди провести заходи щодо поліпшення життя своїх громадян, їх соціального захисту. Зокрема, у багатьох країнах введені відпустки і вихідні, зменшена тривалість робочого дня, збільшена оплата праці тощо. Всі ці процеси поступово зумовили збільшення кількості закладів рекреаційно-відновлювального типу: санаторіїв, будинків відпочинку, кемпінгів, туристичних баз тощо.

Можна констатувати, що в перший період Новітнього часу відбувається активізація розвитку рекреаційної діяльності, що пов'язано з об'єктивною політичною, економічною та суспільною потребою. Однак ще не відбулося кардинальних змін щодо змісту рекреаційних занять. Одночасно негативною тенденцією в значному поширенні рекреаційних організацій була мілітаризація їх діяльності.

Запитання для самоконтролю:

1. Дайте визначення поняттю «Рекреація».
2. Дайте визначення «фізична рекреація».
3. Розкрийте історію формування і теорії походження рекреації.
4. Розкрийте історію розвитку рекреаційної діяльності США.
5. Охарактеризуйте генезис становлення рекреаційної діяльності в Польщі.
6. опишіть особливості становлення рекреації в Німеччині.

Література

1. Андрєєва, О. В. Фізична рекреація різних груп населення : монографія. 2014. НУФВСУ. 268 с.
2. Андрєєва, О. В. Історичні, теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2015. (2), 19-23.
3. Берест, О. О. Особливості організації рекреаційної діяльності в системі фізичної культури та спорту. *Збірник наукових праць [Херсонського державного університету]. Педагогічні науки*, 2016. (72 (2)), 67-71.

4. Виноградов П. А. , Душанин А. П., Жалдак В. И. Основы физической культуры и здорового образа жизни : учеб. пособие. Москва : Сов. спорт, 1996.

5. Круцевич, Т. Ю., & Безверхня, Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. 2010.

6. Круцевич, Т., Андрєєва, О., Благій, О., & Погасій, Л. Характеристика складових теорії фізичної рекреації. Фізичне виховання. туризм. 2017. С. 313-320.

7. Хоули Эдвард Т., Б. Дон Френкс. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. Киев : Олимпийская литература, 2004. 376 с.

8. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підр. для студ. ВНЗ фізвиховання і спорту]. Тернопіль : Навчальна книга –Богдан, 2001. Ч. 1. 272 с.

ТЕМА 2. ТЛУМАЧЕННЯ ПОНЯТЬ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

- 2.1. Поняття і показники здоров'я людини; чинники, які на нього впливають
- 2.2. Фізична рекреація, її значення в житті людини
- 2.3. Рухова активність; поняття оздоровчо-рекреаційної рухової активності
- 2.4. Рекреаційний час
- 2.5. Рекреаційні потреби

2.1. Поняття і показники здоров'я людини; чинники, які на нього впливають

У різних сферах наукових знань фахівці по-різному трактують поняття «здоров'я». У лікувальній фізичній культурі здоров'я порівнюється із хворобами, а іноді й із фізичними вадами – таке сприйняття досить поширене і на побутовому щаблі. Обмеженість цього підходу пояснюється принаймні тим, що не в усіх здорових за цими показниками осіб спостерігається висока працездатність, опір інфекціям; з іншого боку, наявність певних фізичних вад може не виключати соціальної активності, загартованості та ін.

Комплексне тлумачення поняття «здоров'я» запропоноване Всесвітньою організацією охорони здоров'я, згідно з ним здоров'я вказує на стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя. Тобто воно визначається анатомічними, фізіологічними, біохімічними та психологічними характеристиками. У фізіології поняття «здоров'я» пов'язується з поняттям «норма».

Норма – це зона якнайкращого функціонування системи, під яким розглядають роботу системи з максимально можливою узгодженістю, надійністю, економічністю. Бувають три різновиди норм: 1) порівняльні (які відбуваються через порівняння стану здоров'я осіб, котрі належать до ідентичних груп); 2) індивідуальні (які відбуваються через порівняння показників здоров'я однієї особи в різноманітних станах); 3) належні (виділяються на основі вимог до умов життя,

професійної діяльності, побуту). Отже, коли поняття «здоров'я» пов'язується з поняттям «норма», мається на увазі оптимальний перебіг в організмі процесів життєдіяльності, що вказує на здоровий стан особистості. Він означає не стільки фіксацію певних показників, скільки збереження здатності регулювати параметри здоров'я так, щоб забезпечити їхню гармонію з навколишнім середовищем у різних ситуаціях.

Однією зі складових здоров'я є *фізичне здоров'я* – динамічний стан, який характеризується резервом функцій органів та систем організму та є основою виконання індивідом своїх біологічних і соціальних функцій. Фізичне здоров'я визначається резервами енергетичного, пластичного та регулятивного забезпечення функцій організму, характеризується стійкістю до впливу патогенних чинників, здатністю протидіяти патологічним процесам. Загалом це основа здійснення соціальних і біологічних функцій індивіда.

Основні складові фізичного здоров'я – це рівень фізичного розвитку та фізична підготовленість. *Фізичний розвиток* – природний процес вікових змін морфологічних і функціональних ознак організму, зумовлений спадковими чинниками і конкретними умовами зовнішнього середовища. Він може розглядатися як стан і як процес. З першої позиції фізичний розвиток має такі особливості: 1) соматометричні (маса і довжина тіла, обвідні розміри грудної клітки, талії, стегон тощо, довжина тулуба, кінцівок); 2) соматоскопічні (форма грудної клітки, спини, ніг, стопи, осанка, рельєф та гнучкість мускулатури, статевий розвиток); 3) фізіометричні (рівень розвитку скелетної мускулатури, фізична працездатність, рівень розвитку фізичних якостей – швидкості, витривалості, сили, гнучкості, координації). Фізичний розвиток – це також процес, який відбувається в організмі людини під час природного вікового розвитку.

Фізична підготовленість – це рівень досягнутого розвитку фізичних якостей, формування рухових навичок унаслідок спеціалізованого процесу фізичного виховання. Рівень фізичної підготовленості відображає результати фізичної підготовки, в основі якої адаптаційні можливості організму, – застосування фізичних вправ з метою сприяння виконанню правильних видів

діяльності. Фізична підготовленість – результат фізичної активності людини, її інтегральний показник, оскільки при виконанні фізичних вправ усі органи й системи організму працюють у тісному взаємозв'язку. Під час тренувань, спрямованих на зміцнення функцій і систем організму, фізична підготовленість підвищується. У фізичному вихованні важливо враховувати особливості індивідуальної адаптації організму різних осіб до фізичних вправ з погляду фізіологічних механізмів диференційованого підходу. Складові фізичної підготовленості людини – рівень розвитку її фізичних якостей, котрий визначаються за допомогою спеціальних тестів, наявності рухових вмінь і навичок, що мають переважний характер оздоровчої активності.

Основні чинники, які впливають на стан здоров'я людини: генетичні фактори, фізичне і соціальне середовище (житлові умови, стабільність економічної системи, відтворювані природні ресурси, рівень соціальної справедливості в суспільстві тощо), спосіб (стиль) життя (зокрема, організована рухова активність, харчування, дотримання гігієнічних норм, реакція на стресові ситуації, звички),

Спосіб (стиль) життя ґрунтується на поєднанні міжособистісних відносин та особистісної життєвої філософії. Здоровий спосіб життя – це типові форми і способи повсякденної життєдіяльності людини, які сприяють удосконаленню резервних можливостей організму, а отже, успішному виконанню професійних і соціальних функцій. На становлення здорового способу життя впливають: 1) чинники, пов'язані з фізичним середовищем (ступінь його забруднення, доступність продуктів харчування тощо); 2) культурні фактори (насамперед місце здоров'я в ієрархії цінностей); 3) чинники виховання; 4) особистісні фактори (передусім переконаність у необхідності певних дій). *Чинники здорового способу життя*: рухова активність, відсутність шкідливих звичок, правильний спосіб харчування, загартування, оптимальний режим праці та відпочинку, дотримання гігієнічних процедур, відсутність стресів, сприятливе для здоров'я оточення і зовнішнє середовище.

Стан здоров'я оцінюється за явними показниками, які отримуються за допомогою вимірювання (кількісні показники) і тестування (якісні показники). Ці методи оцінювання здоров'я умовно можна розділити на 4 групи: 1) вимірювання довжини тіла й окремих його частин, маси тіла тощо; 2) вимірювання жирової тканини, скелету, м'язів, фізіологічних рідин організму тощо; 3) визначення показників, котрі відображають процеси дозрівання організму (зміцнення кісткової тканини, статеве дозрівання тощо); 4) тестування показників функціонального стану та фізичної підготовленості.

2.2. Фізична рекреація, її значення в житті людини

Фізична рекреація – це організований активний відпочинок із використанням фізичних вправ та інших рухових дій, а також природних сил, який досягається через використання методів, засобів і форм фізичної культури. Термін «рекреація» по суті означає «відновлення». Фізичну рекреацію можна також характеризувати як комплекс заходів, спрямованих на вдосконалення процесів відновлення працездатності після фізичної і розумової праці. Основна її мета – збереження і зміцнення фізичного і психічного здоров'я, підвищення працездатності, відновлення сил.

Фізична рекреація розглядається як один із видів фізичної культури. *Фізична культура* – це частина загальної культури, сукупність спеціальних культурних і матеріальних цінностей, способів їх виробництва та використання для оздоровлення людей, розвитку їхніх фізичних якостей. Індивідуальну фізичну культуру можна розглядати і як процес, і як результат індивідуальної діяльності людини. Як процес – це оволодіння суспільними цінностями фізичної культури, знаннями, вміннями, навичками виховної, навчальної, оздоровчо-рекреаційної діяльності для подальшого використання у процесі самовдосконалення. Як результат – це рівень фізичного розвитку і стан фізичного здоров'я, який забезпечує людині повноцінну біологічну і соціальну життєдіяльність.

До рекреативних форм фізичної культури загалом належать фізкультурно-спортивні розваги, заняття різноманітними фізичними вправами, рухливими іграми, туристичні походи з

нефорсованими навантаженнями, якщо вони забезпечують повноцінний активний відпочинок, сприяють задоволенню потреб, пов'язаних зі змістовними розвагами.

Зміст фізичної рекреації становлять такі основні ознаки. Вона: 1) ґрунтується на оздоровчо-рекреаційній руховій активності; 2) використовує як головні засоби форми фізичної культури, передусім фізичні вправи; 3) здійснюється у спеціально визначений або вільний від професійної діяльності час, переважно в природних умовах, на добровільних і самодіяльних засадах; 4) складається не тільки з фізичних, але й емоційних та інтелектуальних компонентів; 5) має переважно розважальний характер; 6) оптимізаційно впливає на організм людини; 7) включає культурно-ціннісні аспекти.

Прийнято розрізняти активну і пасивну рекреацію. Якщо *активна рекреація* ґрунтується на активному відпочинку, активних заняттях фізичними вправами, то *пасивна* означає зміну видів людської діяльності, які дають задоволення, але не передбачають безпосередньої участі у фізкультурно-спортивних заходах.

Активний відпочинок – це спосіб проведення вільного часу, при якому людина займається активними видами діяльності, котрі потребують фізичної роботи організму. Часто це непрофесійні заняття певними видами спорту, спортивні тренування у спрощених умовах, змагання без офіційних правил, для власного задоволення, зміцнення життєвого тону.

Потреба в активному відпочинку зумовлена передусім біологічною природою організму та його фізіологією, на неї потужно діють соціальні та психологічні навантаження. На відміну від пасивного, активний відпочинок супроводжується швидким і глибоким відновленням сил, має конструктивніші наслідки, котрі набувають стійкішого характеру. Він одночасно впливає на біофізіологічні, психологічні, соціокультурні аспекти структури особистості.

Особливості рекреаційної активності людини полягають у тому, що вона відповідає як її інтересам, так і поведінковим та оціночним стандартам найближчого соціального оточення.

Рекреаційна активність окремої людини складається з добових, тижневих, річних, життєвих циклів. При цьому часто можуть змінюватися умови й мотивації, які визначають характер, спрямованість та ефективність рекреаційної активності. Її можна вважати успішною, якщо внаслідок виникають *рекреаційні ефекти*, які виявляються в тому, що людина відчуває задоволення і бадьорість від відпочинку. Така людина перебуває у стані психофізіологічного комфорту, в неї виникає відчуття збалансованості соціокультурних та емоційних самооцінок.

Фізіологічний відпочинок як засіб відтворення життєвих функцій людини у вузькому розумінні пов'язаний із пасивною релаксацією, але не з дозвіллям, тому поняття «*відпочинок*» ширше за його фізіологічну основу. Отже, активний відпочинок пов'язаний із дозвіллям людини. *Дозвілля* в широкому розумінні – це проведення вільного часу, збалансованого за різними видами рекреаційної активності та який має соціальну значимість. Воно виступає доцільно організованою і змістовно наповненою активною діяльністю конкретного індивіда або певних груп, розвиненого на базі людської потреби у зміні характеру діяльності, та узгоджується із цілями рекреації та соціально-культурного розвитку. Види й форми такої діяльності обираються людиною самостійно, з огляду на індивідуальні особливості, можливості, рівень культурного розвитку, з урахуванням традицій, оточення тощо. Але загалом дозвілля характеризується сукупною активністю багатьох людей, які потребують рекреації.

Загалом виділяють такі *типи дозвілля*: культурно-мистецький, освітньо-розвивальний, природно-рекреаційний, санаторно-оздоровлювальний, туристичний, спортивно-видовищний, самодіяльно-аматорський, розважальний. Для сучасної людини дозвілля виступає здебільшого як особисте надбання, у межах якого реалізується свобода дій. Актуальність діяльності на дозвіллі полягає в тому, що вона дає змогу індивіду відновлювати працездатність (через активні заняття фізичною культурою), розширювати самосвідомість (через звернення до культурних надбань людства, мистецтва та ін.), самореалізовуватися і знімати стреси (через любительські

заняття, розваги). Дозвілля дає можливість додатково осмислити свої індивідуальні особливості – природжені якості характеру, рівень інтелектуального розвитку, творчий потенціал, адже коли людина займається улюбленою справою, вона більше здатна зосереджуватися на своїх продуктивно-вольових можливостях.

Дозвілля має не тільки індивідуальне, але й суспільне значення. Коли різні люди вирішують на дозвіллі аналогічні завдання, пов'язані зі збереженням здоров'я, розвитком особистості, надбанням необхідних соціальних зв'язків, індивідуальні потреби перетворюються на масові, набуваючи суспільного характеру. Під час дозвільної діяльності людина усвідомлює свою ідентичність із культурним середовищем, глибше інтегрується в суспільний життєвий простір. З цієї позиції набувають значення етнонаціональні види активного дозвілля, рекреаційні традиції. Сучасне дозвілля охоплює дуже широкий простір для діяльності й перетинається зі спортом, подорожами, мистецтвом, побутом і сімейним вихованням, системою соціальних комунікацій і практикою масових видовищ, відбиваючи при цьому індивідуальні пристрасті й захоплення.

Фізкультурні заняття рекреативного типу значно відрізняються від спортивних і кондиційних тренувань обсягами та інтенсивністю навантажень, формами організації.

Результати фізичної рекреації мають такі значення: 1) біологічне – фізична рекреація сприяє відновленню функцій організму після професійної діяльності, оптимізує стан здоров'я; 2) соціальне – фізична рекреація сприяє інтеграції людей у соціальні спільноти, засвоєнню соціального досвіду, культурних цінностей, адаптації до соціуму та самовизначенню в ньому; 3) психологічне – фізична рекреація формує позитивний емоційний стан завдяки відчуттям внутрішнього задоволення, звільнення від психологічних напружень; 4) естетичне – фізична рекреація формує позитивну реакцію від сприймання краси власного тіла, довкілля, можливостей його ширшого пізнання; 5) освітньо-виховне – фізична рекреація сприяє фізичному, інтелектуальному, моральному, творчому розвитку особистості; 6) культурно-аксіологічне – фізична рекреація допомагає засвоєнню культурних цінностей, створенню нових особистісно-суспільних цінностей.

2.3. Рухова активність, поняття оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Рухова активність людини ґрунтується на її руховій діяльності. Ці поняття розглядаються у невід'ємній єдності, оскільки рухова активність – це по суті активна рухова діяльність, тобто рухова діяльність, яка характеризується певним ступенем рухової активності.

Рухова активність (діяльність) у спрощеному трактуванні – комплекс рухів, виконуваних людиною у процесі життєдіяльності, сукупність рухових актів. У глибшому значенні – це вид діяльності, за якого активація обмінних процесів у скелетних м'язах забезпечує їхнє скорочення, а отже переміщення людського тіла чи його частин у просторі. Отже, це сумарна величина певних рухових дій за певний проміжок часу. Рухова активність може вимірюватися одиницями витраченої енергії за певний час або кількістю здійснених рухових дій (локомоцій), наприклад кроків при ходьбі. *Рухова дія* – цілеспрямований руховий акт, який свідомо здійснюється для виконання певного рухового завдання.

Отже, рухова діяльність – це специфічна діяльність, суть якої полягає в системі рухових дій, котрі забезпечують взаємодію людини із навколишнім середовищем. Наслідок такої взаємодії – розвиток психомоторних функцій і психіки індивіда в цілому. Опанування і вдосконалення прийомів організації, побудови рухової діяльності та управління нею здійснюються в онтогенезі на базі актуалізації філогенетичних утворень через формування адекватного ставлення до ситуації, що виникла, та вибору оптимального способу її залагодження з урахуванням можливостей людини, смислової структури та завдань рухової діяльності.

Функція управління руховою діяльністю виконується різними відділами центральної нервової системи, а безпосередньо рухові функції здійснює опорно-руховий апарат. Кістково-м'язова система людини складається з великої кількості ланок, які рухливо з'єднані між собою в суглобах. Здійснення рухів відбувається в результаті скорочення прикріплених до кісток за допомогою сухожилів кісткових м'язів, котрі складаються з м'язових волокон.

Існує два *види рухових одиниць*: повільні і швидкі. Повільні мають меншу швидкість скорочення і порівняно повільніше стомлюються. Швидкі рухові одиниці, своєю чергою поділяються на стійкіші до стомлення і такі, котрі стомлюються швидко. Успішне виконання рухів припускає своєчасне забезпечення керуючих цими рухами центрів інформацією про положення ланок тіла в просторі і про саме виконання руху.

Класифікація рухів передбачає їх поділ на: 1) мимовільні; 2) автоматизовані; 3) довільні. В основі цієї класифікації – цільові функції, виконувані руховою системою: 1) підтримка певної пози; 2) орієнтація на джерело зовнішнього сигналу для його найкращого сприйняття; 3) локомоція; 4) маніпулювання зовнішніми об'єктами. Поділ на автоматизовані і довільні рухи досить умовний. Наприклад, у процесі навчання рухових навичок, яке призводить до повної автоматизації виконання рухів, на різних етапах частка цієї автоматизації збільшується від початку навчання до його завершення. І достатньо внести невелику зміну хоча б в один із компонентів автоматизованої навички, щоб виникла необхідність у підключенні довільної регуляції руху. Автоматизованими рухами також є ті з них, які пов'язані із природженими центральними поведінковими програмами (наприклад дихальні рухи).

Рухова система людського організму має свою *організацію*. Її найнижчий рівень залежить від рухових систем спинного мозку; на цьому рівні відбуваються лише найпростіші координації. Побудова і регуляція рухів забезпечується вищими руховими центрами головного мозку. Нервові механізми стовбура мозку зумовлюють рухи, спрямовані на підтримку пози та їхню координацію з цілеспрямованими рухами. Важливу роль у координації рухів відіграє мозочок, регулюючи їхні часові, швидкісні і просторові характеристики. Найтонші координації рухів (рухові реакції, здобуті через індивідуальний руховий досвід) виконують півкулі головного мозку.

Опанування руховою діяльністю в онтогенезі відбувається як завдяки дозріванню, котрі беруть участь у координації рухів, так і внаслідок навчання – формування нових зв'язків, які стають основою програм тих чи інших конкретних рухових актів. Від початку навчання центральна нервова система дає раду

труднощам, зумовленим великою кількістю ступенів свободи в опорно-руховому апараті і впливом на результат руху сил ваги й інерції, за допомогою додаткового м'язового напруження. М'язовий апарат жорстко фіксує суглоби, котрі не беруть участь у русі, і активно гальмує інерцію швидких рухів. Такий спосіб подолання перешкод потребує зайвих енерговитрат. Використання зворотних зв'язків ще недосконале. Тому складна рухова діяльність на перших етапах навчання нерациональна, досить напружена. Під час навчання поступово виробляється така структура рухового акту, коли в його динаміку включаються нем'язові сили, які стають складовою частиною рухової програми. М'язове напруження при цьому усувається, рух стає стійкішим до зовнішніх впливів, а м'язова діяльність економічнішою, точнішою, ефективнішою і красивішою.

Складові навчальної діяльності, спрямованої на формування образів виконання рухових дій, такі: 1) актуалізація мотивів і постановка завдань оволодіння операційним складом дії; 2) фіксація інтересу у свідомості; 3) конкретизація смислоутворювального мотиву до навчальної ситуації, яка пропонується, формулювання цілей дії та умов її реалізації; 4) визначення засобів, необхідних для виконання сформульованих завдань рухової діяльності; 5) формування образів уявлення, образів очікуваного майбутнього, дії, руху, діяльності, котрі визначають кінцевий результат рухової дії та його оцінки з використанням розбіжностей за зовнішньою та внутрішньою оцінками; 6) емоційне закріплення результатів рухової діяльності; 7) формування та подальше вдосконалення образу виконання рухової дії.

Розрізняють 1) загальну рухову активність та 2) спеціально організовану рухову активність.

Загальна рухова активність ґрунтується на тому, що фізична активність як фізіологічний процес властива людині апріорі. Це активність, яка має місце сама собою і не нав'язується ззовні. Вона охоплює форми діяльності, не викликані безпосередньо чинниками зовнішнього середовища, а переважно визначаються потребами й особливостями організму.

Загальна рухова активність може бути облігатною (вимушеною) та спонтанною. *Облігатна (вимушена) рухова активність* пов'язана з реалізацією природних потреб людини;

це рухи, спрямовані на підтримання особистої гігієни, вживання їжі, зусилля, витрачені на приготування їжі, придбання продуктів, а також навчальну й виробничу діяльність. *Спонтанна рухова активність* не має очевидної спрямованості, тобто спонтанні рухи здійснюються немовби заради самих рухів.

Основу *спеціально організованої, або фізкультурної рухової активності* становить активна м'язова діяльність, яка охоплює насамперед різні форми занять фізичними вправами, а також активні переміщення на місці (чи з місця) навчання чи роботи. Вже понад 2 тис. років тому відомий лікар Гіппократ сформулював важливий принцип організованої рухової активності, покликаної сприяти збереженню і зміцненню здоров'я: «Гімнастика, фізичні вправи, ходьба повинні міцно увійти в повсякденний побут кожного, хто бажає зберегти працездатність, здоров'я, повноцінне й радісне життя». Уже в ті далекі часи було відомо, що для того, щоб позбавити людину енергії, необхідно насамперед позбавити її рухової активності, яка сама собою є найдоступнішими та ефективними ліками. Але з часом людство підзабуло цю мудрість, і протягом тривалого часу (майже до XIX ст.) рухова активність розглядалася лише як «вимушена необхідність». Більшість видів спеціально організованої рухової активності оголошувалася наукою шкідливою. У XIX ст., наприклад, громадськість переважно з недовірою та сарказмом ставилася до лікувальної гімнастики, що почала зароджуватися. У фізіології побутували помилкові погляди щодо користі чи шкідливості рухів. І лише згодом людство переконалося в користі спеціально організованої рухової активності для здоров'я людини.

Рухова активність може мати величезний оздоровчий потенціал, але водночас спричиняти і руйнівний вплив. Зміцнення здоров'я під впливом фізичних навантажень відбувається природно за рахунок стимуляції життєво важливих функцій і систем організму. Для цього фізична активність повинна мати оздоровчу спрямованість і бути раціонально організованою.

Отже, *оздоровчо-рекреаційна рухова активність* – це така рухова активність, яка має оздоровчу спрямованість, вирішує завдання рекреаційного характеру і ґрунтується на раціональній

організації. Основна її характеристика пов'язана з *оптимальністю фізичних навантажень*. Оптимальна рухова активність – це найкращий спосіб за допомогою м'язової роботи зберігати й підвищувати резервні можливості серця й усього організму, підтримувати на задовільному рівні функцію м'язів і суглобів. Як недостатність, так і надмірність рухової активності впливають на здоров'я негативно. Оптимальна оздоровчо-рекреаційна рухова активність забезпечує нормальний розвиток і функціонування організму для збереження здоров'я і вдосконалення всіх процесів життєдіяльності, частково компенсує вікові зміни в організмі. За визначенням лікаря і вченого М. Амосова, оптимальною є така оздоровчо-рекреаційна рухова активність, яка дає тренувальний ефект, підвищує фізичну працездатність, максимально здійснює стимулювальний вплив на певні органи, системи і функції, дає найкращий клінічний ефект, а конкретними критеріями досягнення оптимальності є зникнення симптомів хвороб, досягнення максимального значення споживання кисню, певна кількість лімфоцитів у крові, частота серцевих скорочень та інші показники функціонального стану організму.

2.4. Рекреаційний час

Рекреаційне час – це частина соціального часу особистості (соціальної групи), яка має певні характеристики і спрямована на збереження, відновлення і розвиток фізичного, інтелектуального і духовного здоров'я людини. Рівень розвитку суспільства – основна характеристика, здатна змінювати співвідношення рекреаційного часу та інших категорій соціального часу.

Характеристики рекреаційного часу

Прийнята ієрархічність періодів різнотривалих відрізків рекреаційного часу (добові, тижневі, річні, життєві періоди).

Так само виділяють квантовість рекреаційного часу: відпускний час (від 28 до 56 днів), час вихідного дня (в середньому 2 дні на тиждень), вільний час у будні (близько 8 годин). Диференційований за ієрархічними і квантовими ознаками рекреаційний час – основа вивчення структури рекреаційної діяльності за періодичністю і територіальною

ознакою. Щоденна рекреаційна діяльність безпосередньо пов'язана з житлом і міським середовищем, тобто заняття рекреаційною діяльністю здійснюється вдома або на спортивних об'єктах «крокової доступності», це щоденна ранкова гімнастика вдома, регулярні заняття фізичною активністю за інтересами на трудовому або навчальному місці, а так само в прилеглих спортзалах, парках тощо. Щотижнева означає відвідування приміських і внутрішньоміських рекреаційних об'єктів, поїздки на дачі і приміський (вікенд) туризм, екскурсії вихідного дня та ін. З цією метою в останні роки побудована велика кількість торговельно-розважальних центрів (сіті-парків), на майданчиках яких не тільки кінотеатри, концертні та конференц-зали, океанаріуми, і дитячі атракціони, а й різні спортивні об'єкти (басейни, боулінги, більярди). Щорічна рекреаційна діяльність переважно спрямована на внутрішні і міжнародні поїздки в санаторно-курортні чи інші об'єкти, що дають змогу поєднувати максимальну кількість видів рекреаційної діяльності. Необхідно зазначити сезонність щорічної рекреаційної діяльності, оскільки відпускний і канікулярний період переважно припадають на літо. Рекреанти прагнуть поїхати в теплу пору року до моря. Із розвитком спортивної інфраструктури в нашій країні для популяризації активного туризму багато міст стали об'єктами цілорічного залучення рекреантів як нашої країни, так і іноземців. Отже, можна зробити висновок, що наша країна входить в етап початку перетворення рекреаційної діяльності, яка полягає в зміні соціокультурної рекреаційної географії, або в диверсифікації комунікаційної, політичної, культурної та економічної складових глобалізаційних процесів.

Беручи до уваги ієрархічність і квантовість рекреаційного часу необхідно враховувати його закритість і характерність.

Закритість рекреаційного часу визначається соціально-економічними можливостями суспільства і сформованим стереотипом поведінки населення. Тобто, якщо в суспільстві (країні) прийнято у вільний час займатися фізичними вправами, то у кожного члена цього суспільства з дитинства формується ця потреба, і вона сприймається не як необхідність для підтримки краси свого тіла, а як природні бажання, які не завдають дискомфорту.

Характерність зумовлюється індивідуальними або груповими потребами людей, їх фізіологічними і психологічними особливостями, а так само умовами їхньої життєдіяльності.

Наприклад, у Китаї, завжди головною особливістю проведення дозвілля був колективізм. Не раз бачили групи китайських туристів у різних країнах світу. У цій країні прийнято проводити вільний час у великій і дружній компанії в парках, зонах відпочинку під час виконання різних традиційних гімнастик (ушу, йога, цигун), гри в пінг-понг, спортивних ігор. Їх можна зустріти на берегах річок за риболовлею, в інших громадських місцях за заняттями усіма відомими і зовсім екзотичними хобі. Незважаючи на чимало заборон (не ходити по газонах, не сидіти на траві) у парках достатня кількість місць для спокійного відпочинку (китайці дуже люблять настільні ігри «маджонг», «сянці», «монополія», «гра престолів», і навіть картярські ігри). І всі ці традиції сформувалися, без огляду на наявність нетривалих відпусток (вони там від 5 до 15 днів на рік залежно від стажу). Звичайно, розвиток індустрії в Китаї на сучасному етапі відомий усім, але і будівництво спортивних об'єктів випереджає всі інші країни світу. Наприклад, у 1990 році там було 10 лижних трас, у 2010 – близько 200, а в 2018 – вже понад 500, і це об'єкти, призначені для нетрадиційних для китайців зимових видів спорту. Там навіть є стандартна кількість квадратних метрів спортмайданчиків (1,5 кв.м) на людину. Безумовно, такий вибух масовості занять фізичною культурою не можна пояснити тільки китайськими традиціями, тут величезну роль відіграє і політика країни, і популяризація фізкультури та спорту, яка активно почалася після Пекінської олімпіади 2008 року.

За даними статистики в Україні у 2016 році близько 40 % молоді віком від 15 до 29 років взагалі не займаються фізичними навантаженнями, що найчастіше пояснюється активним розвитком інформаційно-комп'ютерних технологій і заміною рухомих і спортивних ігор комп'ютерними. Уряд нашої країни почав приділяти підвищену увагу розвитку масового спорту, для

чого прийняті ряд постанов. В урядових документах зазначено багато спеціальних заходів для стимулювання рухової активності молоді на основі мотиваційних аспектів і паралельно представлені завдання щодо усунення бар'єрних факторів, котрі перешкоджають заняттям фізичною культурою і спортом. Завдяки реалізації цих постанов кількість юнаків і дівчат (16–24 років) у 2011 р. із 53 % і 39 % збільшилася до 70 % і 45 % відповідно. Однак частка молодих людей, які не приділяють увагу заняттям фізичною активністю, все ще висока і основними бар'єрними причинами, згідно зі статистикою, є недолік вільного часу і лень, так само були названі: нестача грошових коштів, інтересу, бажання, спортивної бази тощо. Статистичні дані свідчать, що понад 62 % юнаків і 50 % дівчат з опитаних респондентів вважають за краще займатися поодино, що знову ж таки вказує на нестабільність занять. На думку фахівців, необхідно скласти національну програму щодо активізації способу життя населення із введенням занять фізкультурою і спортом в буденне життя громадян (на місцях навчання, роботи). Проте дійовий також спосіб рекламування здорового способу життя в ЗМІ і в Інтернеті; не останнє місце належить проектуванню нових спортивних об'єктів і розвитку наявної спортивної інфраструктури, що знаходяться в так званій кроковій доступності. Так само до факторів, котрі стимулюють рекреаційну діяльність, можна додати: підвищення доступності рекреаційних послуг і цін, збереження і розвиток ресурсно-екологічних особливостей регіонів.

Зростання урбанізації актуалізує на регіональному рівні проблему освоєння природних ландшафтів, яке сприяє розвитку регіонального рекреаційного простору. Рекреаційний простір – це реальна, матеріальна, віртуальна і ментальна частина соціокультурного простору, яка використовується для рекреаційної діяльності.

Наприклад, у Чернівецькій області є матеріальний і реально рекреаційний простір. Однак серед регіонів вона посідає лише 16 місце. За даними статистики, наше місто з незначним

населенням приймає лише кілька тисяч рекреантів. Очевидно, створена інфраструктура недостатньо конкурентоспроможна, що не сприяє зацікавленню українських й іноземних рекреантів. Дуже хотілося б, щоб і наш край активізував розвиток рекреаційних об'єктів не тільки на регіональному, а й на державному і міжнародному рівнях. Бракує ключової ідеї (віртуального та ментального рекреаційного простору), здатної задовольнити рекреаційні потреби великої кількості людей, і яку необхідно розрекламувати (наприклад, як і в Буковелі) для залучення рекреантів і тоді за допомогою масштабних інвестиційних проєктів наше місто, можливо, перетвориться на привабливий центр рекреаційної індустрії.

2.5. Рекреаційні потреби

При визначенні рекреаційних потреб важливо враховувати спрямованість на збереження здоров'я населення, підвищення рівня життя, забезпечення всебічного розвитку і формування особистості відповідно до суспільних ідеалів. Рекреаційні потреби поділяються на громадські, групові, сімейні, особисті. Оскільки всі ці потреби взаємопов'язані між собою, цей поділ вельми умовний і мінливий, адже з розвитком суспільства змінюються і суспільні рекреаційні потреби, що викликає різні модифікації в задоволенні групових, сімейних і особистих потреб. В економічно високорозвиненому суспільстві неухильно розширюється коло рекреаційних потреб, що стимулює планування, проєктування і введення в експлуатацію інноваційних рекреаційних проєктів, а отже, сприяє зростанню комфортності і різноманітності матеріально-технічної бази рекреаційних об'єктів.

Тобто рекреаційні потреби – це бажання, яке потребує задоволення і пов'язане зі соціальною, психічною і (або) економічною сферою життя рекреанта.

Види рекреаційних потреб представлені на рис. 1.

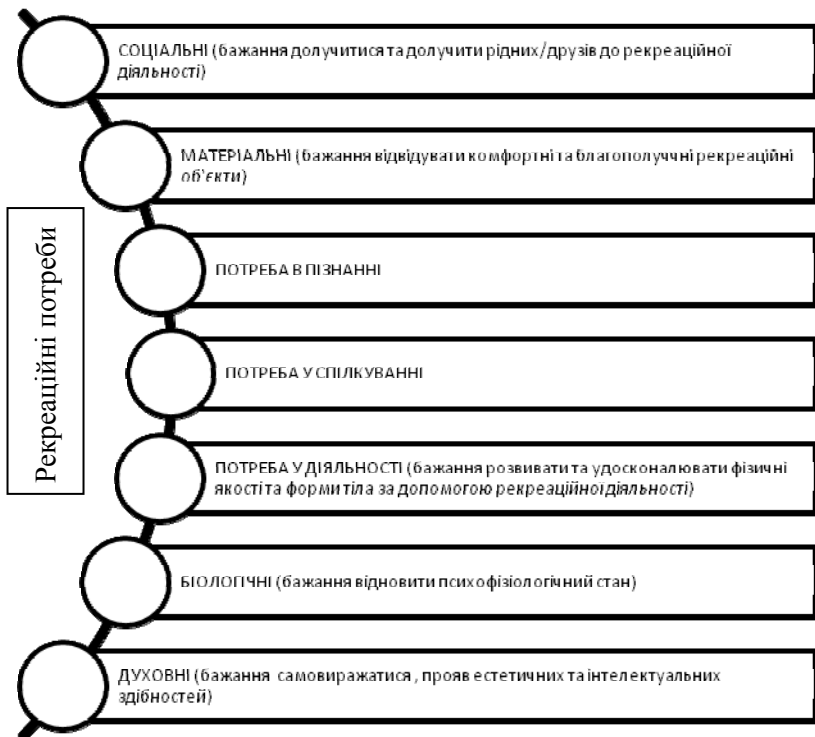


Рис. 1. Види рекреаційних потреб

Існують три способи задоволення рекреаційних потреб:

1. За рахунок ринку товарів і послуг (оскільки більшість рекреаційних послуг – добре продаваний і пропонований товар, то для платоспроможного населення вони один із популярних методів задоволення вищеписаних потреб. Даний ринок постійно вдосконалюється і розвивається з урахуванням попиту населення).

2. У формі позаробочого придбання продуктів і послуг у межах громадських фондів споживання (заняття в місцях роботи, навчання).

3. У формі самообслуговування (заняття в спеціально обладнаних спортзалах і спортмайданчиках, в місцях для занять спортом і фізичною культурою, заняття вдома, в парках, походи, екскурсії тощо).

Таблиця 1. Типи реалізації рекреаційних потреб

Типи реалізації рекреаційної діяльності	Відновлювальний	Рекреаційно-відновлювальний
		Рекреаційно-оздоровчий
	Результативний	Рекреаційно-оздоровчий
		Рекреаційно-спортивний

У табл. 1 представлені типи реалізації рекреаційних потреб. Насамперед виявляються цілі задоволення потреб: відновлювальні або розвивальні. Якщо рекреант потребує відновлювальної або оздоровчої фізичної рекреації, то він вибирає відповідний спектр послуг, якщо ж його мета спортивні або пізнавальні рекреаційні заняття, то переваги змінюються. Типи реалізації рекреаційних потреб можуть поєднуватися, об'єднуватися або виступати окремо.

Запитання для самоконтролю

1. Охарактеризуйте поняття і показники здоров'я людини.
2. Розкрийте поняття «норма».
3. Охарактеризуйте поняття: «Фізичне здоров'я», «Фізичний розвиток», «Фізичний розвиток», «Фізична підготовленість».
4. Розкрийте зміст основних ознак фізичної рекреації.
5. Рухова активність; поняття оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
6. Розкрийте поняття «Активний відпочинок» та «Дозвілля».
7. Розкрийте значення фізичної рекреації.
8. Охарактеризуйте рухову активність (діяльність).
9. Опишіть класифікацію рухів.
10. Розкрийте спеціально організовану / фізкультурну рухову активність.
11. Охарактеризуйте відмінності рекреаційного часу.
12. Опишіть суть рекреаційних потреб.

Література

1. Андреева О., Чернявський М. Оцінка перспективності розвитку окремих видів фізичної рекреації в умовах мегаполісу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : зб. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. Харків, 2004. № 15. С. 4–9.
2. Бальсевич В. К., Запорожанов В. А. Физическая активность человека. Киев : Здоровье, 1987. 224 с.
3. Булич Э. Г., Муравов И. В. Здоровье человека. Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. Киев : Олимпийська література, 2003. 424 с.
4. Жагин А. Е. Рекреация и некоторые её методы. *Оздоровительные технологии по физической культуре и спорту в учебных заведениях* : сб. науч.-метод. тр. Белгород, 2004. С. 275–280.
5. Захожий В., Фукс Л. Нормування фізичних навантажень у процесі оздоровчих занять фізичними вправами. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. праць. У 3-х т. Луцьк: РВВ «Вежа» Волинського національного університету ім. Лесі Українки, 2008. Т. 2. С. 116–120.
6. Зорин И. В. Рекреационная сущность экологического туризма. *Теория и практика физической культуры*. 2002. № 11. С. 9–13.
7. Кобяков Ю. П. Концепция норм двигательной активности человека. *Теория и практика физической культуры*. 1995.
8. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення : навч. посібник. Київ : Олімпійська література, 2010. 248 с.
9. Пирогова Е. А., Иващенко Л. Я., Страпко Н. П. Влияние упражнений на работоспособность и здоровье человека. Киев : Здоров'я, 1986. 152 с.
10. Рыжкин Ю. Е. К вопросу о понятии феномена «физическая рекреация». *Теория и практика физической культуры*. 2001. № 4. С. 55–57.

11. Рыжкин Ю. Е. Физическая рекреация в сфере досуга человека. *Теория и практика физической культуры*. 2002. № 5. С. 17–19.

12. Юрченко Ю. Рухова активність як чинник, що визначає здоров'я людини. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 10. Львів: НВФ «Українські технології», 2006. Т. 3. Розділ 3.1. С. 57–62.

ТЕМА 3. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

3.1. Здоровий спосіб життя та його критерії (рівень життя, якість і стиль життя). Складові здорового способу життя

3.2. Зміст діяльності щодо формування здорового способу життя. Передумови поліпшення здоров'я

3.3. Напрями формування здорового способу життя

3.1. Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) та його критерії (рівень життя, якість і стиль життя). Складники здорового способу життя

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) – це звички, дії, певні обмеження, які пов'язані з оптимальною якістю життя, яка охоплює розумові, духовні, соціальні, фізичні компоненти та, відповідно, зі зниженням ризику розвитку захворювань. ЗСЖ об'єднує усе, що сприяє виконанню людиною суспільних і побутових, професійних функцій в оптимальних для здоров'я умовах та виявляє орієнтованість особистості на направленість на формування, збереження і зміцнення індивідуального та суспільного здоров'я.

У науковій літературі, рекламі, на рівні побутового спілкування, через соціальні мережі досить часто, на жаль, рекламується і нав'язується можливість збереження та зміцнення здоров'я через використання якого-небудь чергового засобу з «чудодійними» властивостями (рухова активність того чи іншого різновиду, психотренінг, біологічно активні харчові добавки, очищення організму) – кількість таких засобів незліченна. Однак окремі оздоровчі процедури і методи не дають бажаного, стабільного поліпшення здоров'я, тому що не стосуються цілісної психосоматичної структури людини. Жадання до радикального поліпшення здоров'я за рахунок одного із засобів принципово неправильне, оскільки не враховує всього різноманіття взаємозв'язків функціональних систем, які впливають на формування організму людини, і зв'язків самої людини з оточуючими природними факторами – усього того, що

визначає гармонійність її здоров'я та життєдіяльності. Тобто структура ЗСЖ повинна охоплювати різні елементи, які стосуються усіх складових здоров'я – фізичного, психічного, духовного і соціального.

Здоровий спосіб життя містить такі основні компоненти:

1. Дотримання правил особистої гігієни (догляд за тілом і порожниною рота, загартовування організму, використання раціонального одягу і взуття, раціональний добовий режим)

2. Раціонально збалансоване харчування

3. Оптимальний руховий режим (відповідна віку регулярна рухова активність середньої інтенсивності)

4. Неприсутність шкідливих звичок

5. Вміння здійснювати елементарний самоконтроль. Медичний контроль (регулярні профілактичні огляди)

6. Культуру міжособистісного спілкування та відповідне поведіння в колективі (створення довкола себе й для себе придатного психологічного клімату)

7. Психофізична саморегуляція організму (уміння опиратися стресу)

8. Статеву культуру

Здоровий спосіб життя має постійно та цілеспрямовано формуватися упродовж всього життя людини, а не залежати від обставин і життєвих ситуацій. Тільки в цьому разі він важливий для первинної профілактики, зміцнення та формування здоров'я і сприятиме удосконаленню резервних можливостей організму, забезпечуватиме успішне виконання професійних і соціальних функцій, незалежно від політичних, економічних і соціально-психологічних ситуацій.

Питання спроможності (неспроможності) вести здоровий спосіб життя – надзвичайно суб'єктивне, тому що воно, найперше, зумовлене ступенем усвідомлення людиною значення реальних дій у цьому напрямі. Навіть за відсутності деяких об'єктивних умов (комфортне житло, достатній дохід, належне харчування тощо), особи з високим рівнем свідомості стосовно ЗСЖ прагнуть діяти заради власного здоров'я. І навпаки, за досить мінімальних умов брак особистих стимулів, унеможлиблює досягнення мети – бути здоровим.

3.2. Зміст діяльності формування ЗСЖ. Передумови поліпшення здоров'я

Поняття ЗСЖ. З позицій викладеного розуміння феномена здоров'я людини походить визначення поняття ЗСЖ: це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя: праці, відпочинку, побуту.

Складові ЗСЖ містять різноманітні елементи з усіх сфер здоров'я: фізичної, психічної, соціальної і духовної. Найважливіші з них – це харчування (зокрема споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок), побут (умови для пасивного й активного відпочинку, якість житла, рівень психічної і фізичної безпеки на території життєдіяльності), умови праці (безпека у фізичному, психічному аспекті, наявність стимулів і умов професійного розвитку), рухова активність (оздоровчо-рекреаційна рухова активність, спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення (нетрадиційні системи оздоровлення), спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після психічних і фізичних навантажень).

Для розуміння ЗСЖ важливі поінформованість і можливість доступу до профілактичних спеціальних процедур, які мають уповільнювати природний процес старіння, наявність належних економічних умов, інших складових ЗСЖ, котрі стосуються фізичного і психічного, соціального і духовного здоров'я.

Проблема формування ЗСЖ досить ретельно висвітлюється в багатьох педагогічних, соціально-філософських, медичних, соціологічних працях. Особливої актуальності ця проблематика набула у другій половині ХХ століття як у світі в цілому, так і в Україні.

Наш підхід розглядає формування ЗСЖ молоді як важливу складову молодіжної та соціальної державної політики України. Втім, передбачає: по-перше, вивчення уявлень молоді про ЗСЖ та розробку методів оцінки здоров'я індивіда; по-друге, формування свідомості та культури ЗСЖ; по-третє, розробку методик навчання молоді ЗСЖ; по-четверте, впровадження

соціальних програм культивування ЗСЖ та збереження здоров'я; по-п'яте, розробку та впровадження системи скринінгу і моніторингу ЗСЖ молоді.

Чому акцентуємо увагу на формуванні здорового способу життя саме молоді? Тому що саме в молоді роки відбувається формування певних норм та зразків поведінки, усвідомлення потреб та мотивів, накопичення відповідних знань та вмінь, визначення ціннісних орієнтацій, уявлень та інтересів.

Зваживши всі аспекти у межах цієї парадигми щодо формування ЗСЖ, відзначимо важливість таких запитань як:

- чи має індивід знання про здоровий спосіб життя?
- чи існують можливості отримати ці знання?
- чи знає індивід, де отримати необхідні або додаткові знання?
 - чи доступні ці джерела для кожного?
 - чи достатній рівень його підготовки, щоб скористатися знаннями?
 - як порівнює своє життя із принципами ЗСЖ?
 - яка самооцінка необхідності змін у своєму житті та усвідомлення цієї необхідності?
 - як оцінює наявність суб'єктивних (які залежать від індивіда) можливостей для ЗСЖ;
 - як оцінює наявність об'єктивних (які не залежать від індивіда) можливостей для ЗСЖ?
 - чи є спроможність змінити суб'єктивні можливості, які перешкоджають цим змінам, чи прагне сам індивід до цих змін, які умови необхідні, щоб змінити?

З кожної з трьох вищезазначених категорій моделі якості життя є досить розроблені індикатори здорового способу життя:

1) задоволеність своїми даними: зовнішність; тіло; успішність або виконання службових обов'язків порівняно з іншими; своїм статусом у колективі (на виробництві, серед друзів, однодумців тощо); статусом у сім'ї; своїм сприйняттям світу;

2) задоволеність соціальним оточенням: сприйняття соціальних проблем; сім'я; сусіди; родичі; колеги; товариші у закладі освіти; рівень соціальної напруженості; політична ситуація; довіра до керівних органів; рівень безпеки.

3) задоволеність можливостями: рівень зарплатні, житло, предмети тривалого користування, престижні речі, одяг, харчування, транспорт, освіта, робота, медичне обслуговування, культурні запити, заняття спортом, проведення вільного часу (наявність закладів, їх доступність за цінами), спілкування, отримання інформації, сексуальні стосунки, громадська активність.

Такий підхід дає змогу розглядати індивідів у контексті оточення та умов життя, узагальнювати на рівні однорідних утворень, конкретних населених пунктів чи мікрорайонів.

Певний досвід вивчення соціального самопочуття населення накопичений і українською соціологічною наукою. Найгрунтовніші напрацювання протягом останніх років є у межах дослідження суспільства, яке трансформується. Аналіз соціального самопочуття людей як їхньої реакції на соціальні зміни увійшов у практику емпіричних соціологічних досліджень в Україні всупереч невизначеності теоретичної інтерпретації категорії «соціальне самопочуття». Важливо те, що соціальне самопочуття розглядається як інтегративний показник, що відбиває головні сфери життєдіяльності людини та емоційну оцінку нею соціальної дійсності та власного місця в ній. Серед ґрунтовних наукових досліджень вирізняються робота Є. І. Головахи та Н. В. Паніної «Інтегрований індекс соціального самопочуття». Перелік емпіричних індикаторів умовно поділений на 11 сфер соціальної діяльності індивіда, кожна з яких обмежується рівним числом індикаторів: сфера соціальних відносин; сфера соціальної безпеки; сфера національних відносин; соціально-політична сфера; професійно-трудова сфера; інформаційно-культурна сфера; рекреаційно-культурна сфера; матеріально-побутова сфера (1-й рівень необхідності); матеріально-побутова сфера (2-й рівень – тобто предмети не першої необхідності); сфера міжособистісних стосунків; особистісна сфера (якості особи).

Ще один колектив, який системно вивчає соціальне самопочуття окремих груп населення – Український інститут соціальних досліджень (попередня назва Український науково-дослідний інститут проблем молоді). Починаючи з 1991 р., моніторингові дослідження становища молоді постійно включали такі складові, як соціально-економічне становище,

соціально-політичні орієнтації, рівень соціальної напруженості, ціннісні орієнтації, духовність, громадянська самосвідомість, моделі поведінки, соціальні безпека та захист, професійно-трудова діяльність, культурні потреби та рівень їх задоволення, стан здоров'я, структура харчування, рівень задоволеності різними аспектами свого життя, життєві плани, сімейно-шлюбні стосунки тощо.

Зауважимо показники здорового способу життя, можливості з його реалізації та засобів впливу на формування.

Рухова активність. Одним із найважливіших показників ЗСЖ є обсяг фізичних навантажень. Як безпосередні показники рухової активності, котрі впливають на визначення ЗСЖ (чи нездорового), використано індикатори про наявність (чи відсутність), характер і обсяг фізичних навантажень, які дають чіткі підстави для розподілу респондентів стосовно цього аспекту ЗСЖ.

Харчування. Показовим чинником ЗСЖ є структура (якісний склад) продуктів харчування, які споживаються в повсякденному режимі. Уявлення про ці показники дають відповідні індикатори, структуровані за кількістю вживання продуктів у часі і ступенем їх користі для організму.

Шкідливі звички. Питома вага шкідливих звичок (куріння, вживання алкоголю, наркотиків, інших хімічних речовин) у комплексі впливів, котрі визначають спосіб життя, надзвичайно суттєва. Саме тому цей аспект опитування містить велику кількість індикаторів, які досить повно відбивають спектр проблеми: причини некуріння, віковий і кількісний зріз тих, хто курить, куріння в оточенні, віковий, кількісний і якісний ознаки вживання алкоголю, віковий і структурний аналіз наркотизації, ступінь поінформованості й усвідомлення шкоди подібних звичок.

Можливості реалізації здорового способу життя. Висвітлення проблем ЗСЖ, звичайно, не може обминути питання щодо можливостей його реалізації молоддю в сучасних умовах. Але труднощі вивчення полягають у тому, що питання можливості (неможливості) вести здоровий спосіб життя надзвичайно суб'єктивне, тому що воно насамперед детерміноване ступенем усвідомлення людиною важливості дій

у цьому напрямі. Навіть за відсутності деяких об'єктивних умов (комфортне житло, належне харчування, достатній дохід тощо) особи з високим рівнем свідомості стосовно ЗСЖ прагнуть діяти заради власного здоров'я. І навпаки, за достатньо об'єктивних умов нестача особистісних стимулів унеможливорює прагнення бути здоровим. Тому вельми проблематично пропонувати такі індикатори для опитування, які б об'єктивно висвітлювали реальні можливості (неможливості) реалізації ЗСЖ – ці можливості переважно залежать від самої людини. З огляду на це опитування не містить прямих запитань щодо згаданих можливостей – є вони чи ні. З іншого боку, існує певний мінімум об'єктивних умов життя, який зумовлює можливості реалізації ЗСЖ. Тому опитувальник містить кілька індикаторів, опосередковано спрямованих на виявлення таких можливостей. Це індикатор добробуту родини, який опосередковано характеризує потенційну можливість реалізації ЗСЖ, індикатор ставлення найближчого оточення до цінностей здоров'я теж певний показник такої можливості, оскільки важко вести ЗСЖ при негативному ставленні друзів і знайомих. Певні уявлення щодо цієї можливості дають індикатори ступеня перманентного стресу і захворюваності – хвора або постійно психічно напружена людина обмежена в реалізації здорових дій.

Крім того, опосередкованими індикаторами можливостей пропонувалося пряме запитання щодо наявності взуття і одягу для занять фізичною культурою. Воно викликане не стільки тим, що можливість занять фізичною культурою і спортом залежить від наявності екіпіровки, скільки тим, що молодь потребує достатньо модної екіпіровки, аби не виглядати гірше, ніж однолітки. Тому цей індикатор об'єктивно відбиває не факт наявності (відсутності) будь-якого одягу і взуття для занять фізичною культурою і спортом, а найімовірніше, суб'єктивне сприйняття респондентами своєї можливості займатися. В цьому контексті наявність порядної екіпіровки опосередковано свідчить ще й про певні дії або принаймні прагнення до занять.

Певну інформацію про суб'єктивну оцінку молоддю наявних обмежень щодо можливостей ЗСЖ дають показники стурбованості питаннями занять фізкультурою і спортом, поінформованості про ЗСЖ, стану довкілля.

Можливі засоби впливу на формування ЗСЖ. З огляду на необхідність впровадження політики здоров'я в молодіжному середовищі питання засобів цього впровадження – одне з головних. Індикатори опитування спрямовувалися на визначення найвпливовіших, ефективних засобів, на сприйняття їх функціонування молоддю. Характер впливів різних джерел на формування способу життя молоді відбивають індикатори різних джерел інформації та їхньої ефективності.

3.3. Напрями формування здорового способу життя

Основні принципи формування здорового способу життя

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) – це спосіб життя людини, спрямований на профілактику хвороб і зміцнення здоров'я. Сюди входять усі сфери людського існування, починаючи з харчування і закінчуючи емоційним настроєм. Здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності, спрямований на повну зміну колишніх звичок, що стосуються їжі, режиму фізичної активності й відпочинку.

Актуальність здорового способу життя зумовлена зростанням і зміною характеру навантажень на людський організм через збільшення ризиків техногенного й екологічного характеру, ускладненням соціальної структури. У такій ситуації турбота про здоров'я та самопочуття індивідуума пов'язана із виживанням і збереженням людини як виду.

Жоден графік здорового життя не може включати в себе початок сну після опівночі й пробудження о 2 годині дня по вихідних. Потрібно раціонально розподіляти час на роботу й відпочинок.

Раціональний режим праці й відпочинку передбачає раціональне чергування періодів фізичного й розумового напруження з періодами повного розслаблення. Тобто сон має бути повноцінним (7–8-годинним для дорослої людини) і також повноцінним має бути відпочинок у вихідні.

Здорове харчування – дуже широке поняття (про це написано об'ємні наукові праці), проте основні принципи раціонального підходу до їжі такі:

- обмеження тваринних жирів;
- обмеження тваринної білкової їжі (рекомендується вживати в основному дієтичні сорти м'яса – птицю, кролика);
- включення в меню підвищеної кількості рослинних продуктів;
- виключення з повсякденного раціону «швидких» вуглеводів: солодощів, здоби, газованої води, фаст-фуду, чипсів та іншої «сміттєвої» їжі;
- перехід на дробове харчування (невелика кількість їжі за один прийом);
- непізня вечеря;
- харчування тільки свіжими продуктами;
- оптимальний питний режим;
- оптимізація кількості їжі – вона повинно відповідати витратам енергії;
- виключення алкоголю, обмеження кави й міцного чаю.

Їжа повинна бути виключно натуральною та містити всі необхідні макро- і мікроелементи, вітаміни. Бажано, щоб індивідуальний режим харчування був складений лікарем-дієтологом.

Пропаганда здорового способу життя обов'язково включає в себе пункти, що стосуються фізичної активності. Досягнення науки і техніки значно полегшили життя людини, але при цьому істотно скоротили її рухову активність.

Рух необхідний для збереження функціонального статусу організму. Варто приділяти фізичним вправам хоча б 30 хвилин на день. Рухова активність – один з основних факторів, який впливає на здоров'я людини. Яким різновидом фізичної активності займатися кожен вирішує самостійно, відповідно до свого віку, темпераменту і можливостей.

Варіанти рухової активності:

- заняття в тренажерному залі;
- спортивна ходьба або біг;
- заняття в басейні;
- велосипедні прогулянки;
- домашні заняття гімнастикою;
- йога й гімнастика цигун.

Можливості для реалізації рухового потенціалу не обмежені: можна почати з піших прогулянок (краще гуляти в лісопаркових зонах), а потім поступово підвищувати навантаження. Особливо увагу варто приділяти здоров'ю хребта: функціональний стан (гнучкість і рухливість) цього відділу опорно-рухової системи – основний показник молодості тіла. Пам'ятайте, що рух – це життя!

Відмова від шкідливих звичок

Куріння, спиртні напої, шкідливі харчові звички (солоня їжа, чипси, солодощі, газована вода) – все це фактори, які руйнують здоров'я. Відмова від шкідливих звичок – ключовий пункт для всіх adeptів ЗСЖ. З цього потрібно починати.

Зміцнення організму і профілактика захворювань

До списку факторів, які сприяють зміцненню здоров'я, включено процедури щодо зміцнення організму і загартовування. Підвищення імунного статусу – комплексний захід, котрий вимагає поетапного і терплячого втілення. Зміцнити організм можна за допомогою аптечних препаратів, які підвищують захисні сили (елеутерокок, настоянка женьшеню), домашніх фітопрепаратів, а також за допомогою загартовування.

Загартовування – не обов'язково купання в ополонці й обливання холодною водою. Для початку підійде звичайний контрастний душ: при цьому перепад температур на початковому етапі може бути мінімальним.

Загартовування тіла підвищує імунний статус, зміцнює судинну систему, стимулює вегетативну нервову систему й поліпшує загальний тонус організму.

Потрібно також стежити за станом психіки й нервової системи. Хвилювання, стреси, напруга, дратівливість – основні причини раннього старіння. Крім того, знервований стан негативно впливає на фізіологічні процеси й сприяє патологічним змінам у тканинних і клітинних структурах організму.

До профілактичних заходів щодо зміцнення і стабілізації здоров'я обов'язково входить контроль маси тіла. Надлишок ваги – завжди додатковий ризик серцевих, судинних, ендокринних і багатьох інших патологій.

Людам після 45 років рекомендується регулярно проходити повноцінне клінічне обстеження: з віком значно підвищується ризик таких захворювань, як гіпертензія, цукровий діабет, ішемічна хвороба серця. Виявлення цих й інших недуг на ранній стадії – основа успішної терапії.

Варто зазначити, що основними напрямками охорони й зміцнення здоров'я є: формування цінності здоров'я і ЗСЖ в суспільстві; розробка й впровадження інноваційних програм, які спрямовані на охорону і зміцнення здоров'я дітей та підлітків, їх повноцінний розвиток; нормалізація навчального навантаження; створення адаптивності навчально-виховного середовища для дітей, які мають обмежені можливості здоров'я чи проблеми в розвитку; створення системи й механізмів спільної діяльності школи й сім'ї з формування культури ЗСЖ дітей, їх батьків, педагогів.

Сьогодні важливим та пріоритетним є завдання збереження, зміцнення здоров'я дітей завдяки організації та реалізації особистісно орієнтованого освітнього процесу з урахуванням основних оздоровчих принципів, виховання відповідального ставлення до особистого здоров'я як до найвищої індивідуальної та соціальної цінності.

Шляхи формування здорового способу життя впливають з розуміння його функціональної структури. Основою цього можна вважати медичну активність, тобто діяльність людей, пов'язану зі своїм і громадським здоров'ям, спрямовану на охорону, зміцнення, відтворення здоров'я, тобто позитивну медичну активність. Так, у практичному плані можна визначати здоровий спосіб життя.

У поняття «здоровий спосіб життя» входять подолання чинників ризику здоров'я та створення сприятливої обстановки, умов для зміцнення здоров'я, тобто розвиток тих індивідуальних і суспільних факторів, які беруть участь у формуванні здоров'я. Отже, існують два напрямки формування здорового способу життя: створення, розвиток, посилення, активізація позитивних для здоров'я умов, факторів, обставин, тобто формування потенціалу громадського здоров'я; подолання, зменшення факторів ризику.

На думку деяких авторів, здоровий спосіб життя можна визначити як життєдіяльність людини, відповідну медико-гігієнічним нормам, здібностям людини, встановленим стандартам поведінки в цілях охорони здоров'я або типової моделі медико-гігієнічної поведінки. Виділяють 10 пріоритетних норм здорового способу життя (гігієнічної поведінки). Сюди належать: дотримання правил гігієни праці та техніки безпеки, прийоми психогігієнічної і психотерапевтичної самопомоги, відмова від куріння і зловживання алкоголем, достатня фізична активність, збалансоване харчування, своєчасне звернення за медичною допомогою, вміння надати першу долікарську допомогу

Фактично ці норми – прояв позитивної медичної активності.

Досить конкретні рекомендації ВООЗ щодо подолання чинників ризику й формування здорового способу життя. Наприклад, для профілактики ІХС та інших хронічних захворюванні ВООЗ рекомендує «правильне харчування, яке характеризується малою кількістю тваринних жирів, переважанням фруктів та овочів для зниження рівня холестерину в крові і попередження ожиріння, відмову від куріння, скорочення вживання кухонної солі й алкогольних напоїв, а також раннє виявлення підвищення артеріального тиску і боротьба з ним, підтримання нормальної маси тіла і регулярні фізичні вправи як складова частина повсякденного життя, зниження соціального і професійного стресу».

Якщо до цього додати рекомендації щодо дотримання гігієнічного режиму праці, відпочинку, навчання, конкретні побажання щодо найважливішого для реалізації пункту про «зниження соціального й професійного стресу», про необхідність суворого дотримання індивідуальних медичних, медико-психологічних вимог й інших, пов'язаних зі сприятливими для здоров'я проявами медичної активності, то перераховане можна визначити як медичну програму формування здорового способу життя.

Однак навіть обмежені заходи щодо подолання деяких факторів ризику (або негативних сторін способу життя) дають вражаючий результат. Наприклад, за повідомленнями кардіологів, які беруть участь у кооперативній програмі ВООЗ, усього за 5–8 років серед обстежених груп населення Москви

Каунаса, Фрунзе, Мінська (більше 70 000 осіб) вдалося скоротити смертність від ІХС на 25 % і більше (70-ті роки), більш ніж на 10 % зменшити загальну смертність. Настільки ж переконливі підсумкові результати по інших країнах за 20 років спостережень, де здійснюється кооперативна програма. Так, у 1972–1992 рр. скорочення смертності від серцево-судинних захворюванні серед населення експериментальних районів досягло в Японії 36,4 % у чоловіків і 41,8 % у жінок, відповідно в США – 32,1 % і 39,2 %, у Франції – 22,7 % і 35,1 %, в Англії і Уельсі – 16,7 % і 19,6 %, у ФРН – 11,2 % і 21,9 %. У наступні роки відбулося подальше помітне зниження цих показників. Варто підкреслити, що такі сприятливі зрушення в стані здоров'я вдалося викликати застосуванням лише заходів проти окремих первинних і вторинних великих факторів ризику (скорочення куріння, споживання кухонної солі, обмеження тваринних жирів, алкогольних напоїв, регулювання артеріального тиску загальнодоступними лікарськими засобами та підвищенням фізичної активності) Природно, такі заходи дешевші, ніж спеціальні сучасні методи лікування та профілактики, і не виключають застосування всіх інших засобів і методів програм здоров'я.

При визначенні заходів формування здорового способу життя та профілактики особливо важливі дані про однакові фактори ризику при різних захворюваннях. Наприклад, незбалансоване, нерегулярне харчування виявлялося серед факторів ризику ІХС, діабету, виразкової хвороби шлунка і дванадцятипалої кишки, на ці ж захворювання помітно впливають куріння, вживання алкоголю, робочий стаж, психоемоційні ситуації та ін. Такі спостереження мають принципове значення, так як дозволяють виробити спільну тактику боротьби з найпоширенішими неепідемічними, хронічними захворюваннями та їхньої профілактики.

Формування здорового способу життя має бути основним напрямом соціальної політики в галузі охорони здоров'я, що включає профілактику, особливо первинну. Отже, на цьому напрямку повинні базуватися як загальнодержавна програма, так й обласні, міські, районні та інші територіальні. Вони не повинні зводитися до окремих заходів з організації медичної допомоги, включати заходи гігієнічного виховання, боротьби з

пияцтвом, наркоманією, курінням та іншими факторами ризику, активізації фізичної культури і прикладів формування здорового способу життя, програм здоров'я. Такі програми не можуть належати лише до компетенції органів та установ охорони здоров'я. Міністерство охорони здоров'я саме по собі не в змозі забезпечити весь комплекс морально-етичних, психологічних, соціально-економічних, медичних, педагогічних, правоохоронних та інших заходів щодо формування здорового способу життя. Досить, якщо органи й установи охорони здоров'я будуть чітко й ефективно здійснювати діагностику, лікування, профілактику захворювань і медичну реабілітацію, якщо всі медичні працівники стануть активними учасниками й ініціаторами заходів щодо формування здорового способу життя, покажуть самі, як це потрібно робити, стануть його пропагандистами і агітаторами, провідниками гігієнічного виховання.

Формування здорового способу життя стає основою, універсальним засобом первинної профілактики і, отже, базою стратегії охорони і зміцнення здоров'я, воно повинно стати стрижнем усіх програм здоров'я, всіх профілактичних територіальних і галузевих програм. У них повинні бути передбачені спільні дії органів і установ охорони здоров'я, освіти, культури та ін. Здійснення заходів первинної профілактики повинно бути найважливішим обов'язком всієї мережі лікувально-профілактичних установ й особливо служб первинної медико-санітарної допомоги. Заклади охорони здоров'я повинні розглядатися як форпости формування здорового способу життя, і це відноситься, перш за все, до центрів здоров'я, центрів профілактики.

Найважливіша функція і завдання всіх органів і установ, всіх організацій, які повинні займатися формуванням здорового способу життя і, перш за все, установ первинної медико-соціальної допомоги – ефективна пропаганда здорового способу життя.

Пропаганда повинна ґрунтуватися не стільки на санітарній освіті, скільки на засобах гігієнічного виховання, тобто не на пасивному сприйнятті медичних і гігієнічних знань, а на навчанні гігієнічних навичок, дотриманні правил норм поведінки й активному їх втіленні в конкретних умовах.

Акцент на організацію та проведення гігієнічного виховання як важливої умови формування здорового способу життя змусив свого часу (1988) МОЗ СРСР перетворити будинки санітарної освіти в центри здорового способу життя (у наш час це центри медичної профілактики), при яких організуються кабінети фізичної культури, психогігієни, шлюбу і сім'ї, сімейних відносин та ін.

У період впровадження ринкових відносин, реформування охорони здоров'я, створення системи медичного страхування, розвитку приватних установ і практик ослаблено увагу до профілактики, до програм формування здорового способу життя. Разом з тим саме вони покликані стати основою державної соціальної політики, зокрема діяльності органів і установ соціального медичного страхування, і знайти відповідне місце в роботі муніципальних, приватних, громадських та інших організацій і установ. Програми формування здорового способу життя та профілактики, як показує досвід інших країн, особливо страхової медицини (Німеччина, Франція та ін.), зайняли пріоритетне місце й отримали відповідну фінансову підтримку. Це, як зазначалося, позитивно позначилося на показниках здоров'я населення. Такі програми (державні, регіонарні, місцеві, установ, підприємств, відомств, усіх форм власності) повинні знайти пріоритетне місце в планах і їх діяльності; вони повинні бути включені в програми державних гарантій безкоштовної доступної та кваліфікованої медичної допомоги.

Суттєвою перешкодою для успішного формування здорового способу життя залишається низька медична культура значної частини населення. Це свідчить про невисоку загальну культуру, так як гігієнічна грамотність і культура – частина загальної культури й освіченості людей. Є обґрунтовані припущення включати в навчальні програми та плани всіх навчальних закладів викладання основ гігієнічного виховання, формування здорового способу життя. Це, перш за все, відноситься до медичних навчальних закладів, про що неодноразово говорилося в офіційних документах. З 1987 р. при деяких інститутах удосконалення лікарів стали створюватися кафедри й курси формування здорового способу життя – валеології, санології. Вони навчають лікарів формування здорового способу життя.

При обстеженні декількох тисяч респондентів 64 % несвоєчасно зверталися до лікарів при захворюваннях, нечітко виконували профілактичні рекомендації. Значення фізкультури для здоров'я визнають всі опитані, займаються нею не більше 8–10 %; 60 % вихователів дошкільних установ не вважають потрібним вироблення гігієнічних навичок самообслуговування у дітей; 60 % учителів шкіл не вважають своїм обов'язком говорити дітям про алкоголь і його шкоду, а 90 % взагалі не знають про алкоголізм серед школярів. Дослідження останніх років вказують на те, що 40 % респондентів не знають про наявність у них гіпертонії, а 15–20 %, які знають про це, не вживають ніяких заходів щодо профілактики та лікування. 40 % робітників і службовців не проходять профілактичні огляди на підприємствах, хоча серед них не менше третини мають хронічні захворювання. Низька медична активність значна і серед батьків, які часом перебільшують свої гігієнічні знання. Так, за одним із обстежень встановлено, що 95 % батьків вважали, що володіють достатніми знаннями щодо профілактики дитячих захворювань, але необхідну інформацію мали не більш як 40 % батьків.

Запитання для самоконтролю

1. Охарактеризуйте здоровий спосіб життя та його критерії.
2. Опишіть складові здорового способу життя
3. Розкрийте особливості діяльності щодо формування здорового способу життя.
4. Опишіть компоненти здорового способу життя.
5. Охарактеризуйте напрями формування здорового способу життя.

Література

1. Венедиктов Д. Д., Чернух А. М., Лисицын Ю. П. Глобальные проблемы здравоохранения и пути их решения. *Вопр. философии*. 1979. № 7. С. 102–113.
2. Вернадский В. И. Несколько слов о ноосфере. *Начало и вечность жизни*. М. : Сов. Россия, 1989. С. 166–188.
3. Дильман В. М. Четыре модели медицины. Л. : Медицина, 1987. 288 с.

4. Зміст діяльності щодо формування здорового способу життя. Передумови покращення здоров'я.

5. Іванова А. Є. Валеологічні основи фізкультурно-оздоровчої роботи серед студентів у вищих технічних закладах освіти. Луцьк, 1999. С. 9–11.

6. Карпова І. Б., Корчинський В. Л., Зотов А. В. Фізична культура та формування здорового способу життя : навч. посіб. К. : КНЕУ, 2005. С. 4–6.

7. Мамардашвили М. Сознание и цивилизация. *Как я понимаю философию*. М. : Прогресс, 1990. С. 107–121.

8. Патогенез болезней цивилизации / И. Шош, Т. Готи, Л. Чалаи и др. Будапешт : Изд-во АН Венгрии, 1976. С. 154.

9. Пиріг Л. Медицина як інтегральна складова культури українського народу. *Українознавство: стан, проблеми, перспективи розвитку*. К. : ВПЦ «Київ. ун-т», 1993. С. 54–56.

10. Смирнов И. Н. Здоровье человека как философская проблема. *Вопр. философии*. 1985. № 7. С. 83–93.

ТЕМА 4. ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПОНЕНТІВ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

4.1. Мета, чинники розвитку, завдання і характеристика рекреації в сучасному суспільстві

4.2. Форми та функції рекреації

4.3. Засоби оздоровчо-рекреаційної діяльності

4.1. Мета, чинники розвитку, завдання і характеристика рекреації в сучасному суспільстві

Усі різновиди людської діяльності характеризуються необхідністю визначення кінцевої мети і способів її досягнення. Кінцевою метою фізичної рекреації є:

- удосконалення психічних і фізичних якостей;
- задоволення біологічної потреби людини у фізичній (руховій) активності;
- відновлення потенціалу організму;
- зміцнення, збереження та відтворення здоров'я,
- задоволення від психофізичної активності на дозвіллі.

Чинники розвитку рекреації:

- бажання зменшити вплив на людину негативних наслідків науково-технічного прогресу;
- скорочення фізичних навантажень, що веде до гіподинамії;
- збільшення нервово-психічної втоми, зумовленої життям у великих містах і пов'язаної не тільки з виробничою, але й побутовою сферами. Вона не знижується так швидко, як фізична, а навпаки спостерігається її кумуляція.

Завдання рекреації:

- 1) зміцнення здоров'я (зокрема, фізичного – відновлення, психічного – зняття стресу, соціального – боротьба зі шкідливими звичками);
- 2) самовираження особистості;
- 3) розвиток творчого підходу до організації дозвілля;
- 4) збагачення людини та суспільства в цілому.

Основні ознаки рекреації такі:

- рухова діяльність на дозвіллі, яка виконується у вільний чи спеціально виділений час;
- фізичні вправи як головний засіб;
- добровільність участі;
- задоволення від участі (має переважно розважальний (гедоністичний) характер);
- позитивний вплив на організм людини;
- здійснюється переважно в природних умовах;
- прийнятність, корисність для суспільства (містить культурно-ціннісні аспекти, інтелектуальні, емоційні, фізичні й освітньо-виховні компоненти).

Як бачимо, *рекреація* характеризується не стільки тривалістю, скільки своїм змістом, активністю занять. За цієї умови відновні процеси відбуваються швидше: рекреація є не лише засобом компенсації виробничої та невиробничої втоми, але й засобом, який задовольняє природну потребу людини у спілкуванні з природою, сприяє зміні вражень і профілактиці захворювань.

Активний відпочинок може знижувати рівень захворювань на найнебезпечніші серцево-судинні хвороби майже наполовину. Не набагато менша його дія в попередженні психічних розладів. Захворювання органів дихання зменшуються майже на 40 %, нервів і кістково-м'язової системи – близько 30 %, органів травлення – більш як на 20 %. Багаторічні дослідження показують, що в перший місяць після активного відпочинку продуктивність праці зростає на 15–25 %, у подальшому вона знижується і через 4–8 місяців досягає попереднього (до відпочинку) рівня. Це означає, що середньорічний приріст продуктивності праці внаслідок активного відпочинку, який базується на широкому використанні природних та історико-культурних рекреаційних ресурсів, перебуває на рівні 3 %. Наведені відомості яскраво характеризують роль рекреації як інтенсивного чинника відновлення робочої сили. Якщо ж урахувати вплив рекреації на підвищення культурного рівня працівників і всебічний розвиток особистості, то її значення незмінно зростає.

У наукових дослідженнях розрізняють такі аспекти фізичної рекреації:

1. Біологічний – який вплив на оптимізацію стану організму людини виконує рекреаційна діяльність.

2. Соціологічний – наскільки вона сприяє інтеграції людей у суспільстві.

3. Психологічний – чим умотивована рекреаційна діяльність і які психічні процеси відбуваються внаслідок цієї діяльності.

4. Освітньо-виховний – який вплив фізичної рекреації на формування особистості в її фізичному, інтелектуальному та творчому розвитку.

5. Культурно-аксіологічний – які культурні цінності засвоює людина внаслідок рекреаційної діяльності та як вона сприяє утворенню нових цінностей.

6. Економічний – які існують засоби рекреаційної діяльності та яка від них користь.

За періодичністю й територіальними ознаками рекреаційну діяльність можна поділити на:

- короткочасну: використання внутрішньоміських та приміських зелених зон, повернення на ночівлю у місце постійного проживання;

- довготривалу: територіальна необмеженість і ночівля поза місцем постійного проживання.

За характером організації рекреаційну діяльність поділяють на:

- організовану;

- самодіяльну.

За правовим статусом рекреаційна діяльність є:

- внутрішньою (відпочинок у своїй країні);

- міжнародною (відпочинок за межами країни).

За інтенсивністю навантаження рекреаційну діяльність поділяють на:

- активну;

- пасивну.

За кількістю учасників розрізняють:

- індивідуальну (може бути сімейна);

- групову.

Форми рекреації:

— дорожня — пересування рекреантів у лісі дорогами з твердим покриттям;

— бездорожня — вільне переміщення лісом (використовується напрогулянках, у походах, екскурсіях);

— таборова — встановлення наметів, розпалювання вогнища тощо;

— матеріальна — передбачає збирання грибів, ягід, плодів, полювання, рибальство;

— транспортна — пересування за допомогою транспорту (вважається найшкідливішою в рекреаційних зонах).

За типологією рекреацію поділяють на:

- лікувально-курортну;
- оздоровчу або фізичну;
- пізнавальну.

Лікувально-курортна рекреація містить кліматолікування, бальнеолікування, грязелікування. Зазначені групи можуть поєднуватися. Умови лікувально-курортної рекреації повинні відповідати медико-біологічним нормам.

Оздоровча (фізична) рекреація різноманітніша — це купально-пляжний відпочинок, сонячні ванни, прогулянки, рекреаційно-фізкультурні заняття, рекреаційний туризм (мисливський, рибальський, гірськоколийний, альпінізм тощо).

Пізнавальна рекреація має відповідні заняття: екскурсії, огляд культурно-історичних пам'яток, ознайомлення з новими країнами тощо.

За кордоном термін «рекреація» розуміють як діяльність, спрямовану на розвиток власної особи чи відпочинок, розваги, не пов'язані зі службовими обов'язками. Сюди залучають фізичну культуру та спорт, художню самодіяльність, технічну творчість, колекціонування й інші аматорські заняття (хобі).

4.2. Форми та функції рекреації

У науковій літературі не існує єдиного підходу до систематизації форм рекреаційної активності людини.

Термін «форма» застосовується в теорії рекреації у багатьох значеннях. Під формою можна розуміти різновид активності,

який має на меті вдосконалення психофізичних функцій організму, формування рухових умінь і навичок тощо. У цьому аспекті розрізняють такі форми рекреації:

- організаційні;
- дидактично-виховні;
- форми поширення (реалізації) рекреаційної активності у суспільстві (Łabaj M., Mazurkiewicz A., 1984).

Аналіз сучасних підходів до систематизації форм і різновидів рекреації дає можливість стверджувати, що всі вони ґрунтуються на засадах виділення певних критеріїв; диференціації цілісного культурно-соціального явища, яким є рекреація, на визначені елементи.

У науковій літературі, враховуючи принципи виокремлення критеріїв, описані такі варіанти класифікації форм рекреації:

1. За наявністю або відсутністю активності людини (психічної чи фізичної) рекреацію поділяють на активну і пасивну.

2. За характером діяльності людини розрізняють такі форми рекреації: культурно-розважальну, фізичну, творчу (креативну), суспільно-громадську, хобістичну, екстремальну.

3. За часом реалізації рекреаційної активності її форми поділяють на: щоденні (короткотривалі), вікендові (середньотривалі, наприкінці робочого тижня) та довготривалі, реалізовані упродовж відпустки. Окрім зазначених, І. В. Зорін (И. В. Зорин, 2002) виділяє ще інклюзивну форму рекреації, яка реалізовується упродовж робочого дня (під час обідньої перерви).

4. За організацією занять рекреація є самодіяльна (займаються самостійно) та організована (під керівництвом фахових інструкторів, тренерів тощо).

5. За місцем проведення рекреаційні заняття можна поділити на дві великі групи:

1) у приміщеннях (удома, в рекреаційних центрах, у спортивних залах, басейнах тощо);

2) просто неба (у лісопаркових зонах, у воді, на снігу тощо).

6. За кількістю учасників існує поділ рекреаційних занять на індивідуальні та групові, які можуть відбуватися як організовано, так і спонтанно.

7. За інтенсивністю навантажень рекреаційні заняття бувають релаксаційні, заняття середньої інтенсивності та високоінтенсивні.

8. У структурі рекреації можуть бути виділені родинні або сімейні її форми. Їх розрізняють відповідно до вікових параметрів учасників (наприклад, рекреація з дітьми дошкільного чи молодшого шкільного віку, рекреація всієї сім'єю тощо).

9. У структурі рекреації виділяють також її специфічну форму – туризм.

Функції – це ті дії, які відтворюють напрям рекреаційної діяльності. Суспільні функції рекреації можна поділити на три умовні групи: медико-біологічні, соціально-культурні й економічні.

Медико-біологічна функція має два компоненти: санаторно-курортне лікування та оздоровчий відпочинок.

Комплексне санаторно-курортне лікування як спеціальний вид терапії містить не тільки природні, але й деякі інші фізичні чинники, а також інші методи та засоби. Крім того, під час сучасного санаторного лікування деяких захворювань передбачено скерування до спеціалізованих санаторіїв на долікування. При цьому на весь термін санаторного лікування видається листок непрацездатності. Цей чинник не зовсім узгоджується з поняттям «вільний час», який є однією з умов рекреації.

Оздоровчий відпочинок призначений відновити працездатність і зняти нервово-психічне напруження.

Медико-біологічна функція забезпечує:

- вплив на адекватний фізичний розвиток;
- сприяння підтримці фізичних кондицій;
- поліпшення та підтримку стану здоров'я (фізичного, психічного);
- відпочинок, відновлення організму;
- ліквідацію нервово-фізичного та психічного напруження.

Соціально-культурна функція визначається потребами суспільства у формуванні гармонійно, всебічно розвиненої людини. Вона охоплює пізнавально-рекреаційну діяльність.

Соціально-культурна функція забезпечує:

- поліпшення та підтримку стану здоров'я (соціального);
- доцільне, корисне дозвілля людини;
- задоволення соціальних потреб у спілкуванні;
- задоволення потреб самовияву, саморозкриття;
- задоволення потреб поваги;
- пізнавальну діяльність;
- розвиток навичок раціональної соціальної поведінки.

Економічна функція забезпечує:

- прискорення господарського розвитку певних регіонів, територій, зон;
- підвищення зайнятості населення в рекреаційному обслуговуванні;
- відтворення робочої сили;
- підвищення якості трудового потенціалу;
- збільшення періоду повноцінної працездатності;
- зменшення кількості робочих днів, пропущених через хворобу;
- збільшення фонду робочого часу.

Чіткі межі між наведеними функціями встановити неможливо, тому поділ їх на групи умовний.

Існують інші погляди на класифікацію функцій фізичної рекреації. Так, Ж. Дюмазедьє у своїй праці «До цивілізації дозвілля» (1967) виокремлює три функції:

- відтворення – задовольняє потребу відновлення втрачених у процесі праці фізичних та духовних сил;
- розвага – зняття негативного впливу на особистість монотонної праці;
- виховання особистості – спрямована на досягнення розвитку особистості, її здібностей.

Інші науковці розрізняють відновлювану, розважальну, творчу функції рекреації.

Для того, щоб рекреація могла повноцінно виконувати функції, суспільство повинно піклуватися про активний розвиток і використання рекреаційних ресурсів, розширення рекреаційно-оздоровчої сфери, збільшення обсягу вільного часу, залагодження соціально-побутових проблем (які скорочують

дозвілля), підготовку кваліфікованих кадрів для рекреаційно-оздоровчої роботи.

Рекреаційна активність людини виконує надзвичайно багато функцій соціального, психічного, біологічного спрямування, головні з яких:

- регенераційна;
- розважальна;
- освітня (Dumazejder, 1967).

Регенераційна функція – відпочинок, відновлення після роботи і виконання домашніх обов'язків, біопсихічного потенціалу людини;

Розважальна функція – приємна розвага, різноманітні типи ігор і забав, проведення вільного часу у веселому товаристві;

Освітня функція – поширення знань і уявлень про світ, різноманітні явища, знайомства з новими людьми та країнами.

Вказані функції мають різне значення на різних етапах розвитку людини. Роль регенераційної функції підвищується упродовж трудової діяльності дорослої людини, тоді як розважальна функція рекреації превалує в дитинстві.

Зважаючи на те, що рекреація – це надзвичайно багатофункціональне явище, діапазон її функцій широкий. Тому, окрім названих головних, їй притаманні ще такі:

– компенсаційна функція – компенсація, вирівнювання різноманітних недоліків – брак фізичної активності, розваги та забави тощо;

– креаційна функція – творча реалізація особи в процесі рекреаційної активності (заняттях, формах), досягнення чого неможливе в процесі трудової діяльності;

– катаристична функція – функція, яка сприяє очищенню (*katharsis* – очищення), своєрідній «втечі» від щоденних обов'язків, суттєвому зниженню емоційної напруги;

– інтеграційна функція – можливість знайомства з новими людьми, створення груп за інтересами, інтеграція в родинному середовищі;

– адаптаційна функція – сприяння у пристосуванні до нових соціальних і біологічних умов життєдіяльності, а також до високоінтенсивних психічних і фізичних навантажень;

- стимуляційна функція – сприяння адекватному психофізичному розвитку організму людини;
- корекційна функція – профілактика та протидія відхиленням у фізичному розвитку людини;
- емансипаційна функція – звільнення від низки неписаних соціальних норм, заборон (етичних, моральних тощо);
- економічна функція – турбота про здоров'я та психофізичну досконалість суттєво зменшує видатки на можливе лікування і помагає досягти кращих результатів у професійній роботі. Крім того, рекреація у широкому значенні – надзвичайно важлива галузь економіки високорозвинених країн;
- соціально-ідеологічна функція – формування адекватних візрів здорового способу життя, рекреаційної активності широких мас населення;
- локалізаційна функція – уміння та спосіб проведення вільного часу, різновиди рекреаційної активності локалізують особу у соціальному рейтингу (проблема статусу, престижу; недарма у США говорять, що дорога до верхівки суспільства пролягає через зал атлетичної гімнастики).

4.3. Засоби оздоровчо-рекреаційної діяльності

На думку В. С. Макеєвої і В. В. Бойко існує 14 видів засобів рекреаційної діяльності, представлених у таблиці 1.

Серед засобів рекреаційної діяльності є чимало видів діяльності. Фізичні вправи – основний засіб фізичної рекреації (табл. 1).

Вправи відомі в теорії спорту як загальнопідготовчі (загальностимулювальні), дихальні, ідеомоторні, спеціальнопідготовчі, змагальні вправи, а також специфічні засоби фізичної рекреації – усі види рухової активності, зокрема екстремальні види спорту.

Рухливі ігри – це свідомо активна діяльність, яка характеризується точним і своєчасним виконанням завдань, за допомогою реалізації різних видів рухових дій (ходьба, стрибки, повзання, лазіння, метання, кидки, ловля, біг,) основаних на виконанні певних правил.

Таблиця 2

Рекреаційні засоби

п/ п	Вид діяльності	Приклади елементарних рекреаційних занять
1.	Фізичні вправи	Ранкова гімнастика, фітнес, йога, гімнастика тощо
2.	Рухливі ігри	Танці, атракціони, загальна фізична підготовка
3.	Малорухливі ігри	Більярд, шахи, шашки, кульова стрільба тощо
4.	Пасивні заняття в приміщенні	Читання, TV, Інтернет, кіно, логічні ігри, театр, колекціонування та ін.
5.	Водні процедури	Баня, душ, плавання та ін.
6.	Рекреаційний туризм	Пішохідний, велосипедний, гірський, лижний, авто- і мототуризм
7.	Експерсії	Пішохідні, автобусні експерсії
8.	Спортивні ігри та вправи	Хокей, футбол, лижний і ковзанярський спорт, плавання
9.	Аматорські заняття на свіжому повітрі	Садівництво і городництво, тваринництво, бджільництво, збір гербарію та ін.
10.	Рухливі заняття на воді	Плавання, веслування, водні лижі, велосипед, вітрильний спорт, стрибки у воду
11.	Рибальство і мисливство	Риболовля, полювання
12.	Прогулянки	Прогулянки в лісі, збір грибів, ягід
13.	Кліматолікування	Інсоляція, повітряні ванни, сон на повітрі
14.	Бальнеотерапія	Внутрішнє і зовнішнє застосування мінеральних вод, грязелікування

Специфіка рухливих ігор полягає у вираженій емоційності, миттєвій відповідній реакції, а також дає можливість прояву ініціативи і творчості. Рухливі ігри бувають елементарні (сюжетні, несюжетні, естафети, атракціони, з елементами змагань, пробіжки) і складні (сюжетно-рольові, емоційно-сенсорні, будівельні, наслідувальні, театралізовані, а також спортивні: бадмінтон, теніс, баскетбол, волейбол, футбол та ін.).

Для виконання рекреаційних завдань ігрові заняття мають важливе значення, оскільки їх специфіка задовольняє масу рекреаційних потреб, таких як комунікаційна, рухова, пізнавальна, і головне – зміна основної повсякденної діяльності.

Малорухливі ігри застосовуються для переходу від активної фізичної діяльності до зниження збудження і спокійного проведення часу. Ігри даної категорії переважно спрямовані на розвиток пам'яті, логіки, мислення, кмітливості, спритності, уваги, орієнтування в просторі, спостережливості тощо. Проте хвилююча ігрова обстановка, суперництво дають сплеск емоцій, допомагають рекреантам відкласти основний вид діяльності для зняття загального стомлення, зниження моторної напруженості м'язів, отримання задоволення і позитивного настрою.

Пасивні заняття в приміщенні (читання, перегляд телепередач, Інтернет, кіно, логічні ігри, театр, колекціонування та ін.) так само належать до рекреаційних заходів з приємним проведенням часу за інтересами рекреанта. В основі такої діяльності лежить цілеспрямоване заняття обраним видом хобі спрямоване на отримання позитивних емоцій або нових знань, які можна отримати при занятті обраним хобі. До даної категорії належать рекреанти, які настільки захоплюються певними видами пасивних занять у приміщенні, що вже давно існують такі поняття як кіноман, театрал, інтернетзалежність або інтернетманія, ігроманія, телеманія, інфоманія (бажання читати все, що потрапляє інформаційного у формі тексту). Це все свідчить про те, що дані види рекреаційної діяльності мають високопривабливі характеристики для окремих категорій громадян, їм необхідно жорстко регламентувати свої заняття за часом і витратами, щоб позитивні результати від цих дій не стали негативними.

Водні процедури, такі як душ, лазня, плавання – корисні профілактичні засоби. Вони задовольняють рекреаційні потреби і вимагають дотримання певних правил при залученні до даних процедур. Кожна процедура має певні цілі і спрямована на вирішення конкретних завдань, але є і загальні: підвищення працездатності, поліпшення самопочуття, підвищення загального

емоційного фону, корекція статури і, звичайно, задоволення, релаксація та гарний настрій. Існує велика кількість душевих процедур (пиловий, голчастий, віяловий (душ Флері), душ Шарко, шотландський душ, циркулярний, гідромасаж і ін.), виконання яких передбачає наявність спеціального обладнання чи фахівця і неодмінне дотримання певних правил. Банні процедури так само різноманітні (російська лазня або волога сауна, російська класична лазня або парова сауна, фінська сауна або суха сауна, турецький хамам або парова лазня; інноваційні: інфрачервона сауна, фітобочка, парогенератор), таку силу-силенна дає змогу вибрати процедуру з урахуванням можливості, особливостей здоров'я і переваг. Рекреаційне плавання поєднує плавання в басейні, в природних джерелах, аквафітнес, аквааеробіку. Незважаючи на згадану нешкідливість, плавання так само передбачає дотримання певних правил, наприклад, якщо аматорське плавання здійснюється на грудях протягом тривалого часу (близько години), то можуть втомитися м'язи ший, для попередження подібних небажаних явищ необхідно: міняти види плавання (на спині, брас / кроль), або робити вдих з піднятою над водою головою, а видих в воду тощо.

Рекреаційний туризм – це поширений і масовий вид вільного часу людей для відпочинку, оснований на пересуванні і спрямований на відновлення фізичних, духовних сил і працездатності людини. Туризм поділяється на чотири типи: пізнавальний, спортивний, оздоровчий і комбінований. Кожен тип передбачає наявність системоутворювальних чинників: зміна обстановки, посилене фізичне навантаження, зміцнення здоров'я. Оскільки туристична індустрія розвивається, назвати всі види туризму, напевно, неможливо, попит, як відомо, породжує пропозицію, тому кожен наявний вид затребуваний і постійно з'являються нові. Залежно від інтересів і переваг нам відомі: гірський, велосипедний, пішохідний, етнічний (з пізнавальною метою), автомобільний, лижний, водний (на катері або яхті), кінний, спелеологічний (підземний, печерний), дайвінг, рафтинг, диггерінг (дослідження підземних споруд і конструкцій), паломництво, агротуризм або турреалізм (у сільській місцевості за

участю в житті аборигенів) й екотуризм (у заповідниках та ін. цікавих природних ландшафтах), сафарі, медичний туризм (оздоровчий), гастрономічний (поїздка на фестивалі пива, фруктів, ягід), джайлоотуризм (у віддалені від цивілізації без електрики тощо), індустріальний (огляд будівель, заводів, інженерних споруд) та ін.

Екскурсії колективні або індивідуальні прогулянки, поїздки, відвідування визначних пам'яток, музеїв тощо. з освітньою, науковою, культурно-просвітницькою або розважальною метою. Оскільки екскурсії так само, як і туризм є частиною розважального бізнесу, різноманітність і різноспрямованість їх настільки високі, що існують спеціальні класифікації (за змістом, складом і кількістю учасників, місцем проведення, способом пересування, тривалістю і формою проведення). Екскурсії часто є складовою рекреаційного туризму.

Спортивні ігри та вправи – це види ігрових змагань, основані на виконанні рухових дій певної спрямованості згідно з розробленими техніко-тактичними прийомами, строго регламентованими певними правилами. Більшість спортивних ігор припускають використання при протиставленні спортивного снаряду (м'ячі), а для влучення у ворота (сітки та майданчики) суперника. Відмінною особливістю спортивних ігор є безперервна зміна ігрової ситуації, що провокує миттєву реакцію гравців, яка виявляється в різноманітних, неповторюваних, заздалегідь не визначених рухах. Спортивні ігри відіграють важливу роль серед засобів фізичної рекреації, оскільки займатися ними можна на аматорському рівні і вони допомагають не тільки розвивати силу, спритність і витривалість, але і завжди збагачують високоемоційним позитивним спортивним настроєм.

Аматорські заняття на відкритому повітрі мають багато переваг: зміцнення імунної системи (загартовування сонцем і повітрям), поліпшення газообміну в легенях, що супроводжується насиченням киснем внутрішніх органів, піднесення настрою і підвищення самооцінки, поява бажання тренуватися постійно (сонячне світло стимулює вироблення ендорфінів), розумове перезавантаження, зниження рівня стресу і тривожності

(завдяки зміні приміщення на мінливий пейзаж), фізичне навантаження переноситься організмом легше на свіжому повітрі, різноманітність рельєфу місцевості дає змогу модифікувати звичні рухові дії (схил або підйом поверхні змушує по-різному ставити стопу, зменшувати або збільшувати ширину кроку та ін.). Є ще й економічні передумови для занять спортом на свіжому повітрі: вони часто безкоштовні або дуже дешеві (порівняно із заняттями в спортзалах), але, втім, сучасна організація парків, набережних, стадіонів і спортмайданчиків дедалі частіше передбачає установку найпростіших тренажерів (турніки, бруси, рукоходи, шведські стінки, трикутники, «мятники», «Твістери», тренажери для віджимань, для жиму ногами, для спини, верхньої тяги, крокові тощо).

Рухливі заняття на воді так само різноманітні, як і інші види рекреаційних занять. До них належать плавання, веслування, водні лижі, водний велосипед, вітрильний спорт, стрибки у воду.

Кліматолікування передбачає використання особливостей клімату і специфічних кліматичних впливів у конкретній місцевості з метою рекреації та профілактики. Особливості рельєфу місцевості, рослинність, метеорологічні чинники (температура, вологість, атмосферний тиск, ступінь сонячної радіації тощо). Усе це активно використовується в різних санаторіях і курортах для максимальної активації відновних процесів рекреантів.

Бальнеотерапія (гідротерапія) – це різноманітні оздоровчі фізіотерапевтичні, косметологічні та курортологічні процедури, основані на застосуванні різних мінеральних, морських, термальних вод, які застосовуються ще з давніх-давен переважно як допоміжний і профілактичний засіб. Сюди можна віднести різні ванни (гарячі, теплі, холодні, індіферентні, загальні, локальні, контрастні, вуглекислі, сірководневі, азотні, радонові, сольові, джакузі та ін.), душі (місцевий, висхідний, душ-масаж, душ-віші), інгаляції, промивання і пиття з використанням мінеральних вод.

Таблиця 3

Відмінні риси спортивних і рекреаційних заходів

Заходи		
Категорія	Рекреаційні	Спортивні
Домінантне завдання	Відпочинок та оздоровлення	Подолання маршруту і підвищення спортивної майстерності
Рівень фізичної активності учасників	Обмежено рамками фізичної рекреації, тобто має дозований оздоровчий характер	Спрямований на отримання дозованого, яке регулярно підвищується тренувального навантаження
Тренувальний процес	Спеціальні тренування учасників не потрібні, або обмежуються оздоровчим тренуванням	Потрібен регулярний спортивно-тренувальний процес
Рівень ризику	Низький або відсутній	Високий

Запитання для самоконтролю

1. Розкрийте основну мету фізичної рекреації.
2. Охарактеризуйте завдання рекреації.
3. Розкрийте основні ознаки рекреації.
4. Опишіть аспекти фізичної рекреації:
5. Розкрийте класифікацію рекреації за видами діяльності.
6. Опишіть основні форми рекреації.
7. Охарактеризуйте класифікацію форм рекреації.
8. Розкрийте основні функції рекреації.
9. Опишіть засоби оздоровчо-рекреаційної діяльності.

Література

1. Андреева, О. Концептуальні та прикладні аспекти технологізації проектувальної діяльності в сфері фізичної рекреації. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2013. (1), 35-39.
2. Андреева, О. Методологічний аналіз тезауруса фізичної рекреації. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, (4), 32-40.
3. Андреева, О. В. Характеристика базових категорій фізичної рекреації. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: [зб. наук. праць]. –Х.: ХХІІІ, (9), 7-11.
4. Базиляк, Н., Данилевич, М., Романчук, О. Термінологія та понятійний апарат фізичної рекреації. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*, 2014. (16), 17-21.
5. Круцевич, Т., Андреева, О. Теоретичні основи дослідження фізичної рекреації як наукова проблема. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2013. (1), 5-13.
6. Приступа, Є. Н., Данилевич, М. В. Структурні компоненти готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до роботи у сфері фізичної рекреації. 2018.
7. Сутула, В. Про сутність зв'язку між фізичною культурою, фізичною рекреацією та фізичним фітнесом. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2016. (4), 77-84.

ТЕМА 5. ПОТРЕБА В РУХОВІЙ АКТИВНОСТІ ЛЮДЕЙ РІЗНОГО ВІКУ ЯК ПРИРОДНОГО ФАКТОРУ ЗАЛУЧЕННЯ НАСЕЛЕННЯ ДО РЕКРЕАЦІЙНО- ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

- 5.1. Психофізіологічні обґрунтування ролі рухової активності для здоров'я людини
- 5.2. Біологічні потреби організму в руховій активності
- 5.3. Залежність обсягу рухової активності та енерговитрат від віку
- 5.4. Норми рухової активності для дітей і підлітків
- 5.5. Норми рухової активності для дорослих. Вплив на здоров'я
- 5.6. Рекреація як соціально-культурне явище, її різновиди і характеристики

5.1. Психофізіологічні обґрунтування ролі рухової активності для здоров'я людини

У живому організмі постійно відбуваються метаболічні процеси, ні на хвилину не припиняється рух у міжклітинній речовині, клітині і їх складові компоненти також перебувають у постійному русі, розвитку, перетворенні. На рівні організму цілісному також постійно відбуваються зміни. І всі вони пов'язані з рухом. Зовнішні прояви життєвих процесів (молекулярних, клітинних, системних) виражаються наочно у формі м'язової роботи, фізичного навантаження або руху (у тому прямому сенсі, до якого ми всі звикли з дитинства).

Твердження «Рух – це життя» набуває з цих позицій аксіоматичного значення. Рух – це одна зі складових здоров'я людини, тому роль рухової активності велика. Яке ж психофізіологічне обґрунтування ролі руху для здоров'я людини?

Як зауважують дослідники, рухова активність кардинально змінює метаболічні процеси в організмі; впливає на кісткову, м'язову, серцево-судинну та інші системи. Виховання потреби в

русі для формування здоров'я фізичного і психологічного також має неабияке значення. Діяльність ендокринної системи, інтенсивність роботи нервових клітин теж залежать від інтенсивності рухової активності людини. А ще Н. А. Бернштейн писав про роль свідомості в руховій активності людини.

У твердженні, що в наш час фізичне навантаження зменшилося в сотні разів порівняно з попередніми століттями нема перебільшення. Хлібороб минулих століть мав невеликий наділ землі, пристосовань для обробки землі та жодних добрив. Доводилося бути годувальником немаленької сім'ї ще й панщину відпрацьовувати. День у день, та й все своє життя, селянин ніс цю важку ношу. Його предки, мабуть, жили ще в гірших умовах: постійні пошуки і добування їжі, втеча від ворога, виготовлення знарядь обробки землі тощо Безсумнівно, фізичне перенапруження не може додати здоров'я, але і недолік фізичної активності шкідливий для організму. Гіподинамія – це, звичайно ж, біда сучасного людства. Добре те, що посередині (як завжди). Які ж основні моменти позитивного впливу оптимальної рухової активності на наш організм? Насамперед щодо серця. У звичайної здорової дорослої людини частота серцевих скорочень дорівнює 60–80 ударів на хвилину. При цьому серцевий м'яз витрачає деяку кількість поживних речовин і з певною швидкістю зношується (як, утім, і організм в цілому). У людини з абсолютно нетренованим серцем воно робить за хвилину більшу кількість скорочень, а також більше потребує поживних речовин, отже, швидше старіє.

Все інакше у добре тренованих людей: у них з'являється так звана брадикардія натренованості: кількість ударів за хвилину може дорівнювати 50–40 і менше. «Економічність» роботи серцевого м'яза значно вища від звичайної. Отже, зношується таке серце набагато повільніше. Фізичні вправи зумовлюють до виникнення дуже корисного ефекту в організмі. Під час навантаження обмін речовин значно прискорюється, але опісля починає сповільнюватися і, нарешті, знижується до нижчого від звичайного рівня. У того, хто тренується, обмін речовин повільніший від звичного, організм працює економічніше, а за даними багатьох дослідників тривалість життя збільшується.

Повсякденні (зокрема «стресові») навантаження на тренований організм справляють помітно меншу руйнівну дію, що також продовжує життя людини. У тренованому організмі нормалізується ферментний набір, метаболізм, людина краще спить і набагато легше і швидше відновлюється після сну, що дуже важливо для підтримки здоров'я і нормальної працездатності. У тренованому організмі збільшується кількість багатих енергією сполук (наприклад АТФ) і завдяки цьому підвищуються майже всі можливості і здібності (розумові і фізичні).

При виникненні гіпокінезії, особливо з віком, з'являються негативні зміни в органах дихання. Ці зміни призводять до кисневого голодування, тому що погіршується газообмін у легенях через збільшення залишкового об'єму повітря через знижену здатність до глибокого видиху.

Та й в цілому знижується життєва ємність легенів.

У тренованому організмі, навпаки, кількість кисню вища (і це при тому, що у тренованих людей потреба в кисні знижена). Як відомо, дефіцит кисню призводить до порушень обміну речовин. У процесі тренування зміцнюється також імунітет. Відомо, що фізичні вправи покращують імунобіологічні властивості крові і шкіри та підвищують стійкість до багатьох інфекційних хвороб. Вони, крім того, підвищують стійкість організму до дії багатьох несприятливих факторів, таких як знижений атмосферний тиск, перегрівання організму, вплив деяких отрут, радіації тощо.

У дослідях на тваринах показано, що щурів, яких щодня по кілька годин тренували плаванням або бігом, після рентгенівського опромінення вижило більше. При повторному опроміненні малими дозами 15 % нетренованих щурів гинуло вже після сумарної дози 600 рентгенів, а той же відсоток тренованих – після дози 2400 рентгенів. Доведено, що «тренування» підвищують стійкість організму лабораторних мишей після пересадження їм ракових пухлин.

Позитивні емоції сприяють нормалізації багатьох функцій. Фізичне навантаження має сильну антистресову дію. Від неправильного способу життя або з віком в організмі можуть накопичуватися шлаки. Кисле середовище, яке утворюється в

організмі під час значних фізичних вправ, окислює шлаки до нешкідливих сполук, які з легкістю виводяться.

Отже, сприятливий вплив фізичного навантаження на людський організм справді безмежний. Це і зрозуміло. Адже людина спочатку була розрахована природою на підвищену рухову активність. Знижена активність призводить до багатьох порушень і передчасного старіння організму. Здавалося б, грамотно організовані фізичні вправи повинні давати особливо вражаючі результати. Шведські вчені відзначають, що лижники їхньої країни живуть на 4 роки (в середньому) довше від простих людей.

Але характерно, що і серед любителів комфортного життя трапляються довгожителі. Так, Черчілль, який прожив понад 90 років, на запитання «Як Вам це вдалося?», відповідав: «Я ніколи не стояв, якщо можна було сидіти, і ніколи не сидів, якщо можна було лежати». (Хоча, звичайно, ми не знаємо, скільки б він прожив, якби тренувався – може, і понад сотню років).

Зменшення рухової активності в останні десятиліття призвело до того, що фіксуються значні, але нижчі показники функціональних можливостей організму в людей середнього віку. Наприклад, за величиною максимального споживання кисню (МПК) у фізіології оцінюється загальна витривалість. Так величина МПК у здорових чоловіків знизилася приблизно з 45,0 до 36,0 мл / кг. Значить, імовірно, що для переважної частини сучасного населення виникла реальна загроза розвитку гіпокінезії (тобто комплексу функціональних і органічних змін, а також таких симптомів хвороби, які розвиваються через неузгодженість діяльності окремих систем і організму в цілому із зовнішнім середовищем). Причина цього стану – в порушенні енергетичного обміну (найперше в м'язовій системі).

Організм людини генетично запрограмований на інтенсивну фізичну активність. Скелетні м'язи становлять до 40 % маси тіла людини і розраховані на важку фізичну працю.

«Рухова активність належить до основних факторів, котрі визначають рівень обмінних процесів організму і стан його кісткової, м'язової та серцево-судинної систем», – писав академік В. В. Парін у 1969 році [1, с. 3].

М'язи людини – потужний генератор (виробник) енергії. Вони формують сильний потік нервових імпульсів для підтримки оптимального тону ЦНС, полегшують рух венозної крові по судинах до серця, створюють необхідну напругу для нормального функціонування рухового апарату. Згідно з «енергетичним правилом скелетних м'язів» І. А. Аршавського [2, с. 204–206], енергетичний потенціал організму і функціональний стан усіх органів і систем залежить від характеру діяльності скелетних м'язів. Чим інтенсивніша рухова діяльність у межах оптимальної зони, тим повніше реалізується генетична програма і збільшуються енергетичний потенціал, функціональні ресурси організму і тривалість життя.

Можна говорити про загальний та спеціальний ефекти фізичних тренувань, про те, що вони опосередковано впливають на чинники ризику. Найзагальніший ефект рухової активності залежить від витрат енергії, він прямо пропорційний до тривалості й інтенсивності м'язової діяльності, що дає змогу компенсувати дефіцит енергетичних витрат. Не менше впливають несприятливі фактори зовнішнього середовища: стресові ситуації, високі й низькі температури, кисневе голодування, радіаційний вплив, травми. Внаслідок підвищення неспецифічного імунітету зміцнюється і стійкість до простудних захворювань.

Однак рухові тренування – це добре, але використання граничних тренувальних навантажень, необхідних у великому спорті для досягнення «піку» спортивної форми, нерідко призводить до протилежного ефекту (особливо, якщо йде мотивування на успіх за будь-яку ціну). У подібних випадках відзначається навпаки пригнічення імунітету і підвищення сприйнятливості до захворювань. Аналогічний ефект можна отримати і при заняттях масовою фізичною культурою з надмірним збільшенням навантаження. Знову можна згадати твердження, що істина про користь чи шкоду міститься десь посередині.

Як уже мовилося, один із ефектів оздоровчого тренування – підвищення функціональних можливостей серцево-судинної системи. Відбувається «економія» роботи серця в стані спокою і підвищення резервних можливостей апарату кровообігу при

м'язовій діяльності. Це і так звана брадикардія тренуваності, і нижча потреба міокарда в кисні, і водночас поліпшення кисневого постачання серцевого м'яза завдяки оптимальним фізичним тренуванням.

Вважається, що збільшення частоти серцевих скорочень (ЧСС) у спокої на 15 ударів за хвилину підвищує ризик раптової смерті від інфаркту на 70 %. При виконанні стандартного навантаження на велоергометрі у тренуваних чоловіків обсяг коронарного кровотоку майже вдвічі менший, ніж у нетренуваних (140 проти 260 мл / хв на 100 г тканини міокарда), відповідно у два рази менша і потреба міокарда в кисні (20 проти 40 мл / хв на 100 г тканини) [3]. Тобто з підвищенням рівня тренуваності потреба міокарда в кисні знижується як у стані спокою, так і при субмаксимальних навантаженнях, що свідчить про економізацію серцевої діяльності. (Ця обставина є фізіологічним обґрунтуванням необхідності адекватного фізичного тренування для хворих на стенокардію, тому що рухова активність полегшує роботу серця).

Оцінка функціональних резервів системи кровообігу при граничних фізичних навантаженнях у осіб із різним рівнем фізичного стану (РФС) свідчить, що люди із середнім РФС (і нижчим за середній) мають мінімальні функціональні можливості, які межують із патологією, їх фізична працездатність нижча. Навпаки, добре тренувані люди з високим РФС за всіма параметрах відповідають критеріям фізіологічного здоров'я, їх фізична працездатність досягає оптимальних величин або ж перевищує їх.

Адаптація периферичної ланки кровообігу зводиться до збільшення м'язового кровотоку при граничних навантаженнях (максимально в 100 разів), артеріовенозної різниці за киснем, щільністю капілярного русла в працюючих м'язах, зростанням концентрації міоглобіну і підвищенням активності окислювальних ферментів. Захисну роль у профілактиці серцево-судинних захворювань відіграють також підвищення фібринолітичної активності крові при оздоровчому тренуванні (максимум у 6 разів) і зниження тонусу симпатичної нервової системи. Внаслідок знижується реакція на нейрогормони в умовах емоційної напруги, тобто підвищується стійкість організму до

стресових впливів. Крім вираженого збільшення резервних можливостей організму під впливом оздоровчого тренування, надзвичайно важливий її профілактичний ефект, пов'язаний із опосередкованим впливом на чинники ризику серцево-судинних захворювань. Зі збільшенням тренуваності (підвищенням рівня фізичної працездатності) можемо спостерігати виразне зниження всіх основних чинників ризику: вмісту холестерину в крові, артеріального тиску і маси тіла. Б. А. Пирогова на основі своїх досліджень дійшла висновку: зі зростанням РФС уміст холестерину в крові знижується від 280 до 210 мг, а тригліцеридів – від 168 до 150 мг % [4, с. 14].

У будь-якому віці за допомогою тренування можна підвищити аеробні можливості і рівень витривалості. Це найперше показники біологічного віку організму і його життєздатності. Наприклад, у добре тренуваних бігунів середнього віку максимально можлива частота серцевих скорочень приблизно на 10 уд / хв більше, ніж у не підготовлених. Такі фізичні вправи, як ходьба, біг (по 3 год на тиждень), вже через 10–12 тижнів зумовлюють збільшення максимального споживання кисню на 10–15 %. Отже, оздоровчий ефект занять масовою фізичною культурою пов'язаний насамперед із підвищенням аеробних можливостей організму, рівня загальної витривалості і фізичної працездатності.

Підвищення рухової активності сприяє зниженню ролі факторів ризику серцево-судинних захворювань: зниженню ваги тіла і жирової маси, вмісту холестерину і тригліцеридів у крові, зниженню артеріального тиску і частоти серцевих скорочень. Крім того, регулярне фізичне тренування дає змогу значною мірою загальмувати розвиток вікових інволюційних змін фізіологічних функцій, а також дегенеративних змін різних органів і систем (зокрема затримку і зворотний розвиток атеросклерозу).

Не виняток і кістково-м'язова система. Виконання фізичних вправ позитивно впливає на всі ланки рухового апарату, перешкоджаючи розвитку дегенеративних змін, пов'язаних із віком і гіподинамією. Підвищується мінералізація кісткової тканини і вміст кальцію в організмі, що перешкоджає розвитку

остеопорозу. Збільшується приплив лімфи до суглобових хрящів і міжхребцевих дисків, що є найкращим засобом профілактики артрозу і остеохондрозу. Всі ці дані свідчать про неоціненний позитивний вплив занять оздоровчою фізичною культурою на організм людини.

Дослідження показали, що під час м'язової роботи активізується не тільки нервово-м'язовий апарат, а й за механізмом моторно-вісцеральних рефлексів робота внутрішніх органів, нервова і гуморальна регуляція. Тому зниження рухової активності погіршує стан організму загалом. Виконання фізичних вправ і інших видів рухів супроводжується функціональною активністю, яка викликає специфічні і неспецифічні психофізіологічні реакції. Специфічні реакції характеризуються поліпшенням функцій під час м'язової діяльності, підвищенням надійності всіх фізіологічних систем у вправах даного виду, оптимізацією балансу витрати і відновлення біоенергетичних і структурних резервів при рухах різної інтенсивності. Водночас обмеження рухової активності призводить до функціональних і морфологічних змін в організмі і зниження тривалості життя [5].

Особливо згубні наслідки гіподинамії для дітей. У дослідженнях з вікової фізіології відзначається зниження рухової активності дитини зі вступом до школи приблизно вдвічі. За відсутності правильної організації режиму дня, яка містить фізичні вправи, це призводить не тільки до відставання в розвитку від своїх ровесників, а й до частіших захворювань, порушень постави та опорно-рухової функції [6]. За даними А. Г. Сухарева, у період навчання в школі дефіцит рухової активності призводить до погіршення адаптації серцево-судинної системи учнів до стандартного фізичного навантаження, зниження показників життєвої ємності легень, сили, появи надлишкової маси тіла через відкладення жиру, підвищенню рівня холестерину в крові, зниження загальної неспецифічної резистентності [7].

Тобто рухова активність дітей – біологічний стимул, який сприяє морфофункціональному розвитку організму, його вдосконаленню, поліпшенню психоемоційного стану дитини.

Дослідження гігієністів і фізіологів свідчать про те, що до 80–90 % денного часу більшість учнів перебувають у

статичному положенні (сидячи). У молодших школярів довільні рухи забирають лише 16–19 % часу доби, з них на організовані форми фізичного виховання припадає лише 1–3 %. Помітна також зміна величини рухової активності в різних навчальних чвертях: зниження узимку, збільшення – навесні і восени. Потреба дітей у русі задовольняється в умовах режиму школи самостійними, спонтанними рухами тільки в обсязі 18–20 %; у дні, коли проводиться урок фізкультури, при відсутності інших форм фізичного виховання, діти недоотримують до 40 %, а без таких уроків – до 80 % рухів [8, с. 202].

Діти, в режимі яких достатній обсяг рухової активності (ранкова гімнастика, щоденний 1,5–2-годинний активний відпочинок, заняття фізичними вправами до 6–8 годин на тиждень), порівняно зі школярами, які не мають цих елементів у режимі дня, частіше відзначаються гармонійним розвитком і високою фізичною підготовленістю. Вони показують вищий рівень розумової і фізичної працездатності, меншу стомлюваність. У дітей із оптимальним режимом рухової активності оптимальніші і показники функціонального стану нервової системи, економічніше працює серцево-судинна система і система дихання, у них відносно вища імунна реактивність. Недостатня рухова активність значно впливає на гормональний статус дитячого організму [9, с. 97–98].

Чим гірше організований руховий режим, тим більше рухів проявляє школяр на уроках, здійснюючи до кількох десятків рухів за хвилину. Малу рухливість у школі дитина компенсує підвищеною активністю у вільний від занять час. За рахунок «малих» форм фізичного виховання можна задовольнити щогодинну потребу в рухах і реалізувати близько 40 % її добової норми [10, с. 240–241]. Підвищуючи загальну розумову працездатність і удосконалюючи функціональні можливості фізіологічних систем, регулярні заняття учнів молодших класів у спортивних секціях підвищують спротив організму стресам, стомленню і сприяє збереженню здоров'я школярів.

Сучасна людина об'єктивно відчуває постійний дефіцит руху (особливо в міських умовах), що неминуче призводить до погіршення загального стану його здоров'я і статусу організму. Діти це відчувають більше, ніж люди дорослі (мабуть, це через

генетичні передумови). Чим молодша дитина, тим більше вона компенсує цей руховий дефіцит в активності у вільний від занять час (а іноді і на заняттях у вигляді неважності). Людині дорослій (розумній) часом, доводиться робити свідоме зусилля і вдаватися до допомоги особистих тренажерів, щоб поліпшити свій фізичний статус (в останні десятиліття зростає кількість відвідувачів спортзалів, фітнес-центрів, басейнів та інших оздоровчих комплексів). Але з'являється розуміння необхідності рухової активності (сама необхідність існує від народження до смерті) вже після появи перших ознак порушень унаслідок гіподинамії і гіпокінезії.

Про що свідчить вищесказане і які перспективи подальших розвідок даного напрямку? Через хронічний дефіцит рухів поступово змінюється навіть зовнішній вигляд людей – слаборозвинена скелетна мускулатура у деяких підлітків і великої кількості дорослих, часто нескоординованість рухів, підвищена маса тіла через ожиріння (пригадайте пророкування письменників-фантастів про те, що людина автоматизованого і механізованого майбутнього є такою собі істотою з великою головою, непропорційно маленьким тілом і майже атрофованими кінцівками). Але виникає суперечність: щоб керувати сучасною технікою, необхідне добре розвинене тіло (найперше м'язовий каркас); щоб винаходити і збирати сучасні машини (навіть за допомогою автоматизованого виробництва), потрібний оптимальний руховий режим, оскільки рух відіграє не останню роль у розвитку інтелекту людини.

Поглиблення знань про психофізіологічні обґрунтування ролі рухової активності людини значно розширить свідомий підхід до попередження явищ гіподинамії і призведе до гармонізації розвитку сучасної людини.

5.2. Біологічні потреби організму в руховій активності

Нормальне функціонування серцево-судинної, дихальної, гормональної та інших систем організму протягом тисячоліть відбувалося в умовах активної рухової діяльності, і раптово на останньому 100-річному відрізку еволюції умови життя пропонують організмові зовсім іншу форму реалізації усталених способів життєдіяльності його органів і систем. Природа

людини відповідає на це хворобами гіпокінезії, пов'язаними із глибокими функціональними і структурними змінами на рівні відтворення клітинних структур у ланцюгу ДНК–РНК–білок.

Рухова активність – це поєднання усіх рухів, які виконує людина в процесі життєдіяльності. Розрізняють звичайну і спеціально організовану рухову активність.

До звичайної рухової активності, згідно з визначенням Всесвітньої організації з охорони здоров'я, належать усі види рухів, пов'язані з природними потребами людини (сон, гігієна, їжа; зусилля, спрямовані на її приготування тощо), а також навчальна і виробнича діяльність.

На різних етапах людського життя рухова активність відіграє неоднакову роль. У дитинстві вона забезпечує нормальний ріст і розвиток організму, сприяє повноцінному вияву генетичного потенціалу, підвищує опір до захворювань. Саме в період росту організм дуже чутливо реагує на вплив негативних факторів зовнішнього середовища, зокрема й обмежену рухову активність.

Потреба в рухові (кінезофілія) – це біологічна потреба організму, яка має важливе значення у його життєдіяльності та перебуває у тісному зв'язку з активною м'язовою діяльністю, котра сприяє адаптації до зовнішнього середовища.

Механізми взаємозв'язку рухової активності та функціональних можливостей – об'єкт зацікавлення багатьох науковців: І. А. Аршавського (1975, 1981), Г. Л. Апанасенка (1992, 2009) та ін.

Енергетичний фонд та функціональний стан органів і систем на різних вікових етапах залежить від особливостей функціонування скелетної мускулатури. При цьому чим інтенсивніша рухова активність у межах оптимальної тим більше проявляються основні негентропійні фактори, які збільшують енергетичні ресурси, функціональні можливості та тривалість життя організму.

До півторарічного віку, коли реалізується та закріплюється поза стояння, добові витрати енергії найвищі – 53–60 Ккал/кг-1. Потім спостерігається поступове зниження енергозатрат у стані спокою і в організмі дитини з'являються виразні риси гомеостазу – холінергічні (А. І. Аршавський, 1981).

До настання шкільного віку (6-7 років) енерговитрати стану спокою знижуються до 40 ккал/кг-1. Причиною цього є те, що до вказаного віку повністю зникає терморегуляторна функція зі скелетних м'язів, а локомоторні акти набувають досконалості.

До 7 років формується структура бігу та ходи за типом дорослих, що дає змогу визначити максимальні для індивіда енерговитрати, використовуючи тести з фізичним навантаженням. Саме від цього віку доцільно для характеристики фізичного розвитку зробити перехід від лінійно-вагових параметрів до показників біоенергетики (Г. Л. Апанасенко, 1992).

5.3. Залежність обсягу рухової активності та енерговитрат від віку

Різні види рухової активності мають відмінності, зумовлені географічним положенням, кліматом, культурними традиціями і соціально-економічним станом. Проте існує універсальна залежність кількості витраченого на заняття руховою активністю і спортом від віку. Незалежно від статі, географічних, кліматичних, етнічних чи культурних особливостей діти та підлітки з віком стають менш активними. Таке зниження рухової активності відображається на обсягу добових енерговитрат загалом та енерговитрат на заняття руховою активністю – значення обох цих показників з віком знижується.

Одні науковці висловлюють припущення, що зниження рівня рухової активності починається на другому десятилітті життя, а інші вважають, що уже в 6 років і навіть раніше.

Завдяки дослідженням, проведеним у США на початку 1980 років встановлено, що у 1–5 класах заняття з фізичної культури відвідують 97 % учнів, у 11–12 класах відвідування знижується до 49 %. Такі ж дані отримано нами у 2002 році після проведення досліджень українських школярів. Після 5 класу відвідування занять знижується. У наступні роки життя спостерігається подальше зниження відвідування занять з фізичної культури. Так у 1991 р., за даними досліджень, у США 42 % студентів вищих навчальних закладів щодня займалися фізичними вправами, а в 1995 р. цей показник знизився до 25 %. Дослідження українських студентів (Н. І. Турчина, 2009) продемонстрували, що заняття двічі на тиждень регулярно відвідують тільки 10–12 % студентів.

Вікові зниження відвідування занять спостерігаються і в інших країнах, наприклад у Великобританії. Бар-Ор зазначив, що у кількох системах шкільної освіти Канади відвідування занять із фізичної культури обов'язкові, а протягом останніх трьох років навчання в школі учні зобов'язані відвідувати заняття з фізкультури протягом тільки одного півріччя. Наслідком такої організації стає те, що більшість школярів старших класів ухиляються від участі в заняттях. Причини виникнення гіпокінезії різноманітні, проте їх можна класифікувати за етіологією (А. Г. Сухарев, 1991, табл. 3).

За даними А. Г. Сухарева, у період шкільного навчання дефіцит рухової активності спричинює погіршення адаптації серцево-судинної системи учнів до стандартних фізичних навантажень, зниження життєвої ємності легень (ЖЄЛ), сили, зайву вагу, підвищення рівня холестерину в крові. Рівень захворюваності школярів в умовах гіпокінезії підвищується у 2 рази, що пов'язане зі зниженням загальної неспецифічної резистентності.

Таблиця 3

Види гіпокінезії й причини її виникнення

Вид гіпокінезії	Причини виникнення
Фізіологічна	Вплив генетичних факторів, моторна «дебільність», аномалії розвитку
Побутова	Звикання до малорухливого способу життя, зниження рухової ініціативи, побутовий комфорт, ігнорування фізичною культурою
Професійна	Обмеження рухової активності внаслідок виробничої необхідності
Клінічна («нозогенна»)	Захворювання опорно-рухової системи; хвороби; травми, після яких людина змушена довго перебувати у лежачому положенні
Вікова	Зниження потреби у руховій активності

Шкільна	Неправильна організація навчально-виховного процесу; перевантаження навчальними заняттями; ігнорування фізичного і трудового виховання; відсутність дозвілля
Клімато-географічна	Несприятливі кліматичні або географічні умови, які обмежують рухову активність
Експериментальна	Моделювання зниження рухової активності для проведення медико-біологічних досліджень

Гіпокінезія в дитячому та підлітковому віці є фактором, котрий послаблює здоров'я і дорослої людини.

Зменшення рухової активності зумовлює зниження енерговитрат, наслідком чого є недостатня стимуляція росту та розвитку, посилена залежність від впливу зовнішнього середовища, обмеження і неповноцінне використання генофонду. Дитина стає фізично недорозвиненою, рівень її функціональних можливостей низький, і в зрілому віці втрати не можна відновити навіть постійними фізичними тренуваннями.

Суттєві порушення дихання м'язової тканини спричинюють зміну процесів газообміну. Наслідком тривалої гіпокінезії є зниження основного обміну на 5–22 %, що своєю чергою послаблює легеневу вентиляцію.

У результаті порушення процесів енергетичного обміну, біологічного окислення та загального газообміну спостерігається різке зниження працездатності організму в цілому.

Обмеження об'єму м'язової діяльності призводить до суттєвого зниження аферентної імпульсації м'язів і послабленню потоків інформації, яка надходить багатьма еферентними шляхами. Зменшення рівня еферентних і аферентних впливів, зниження частоти м'язових скорочень викликають зміни в роботі скорочувального апарату м'язів, порушення структури і функції синапсів і процесів медіації. Відбувається ніби «фізіологічна денервація» м'язів. У м'язових волокнах настають виразні атрофічні і дистрофічні зміни, значно зменшується сила м'язів і м'язовий тонус, спостерігається розлад рухових навиків та координації рухів. Функціонування м'язів корелює з їх

розмірами, а також із товщиною та будовою кістки (Є. А. Коваленко, Н. Н. Гуровський, 1980). За умови низької рухової активності вплив м'язів на кістки послаблюється і вони можуть змінити свої розміри і структуру. Виникають комплексні зміни білково-фосфорно-кальцієвого обміну в кістках та інших тканинах. Ці порушення мають не локальний, а системний характер та можуть стати причиною втрати міцності зубів і розвитку карієсу (А. Г. Сухарев, 1991).

Отже, специфіка дитячого і підліткового віку полягає в інтенсивності процесів росту і розвитку, а також у сильній чутливості до негативних впливів зовнішнього середовища, зокрема й до гіпокінезії. Рухова активність забезпечує не тільки виконання рухової функції, а й має загальнобіологічне значення. Здійснюючи тонізуючий вплив на центральну нервову систему, рухова активність сприяє досконалішому та економічному пристосуванню організму до зовнішнього середовища.

Зміни функціонального стану центральної нервової системи (зниження тону, астенія) в умовах гіпокінезії – одна з основних причин зниження адаптаційних можливостей організму. За умови обмеження рухової активності захисні механізми організму проти шкідливих факторів ослаблюються, а ризик захворювань посилюється.

5.4. Норми рухової активності для дітей і підлітків

У дітей добре розвинені регуляторні механізми, спрямовані на підтримку необхідної норми добової рухливості. За спостереженнями К. М. Смирнова (1972) діти дошкільного віку, зазнавши штучного обмеження рухової активності протягом певного періоду, суттєво збільшували її в інший період доби.

Рівень рухової активності в шкільному віці головним чином зумовлюється не віковою потребою в ній (кінезофілія), а організацією фізичного виховання у школі, залученням дітей до організованих і самостійних занять у позанавчальний час.

Спроби встановити орієнтовні норми рухової активності здійснювались багато разів.

НДІ фізіології дітей і підлітків АПН СРСР рекомендував для школярів щоденний двогодинний обсяг рухової активності, щоб задовольняти потреби в русі. За цей час можна досягти

достатнього фізіологічного навантаження, яке залежить від виду вправ, величини навантажень на перервах, моторної насиченості уроків фізичної культури та додаткових занять у позаурочний період. Міжнародна рада з фізичного виховання і спорту у 1968 році оприлюднила спеціальний маніфест про спорт, у якому здійснено спробу визначити щоденну тривалість занять фізичними вправами в школі. На думку експертів, для них потрібно відвести від 1/6 до 1/3 навчального часу. Отже, науковці збігаються на думці, що оптимальний обсяг рухової активності повинен становити 12–14 год за умови належних фізіологічних навантажень.

Рекомендовано також не менше двох разів на тиждень виконувати вправи, спрямовані на збільшення м'язової сили і гнучкості, а також на зміцнення скелету.

Узгоджувальна конференція з питань норм рухової активності для підлітків розробила рекомендації, у яких відзначено, що усім підліткам варто займатися руховою активністю щодня або майже щодня в рамках ігрової діяльності, занять спортом, виробничої діяльності, пересування, рекреації, занять фізкультурою або запланованих фізичних вправ. Підлітки повинні займатися руховою активністю 3 рази на тиждень або й частіше не менш, ніж 20 хв із середнім або вищим за середній рівнем інтенсивності.

Нормою рухової активності в дитячому віці визнано таку величину, яка б повністю забезпечила біологічні потреби в рухові, відповідала його можливостям та сприяла формуванню і зміцненню здоров'я.

У загальноосвітніх навчальних закладах необхідного рівня рухової активності для школярів майже ніколи не досягають.

У більшості розвинених капіталістичних країн передбачено, як правило, 3–4 год обов'язкових занять фізичними вправами протягом тижня. Зміст занять містить вправи, спрямовані на загальний розвиток, спортивні та рухливі ігри, плавання, а також танцювальні. Програми фізичного виховання дуже варіативні. Учитель має право застосовувати різноманітні засоби фізичного виховання і додаткові фізичні навантаження,

залежно від індивідуального рівня фізичної підготовки учня. Так, у більшості шкіл США, крім обов'язкових уроків, щотижня проводяться змагання і 3 додаткові заняття в позаурочний час.

Комплексна програма з фізичного виховання, прийнята у нас, передбачає, крім трьох навчальних уроків на тиждень, додаткові і факультативні заняття. Згідно з нею, діти повинні близько двох годин щодня займатися фізичними вправами. Однак фактично загальноосвітня школа не може забезпечити необхідного обсягу рухової активності, тому насправді спеціально організована рухова активність не перевищує 3–4 год на тиждень, що становить лише 30 % гігієнічної норми. Діти, які відвідують ДЮСШ, зайняті тренуваннями від 8 до 24–28 год на тиждень, що в кілька разів перевищує тижневі навантаження учнів загальноосвітніх шкіл.

Рання спортивна спеціалізація, яка зумовлює гіперкінезію, останнім часом набула поширення в спорті. Дослідження науковців показали, що внаслідок гіперкінезії виникає специфічний комплекс функціональних порушень та клінічних змін, котрі кваліфікуються як стан гіперкінезії. Цей стан супроводжується небезпечними змінами у ЦНС та в нейрорегуляторному апараті дітей. Спостерігалися виснаження симпатико-адреналової системи, дефіцит білка, зниження імунітету організму (А. Г. Сухарев, 1991, В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов, 1980 та ін.).

Між реакціями організму та кількісним значенням рухової активності за добу є певна залежність.

Проблема нормування рухової активності доволі складна, тому що її залагодження потребує врахування багатьох аспектів.

Критерій оптимальної норми рухової активності – надійність функціонування усіх систем організму, здатність адекватно реагувати на зміни у зовнішньому середовищі. Порушення гомеостазу та неадекватність реакцій – свідчення переходу за межі оптимальної норми і наслідок погіршення стану здоров'я.

Надзвичайно важливі для дитячого періоду вікові норми, які кваліфікуються як порівняльні (контрольні) для оцінки індивідуальної рухової активності.

Таблиця 4

Шкала оцінки сумарної добової рухової активності дітей і підлітків (А. Г. Сухарєв, 1991)

Група	Показник	Оцінка рухової активності		
		Гіпокінезія	Гігієнічна норма	Гіперкінезія
5–6 років	Енергозатрати, МДж	<7,5	8,6–10,5	>13,0
Хлопчики	Локомоції, тис. кроків	<9,0	11,0–15,0	>20,0
Дівчатка	Тривалість рухового компонента, ч	<4,0	4,5–5,5	>6,0
7–10 років	Енергозатрати, МДж	<8,0	10,6–12,5	>15,0
Хлопчики	Локомоції, тис. кроків	<10,0	15,0–20,5	>25,0
Дівчатка	Тривалість рухового компонента, ч	<3,5	4,0–5,0	>5,0
11–14 років	Енергозатрати, МДж	<10,0	12,6–14,5	>17,0
Хлопчики	Локомоції, тис. кроків	<15,0	20,0–25,0	>30,0
	Тривалість рухового компонента, ч	<3,0	3,5–4,5	>5,0
11–14 років	Енергозатрати, МДж	<10,0	12,6–13,5	>16,0

Дівчатка	Локомоції, тис. кроків	<12,0	17,0–23,0	>28,0
	Тривалість рухового компонента, ч	<3,0	3,5–4,5	>5,0
15–17 років	Енергозатрати, МДж	<12,0	14,6–16,5	>20,0
Юнаки	Локомоції, тис. кроків	<20,0	25,0–30,0	>35,0
	Тривалість рухового компонента, ч	<2,5	3,0–4,0	>4,5
15–17 років	Енергозатрати, МДж	<11,0	13,6–14,5	>18,0
Дівчата	Локомоції, тис. кроків	<15,0	20,0–25,0	>30,0
	Тривалість рухового компонента, ч	<3,0	3,5–4,5	>3,5

Р. В. Силла (1984) пропонує встановлювати норми рухової активності згідно з витратами часу на здійснення рухів різної інтенсивності. Автор класифікує види діяльності за співвідношенням обміну речовин до рівня основного обміну (табл. 5).

Для дітей шкільного віку рекомендовано таку загальну тривалість виконання рухів різної інтенсивності за добу – у 3-й групі інтенсивності – 90–200 хв для дівчаток і 80–180 хв для хлопчиків; у 4-й групі – 25–45 хв і 30–45 хв; в 5-й групі – 10–30 і 25–45 хв; в 6-й групі – 3–5 і 3–15 хв.

Таблиця 5

Класифікація інтенсивності виконуваних рухів

Групи інтенсивності	Вид діяльності	Кратність підвищення рівня обміну речовин
1	Відсутність руху в лежачому положенні	0,8
2	Спокійна діяльність сидячи	1,6
3	Дуже легке фізичне навантаження (повільне ходіння 3 км/год, уроки праці, повільна їзда на велосипеді тощо)	2,4
4	Легке фізичне навантаження (рухові ігри, зарядка, танці тощо)	4–6
5	Середнє фізичне навантаження (інтенсивний біг, спортивні ігри)	7–9
6	Великі фізичні навантаження (біг близько граничної і з граничною швидкістю та ін.)	10 і більше

5.5. Норми рухової активності дорослих. Вплив на здоров'я

Коли одного зі стародавніх філософів запитали: «Що цінніше – багатство чи слава?» – він відповів: «Ні багатство, ні слава не роблять людину по-справжньому щасливою. Здоровий жебрак щасливіший від хворого короля». Ці слова виражають думку про те, що найголовніше багатство людського життя – здоров'я.

Науковими дослідженнями встановлено взаємозв'язок між рівнем рухової активності та захворюваністю і смертністю. Автоматизація і механізація виробництва, розвиток різноманітних

засобів зв'язку, транспорту, побуту, спричинили значне обмеження рухової активності.

Поступове зниження зацікавленості спортом, тривале перебування на робочому місці в однаковій позі, відпочинок за книгою чи перед телевізором дуже обмежують рухову активність дорослої людини. Наслідок цього – значні порушення в діяльності життєво важливих систем, передчасне старіння і рання смерть.

Цікаві результати досліджень, проведених професором І. В. Муравовим. Дослідник взяв 2 групи пацюків одного віку. Одну групу не обмежували в русі, а іншу помістили в невеликі клітки, щоб вони не мали змоги бігати.

Результатом експерименту була вражаюча тривалість життя пацюків, які вели малорухливий спосіб життя, – у 6 разів менша, ніж у пацюків, котрі вели активний спосіб життя.

Після проведення розтину виявилось, що малорухливі пацюки мали різко виражені процеси старіння серця, легень, печінки, нирок. Крім цього, були й інші патологічні зміни.

Ще Арістотель писав: «Ніщо так не виснажує і не руйнує людину, як тривала фізична бездіяльність». Науковими дослідженнями встановлено, що у людей сидячого способу життя смертність від хвороб серця і судин спостерігається в 2–3 рази частіше, ніж у фізично активних людей. Американський науковець Реб запропонував називати патологічний стан малорухливих людей гіпокінетичною хворобою, мотивуючи назву словом гіпокінезія – малорухливість. Інші вчені називають цей стан «серце бездіяльного діяча».

За умови недостатньої рухової активності практично здорові люди скаржаться на:

- порушення дихання під час невеликих фізичних навантажень;
- зниження працездатності, перевтому;
- біль у серці;
- біль у спині, що є наслідком слабкості м'язів, котрі підтримують хребет;
- порушення сну;
- послаблення концентрації уваги, пасивність;
- підвищення нервово-емоційної збудженості.

Довготривале зниження фізичної активності викликає подальші виразні та стійкі зрушення, які поступово стають незворотними. Наслідок цього – поява поширених у наш час так званих хвороб цивілізації – гіпертензія, атеросклероз, ішемічна хвороба серця, інфаркт міокарду, захворювання судин ніг, порушення постави з ураженнями кістково-м'язового апарату. Наукові дослідження показують, що треновані краще переносять радіацію, ніж нетреновані. Водночас в умовах підвищеної радіації рівень виживання та оздоровчий ефект залежали від цілеспрямованості засобів фізичної культури та їх інтенсивності. Найефективнішими в умовах радіації є вправи невисокої інтенсивності зі значним статичним компонентом.

При адаптації до фізичних навантажень поліпшується скорочувальна здатність міокарда, зменшується потреба в кисні, підвищується вміст глікогену, білка, активність ферментів, необхідних для інтенсивної і тривалої роботи серця. Результатом є економізація роботи та збільшення енергоресурсів. Основні фізіологічні показники у стані спокою тренованих людей перебувають на економічнішому рівні, а максимальні можливості при роботі м'язів значно вищі, ніж у нетренованих.

За умови систематичних занять фізичними вправами суттєво покращуються морфофункціональні характеристики дихальної системи: розвиваються дихальні м'язи, збільшується загальний об'єм легень, стають ефективніші функції дихання.

Фізичні тренування позитивно впливають на обмін речовин, сприяють зменшенню холестерину, що має велике значення для профілактики серцево-судинних захворювань.

Позитивні зміни спостерігаються і в опорно-руховому апараті: удосконалюється кровопостачання та нервова регуляція у м'язах, підвищується активність ферментів, які прискорюють аеробні та анаеробні реакції у м'язах, покращується функціональна здатність суглобів.

Раціональні фізичні навантаження впливають і на функціональний стан регуляторних систем: нервової, ендокринної. У спортсменів збільшується рухливість та врівноваженість нервових процесів, знижується чутливість до стресів, поліпшуються функціональні можливості щитовидної залози.

Наслідок тренування хворих – швидке одужання або легкий перебіг хвороби, відсутність ускладнень. Наприклад, після операцій на серці дуже небезпечне ускладнення – пневмонія, яка може спричинити смерть.

Фізичні вправи та масаж у перші дні після операції запобігають виникненню ускладнень.

Досвід переконує, що ті, хто займається фізичними вправами, рідше хворіють на застуду, у них менший період непрацездатності. Важливо, що заняття фізичними вправами підвищують фізичну працездатність, швидкість реакції, спритність, гнучкість, витривалість, сприяючи високопродуктивній праці, а також знижують втому.

Водночас неадекватні навантаження, які перевищують функціональні резерви організму, часто мають негативні наслідки, а іноді є причиною незворотних змін. Це може статися внаслідок необізнаності або ігнорування основних принципів застосування фізичних вправ.

Існує кілька поглядів на визначення рухової норми активності для дорослих. Згідно з одним, доросла людина щодня повинна витратити, крім основного обсягу на роботу м'язів мінімум 1200–1500 ккал, що має забезпечити нормальне функціонування організму та необхідну працездатність. На думку прихильників цього погляду, якщо фізична активність менша за норму, то виникатиме своєрідний дефіцит м'язової діяльності, який необхідно компенсувати за рахунок спеціально організованих занять фізичними вправами (М. Ф. Гриненко, М. Ф. Саноян, 1989).

Такий підхід підтримують фахівці з фізичної культури, бо він простий і дає змогу визначити «дефіцит» рухової активності у людей різних професій.

Основною умовою використання рухової активності для зміцнення і збереження здоров'я дорослої людини є узгодження її обсягу, спрямованості та інтенсивності з функціональними можливостями організму.

Однак такий підхід до визначення необхідних величин фізичної активності має значні недоліки, бо не враховує функціональних резервів організму, індивідуальної потреби в русі. Клініко-фізіологічними дослідженнями встановлено, що рухова активність індивідуальна (Є. А. Пирогова, 1986).

Названі дослідження продемонстрували, що людям з низькими функціональними резервами і малою звичною руховою активністю необхідний додатково незначний обсяг навантажень для досягнення позитивного результату.

Зв'язок необхідного обсягу рухової активності з рівнем тренуваності полягає в тому, що чим вищий рівень тренуваності, тим більше зусиль необхідно докладати, щоб підтримувати його на досягнутому рівні. Оптимальними вважають такі дози навантажень, які за мінімальної рухової активності і кратності занять фізичними вправами сприяють досягненню високого та стійкого оздоровлювального ефекту занять, забезпечуючи раціональне використання вільного часу для всебічного розвитку особистості.

Отже, норма рухової активності повинна забезпечити збереження здоров'я. Критичний максимум, який має застерегти від надмірності тренувань і запобігає перенапруженню функціональних систем, мінімум рухової активності, котрий забезпечує адекватність фізичних навантажень організму є індивідуальним.

Застосування спеціально організованої рухової активності дасть оптимальний ефект за умови дотримання таких правил (принципів). До них належать:

1. Принцип індивідуалізації.
2. Принцип систематичності.
3. Принцип поступовості.
4. Принцип доступності.
5. Принцип регулярності.
6. Принцип орієнтації на належні норми.

5.6. Рекреація як соціально-культурне явище, її різновиди і характеристики

Досить часто для практичних потреб розрізняють дві категорії рекреації: пасивну й активну. Прикладами пасивної рекреації є: слухання музики, перегляд телепередач, змагання тощо. До активної рекреації належать види діяльності, які вимагають розумово-психічних або фізичних навантажень.

Запропонований поділ форм рекреації відносний, адже у реальній рекреаційній практиці виділення одного з різновидів

практично неможливий, тому що рекреаційна діяльність має комплексний характер. Наприклад, перегляд телепередач не завжди можна вважати пасивним видом діяльності людини. Адже перегляд, сприйняття, аналіз різноманітної інформації потребують напруження, концентрації психічних процесів, значних витрат енергії. Саме такі «пасивні» форми проведення вільного часу біля телевізора чи комп'ютера призводять до різноманітних розладів психіки, психічних узалежностей і захворювань.

На думку польських фахівців, одним із критеріїв поділу на рекреацію активну та пасивну є рівень енергетичного обміну. Якщо цей рівень не перевершує параметрів метаболізму в стані спокою, рекреацію можна назвати пасивною. Коли рівень енергетичного обміну вищий, тоді рекреаційну діяльність можна вважати активною (з домінуванням фізичної чи психічної активності).

Варто ознайомитися зі структурою рекреації, яку запропонував Думазейдер (J. Dumazejder, 1972). На його думку, у процесі рекреаційної діяльності важливу роль відіграють:

- пасивна регенерація сил у процесі розслаблення, релаксу;
- фізичний розвиток у процесі рекреаційних занять, у яких домінує фізична активність (спорт);
- розвиток психічної (розумової) активності у процесі інтелектуальних розваг, забав і хобістичної діяльності.

Оптимальною формою рекреаційної діяльності вважається комплексне застосування різноманітних (з переважним психічним або фізичним компонентом) форм рекреаційної активності. Однак необхідно наголосити на тому, що сучасна людина, з огляду на умови її життєдіяльності, потребує насамперед фізичної рекреації, яка повинна стати органічним складником способу життя, давати задоволення, радість, приємність, зменшувати вплив стресів.

Важливими характеристиками рекреації є:

- добровільність рекреаційної активності, яка забезпечується свободою вибору та можливостями задоволення рекреаційних потреб залежно від особистих цінностей, потреб, мотивів та інтересів;

– відмінність змісту та форм рекреаційної діяльності від професійної, побутової та громадської, їх зумовленість ієрархією потреб, специфічністю засобів і методів;

– відсутність економічних мотивів під час участі в рекреаційних заняттях;

– доступність рекреаційних занять для різних вікових та соціальних верств населення;

– приємність, яку дає рекреаційна активність, почуття задоволення від участі в рекреаційній діяльності та її результатах.

Автори сучасних публікацій із проблем рекреації визначають такі різновиди рекреації: рухова (фізична); творча (креативна); культурно-розважальна; суспільно-громадська.

Рухова (фізична) рекреація. Мета цієї форми рекреації – оптимізація стану фізичного здоров'я людини. Вона об'єднує усі різновиди рекреаційних занять, які проводяться у вільний час та наповнені руховою активністю, що реалізується за допомогою фізичних вправ, а також використання інших засобів.

Творча (креативна) рекреація. Її мета – вдосконалення особистості через вплив різноманітних форм культури (наприклад, музики, театру, фотомистецтва, бальних танців тощо).

Культурно-розважальна рекреація. Має за мету інтелектуальне вдосконалення особистості у процесі, наприклад, читання художньої літератури, інтелектуальних розваг, інтелектуальних ігор, колекціонування тощо.

Суспільно-громадська рекреація. Її мета – допомога іншим людям, яка здійснюється у вільний від основних обов'язків час (участь у різноманітних благодійних, волонтерських, харитативних організаціях тощо).

Як зазначалося, є всі підстави зарахувати до рекреаційної активності також велику кількість хобістичних різновидів діяльності людей, які реалізуються на дозвіллі, у вільний від роботи час. До таких різновидів рекреаційно-хобістичної активності належать: рибальство, полювання, збирання грибів, колекціонування тощо.

Фактично всі зазначені різновиди рекреації, відрізняючись структурними та змістовими елементами активності людини, мають одну спільну характеристику – вони можуть розглядатися як активний, цілеспрямований спосіб проведення дозвілля.

У сучасній науковій літературі, окрім зазначених, розрізняють такі різновиди рекреації: соціальну, біологічну, психологічну, кліматичну (Ю. Рижкін, 2001).

Рекреаційна активність може спрямовуватися на задоволення власних зацікавлень для самореалізації або бути способом досягнення визначених завдань (зміцнення та відтворення здоров'я, підвищення та оптимізація фізичної підготовленості, формування естетичної постави тіла тощо).

Головними класифікаційними ознаками фізичної рекреації, на думку Ю. Рижкіна (2001), виступають чинники, які зумовлюють її зміст. Так, фізична рекреація:

- ґрунтується на руховій (фізичній) активності;
- головними її засобами є фізичні вправи;
- реалізується у вільний час;
- містить культурно-ціннісні аспекти;
- складається з інтелектуальних, емоційних і фізичних компонентів;
- виконується на добровільних засадах;
- оптимально впливає на організм людини;
- має виховні й освітні аспекти;
- у неї переважно розважальний характер;
- реалізується здебільшого в натуральних (природних) умовах.

Бурхливий розвиток наукових досліджень рекреаційної проблематики останнім часом дає змогу окреслити тези теорії рекреації як науки:

- серед багатьох потреб людини та суспільства є група специфічних потреб, реалізація яких пов'язана з відновленням й оптимізацією розвитку людського організму, що зумовлює необхідність забезпечення певних умов їх задоволення – наявність вільного часу, особливі властивості простору життєдіяльності, матеріально-технічна база, система психічних (мотивація, інтерес), соціальних чинників;
- наявність зазначених потреб спонукає людину до рекреаційної активності, яка має низку відмінностей від

повсякденної трудової, громадської, побутової діяльності, а суспільство (його інституції) – до створення необхідних умов;

– уведення до сфери рекреаційної діяльності природних об'єктів (природних явищ, предметів та комплексів). Створюючи та використовуючи технологічні системи, а також інших людей, людина у такий спосіб віднаходить і формує, а суспільство створює, підтримує та розвиває особливі системи для задоволення рекреаційних потреб – рекреаційні системи;

– для опису рекреаційної системи необхідно дати характеристику: потребам, напрямкам діяльності, її елементам, внутрішнім (між елементами) та зовнішнім (між рекреаційною системою та суспільством і природою) взаємозв'язкам, які формують систему, та їх ефективності;

– призначення рекреаційних систем і їх властивості детермінуються функціями рекреації;

– за своїм характером рекреаційні системи належать до соціодемографічно-екологічних, просторових і динамічних систем (І. В. Зорін, 2002).

Запитання для самоконтролю

1. Що називають руховою активністю людини?
2. Розкрийте зміст термінів «кінезофілія», «гіпокінезія», «гіперкінезія».
3. Назвіть види гіпокінезії та причини її виникнення.
4. Якою є норма рухової активності у дитячому віці?
5. Що називають хворобами цивілізації?
6. У чому полягає негативний вплив дефіциту рухової активності на організм людини?
7. У чому полягає позитивний вплив рухової активності на організм людини?
8. Яка величина є нормативною у спеціально організованій руховій активності дорослих?
9. Охарактеризуйте принципи використання спеціально організованої рухової активності у системі оздоровлення населення.
10. Розкрийте у чому полягають біологічні потреби організму в руховій активності.
11. Розкрийте залежність обсягу рухової активності та енерговитрат від віку.

Література

1. Апансенко Г. Л., Попова Л. А. Медицинская валеология. Киев : Здоровье, 1998. 246 с.
2. Аршавский И. А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. М. : Наука, 1982. С. 204–206.
3. Бар-Ор О., Роуланд Т. Двигательная активность и здоровье детей. К. : Олимпийская литература, 2009.
4. Булич З. Г., Муравов И. В. Здоровье человека. Киев : Олимпийская литература, 2005.
5. Ванюшин Ю. С., Ситдиков Ф. Г. Компенсаторно-адаптационные реакции кардио-респираторной системы при различных видах мышечной деятельности. Казань : Таглитат, 2003. 128 с.
6. Казин Э. М., Панина Т. С., Неворотова Н. П. Валеологические аспекты образования [Текст]. Кемерово : ОблИУУ, 1995. С. 202.
7. Кирпичев В. И. Физкультура и гигиена младшего школьника. М. : Владос, 2002. 144 с.
8. Лебедева Н. Т., Лосицкий Е. А. Диагностика моторной зрелости – основа обучения школьников. *Новые исследования*. М. : Вердана, 2004. № 1–2(6–7). С. 240–241.
9. Парин В. В. Применение количественных методов в медицине и физиологии. *Методы математического анализа сердечного ритма*. М. : Медицина, 1969. С. 3.
10. Паффенбаргер Р.С., Ольсен З. Здоровый образ жизни. Киев : Олимпийская литература, 1999. 320 с.
11. Пирогова Б. А. Факторы, определяющие физическую работоспособность. М. : Физкультура и спорт, 1985. С. 14.
12. Рибковський А. Г., Канишевський С. М. Системна організація рухової активності людини. Донецьк : Донну, 2003. 436 с.
13. Сухарев А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. М. : Медицина, 1991. 270 с.
14. Теорія і методика фізичного виховання / Підручник за ред. Т.Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 2. С. 8–21, 192–211.

15. Уилмор Дж. Х., Костил Д. Л. Физиология спорта и двигательной активности. К. : Олимпийская литература, 1997. 504 с.

16. Фомин Н. А., Вавилов Ю. Н. Физиологические основы двигательной активности. М. : ФиС, 1991. 224 с.

17. Шайхелисламова М. В., Ситдилов Ф. Г., Валеев И. Р. Функциональное состояние коры надпочечников в пре- и пубертатный периоды развития. Материалы XX Международного симпозиума «Эколого-физиологические проблемы адаптации». Москва, 2003. С. 97–98.

ТЕМА 6. ОСНОВИ ПРОВЕДЕННЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

6.1. Загальні вимоги до методики й організації оздоровчо-рекреаційних занять

6.2. Зміст і особливості проведення малих форм оздоровчо-рекреаційних занять

6.3. Аеробні вправи у програмуванні оздоровчого тренування

6.4. Раціональні обсяги рухової активності та нормування фізичного навантаження

6.5. Основні напрями ігрових форм та особливості їхнього використання

6.6. Зміст і побудова ігрових комплексів

6.1. Загальні вимоги до методики й організації оздоровчо-рекреаційних занять

Оптимальний ефект від занять може бути отриманий лише при такій її організації, яка поєднує загальнодидактичні (наочність, свідомість, доступність, активність, індивідуалізацію) і специфічні фізкультурні принципи.

До пріоритетних належать принцип індивідуалізації. Він передбачає, що інтенсивність вправ і кількість їх повторень повинні порівнюватися зі самопочуттям і станом здоров'я тих, хто займається. Іншими словами, обсяг і інтенсивність допустимого фізичного навантаження визначається для кожного індивідуума відповідно до характеру його психофізичних станів і темпераменту.

Психофізичний стан впливає на діяльність як позитивно, так і негативно. Під час діяльності він формується і активно перетворюється, впливаючи на здійснення діяльності. Психофізичний стан – відображення ситуацій, які виникають протягом життєдіяльності і є найважливішим чинником, котрий зумовлює успішність діяльності людини в сфері праці, навчання, спорту, спілкування, пізнання.

Із власних та досліджень інших авторів встановлено, що індивідуально-типологічні особливості позначаються на

характері адаптаційних процесів у відповідь на фізичне навантаження, що виявляється у поведінці, мотивації, ставленні до фізичних вправ, настрої тощо.

Зокрема, сангвініки зазвичай легко опановують техніку рухових дій, схоплюють прозогом усе нове, здатні миттєво переключати увагу, але інтерес у них також швидко минає, і часто не доводять розпочату справу до кінця, їм потрібна зміна ситуацій. Вони віддають перевагу навантаженням швидкісно-силового характеру: спортивним, рухливим іграм, командним змаганням і не люблять «флегматичні види спорту»: плавання, важку атлетику.

Холерики готові з великим бажанням виконувати роботу, захоплюючись нею, відчуваючи приплив сил, здатні долати будь-які труднощі, перешкоди на шляху до досягнення мети. Але коли сили вичерпані, у них настає спад. Воля холерика рвучка, і він вирізняється підвищеною дратівливістю. Йому до вподоби навантаження швидкісно-силового характеру: аеробіка, швидка ходьба, легка атлетика (біг на короткі дистанції), боротьба (різні види або східні бойові мистецтва). Мало підходять: художня гімнастика, гімнастика на снарядах, важка атлетика, лижі, біг підтюпцем на довгі дистанції.

Флегматики – спокійні, завжди наполегливі. Ці якості помагають їм залишатися спокійними навіть у важких ситуаціях. Вони здатні успішно оволодівати складно-координаційними рухами, але у них повільно утворюються умовно-рефлекторні зв'язки. Флегматикам до серця навантаження силового характеру: вправи на тренажерах, важка атлетика, різні види циклічних рухів – ходьба, біг, лижі, їзда на велосипеді, плавання. Не підходять навантаження швидкісно-силового характеру.

Меланхолікові до вподоби робота середньої інтенсивності. Він не любить проявляти себе, привертати увагу. Без можливості свій інтелектуальний потенціал не реалізує в навчальній діяльності. Але, на думку багатьох авторів меланхоліки здатні успішно пристосовуватися до умов життя. Їм до смаку настільний теніс, біг на короткі дистанції, аеробіка середньої інтенсивності, нескладні вправи на координацію тощо.

Принцип поступовості передбачає поступове збільшення навантаження залежно від стану здоров'я при обов'язковому лікарському контролі. Перехід до розучування нових вправ необхідно здійснювати після повного засвоєння попередніх. При цьому не можна приступати до нових вправ при незадовільному самопочутті, початкових ознаках захворювання, болю в м'язах.

Реалізація принципу чергування здійснюється чергуванням загальнорозвивальних вправ для всіх м'язових груп зі спеціальними. Найраціональніший такий порядок: «потягування» для м'язів рук, плечового пояса, тулуба, ніг, потім рух для інших м'язових груп.

Принцип поетапності полягає в тому, що кожний наступний період передбачає нарощування фізичного навантаження відповідно до стану здоров'я і самопочуття того, хто займається.

Принцип розвантаження передбачає виконання вправ із положень сидячи, лежачи на спині, лежачи на животі, навкарачки, на колінах, на гімнастичній лаві і стінці. Крім того, руховий режим повинен бути досить активним, але не перевантажувати організм. Після інтенсивного фізичного навантаження варто виконувати вправи, в яких задіяні м'язи-антагоністи, у такий спосіб розвантажуючи їх.

Принцип комплексності передбачає виконання комплексу фізичних вправ, спрямованих на досягнення цілей і завдань прикладної фізкультури за допомогою загальнорозвивальних і спеціальних вправ. Загальнорозвивальні вправи, виконувані більшістю м'язових груп, оздоровлюють організм в цілому. Спеціальні вправи сприяють відновленню морфологічних порушень або функціонально навантажених систем. У комплексі оздоровчі та спеціальні вправи чергуються як між собою, так і з дихальними. У кожному конкретному разі добирається свій комплекс. Обов'язково враховуються стать, вік, фізичний розвиток. Комплекси вправ необхідно періодично урізноманітнити. Вони можуть видозмінюватися, доповнюватися, виконуватися з різними предметами. У систему занять ослаблених осіб доцільно включати оздоровчий біг як основний фактор розвитку витривалості.

Застосовувані методи або способи управління в рекреативній фізичній культурі можна об'єднати в кілька груп.

До першої належать методи, які впливають на зміст і характер заходів опосередковано. По суті вони невіддільні від методів загально типу, спрямованих на формування ціннісних установок.

Друга група – це методи, безпосередньо стимулюючого типу, коли організатори використовують у своїй роботі різноманітні способи впливу на зміст і форму занять через перебудову довкілля. У психологічному плані ці методи ґрунтуються на простому і, безумовно, правильному положенні: поведінка людини у вільний час дуже часто визначається характером матеріальних об'єктів, які нас оточують.

Третя група поєднує методи прямого практичного керівництва в процесі занять рекреативною фізичною культурою. Це методи, спрямовані на повторення, організований приклад, організацію змагальнозмагальних ситуацій та педагогічну корекцію рекреативної дії.

Ефективність рекреативної фізичної культури, зокрема емоційність впливу навантаження, підвищується при використанні музичного супроводу. Воно повинно відповідати характеру вправ. Так, швидкі вправи, біг, стрибки виконуються під маршову музику, розслаблювальні – під спокійну.

Невід'ємною умовою сприятливого впливу фізичних вправ є самоконтроль, який допомагає визначити відповідність навантажень стану здоров'я і рівню фізичної підготовленості. Проявом природної реакції м'язів на неправильне навантаження в початковий період занять є біль у них. У цьому разі заняття не припиняються, а тільки дещо знижується інтенсивність навантаження. Для корекції фізичного навантаження необхідно контролювати наявність ознак фізичного перенапруження, про які свідчить біль у правому підберез'ї, запаморочення, слабкість. Перевтома характеризується млявістю, апатією, дратівливістю, зниженням апетиту. При появі зазначених симптомів необхідна корекція навантаження.

Тренування з рекреативною спрямованістю може бути проведено як у груповій, так і в самостійній формі. Однак загальні вимоги до змісту тренування не повинні залежати від організаційної форми. Насамперед необхідно пам'ятати, що заняття фізичними вправами пов'язані з підвищеним ризиком

травматизму. Тому особливу увагу необхідно приділити розминці. У ній повинні бути загальна і спеціальна частини. У загальній частині забезпечується підготовка організму до підвищеної рухової активності, для чого використовуються ходьба, біг, бігові та загальнорозвивальні.

Потім у спеціальній частині розминки виконуються рухи, наявні у грі (різні види переміщення, стрибки, елементи техніки без м'яча і з м'ячем тощо).

При виконанні фізичних вправ велике значення має розслаблення і напруження м'язів. Включення в роботу тільки необхідних груп м'язів при правильній техніці виконання вправи сприяє раціональним та економним рухам, надає їм еластичність і оберігає від швидкого стомлення.

Як зазначає С. А. Полієвський, навіть прості за координацією рухи, але виконані з надмірною і непотрібною для даної вправи напругою м'язів при недостатньому, несвоєчасному їх розслабленні не тільки швидко стомлюють людину, а й заважають їй правильно виконувати рух.

Вправи, спрямовані на розслаблення, зазвичай виконуються після вправ, які дають більше навантаження на окремі групи м'язів і зв'язок, після тривалого напруження організму, після статичних положень, а також самостійно, незалежно від попередніх рухів. У вправах на розслаблення необхідно домагатися повного виключення напруги будь-якої групи м'язів, приводячи їх у пасивний стан.

Вправи на гнучкість сприяють розвитку цієї фізичної якості, що сприяє повній, нормальній анатомічній рухливості суглобів. До вправ на розтягування треба підходити обережно, починати їх з малої амплітуди руху. При виборі складних рухів на гнучкість потрібен індивідуальний підхід до кожного, хто займається.

У практиці найчастіше застосовуються такі прийоми:

1. Активне і вільне виконання рухів із поступовим збільшенням амплітуди.
2. Застосування повторних рухів, пружних, які підвищують інтенсивність розтягування.
3. Застосування активної допомоги партнера.
4. Використання додаткової зовнішньої опори.

За характером виконання вправ для розвитку гнучкості залежно від підготовленості виконавця рекомендовано застосовувати:

1. Повільні рухи. До них належать ритмічні обертання або похитування рук, тулуба, голови – напружено і спокійно. Вони є одночасно вправами на силу і гнучкість. До цієї групи належать вправи на гнучкість тулуба, хребта.

2. Пружне виконання вправ – це розгойдування тулуба, рук, ніг невеликими ривками, один за одним, розтягнуті вже м'язи і суглобові зв'язки при кожному ривкові розтягуються додатково.

3. Ривки – швидкий рух, з незначним докладанням сили наприкінці руху і з негайним поверненням в початкове положення. При цьому русі відбувається максимальне розтягування м'язів і зв'язок наприкінці руху.

Про ефективність рекреативної фізичної культури можна судити за конкретними факторами. Це найперше такі суттєві чинники: рівень активності особистості; стабільність і регулярність основних видів рекреативних занять, рівень їх творчої наснаги, змістовна різноманітність рекреаційно-розважальної діяльності.

6.2. Зміст і особливості малих форм оздоровчо-рекреаційних занять

Імпульси, які надходять у головний мозок від опорно-рухового апарату, не тільки містить інформацію про стан «периферії тіла», а є і своєрідними подразниками, котрі стимулюють діяльність мозку подразниками. Чим напруженіші й активніші м'язи, тим більше імпульсів передається від них у мозок, тим він більше активізується. Так діє, зокрема, ранкова гімнастика. Завдяки їй до майбутньої діяльності готується не тільки тіло, а й мозок. Головним завданням ранкової гімнастики є зміцнення здоров'я людей. Як засіб дисципліни зарядка сприяє організованому початку дня, а також виконує завдання загартовування організму, виховання волі, розвитку фізичних якостей і фізичної підготовки.

Ранкова гігієнічна гімнастика – комплекс фізичних вправ, спрямованих на загальнозміцнювальну дію всього організму після сну. Гігієнічна гімнастика містить найпростіші вправи без

снарядів, ходьбу, помірний біг і нескладні стрибки. Ці вправи супроводжуються водно-повітряними процедурами (душ, ванна, обливання, обливання тощо). Гігієнічна гімнастика проводиться у формі індивідуальних занять уранці, до початку роботи.

Спеціальну розминку, котра забезпечує поліпшення пристосувальних можливостей організму, рекомендується виконувати перед будь-якою значною роботою. Перед початком роботи необхідно виконувати короточасну або легку розминку, котра складається з фізичних вправ спочатку загального, а потім і спеціального характеру. При цьому найперше потрібно виконувати вправи з обмеженою амплітудою руху, з більш тривалими паузами, а потім зі збільшенням амплітуди рухів і скороченням часу відпочинку між вправами.

Крім того, слід після кожних 1,5–2 години роботи виконувати фізкультпаузи або фізкультхвилинки. В умовах зростаючого розумового навантаження в школі, офісі, на виробництві встановлено єдино правильний шлях поліпшення психофізичного стану людей, підтверджений багаторічною практикою: навчитися напружувати і навантажувати м'язи, які беруть участь у звичних рухах, і розслабляти м'язи, які беруть участь в основному виді праці, навчання, незважаючи на психічну й емоційну напругу. Комплекси оздоровчих і профілактичних вправ, які виконуються на роботі і при навчанні можуть зменшувати загальну втоми і стомлення працюючих м'язів. З появою перших ознак втоми, а також для профілактики втоми після кожних двох годин роботи потрібно виконувати фізкультпаузу з циклу вправ психофізичної терапії.

Приблизний комплекс виробничої гімнастики

Вступна гімнастика

1. Динамічні вправи для підвищення фізичного навантаження на м'язи тулуба і ніг: нахили голови і тулуба вперед, назад, в сторони; повороти і кругові рухи головою і тулубом; махи ногами; стрибки на двох і одній нозі з обертаннями в різних напрямках; для збільшення координаційної складності всі вправи необхідно виконувати в поєднанні з рухами рук із різних вихідних положень (сидячи, стоячи, стоячи в нахилі, стоячи на одній нозі).

2. Вправи для активізації діяльності серцево-судинної і дихальної систем: ходьба звичайна, на носках, перекатом з п'яти на носок, ходьба на місці з високим підніманням стегна; біг на місці, з високим підніманням стегна, з закиданням гомілки, з винесенням прямих ніг уперед; дихальні вправи в поєднанні з ходьбою, зі вдихом на 2 кроці і видихом на 2 кроці або вдихом на 4 кроці і затримкою дихання на 4 кроці та видихом на 4 кроці тощо.

3. У межах вступної гімнастики ефективно також використання мобілізуючого аутотренінгу (словесні формулювання «Я почуваю себе добре! Я сповнений сил! Я готовий до роботи! І ін.»), попереднього самомасажу комірцевої частини і рук (розминають, вичавлюють і ударяють).

Примітка: комплекс виконують протягом 5–8 хв безпосередньо перед початком навчання на робочому місці в добре провітреному приміщенні, якщо дають змогу умови, то бажано на свіжому повітрі. Однією з форм вступної гімнастики може вважатися ходьба до освітнього закладу в поєднанні з розвитком дихання (ходьба з дозованими затримками дихання), зору і спостережливості (стежити за рухомими об'єктами і намагатися детально розглянути їх, дивитися на предмети різної віддаленості) тощо.

Фізкультурна пауза

1. Динамічні вправи для підвищення рухової активності, профілактики застійних явищ у м'язах шиї, спини, плечового пояса і ніг, попередження порушень постави: головою (верхівкою) описати вісімку вліво-вправо і вперед-назад, підборіддям перед собою описати вісімку в горизонтальному і вертикальному напрямках; вправи типу «потягування» у поєднанні з глибоким диханням; зведення і розведення лопаток; кругові рухи плечима і руками; піднімання на носки, випади, присідання, підскоки на місці.

2. Вправи для активізації діяльності серцево-судинної і дихальної систем: ходьба і біг на місці; дихальні вправи, які тренують подовжений видих; діафрагмальне дихання; форсовані видихи; часте і повільне глибоке дихання з максимальною амплітудою дихальних рухів.

3. Вправи на розслаблення м'язів передпліч і кистей (струшування кистей рук; струшування плечового пояса і рук) і зняття втоми очей (вправа пальмінг: сидячи, відкинутися на спинку стільця або спертися ліктями на стіл і покласти обличчя на відкриті долоні так, щоб вони накривали закриті очі, не здавлюючи їх. Розслабити м'язи обличчя і очей і постаратися увияти повну темряву протягом 30–60 с. Вид чисто чорного кольору свідчить про те, що очі розслаблені. Розплющивши очі і подивившись в далечінь, повторити вправу 2–3 рази).

4. Заспокійливий, релаксуючий аутогенніг (словесні формулювання «Я спокійний! Мої м'язи розслаблені! Я почуваю тепло в усьому організмі! Зараз я знову буду готовий до роботи! ...»), відновний самомасаж кистей і передпліч, комірцевої частини, повік і надбрівних дуг (поглажувальні і розтираючі прийоми).

Примітка: фізкультурна пауза виконується протягом 8–10 хв у процесі навчальної діяльності, приблизно через 2,5–3 години після початку навчання і за 2–1,5 години до її закінчення. Також може бути як невелика прогулянка на свіжому повітрі з виконанням дихальних вправ і спостереження за об'єктами, які перебувають на значній відстані від очей.

Фізкультурна хвилинка

1. Вправи в потягуванні з акцентованим розтягуванням м'язів грудей, випрямленням хребта в поєднанні з рухами головою.

2. Присідання, випади, які закінчуються ходьбою з глибоким і ритмічним диханням.

3. Вправи для зняття втоми очей (пальмінг), самомасаж повік і надбрівних дуг, короточасні водні процедури (умивання холодною водою або контрастні аплікації на очі).

Примітка: складені за такою схемою фізкультхвилинки рекомендовано виконувати протягом 2–3 хв приблизно через кожні 1–1,5 години протягом всього навчального часу.

Використання спеціальних психофізичних вправ стимулюють пристосувальні можливості організму і допомагають подолати негативні наслідки роботи. Незначні за величиною впливу вправи психофізичної терапії і фізичних факторів зовнішнього середовища є регуляторами функціонального стану організму.

На відміну від потужних впливів (вправи з різних видів спорту та системи вправ), які викликають загальні зрушення і поєднуються, як правило, зі зниженням працездатності і пригніченням функцій, слабкі впливають найцінніше. Вони змінюють регуляцію функцій, допомагають організму без грубих зовнішніх зусиль «своїми силами» виходити зі складних ситуацій. Так, виконання перехресно-латеральних рухів полегшує процес навчання, активізує тонку моторику, балансує рухи і рівномірно тренує м'язи обох сторін тіла. Специфічні рухи психофізичної терапії активізують нервові закінчення в обох півкулях мозку одночасно, знижують стрес і поліпшують загальний стан здоров'я, допомагають підготуватися до навчання, зберігати активне мислення і пам'ять.

Виконуючи вправи, необхідно дотримуватися деяких правил. Рухи повинні виконуватися: повільно, свідомо, спокійно.

Дозування виконання кожної вправи має тривати 20–30 с. Рекомендується чергувати вправи для різних м'язових груп, що запобігає цьому значному стомленню і створює умови для прискороного відновлення в процесі самої діяльності.

Оптимальний рівень фізичної активності забезпечує нормальне самопочуття людини, стабілізує її настрій, дає можливість коригувати свою практичну поведінку. Хронічні м'язові судоми блокують основні процеси біологічного збудження, і саме на їх усунення повинні бути спрямовані різні види психофізичного тренування. Вправи потрібні для тих частин тіла, які хронічно напружені.

Щоб уникнути звикання і підтримати інтерес у людини, комплекс необхідно урізноманітнити, змінюючи і ускладнюючи окремі вправи і комплекс в цілому. Це можливо зміною вихідного положення, прискоренням темпу рухів, скороченням пауз відпочинку, поєднанням двох або кількох рухів (рук і тулуба, рук, ніг тощо), а також використанням спортивного інвентарю палиць, обручів, м'ячів та ін.

Узагальнивши передовий досвід у проведенні загальнорозвивальних вправ, які застосовуються зазвичай у ранковій гімнастиці, пропонуємо використовувати такі методичні прийоми.

Виконання одної і тої ж вправи в різному ритмі.

Наприклад, в. п. – о. с. 1. – руки в сторони, 2 – пауза, 3 – руки вгору, 4 – руки вниз, 5 – руки в сторони, 6 – руки вгору, 7 – пауза, 8 – руки вниз.

Використання ударів руками. Наприклад, в. п. – руки вгору. 1 – помах правою вперед, оплеск під ногою, 2 – праву ногу – вниз, оплеск над головою, 3–4 – те саме з іншої ноги.

Поєднання двох способів. Наприклад, в. п. – о. с. 1. – Праву руку – в сторону. 2. Ліву руку в сторону, 3–4 – два оплески над головою, 5–6 – руки вниз, два оплески по стегнах, 7 – руки – вгору і оплеск над головою, 8 – руки вниз і оплеск по стегнах.

Вправи в різному темпі. Наприклад, в. п. – о. с. 1 – упор присівши, праву ногу відвести назад на носок, 2 – упор лежачи, 3 – упор присівши на правій, ліву – назад на носок, 4 – приставити ліву ногу, стати в о. с., 5–8 – те саме з іншої ноги. Темп вправи поступово збільшується і доводиться до максимального.

Зміна місць під час виконання вправи. Наприклад, в. п. – о. с. 1 – нахил уперед прогнувшись, руки – в сторони. 2 – в. п., 3 – нахил назад, руки на пояс. 4 – в. п., 5 – упор присівши, 6 – встати в о. с., 7–8 – помінятися місцями з партнером. Мінятися місцями можна також із партнером ліворуч, праворуч у шерензі. Змінюватися можна заданим способом: бігом кроком, стрибками та ін.

Виконання вправ при різному шикунанні учасників. Наприклад, при розміщенні в трьох колонах керівник гри повертає одну колону наліво, іншу – направо, третя – на місці.

Виконання вправ із заплученими очима. Наприклад, в. п. – о. с. 1 – напівприсідання, руки назад (старт плавця), 2 – розгинаючи ноги, стрибок вгору, ноги нарізно, руки вгору, 3 – приземлитися у напівприсіданні, руки вперед-вгору, 4 – о. с.

Виконання вправ зі складними умовами збереження рівноваги. Наприклад, виконання нахилів уперед, стоячи на одній нозі. Виконання стрибків із поворотом кругом із приземленням на одну ногу тощо.

Виконання вправ, фіксуючи окремі положення (пози) до 5–6 разів. Наприклад, в. п. – о. с. 1 – праву ногу вперед на носок, 2–6 – пауза, 7–8 – в. п. Далі вправа виконується з іншої ноги. Вправи розвивають статичну силу.

Виконання вправ із підвищеною координаційною складністю. Наприклад, в. п. – о. с. 1 – ліву руку на пояс, 2 – ліву руку до плеча, праву на пояс.

Виконання вправ із різних вихідних положень. Наприклад, виконання вправи з в. п. – стійка – ноги нарізно, з упору лежачи тощо.

Виконання вправ за завданням. Наприклад, у нахилі – дістати підлогу долонями.

6.3. Аеробні вправи у програмуванні оздоровчого тренування

У світовій практиці оздоровчого тренування є різні підходи до визначення доцільного вибору фізичних вправ.

Науковці довели, що найвищий оздоровчий ефект рекреаційно-оздоровчих занять досягається при використанні аеробних вправ.

Термін «аеробіка» (з грецької: аер – повітря, біо – життя,) запропонував відомий американський спеціаліст з оздоровчого тренування Кенет Купер. Купер довів доцільність використання для оздоровлення вправ помірної інтенсивності (аеробних), які збільшують ЧСС приблизно удвічі.

Другою особливістю аеробіки є тривалість занять, яку визначила інерційність серцево-судинної системи. К. Купер дослідив, що різні види вправ, які здатні збільшувати пульс у стані спокою мінімум удвічі, тільки через 6 хвилин «заводять двигун». Серце, судини і легені починають засвоювати кисень із повітря, підвищувати його максимальне використання. Наприклад, тривалий біг середньої інтенсивності, робота з легкою штангою більш, ніж шість хвилин забезпечують тренування серця, судин і легень.

Третьою особливістю аеробіки є кількість занять. К. Купер стверджує, що тренуватися необхідно мінімум тричі на тиждень, зважаючи на «пам'ять» серцево-судинної системи до тренування. Якщо перерва у заняттях перебільшує чотири дні, то серце, судини і легені «забувають» останнє тренування та знижують своє максимальне поглинання кисню. Саме тому тренування повинні бути систематичними.

Термін «аеробні вправи» широко застосовується у світовій і вітчизняній практиці оздоровчого тренування. Типові аеробні вправи: біг, швидка ходьба, їзда на велосипеді чи велотренажері, ходьба на лижах, веслування, плавання тощо. Такі вправи доступні людям будь-якого віку. За певних методичних умов вони легко дозуються та не призводять до травм.

При невисокій інтенсивності м'язової діяльності до зазначеного переліку вправ належать спортивні ігри, які сприяють поліпшенню функціонального стану серцево-судинної системи.

Тривале виконання фізичних вправ помірної інтенсивності сприяє розвитку загальної витривалості. Згідно з науковими дослідженнями, вправи на витривалість тренують серце і мають значний оздоровчий ефект.

Встановлено, що ефективність використання аеробних вправ залежить від функціональних можливостей організму людини: чим вони важчі, тим більший ефект оздоровчого тренування в аеробному режимі. Особам із достатньо високими функціональними можливостями рекомендується змішаний аеробно-анаеробний режим тренування. При цьому специфічний оздоровчий ефект досягається через використання швидкісно-силових і силових вправ: різних видів оздоровчої гімнастики, спортивних ігор, вправ на тренажерах.

6.4. Раціональні обсяги рухової активності та нормування фізичного навантаження

Для нормального функціонування організму людини необхідна певна «доза» рухової активності. Обсяг рухової активності людини залежить від фізіологічних, соціально-економічних і культурних чинників: віку, статі, рівня фізичної підготовленості, способу життя, умов праці й побуту, географічних та кліматичних умов тощо. Визначення раціональної норми рухової активності, залежно від індивідуальних особливостей людини, – одна з найактуальніших проблем оздоровчої фізичної культури.

Раціональна норма рухової активності – це такий її обсяг, який забезпечує зміцнення здоров'я та підвищення професійної працездатності людини.

Фахівці пропонують три рівні нормування рухової активності дітей і підлітків.

Фізкультурно-гігієнічний мінімум, який складається зі щоденної ранкової гімнастики, гартувальних процедур і прогулянки перед сном. Перший рівень – умова збереження здоров'я.

Фізкультурний загальнопідготовчий мінімум, крім навантажень першого рівня, передбачає щоденний 30–60-хвилинний активний відпочинок із фізичними вправами на повітрі. Другий сприяє гармонійному фізичному розвитку.

Фізкультурно-спортивний оптимум доповнює перші два рівні фізкультурними заняттями обсягом 3–6 годин на тиждень. Третій рівень гарантує високу фізичну підготовленість.

У спеціальній літературі описано кілька способів визначення раціональних обсягів рухової активності для людей різного віку. Найпоширеніше врахування певних показників:

1. Тривалість занять фізичними вправами упродовж тижня (год).

2. Кількість довільних рухів, які виконуються упродовж дня (тис. кроків).

3. Витрати енергії за одиницю часу фізкультурної активності (ккал/хв, ккал/год, ккал/день, ккал/тиждень).

4. Умовні бали (Х. Моль, К. Купер). Застосовуються формули аеробіки.

Поки що немає уніфікованих тижневих обсягів рухової активності в годинах для представників різних верств населення.

За показниками ВООЗ тижневий обсяг рухової активності для дорослого населення повинен становити 6–10 годин.

В основі норми рухової активності – принцип оптимальної кількості довільних рухів, які виконуються упродовж дня, що сприяє зміцненню здоров'я та всебічному розвитку людини.

Найчастіше цей спосіб застосовується для нормування рухової активності дітей дошкільного та шкільного віку. Зокрема, норма рухової активності для дітей 3–4 років – 9–13 тис. кроків на добу; 5–6 років – 11–15 тис. кроків на добу; 7–10 років – 15–20 тис. кроків на добу.

Показники рухової активності дітей різних вікових груп змінюються впродовж календарного року. Кількість локомоцій у

дітей значною мірою залежить від чинників природи (тривалість світлового дня, температура повітря, кількість опадів тощо).

Кількість локомоцій знижується навесні та восени (у період дощової погоди) на 1,5–3 тис. кроків порівняно зі зимовими та літніми періодами року.

Поширеною й доволі точною формою оцінювання обсягів рухової активності є визначення енергетичних витрат.

Загальні витрати енергії зумовлені характером праці, умовами довкілля (температура, вологість повітря), побуту й іншими чинниками. Для продовження тривалості життя і підвищення його якості мінімальний рівень рухової активності дорослого населення повинен забезпечувати витрати енергії в межах 1500–2000 ккал на тиждень.

Звичайно, енергетичні затрати рухової діяльності індивідуальні та залежать від статі, віку, функціональних можливостей людини. При однаковій інтенсивності фізкультурно-оздоровчих занять вони будуть вищими в молодих осіб порівняно з особами зрілого та похилого віку, у тренуваних порівняно з нетренуваними.

Таблиця 6

**Витрати енергії на виконання фізичних вправ орієнтовно
можна визначити за допомогою спеціальних таблиць**

Вид фізичних вправ	Витрати енергії (ккал/хв)
Біг зі швидкістю: 8 км/год	9,5
180 м/хв	12,5
320 м/хв	22,4
Ходьба на лижах пересіченою місцевістю	9,9–15,9
Їзда на велосипеді зі швидкістю: 8 км/год	4,5
15 км/год	5,2–7
Плавання	5–12,4
Веслування	4,1–11,2
Волейбол	3,5
Теніс	7,1
Настільний теніс	4,8
Бадмінтон	6,4
Баскетбол	11,2
Футбол	8,9–13,3

Оздоровчі тренувальні навантаження характеризуються фізичними та фізіологічними показниками. До фізичних належать кількісні показники виконуваних робіт: потужність, обсяг, кількість повторень, швидкість і темп рухів, величина зусилля, тривалість тощо. Фізіологічні показники – це параметри навантаження, які характеризують рівень мобілізації функціональних резервів організму: збільшення частоти серцевих скорочень (ЧСС), хвилинного об'єму серця тощо. Щодо фізіологічних показників навантаження в оздоровчому тренуванні визначається у % від максимального поглинання кисню (МПК), за ЧСС на рівні порогу анаеробного обміну (ПАНО) за 1 хв, ЧСС за 1 хв.

На заняттях оздоровчого спрямування інтенсивність навантаження коливається в межах від 45 до 95 % МПК. При цьому гранично допустимі навантаження (80–95 % МПК) використовуються тільки в короткотривалих вправах. Навантаження потужністю 90–95 % МПК у 2/3 випадків супроводжуються виникненням різноманітних суб'єктивних порушень (біль у ділянці серця, головний біль, задишка, нудота). У третини людей старших за 50 років навіть із високим рівнем фізичної підготовленості з'являються ознаки гіпоксії міокарда, а в половині випадків настає дискоординація діяльності різних систем організму. Тому фізичні вправи потужністю 90–95 % МПК доступні особам молодого й середнього віку з високим рівнем фізичного стану (5-й) і великим стажем занять фізичними вправами.

З урахуванням порога анаеробного обміну (ПАНО) в оздоровчому тренуванні встановлено п'ять зон навантаження. ПАНО характеризує фізичне навантаження, яке викликає значну інтенсифікацію безкисневих (анаеробних) джерел енергії. ЧСС ПАНО за 1 хв – це ЧСС на рівні порога анаеробного обміну. З віком цей показник зменшується.

1-ша зона – вправи аеробного характеру, які розвивають загальну витривалість. Їхня інтенсивність нижча, ніж ПАНО на 20 %. Раціональна тривалість навантаження – 90–180 хв.

2-га зона – навантаження досягається вправами переважно аеробного спрямування, що також розвиває аеробну витривалість. Їхня інтенсивність дещо нижча, ніж ПАНО або

наближається до нього. Раціональна тривалість навантаження – 40–60 хв.

3-тя зона – навантаження змішаного аеробного-анаеробного характеру, які впливають на всі рухові якості, дорівнюють або перевищують ПАНО на 10–35 %. Раціональна тривалість навантаження – 10–35 хв.

4-та зона – фізичні вправи, інтенсивність яких перевищує ПАНО на 35–100 %. Ці вправи стимулюють в основному гліколітичні процеси, тривають від 30 с до 3 хв, виконуються інтервальним методом.

5-та зона – фізичні вправи, інтенсивність яких перевищує ПАНО вдвічі. Використовуються у тренуванні осіб із високим рівнем фізичного стану.

В оздоровчому тренуванні доцільне використання навантаження 2-ої та 3-ьої зони. Фізичні вправи, які за рівнем навантаження належать до 1-шої зони, використовуються для активного відпочинку.

6.5. Основні напрями ігрових форм та особливості їх використання

На організмовому рівні будь-яка тренувальна діяльність зводиться до формування відповідних перебудов в органах і системах. Заняття фізичними вправами в оздоровчих або спортивних цілях викликають спеціалізовані адаптаційні зміни, завдяки яким організм набуває здатності розвивати фізичну роботу недоступної раніше потужності. У спорті даний процес має безперервний характер, спрямований на максимальне збільшення функціональних можливостей організму. В оздоровчій фізичній культурі приріст резервних можливостей органів і систем доцільний лише до певного рівня, який гарантує стабільне здоров'я.

У фізіологічному плані рекреативне тренування спрямоване на досягнення соматичних критеріїв здоров'я: відповідний рівень фізичної працездатності, функціональний резерв серцево-судинної і дихальної систем, оптимізація фізичного розвитку, підвищення аеробних можливостей організму. З методичної та організаційної позиції найоптимальнішим засобом розвитку аеробної витривалості є циклічні вправи. Однак їхнє широке

використання на заняттях фізичними вправами, як правило, обмежене. Багатьох людей відвертає виражена монотонність і низька емоційність тренувальних занять. Цих недоліків позбавлені фізичні вправи з ігровою спрямованістю. У рекреативної фізичної культури широке застосування знайшли спортивні ігри, тобто такі ігри, за якими проводяться спортивні змагання.

У житті дорослої людини гра, зрозуміло, має скромніше місце, ніж у житті дитини. Значно змінюються і її мотиви та функції. Однак це не означає, що у дорослих людей зовсім зникає потреба в цьому виді діяльності, а сама гра перестає впливати на розвиток особистості.

Гра соціальна за своєю природою і за безпосередньою насиченістю. У процесі гри людина задовольняє чимало потреб суспільної істоти, і, насамперед у самовираженні і самостверженні. Вона задовольняє також пізнавальні, комунікативні, естетичні, рекреаційні потреби людини. За допомогою спрямованого використання ігрових форм дозволя виконуються виховні завдання, відбувається ознайомлення з культурними цінностями.

Грі властива своєрідна мотивація. Включення в неї не диктується ні практичною необхідністю (досягненням матеріальних цілей), ні громадськими обов'язками. Людина розглядає гру як джерело радості і насолоди. Ігровій діяльності чужі складні зв'язки між мотивами і поведінкою. Вона являє собою сукупність дій, цікавих у їх прямому, безпосередньому змісті. Активність народжується з безпосередніх спонукань: людина грає не заради якогось практичного ефекту, а тому, що це їй подобається.

Структура будь-якої гри передбачає досягнення мети за допомогою подолання певних перешкод. У грі є своє завдання, правила поведінки і ролі, яку беруть на себе основні дійові особи. У неї свій зміст: під час неї людина виконує різноманітні розумові операції і виробляє практичні дії. Як і інші види діяльності, гра передбачає володіння певними способами дії.

У грі знімається втома, відбувається емоційна розрядка, виховуються певні якості, набуваються нові знання і вміння. Це і є основний продукт і результат ігрової діяльності, цінний як у

громадському, так і в особистісному плані. Однак для самих гравців інтерес і значення мають і безпосередні результати гри, які розуміються як перемога або поразка. Однак, на відміну від життєвих невдач, неуспіх у грі не загрожує зовнішніми неприємностями і не пригнічує людину. У цьому сенсі гра безпрограшна, в ній завжди більше отримують, ніж втрачають. Її зміст і перебіг визначаються в основному уподобаннями й інтересами самих відпочивальників. Річ тут навіть не в певній регуляції, проте порівняно з іншими видами діяльності вона мінімальна і здійснюється начебто поволі.

Висока привабливість ігрових засобів пояснюється наявністю в них змагального компонента, великим обсягом ситуативних дій, високою емоційністю вправ. Практично у всіх іграх міститься елемент змагання, боротьби за особисту або командну першість. Перемагає той, хто краще за інших зуміє виявити спритність, силу, швидкість, спритність, кмітливість, ерудицію, обдарованість, технічну кмітливість, дотепність, граціозність тощо. Прагнення не схибити, не опинитися слабкішим від інших, не підвести команду, створює гарну спортивну напругу.

У змагально-ігровій обстановці відбувається мобілізація фізичних і духовних сил, виникає емоційне піднесення. Успіх у грі надає впевненість у власних силах, піднімає настрій і підвищує загальний тонус. Долаючи труднощі, які завжди виникають у змаганні, люди отримують фізичне, вольове та інтелектуальне загартування.

Атмосфера суперництва, без якого не мислиться гра, повністю занурює людину в ігровий процес, підпорядковуючи не тільки моторну, але й інтелектуальну діяльність. Навіть якщо гра відбувається без глядачів, коли людина грає поодиноці, вона все одно змагається – сама з собою, з автором цікавого завдання тощо. Успіх у грі часто визначається не стільки функціональними можливостями організму, скільки здатністю центральної нервової системи здійснювати збір і аналіз інформації з подальшим формуванням ефективних дій у відповідь. Здатність ігор повністю задіяти увагу людини робить їх незамінним засобом активного відпочинку, особливо в ситуаціях, коли потрібно переключення після малоінтенсивного психоемоційного навантаження.

Більшість ігор справляють комплексний вплив на фізичні якості людини. Прояв швидко-силових характеристик, загальної і спеціальної витривалості поєднуються зі складними руховими діями (перемога над суперником, атакуючі дії, ведення і передача м'яча тощо). Потужність фізичної роботи змінюється під час гри. В окремі моменти вона може бути великою, субмаксимальною і максимальною. У процесі гри нерідкі короточасні зупинки, припинення діяльності (порушення правил, втрата м'яча, підготовка до подачі м'яча і та ін.). Такий режим добре забезпечить розвиток аеробних можливостей організму. Однак велику питому вагу анаеробної і аеробно-анаеробної м'язової роботи небажаний для осіб із низьким рівнем фізичного стану.

Ситуаційний характер моторного навантаження під час ігор висуває підвищені вимоги до рівня фізичної підготовленості, а також до стану їхнього опорно-рухового апарату. Високий емоційний фон тренування може втамувати сигнали втоми, що значно збільшує ризик перенапруги і травматизму. Відомо, що найвища питома вага травм припадає на період, який передують завершенню занять. Неприятливі наслідки тренування максимально проявляються, якщо з різних причин відбувається зниження фізичних кондицій, а рівень технічної підготовленості зберігається. Руховий навик має високий ступінь міцності і здатний утримуватися навіть після дуже великої перерви в заняттях. Функціональні ж можливості організму, рівень фізичної підготовленості без систематичних тренувань швидко погіршується. Початкові стадії детренованості спостерігаються вже через тиждень, а через 6–8 тижнів досягнута фізична форма може повністю зникнути.

Певну складність при проведенні ігрового тренування являє собою дозування фізичного навантаження. Воно регулюється тривалістю й інтенсивністю гри, розмірами майданчика, кількістю гравців у команді, інтервалами відпочинку, правилами гри. При цьому відсутні чіткі критерії регулювання інтенсивності навантаження. Фактично все визначається особистісними особливостями гравців і рівнем їх технічної підготовленості. Наприклад, у гравців однієї команди з однаковим рівнем фізичної підготовленості може дуже відрізнятись вираженість вегетативних порушень під час гри.

Регулювання фізичного навантаження при використанні ігрових засобів також може здійснюватися підбором виду гри. Великий арсенал сучасних ігор дає змогу здійснити вибір виду гри на основі її фізичної складності. Так, за показниками відносного приросту ЧСС у відсотках від пульсового резерву найбільше «навантажувальними» вважаються командні ігри в спрощених варіантах: баскетбол – 72,2 1,6 %, футбол – 64,9 1,5 %, волейбол – 57, 6 1,3 %. Тому при організації ігрового тренування доцільно включати у заняття спеціальні вправи на освоєння технічних і тактичних дій. Крім підвищення ігрової майстерності, вивчення техніки і тактики гри, цей прийом дає змогу гнучкіше регулювати фізичне навантаження під час заняття. Приріст ЧСС (у відсотках від пульсового резерву) під час таких вправ становить: в баскетболі – від 16,7 % до 38,6 %, у футболі – 23,7% – 36,8 %, у волейболі – 15,8 % – 33,3 % щодо початкового рівня.

При використанні гри основного засобу рекреативного тренування її зміст необхідно розширити за рахунок інших видів фізичних вправ.

Якщо не враховувати інтелектуальні ігри, то мінімальна величина фізичного навантаження проявляється в іграх з підвищеними вимогами до точності рухів (більярд, дартс, боулінг, городки та ін.). Ці ігри можуть використовуватися практично без обмежень. Водночас недолік потужності навантаження знижує їх привабливість основного засобу оздоровчого тренування.

Більше завданням оздоровчого тренування відповідають ігри з вираженим фізичним навантаженням. Тяжкість напруги залежить від характеру ігрового протистояння, яке може здійснюватися в безконтактній і контактній формі.

В іграх без безпосереднього зіткнення із суперником (безконтактні гри) відбувається по чергове володіння м'ячем гравців, які розміщені на окремих ділянках майданчика і розділені сіткою. Обсяг бігового навантаження в цих іграх, як правило, невелике, проте технічні дії вирізняються високою інтенсивністю. Так, в індивідуальних видах спорту гравці отримують найбільше фізичне навантаження (теніс, бадмінтон), ніж у командних іграх (волейбол, футбольний теніс).

Наприклад, при грі в настільний теніс відбувається таке ж витрачання енергії, як при виконанні тривалих циклічних вправ.

Щодо мінімального обсягу переміщень, відсутність безпосереднього контакту з суперником дає змогу використовувати безконтактні гри навіть для осіб із ослабленим здоров'ям. При відповідній організації гри можна максимально знизити кількість і довжину пересувань майданчиком, стрибків і випадів.

Більш навантажувальними є контактні ігри. У них здійснюється безпосередня боротьба зі суперником за оволодіння м'ячем з подальшою спробою спрямувати його у ворота, корзину тощо (футбол, хокей, гандбол, баскетбол та ін.). У цих іграх, як правило, є біг зі зміною напрямку руху, різні стрибки, різкі зупинки поєднуються з швидкими прискореннями, загальний обсяг бігової напруги за гру може досягати 5–8 км. У процесі занять контактними іграми забезпечується розвиток усіх фізичних якостей з домінуванням витривалості. Однак режим розвитку загальної витривалості під час гри не можна визнати придатним для виконання оздоровчих завдань. Швидше для безпечної участі у подібних іграх необхідний досить високий рівень розвитку аеробних можливостей організму. Крім того, велике навантаження припадає на опорно-руховий апарат, варіативний характер переміщень, різко змінюється швидкість і напрямки рухів, які поєднуються з контактним протиборством суперника, пред'являють підвищені вимоги до функціонального стану м'язів, зв'язок, сухожилів і суглобів.

Тобто різноманітність ігрових засобів дає змогу широко їх використовувати в рекреативній фізичній культурі. Вибір виду гри здійснюється на основі аналізу індивідуальних особливостей учасника (стан здоров'я, віку, рівень фізичного стану та фізичної підготовленості). Тренування рекреативної спрямованості насамперед покликане забезпечити отримання задоволення від рухових дій і спілкування гравців, а також сприяти розвитку аеробних можливостей організму (загальної витривалості). Для цього найкраще годяться ігри з високим рівнем фізичного навантаження (футбол, баскетбол), в яких велику питому вагу займають локомоції циклічного характеру. Менш навантажувальні

ігри можуть використовуватися на початкових етапах рекреативного тренування, вони також доцільні для осіб із низьким рівнем фізичного стану.

6.6. Зміст і побудова ігрових комплексів

З метою рекреативної фізичної культури з переважним використанням ігрових засобів у даному посібнику розглядаються найпопулярніші спортивні ігри та їхні модифікації.

Футбол. Футбол – лідер за популярністю серед людей різного віку. Відносна дешевизна матеріально-технічного забезпечення і простота організації сприяють високій доступності гри. Комплексний характер фізичного навантаження забезпечує розвиток усіх фізичних якостей.

При заняттях футболістом відбувається адаптація організму до роботи в анаеробних і аеробних умовах. У процесі гри виконується великий обсяг бігового навантаження (у загальному 30–57 хв) із різною швидкістю і зміною напрямку рухів, спиною вперед, приставними кроками, а також зі стрибками тощо. Характер бігового навантаження змінний, інтервали повільного бігу змінюються прискореннями. Швидкість бігу часто буває максимальною.

Техніка футболу являє собою сукупність спеціальних прийомів, використовуваних у грі в різних поєднаннях для досягнення поставленої мети. Технічні прийоми – це засіб ведення гри. Вони дуже різноманітні. У процесі гри футболістові доводиться виконувати як складні координаційні (удари по м'ячу головою в падінні, удари через себе в падінні, удари на льоту тощо), так і найпростіші прийоми з м'ячем (зупинка м'яча ногами і тулубом, удари по м'ячу ногами, ведення м'яча, вкидання тощо).

Характер фізичного навантаження під час гри у футбол дає змогу говорити про розвиток аеробних можливостей організму. Це досягається неодноразовим повторенням прискорень після коротких інтервалів відпочинку. Однак, як свідчать спостереження за спортсменами, показник аеробних можливостей футболістів відносно невисокий. Водночас, варто зазначити, що дане порівняння проводилося серед спортсменів. З огляду на обсяг

бігового навантаження, яке виконується під час гри, можна вважати, що основні завдання оздоровчої тренування під час занять футболом можуть бути успішно виконанні.

У рекреативному тренуванні футбол може використовуватися як самостійний, так і додатковий засіб. Секційні заняття з футболу з оздоровчою метою повинні охоплювати поряд зі спеціальними вправами з техніки і тактики гри інші навантажувальні засоби: плавання, оздоровчий біг, лижі, силові вправи, баскетбол, волейбол. При включенні футболу в оздоровче тренування неігрової спрямованості особливу увагу треба приділити адекватному дозуванню навантаження і зниженню травмонебезпечності заняття.

Регулювання навантаження під час гри в футбол здійснюється завдяки розмірам майданчика, часу гри і тривалістю перерв, кількістю гравців, розмірами воріт, спеціальними правилами (наприклад, гол тільки зараховувати, якщо удар проведений з відстані не більше як 6 м). Тривалість гри залежить від кількості гравців: чим більше, тим довша гра. Команди по 3–5 гравців грають у двоє воріт 30–40 хв, при більшій кількості учасників – годину і більше.

Вуличний футбол (міні-футбол, стрітсоккер) отримав велику популярність в останні роки на території.

Молодший брат великого футболу дуже схожий на старшого. Але в проведенні ігор з міні-футболу є певні особливості, які необхідно знати вболівальникам, які прийшли на матч.

Ігри з міні-футболу проводяться на гандбольному майданчику завдовжки 38–42 м і завширшки 18–25 м. Використовуються гандбольні ворота розміром 3х2 м. У грі беруть участь дві команди, кожна з яких має не більш, як п'ять гравців, зокрема одного воротаря. Гра припиняється, якщо в якій-небудь команді після видалення залишиться менше двох польових гравців. Максимальне число запасних гравців у кожній команді – сім. Гра складається з двох таймів по 20 хв чистого часу кожен з 10-хвилинною перервою.

Баскетбол – засіб всебічного фізичного розвитку і вирізняється, з одного боку, багатогранним проявом основних рухових якостей, з іншого – своєрідним впливом на фізичне розвиток людини.

Зміст гри в баскетбол – практично безперервна зміна атакуючих і захисних дій. Атака проводиться з мінімальним часом на її підготовку, і тим не менше результативність гри надзвичайно висока, що сприяє її високій емоційності. Під час гри в баскетбол потрібен прояв усебічних фізичних якостей і рухових дій, інтелектуальних здібностей, моральних і вольових якостей.

Під час гри виконується велика кількість вправ максимальної (ривки в швидкий прорив і повернення в захист) і субмаксимальної потужності (напад, захист, позиційні дії). За час гри баскетболіст пробігає від 5 до 7 км, 40 % з них – у максимальному темпі, виконує від 130 до 150 стрибків, ривки з максимальною швидкістю на 3–20 м повторюються до 190 разів. ЧСС під час матчу коливається в межах 160–230 уд. / хв, у середньому 199 уд. / хв. Зовнішня робота серця зростає вчетверо, а індекс хвилинного обсягу серця – у 7 разів.

Характер фізичного навантаження при занятті баскетболом забезпечує значне розширення резервних можливостей кардіореспіраторної системи. З усіх ігрових видів спорту у баскетболістів спостерігається найвищий показник аеробної фізичної працездатності.

Технічні прийоми гри виконуються з різних вихідних положень – стоячи на місці, в русі – кроком, бігом, у стрибку тощо. З одного боку, потрібно довести їх виконання до рівня автоматизованого досвіду, з іншого – повинна бути надзвичайна варіативність під час виконання прийому. Ігрові прийоми виконуються у постійному контакті і протиборстві зі суперником, що вимагає миттєвого коригування дій гравця, яке відрізняється від автоматизованого досвіду відповідно до конкретної ситуації. В останньому разі варіативність навички залежить від великого обсягу інформації для прийняття рішення і одночасно від швидкості її переробки. Водночас потрібна значна точність прогнозування дій, а також точність, економічність нових коригувальних імпульсів.

Отже, зміст гри має досить високі вимоги до рівня фізичної підготовки гравця. Тому при використанні баскетболу в оздоровчому тренуванні слід особливо пильну увагу приділити регулюванню інтенсивності фізичного навантаження. Це може

бути досягнуто за допомогою зменшення тривалості гри, а також приведенні особливих правил (наприклад: гра в одне кільце, переміщення виконувати тільки кроком).

Вуличний баскетбол (стритбол, блек-топ). Стритбол – це гра в спрощений баскетбол, яка ведеться на 1 кільце. Головна «родзинка» стритболу полягає в тому, що використовуються переносні баскетбольні щити, які можна встановити в будь-якому місці (на вулицях, площах тощо). Щит важить близько 600 кг, його висота стандартна для баскетболу і становить 3,05 м. Як противага для встановлення щитів використовуються спеціальні ємності, які заповнюються водою. Стандартний розмір майданчика для гри в стритбол становить 10x15 м. Його межі позначаються крейдою на асфальті. В окремих випадках майданчик може покриватися спеціальними пластиковими пластинками (зазвичай під час фінальних ігор).

Гра закінчується після того, як одна з команд набере 15 очок (перевага повинна бути не менше 2), або при досягненні переваги в 7 очок, або через 15 хв (якщо нічия, то додається ще 3 хв).

До складу команди входить 4 людини (3 гравця на майданчику і 1 – для заміни). В основі гри – чесність учасників. Кожне порушення оголошується гравцем, який порушив правила. Рішення зі спірних питань приймаються на-спостерігача (НЕ суддею!), що стежить за грою і фіксує у спрощеному протоколі забиті м'ячі і фоли.

Після кожного порушення правил або положення «м'яч за лінією гри», м'яч передається команді, котра обороняється. Усі вкидання м'яча проводяться за дальньої лінією гри. Перед атакою кошика повинні торкнутися м'яча як мінімум два гравці, але тривалість атаки не має перевищувати 30 с.

За кожен результативний кидок команді зараховується 1 очко, за дальній кидок – 2 очка. У разі навмисної брутальності може бути призначений штрафний кидок, при цьому команда зберігає право володіння м'ячем.

У цю гру сьогодні грають по всьому світу, тому, що стритбол – насамперед шоу. В Америці кожен баскетбольний матч – це спектакль. Вуличний баскетбол – спектакль всюди, навіть у тих країнах, де справжніх матчів видовищності бракує. До того ж

грати в стритбол можна всюди, зокрема і там, де у «великий» баскетбол не грають зовсім.

Для справжніх любителів стритбол – не просто спорт, а частина способу життя, основні компоненти якого – музика в стилі реп, баскетбольний м'яч і спортивний імідж в одязі. Ігри, як правило, супроводжуються концертною програмою, тому є чим зайняти себе і того, хто до самої гри байдужий. А тому, хто навпаки любить його, але в число учасників не потрапив, надається можливість просто грати для свого задоволення на вільних майданчиках.

Крім самого турніру, проводяться додаткові конкурси: пробивання штрафних, дальні кидки, забивання м'яча зверху і багато іншого.

Назва «блек-топ» (від англійського black top – чорний верх) походить від афроамериканської молоді, яка, мріючи про професійну кар'єру баскетболіста в НБА, самозабутньо грала на дворових баскетбольних майданчиках у «баскетбол на одне кільце», часто знявши майки і оголивши «чорний верх».

Волейбол. Рухова активність при грі у волейбол, хоча і характеризується високою інтенсивністю, майже повністю виключає високоінтенсивні бігові навантаження, характерні для футболу і баскетболу. Переміщення тут здійснюються переважно в квадраті ігрового майданчика 9х9 м і рідше – зайого межами. Ігрова діяльність волейболістів складається із чергування активних, робочих фаз з відносно пасивними короточасними паузами відпочинку. Спостереженнями встановлено, що в середньому активні фази становлять 8,7 с, а пасивні – 7,1 с. За час зустрічі залежно від кількості партій робоча фаза повторюється 171–348 разів. Такий вид діяльності може відбуватися при неадекватному постачанні організму гравця киснем, що висуває великі вимоги до анаеробних процесів енергозабезпечення. Багаторазове повторення навантажень змінного характеру і короточасних пауз відпочинку підкреслює важливість аеробно-анаеробної продуктивності.

Збільшення частоти серцевих скорочень у польових гравців під час спортивного матчу може досягати 180–200 уд. / хв, але середнє значення становить близько 150–уд. / хв. Високий

рівень частоти серцевих скорочень не завжди пояснюється адекватністю фізичних навантажень. Значною мірою це можна віднести за рахунок підвищення емоційної напруги. Проте багаторазове виконання стрибків при блокуванні нападників справляє значний вплив на нервово-м'язовий апарат, викликаючи надзвичайно високі зрушення в діяльності серцево-судинної і дихальної систем волейболіста. Досить сказати, що після серії із 15–20 стрибків на повну силу у спортсмена настає стомлення, і він не може продовжувати вправу.

Специфіка рухової діяльності, яка триває зі змінною інтенсивністю в динамічному режимі м'язових скорочень, зумовлює значні функціональні та морфологічні зміни в діяльності аналізаторів, опорно-руховому апараті і у внутрішніх органах гравця. Зокрема, підвищуються показники різних функцій зорового аналізатора: поліпшується глибинний зір, що сприяє точності просторового орієнтування, розширюється поле зору, значно поліпшується координація діяльності зовнішніх м'язів очей (м'язовий баланс). Крім того, скорочуються мікроінтервали латентного періоду простої та складної зоровомоторної реакції.

Велика кількість виконуваних у грі стрибків сприяє зміцненню м'язово-зв'язкового апарату нижніх кінцівок і значного збільшення динамічної сили м'язів-згиначів стопи і розгиначів гомілки і стегна. В результаті висота зльоту загального центру ваги тіла волейболіста може становити 70–90 см. Дуже помітно збільшуються показники станової сили волейболіста, яка розвивається при балістичних ударних рухах по м'ячу в безопорній фазі.

Зіставлення показників продуктивності аеробної системи з аналогічними показниками представників дистанційних видів спорту підкреслює їх порівняно невисокі величини, що не дає змоги говорити про провідне значення в діяльності волейболіста газообмінних процесів. Відповідно при використанні волейболу як основного засобу рекреативного тренування в програму занять доцільно включати вправи аеробної спрямованості. Як додатковий засіб волейбол вельми ефективний для початківців, а також для осіб, які мають протипоказання до занять з високою інтенсивністю навантаження.

Пляжний волейбол (біч-волей). Навряд чи могли припускати батьки гри в літаючий м'яч, американці У. Морган і Е. Хелстід, що через кілька десяти років у їх улюбленого «дитя» з'явиться побратим – пляжний волейбол, або біч-волей, який із курортної забави перетвориться на олімпійський вид спорту і отримає бойове хрещення на кортах Атланти-96.

Головний секрет привабливості пляжного волейболу – доступність, простота обладнання, велика емоційність. Усі матчі граються з одного сету до 15 очок при різниці в два очки. Максимальний рахунок – 17. Фінал грається з 3 сетів. Перші два – до 15 очок, незалежно від різниці. Третій (вирішальний) сет – тай-брейк – до 12 очок при різниці в 2 очки. За рахунку 14:15 гра триває до різниці в 2 очки без обмеження рахунку. У команді двоє людей. Ігри проводяться на волейбольному майданчику, покритому піском.

Пляжний гандбол. З'явилася і «розважальна» модифікація гандболу – це пляжний гандбол. Гра триває на свіжому повітрі на майданчику, вкритому піском. Під час гри пісок змочують водою, щоб гравці мали можливість робити відскік м'яча. Гра проводиться за правилами гандболу.

Незважаючи на те, що пляжний гандбол з'явився як спосіб пляжного проведення часу і активного відпочинку, у наш час відбуваються чемпіонати Європи з цього виду спорту.

Флорбол. В основу сучасного флорболу (від англійського floorball – м'яч на підлозі), бурхливо розвивається молодий вид спорту, в основі якого кілька спортивних ігор: хокей, хокей із м'ячем, хокей на траві, бейсбол.

На майданчику (оптимальні розміри 40 x 20 м і ворота 115 x 160 см) змагаються дві «п'ятірки» польових гравців і воротарі. Гравці використовують спеціальні пластмасові ключки (вагою близько 400 г), щоб відправити перфорований пластмасовий м'яч (вагою близько 13 г) у ворота.

Флорбол – дуже динамічний вид спорту, тому що результативніший від своїх «старших» братів. Флорбольна ключка дає змогу здійснювати, крім добре відомих прийомів (ведення, обведення, кидок), також спеціальні технічні дії, характерні тільки для флорболу, наприклад ейр-трик, тобто фінти в повітрі.

Водночас, гра у флорбол набагато доступніша в плані навчання і вдосконалення основних технічних прийомів, що обумовлює її привабливість для активної рекреації дітей.

Ігри на місцевості – активний спосіб рекреативної фізичної культури. Форми організації ігор на місцевості різноманітні. Ігри проводяться регулярно відповідно до складеного на зборах плану (розкладу), як епізодичні заходи в складі двох або кількох команд, у масштабі молодіжного або оздоровчого табору. Найчастіше використовуються ігри воєнізованого характеру, під час яких удосконалюються і закріплюються знання і вміння передачі сигналів, вивчення матеріалу зі слідопитства, орієнтування на місцевості, для занять по зв'язку, формуються навички військово-прикладних фізичних вправ. У дорозі і на зупинках учасники оволодівають навичками похідного життя, отримують практичні знання, необхідні туристу.

Запитання для самоконтролю

1. Розкрийте загальні вимоги до методики й організації оздоровчо-рекреаційних занять.
2. Розкрийте методи та способи управління в фізичній рекреації.
3. Охарактеризуйте зміст і особливості проведення малих форм оздоровчо-рекреаційних занять
4. Розкрийте специфіку аеробних вправ у програмуванні оздоровчого тренування
5. Охарактеризуйте основні напрями ігрових форм та особливості їхнього використання.
6. Опишіть специфіку змісту і побудови ігрових комплексів.

Література

1. Андреева О., Блистів Т. Організація оздоровчо-рекреаційної діяльності старшокласників у закладах позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2019. (3), 57-64.
2. Андреева, О., Дутчак, М., Благій, О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2020. (2), 59-66.

3. Арефьев В.Г. Теоретико-методичні засади диференціації розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури учнів основної школи. К.: НПУ ім. МП Драгоманова.–40 с.
4. Козерук Ю.В., Новопашен С.С. Організаційно-методичні і практичні рекомендації проведення позаурочних оздоровчих занять фізичними вправами. Наука і освіта, 2014. (4), 85-88.
5. Ніколенко О. І., Кудрявцев А.І. Теоретико-методологічні аспекти оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичній реабілітації. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*, 2019. (2), 67-72.
6. Павлова Ю.О. Теоретико-методичні засади забезпечення якості життя різних груп населення з використанням оздоровчорекреаційних технологій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2016. 38 с.
7. Сухомлинов Р. Інноваційні підходи до організації оздоровчо-рекреаційних занять із дітьми дошкільного віку. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки,(2017.28),78-82.
8. Цибульська, В. Методика оздоровчо-рекреаційної підготовки. Москва, 2004. 360-376.

ТЕМА 7. ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ

7.1. Методичні рекомендації до оздоровчих занять із дітьми дошкільного віку

7.2. Технологія оздоровчо-рекреаційних занять із дітьми шкільного віку

7.3. Технологія проведення оздоровчо-рекреаційних занять зі студентами

7.4. Методичні засади організації оздоровчо-рекреаційних занять із особами зрілого віку

7.5. Специфіка технологій оздоровчо-рекреаційних занять із особами похилого та старшого віку

7.6. Особливості організації оздоровчо-рекреаційних занять із жінками

7.1. Методичні рекомендації до оздоровчих занять із дітьми дошкільного віку

Відвідуючи дошкільну установу, дитина в основному компенсує потребу в русі, оскільки програма фізичного виховання у дитячому садку передбачає широкий спектр форм і засобів фізичного виховання. Проте нині понад 50 % дітей дошкільного віку виховують удома мама, бабуся, няня, що різко обмежує їхню рухову активність, знижує обсяг засвоєння рухів, лімітує розвиток фізичних якостей. Унаслідок цього з'являються порушення у фізичному розвитку, надмірна або недостатня маса тіла, порушення постави, часті гострі респіраторні захворювання, тривалий процес адаптації при вступі до школи і різке відставання від своїх ровесників у прояві рухової активності. Тому виникає необхідність підвищити рівень фізичної культури батьків із допомогою створення спеціальних телевізійних освітніх програм, організації шкіл здоров'я, консультаційних пунктів при оздоровчих центрах, підготовки та видання спеціальної і популярної літератури. Біологічна потреба у руховій активності найбільше проявляється та задовольняється

у дошкільному віці за умови правильного режиму дня і широкого використання засобів фізичного виховання. Здорова дитина рухлива, енергійна, емоційна та допитлива. Форми занять фізичними вправами Організація раціонального режиму фізичного виховання дітей 3–6 років передбачає у використанні різноманітних форм фізичного виховання, засобів і методів їх застосування, які відповідають віковим особливостям дітей.

Основною відмінною рисою фізичної рекреації для дітей у дошкільному закладі є основоположний принцип оцінки особливостей психомоторного і фізичного рівня розвитку дітей даного сенситивного періоду. Дошкільнята мають слабкі, але еластичні м'язи, несформовану поставу, підвищену потребу в руховій активності, неорганізованість, але керованість, швидко збудливість, але низьку витривалість.

Для найбільшого ефекту методика навчання рухових дій повинна бути з елементами розповіді та демонстрації в ігровій формі. Необхідно, щоб пропоновані дітям вправи або рухові дії були доступними, простими і зрозумілими. Так само корисне проведення занять фізичною руховою рекреацією під музику. Такі заняття можна поєднувати з розучуванням найпростіших танцювальних рухів для ранків і флеш-мобів.

При заняттях із дітьми фізичною рекреацією в деяких дошкільних установах застосовують системи загартовування, з урахуванням усіх принципів загартовування (поступовість, диференційованість, систематичність, комплексність) і індивідуальних (фізіологічних і психолого-соматичних) особливостей кожної дитини. Так само проводиться роз'яснювальна робота з батьками з метою своєчасного виявлення будь-яких негативних наслідків та регулярного проходження медичних оглядів.

Методика розробляється інструктором з фізичної культури установи з урахуванням наявної матеріально-технічної бази, до рекреаційних заходів включаються: бесіди про здоров'я і гігієну, театралізовані казкові постановки за участю дітей, музичні та художні заняття, вікторини та конкурси з оздоровчої тематики, релаксаційні вправи, ігри, строго регламентовані вправи, змагання.

На думку вчених необхідно розробити регіональні стандарти освіти дошкільнят у сфері фізичної культури. До фізкультурно-

рекреаційних форм належать фізкультурно-оздоровчі заходи у режимі дня, організовані групові, індивідуальні, а також самостійні заняття. Окрім того, на музичних заняттях широко застосовуються фізичні вправи без предметів і з предметами; рухливі ігри під музику, елементи танців, танці, котрі також відповідають завданням із фізичного виховання. У дитячому садку всім формам фізкультурних занять відведене певне місце у режимі дня. Вони регламентуються вимогами, викладеними у програмі, пов'язані між собою, доповнюють одне одного і проводяться в обов'язковому порядку з усіма дітьми. У роботі з дітьми дошкільного віку необхідно забезпечити послідовність у змісті занять.

У дитячих садках набули поширення такі форми фізкультурно-рекреаційних занять із дітьми:

- заняття фізичними вправами у режимі дня дитячого садка (ранкова гімнастика, гігієнічна гімнастика після денного сну, рухливі ігри, спортивні розваги, фізкультхвилинки, прогулянки, дні здоров'я);
- фізкультурні свята;
- самостійні заняття дітей;
- пішохідні прогулянки у зони відпочинку.

Ранкова гімнастика

До третього року створюються сприятливі передумови для щоденного проведення ранкової гімнастики перед сніданком. Систематичне і кваліфіковане проведення ранкової гімнастики відіграє значну роль у системі фізичного виховання дітей дошкільного віку, оскільки розширює їхній руховий режим, справляє не тільки оздоровчу, а й виховну та освітню дію. У цей період удосконалюється виконання деяких уже відомих вправ, формується звичка систематично використовувати їх з оздоровчою метою.

Діти дізнаються про значення ранкової гімнастики для зміцнення здоров'я. Вона дає змогу організовано розпочати день у дитячому садку, сприяє виконанню передбаченого режиму. Якщо для першої молодшої групи комплекс складається з 3–4 вправ ігрового і наслідувального характеру у поєднанні з

ходьбою, бігом, підстрибуваннями тривалістю до 5 хв, то для підготовчої до школи групи його збільшують до 7–8 вправ тривалістю до 12 хв.

До дітей сьомого року життя вимоги зростають – загальнорозвивальні вправи вони повторюють 10–12 разів, тривалість бігу залом у середньому темпі доводиться до 2–5 хв, а кількість стрибків на закінчення ранкової гімнастики – до 35 разів. Тобто збільшується фізіологічна дія на організм дітей. Рухливі ігри організовує вихователь щодня по кілька разів під час прогулянок до обіду та після денного сну.

Гра – важлива самостійна діяльність дітей, вона посідає значне місце у їхньому житті. У виховній роботі дитячого садка велике значення мають ігри творчого характеру, однією з форм яких є гра з різними предметами. Ігрові дії визначаються характером предметів: з обручами можна бігати, стрибати, з м'ячами – кидати, катати. Ці ігри мало регламентовані, прості за структурою, допускають будь-яку кількість учасників і відносно більшу самостійність дітей.

Наявність широких можливостей діяти згідно зі своїми силами робить такі ігри найдоступнішими і привабливими для дітей. Часто діти самі вигадують зміст гри: перестрибувати через скакалку доти, доки не зачепиш її ногами; кидати і ловити м'яч, поки не впустиш його, та ін. Цікавим і досить ефективним для дошкільнят видом ігрової діяльності є ігри-завдання, зміст яких становлять доступні дітям дії (добігти першим до умовної смуги, докотити обруч до кінця доріжки, не впустивши його, та ін.).

Не маючи достатнього запасу рухових умінь і навичок, дошкільнята, особливо молодших груп, у самостійних іграх не зразу проявляють активність та ініціативу. Тому основний задум гри частіше буває обмеженим, а дії – одноманітними.

В іграх із чітким завданням, завдяки контрастності змісту, дії дітей набувають цілеспрямованого, осмисленого характеру. Багаторазове повторення рухів у таких іграх під контролем вихователя сприяє удосконаленню рухових умінь і інтенсивнішому розвитку відповідних якостей. Умовно їх можна назвати іграми-вправами. Складніший вид рухливих ігор, який

широко застосовується під час завдань фізичного виховання дошкільнят, – сюжетні ігри за правилами. Вони потребують від дітей уміння діяти у колективі, узгоджувати свої рухи з рухами інших учасників гри, дотримуватися встановлених правил.

Ефективність рухливих ігор для виконання завдань фізичного виховання багато залежить від умов їхнього проведення – емоційної насиченості, різноманітності рухового змісту, наявності просторого приміщення, майданчика та достатньої кількості необхідних для дітей предметів. Рухлива гра як самостійна форма фізкультурних занять дошкільнят суттєво доповнює заняття урочного типу і за змістом повинна бути тісно пов'язана з ними. У процесі гри створюються сприятливі умови для вдосконалення рухових дій, вивчених на заняттях. Прогулянкам належить значне місце у режимі дня дошкільнят. На них відводиться від 50 хв до 2 годин у першій і другій половині дня.

Основне призначення прогулянок – тривале перебування дітей на свіжому повітрі, яке супроводжується рухливими іграми і фізичними вправами. Зміст прогулянок тісно пов'язаний із основними завданнями фізичного виховання дошкільнят. Головне з них – навчання дітей застосування рухових умінь і навичок у природних умовах, які часто змінюються. Організують прогулянки так, щоб діти більше часу проводили у русі, але не занадто перегрівалися. Тривалість прогулянок за межами дитячого садка залежить від віку дітей (5–7 років) і змінюється залежно від пори року, погоди, змісту. Вихователь повинен спеціально готуватися до проведення таких прогулянок: продумати маршрут, передбачити місце відпочинку, ігри, спортивні розваги, підготувати необхідний інвентар. Бажано, щоб у прогулянках за межі дитячого садка брали участь не менше двох дорослих (вихователь, няня, вихователь-методист, завідувач, будь-хто із батьків).

Фізкультурна хвилинка як форма активного відпочинку під час малорухливих занять застосовується зі старшого дошкільнього віку. Мета проведення фізкультурної хвилинки – підвищити або утримати розумову працездатність на заняттях з лічби, розвитку мовлення та ін., активізувати функції, котрі

стримуються статистичним положенням тіла. По суті, фізкультурна хвилинка проводиться з метою забезпечення короточасного активного відпочинку (1,5–2 хв), активізації організму дітей у цілому та загального обміну речовин, зокрема сприяти випрямленню і розвантаженню хребта.

Спортивні розваги. У практиці цілеспрямованого використання засобів фізичної культури, починаючи з четвертого року життя дітей, значного розповсюдження набули такі види, як катання на санках, біг на ковзанах, їзда на велосипедах, пересування на лижах, плавання, деякі прийоми бадмінтону, настільного тенісу та ін.

Вправи з різних видів спорту умовно називають спортивними розвагами через застосування їх без установки на спортивний результат. Головне їхнє завдання – розвага, задоволення, відносна свобода дій, відсутність суворого регламентування яскравих ігрових моментів та елементів змагань.

Спортивні розваги можна вважати хоча й елементарною, але дійовою формою початкової спортивної підготовки. Діти оволодівають нескладними і доступними для них елементами техніки спортивних вправ та ігор у процесі занять фізкультурою і на прогулянках.

Фізкультурні свята як форма епізодичного використання фізичної культури у дитячому садку проводяться двічі на рік у старшій та підготовчій до школи групах. Призначення таких свят – продемонструвати результати, досягнуті в оволодінні фізичними вправами, іграми за певний період. Крім того, дітям надається можливість позмагатися під час проведення свят із сили, спритності, кмітливості, вмінні орієнтуватися у несподіваних ситуаціях. Свята проводяться для однієї, кількох одновікових або для суміжних за віком груп. Місцем проведення свята може бути фізкультурний зал, майданчик, басейн, каток, лижня.

Програмами виховання у дитячому садку передбачені Дні здоров'я, а також двічі на рік – канікули. Вони повинні бути заповнені різноманітними цікавими фізкультурними заходами, які забезпечують активний відпочинок дітей, зміцнення їхнього здоров'я, підвищення працездатності організму.

Самостійна рухова активність дітей

Поряд із організованими формами фізкультурних занять у дитячому садку рекомендується створювати умови для самостійної рухової діяльності дітей, котра ґрунтується на самодіяльних елементах за їхнім бажанням та ініціативою. Значення цієї діяльності зберігається для усього дошкільного періоду, зміст її поступово розширюється завдяки накопиченню старшими дошкільнятами рухового досвіду.

Стимулювальну дію на самостійну рухову активність справляє оснащення майданчиків для прогулянок спеціальним обладнанням, фізкультурними посібниками та інвентарем. Самостійні заняття фізичними вправами повинні бути забезпечені педагогічним керівництвом вихователя, батьків. При цьому потрібно запобігати надмірній регламентації діяльності дітей, надавати їм більшу самостійність, заохочувати ініціативність, прагнення до рухової творчості, розвивати організаторські здібності. Бажана також участь вихователя в іграх. Це підвищує інтерес дітей до рухової діяльності, допомагає краще керувати групою і спрямовувати діяльність кожної дитини. При кваліфікованому керівництві самостійна рухова діяльність значно розширює руховий досвід дітей, що створює передумови для успішного оволодіння програмним матеріалом на заняттях.

7.2. Технологія оздоровчо-рекреаційних занять із дітьми шкільного віку

Головна умова ефективності оздоровчих занять – урахування особливостей вікового розвитку дітей. В організмі людини всі органи та системи взаємопов'язані і залежать одна від одної. Діяльність організму регулює нервова система (НС), зокрема її вищий відділ – кора великих півкуль головного мозку. Розвиток і діяльність мозку залежать від умов життя, а також від виховання – вирішального чинника розвитку дитини. Новонароджена дитина має лише деякі вроджені безумовні рефлекси: спання, ковтання, кліпання тощо.

Згодом завдяки поступовому розвитку й удосконаленню нервової системи у дитини виникає словесне мислення, встановлюється зв'язок між мовними подразниками і м'язово-

руховими реакціями. Утворюються нові нервові зв'язки, які називаються умовними рефlekсами. Одні умовні рефlekси закріплюються й удосконалюються під впливом навколишнього середовища і виховання, інші згасають, загальмовуються, натомість виникають нові. Дитина звикає до певного режиму дня: відпочинку, сну, приймання їжі.

Велике значення в житті дитини має розвиток рухів. Вони регулюються корою великих півкуль, яка гальмує непотрібні супровідні рухи.

Кісткова тканина містить більше води і тільки 13 % мінеральних солей. Кістки еластичні, і м'які, гнучкі, можуть легко змінювати форму. Суглоби дуже рухливі, зв'язковий апарат легко розтягується, сухожилля коротші та слабші, ніж у дорослих. Дуже важливо не допустити у дитини цього віку викривлення хребта, а також стежити, щоб дитина уникала неправильних положень тіла, не носила важких предметів в одній руці тощо.

М'язова система у дітей розвинена слабо і становить лише 20–22 % від загальної маси тіла (у дорослого – 45 %). Особливо слабкі м'язи кінцівок. Вони повільно скорочуються. М'язи у дітей мають багато води і мало білкових речовин і жирів. Нерівномірно розвиваються окремі м'язи. Так, м'язи-згиначі розвинені більше, ніж розгиначі, це може спричинити неправильну поставу.

Серцево-судинна система наповнює тканини організму киснем і поживними речовинами. Необхідно, щоби дитина робила тільки такі фізичні вправи, які відповідають стану її серцево-судинної системи.

М'язова діяльність усебічно стимулює фізичний, сенсорний та інтелектуальний розвиток дітей. Рухова активність – природна біологічна потреба дітей, ступінь задоволення якої визначає подальший структурний і функціональний розвиток їх організму.

Оптимальна рухова активність виконує роль своєрідного регулятора росту та розвитку дитячого організму. Діти, які систематично виконують фізичні вправи, вирізняються бадьорістю, оптимізмом, життєрадісністю та високою фізичною і розумовою працездатністю. При цьому вони мають підвищену

стійкість організму до негативного впливу навколишнього середовища.

Тижневі обсяги раціональної рухової активності становлять для дошкільнят – 8–10 годин. Дошкільний вік називають «ігровим віком».

Рухливі ігри сприяють:

- формуванню й удосконаленню життєво важливих рухів;
- всебічному фізичному розвитку та зміцненню здоров'я;
- вихованню моральних і вольових якостей;
- позитивному впливові на серцево-судинну, дихальну та ЦНС, поліпшенню апетиту і міцному сну;
- розвитку важливих фізичних якостей: швидкості, спритності, витривалості;
- розумовому розвитку дитини, розширенню світогляду, розвитку уваги, сприйняття, творчої фантазії, пам'яті, поліпшенню логічного мислення, розвитку мови, швидкості мислення, творчості, кмітливості;
- естетичному вихованню: відчуттю краси рухів, почуттю прекрасного (правильній поставі, витонченості й точності рухів).

На заняттях із дітьми дошкільного віку застосовують три види рухливих ігор: сюжетні ігри; ігрові вправи; елементи спортивних ігор (волейбол, бадмінтон, баскетбол, футбол, хокей тощо).

Методика проведення рухливих ігор із дошкільнятами має свої особливості

- перш ніж вибрати гру, треба визначити мету, врахувати вікові можливості дітей, їхні інтереси та фізичну підготовленість, місце і час проведення, погодні умови;
- більшість рухливих ігор доступні й корисні дітям різних вікових груп;
- правила гри можна спрощувати чи ускладнювати.
- добре відомі ігри можна проводити з деяким ускладненням вправ і правил;
- на уроках фізичної культури доречні різні ігри: в основній частині – які мають навчальний характер і значну інтенсивність навантаження; наприкінці – малу інтенсивність навантаження. На прогулянках можуть бути ігри з різною інтенсивністю

навантаження, однак треба враховувати пору року і температуру повітря;

- для проведення багатьох ігор потрібен інвентар;
- під час пояснення змісту гри дітей розташовують так, щоби кожен добре чув і бачив вихователя;
- обов'язковою умовою командних ігор у старших групах є правильне комплектування команд. Вони мають бути рівними за силами і складом.

Тривалість гри визначається метою, умовами, віком дітей та їх кількістю. Проводити ігри рекомендується на свіжому повітрі, по можливості не на асфальті, а у парках або скверах.

Правильне дихання є однією з умов повноцінного фізичного розвитку та зміцнення здоров'я дітей. Насамперед дитина повинна навчитися енергійно видихати, правильно дихати через ніс. Правильне дихання має велике значення для профілактики захворювань.

7.3. Технологія оздоровчо-рекреаційних занять зі студентами

Самостійні форми занять посідають важливе місце в рекреаційно-оздоровчих заняттях молоді.

Серед самостійних занять для фізичного самовдосконалення виділяють:

- ранкову фізичну зарядку;
- циклічні вправи;
- вправи на розвиток сили зі застосуванням тренажерної техніки.

Мета ранкової гімнастики – ліквідувати наслідки бездіяльності стану після нічного відпочинку, підготувати організм до наступної діяльності, підвищити збудливість нервової системи, поліпшити процеси обміну, дихання, кровообігу.

Циклічні вправи дещо монотонні, але мають низку переваг:

- техніка виконання більшості циклічних вправ доступна майже всім людям;
- тренуватися можна самостійно без партнера;
- виконання вправ не потребує спеціальних місць для занять, дорогого інвентарю та обладнання;

- циклічні вправи найефективніші для розвитку витривалості і зміцнення здоров'я, оскільки при їх виконанні в роботі беруть участь майже всі м'язи, активізується робота провідних систем організму: серцево-судинної та дихальної;

- основна перевага – можливість чітко і точно дозувати навантаження.

Тренажери широко застосовуються на рекреаційно-оздоровчих заняттях. Причина їхньої популярності – інтенсифікація занять фізичними вправами в умовах дедалі більшого дефіциту вільного часу.

Переваги тренажерів:

- доповнюють традиційні вправи, роблять заняття емоційнішими;

- дають можливість індивідуально добирати навантаження;

- скорочують терміни досягнення оздоровчого ефекту;

- їх конструкція передбачає вибірку і точну дію під час виконання вправ на певні м'язи і ділянки тіла;

- завдяки їм можна виконувати різноманітні гімнастичні вправи, бігати на різні дистанції, веслувати, їздити на велосипеді, плавати, піднімати штангу;

- тренажерна техніка достатньо компактна і може розміщуватися в невеликих приміщеннях (квартирах).

7.4. Методичні засади організації оздоровчо-рекреаційних занять із особами зрілого віку

Головне завдання фізкультурно-оздоровчих занять у зрілому віці – збереження та зміцнення здоров'я, підтримання оптимальної життєдіяльності та високої працездатності впродовж основного періоду трудової діяльності.

Фізична активність людини першого зрілого віку (30–35 років) організовується з урахуванням характеру трудової діяльності, стану здоров'я і фізичної підготовленості, статі, умов побуту, інших показників.

Обсяг фізичних навантажень визначається таким інтегральним показником як рівень фізичного стану. При низькому і нижчому за середній рівнях, навантаження повинні сприяти розвиткові в організмі прогресивних змін морфофункціонального характеру, при високому – стабілізації досягнутого рівня розвитку.

Головний принцип оздоровчого тренування у перший період зрілого віку — різноманітність засобів, які використовуються, і невисока інтенсивність фізичних навантажень.

Для збереження і зміцнення здоров'я рекомендуються циклічні вправи (біг, плавання, їзда на велосипеді, ходьба на лижах, веслування), оздоровчі види гімнастики, спортивні ігри. Оптимізація режимів фізичних навантажень досягається систематичною зміною видів фізичних вправ і досягнення тренувального ефекту при обмежених за обсягом та інтенсивністю фізичних навантаженнях. У цьому віковому періоді рекомендується сезонна зміна видів фізичних вправ, мінімум — два, максимум — чотири рази на рік.

Тривалість занять вправами аеробного характеру залежить від їхньої інтенсивності (за показниками ЧСС). При збільшенні частоти пульсу на 100 % порівняно з показниками у спокої мінімальна тривалість фізичних вправ повинна становити 10 хв, при збільшенні на 75 % — 20 хв, на 50 % — 45 хв, на 25 % — 90 хв.

Разом із різноманітними формами фізичної активності в цей період життєвого циклу людини необхідно приділяти особливу увагу процедурам загартування, психічній саморегуляції, масажу й іншим елементам здорового способу життя.

Після досягнення людиною 40 років (другий період зрілого віку) в організмі настають вікові зміни: звужуються судини та знижується їхня еластичність. Це призводить до погіршення кровопостачання життєво важливих органів: серця, мозку, печінки, нирок, селезінки. Сповільнюються відновлювальні процеси, слабнуть м'язи спини та живота, стають тоншими відносно тулуба кінцівки.

В осіб віком 40–60 років за умови систематичних фізкультурно-оздоровчих занять помітний тренувальний ефект спостерігається вже через 8 тижнів занять. Однак його формування в людей після 40 років досягається за допомогою якісно інших, ніж у молоді, механізмів регуляції функцій. Це вимагає диференційованого підходу до вибору спрямування фізичних вправ залежно від віку й рівня фізичного стану.

Програми фізичної активності людей другого періоду зрілого віку насамперед передбачають вправи аеробного характеру. Крім циклічних вправ, застосовуються оздоровчі спортивні ігри, гімнастичні вправи.

Розробляючи програму оздоровчого тренування необхідно враховувати такі положення:

- фізичні вправи завжди підвищують артеріальний тиск;
- деякі вправи супроводжуються тимчасовою затримкою дихання чи напруження як нервової системи, так і м'язів, тому різко підвищується артеріальний тиск, чого слід уникати;
- падіння, різкі удари і зіткнення можуть спричинити травми, тому їх варто уникати;
- необхідно залучати до роботи великі групи м'язів, рухи виконувати спокійно;
- важливо, щоби дихання було глибоким і спокійним.

Для збільшення об'єму рухової активності, отримання задоволення від активного відпочинку, профілактики захворювань найефективніші циклічні вправи низької або помірної інтенсивності (аеробної спрямованості), тобто такі навантаження при яких задіяно більше 2/3 м'язового масиву і які можна продовжувати протягом тривалого часу. До них належать:

- ходьба;
- біг;
- плавання і водні види рухової активності (акваеробіка, акваджогінг);
- ходьба на лижах;
- ковзани;
- їзда на велосипеді;
- веслування;
- танцювальна аеробіка (хіп-хоп, салса, латина, сіті-джерм тощо);
- степ-аеробіка;
- фітнес-програми з використанням кардіоваскулярних тренажерів (спінбайк-аеробіка).

Ходьба за фізіологічним впливом на організм належить до ефективних циклічних вправ аеробної спрямованості і може бути застосована як для збільшення об'єму рухової активності, так і для корекції факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань, збільшення функцій дихання і кровообігу, опорно-рухового апарату, обміну речовин людей, старших за 50 років і з низьким рівнем здоров'я.

Великі м'язи, які включаються у роботу, при ходьбі набувають роль «периферійного серця», поліпшуючи потік крові від нижніх кінцівок органів черевної порожнини й тазу.

Ходьба стимулює і поліпшує функціональну діяльність травних залоз, печінки, кишківника. Крім того, під час ходьби відбувається природний масаж стоп, подразнення активних точок, розміщених на них. Аналогічно до інших циклічних вправ, ходьба зумовлює позитивну перебудову нервових процесів, покращує діяльність аналізаторів, емоційний стан, нормалізує сон.

Заняття ходьбою за будь-якої погоди сприяє загартуванню організму, підвищенню його адаптаційних можливостей.

У людей з надмірною вагою ходьба у поєднанні з низькокалорійною дієтою – це ефективний засіб її зниження.

Як засвідчує практика фізкультурно-оздоровчих занять, ходьба та біг ефективні в боротьбі з курінням. Показники, тих, хто відмовився від куріння, серед осіб, які займалися цими видами, вищі від середньостатистичних. Мотив відмови пов'язується зі зниженням потреби в курінні. Вплив ходьби на функціональні системи організму зумовлений:

- темпом (кількістю кроків за хвилину);
- довжиною дистанції;
- технікою ходьби;
- характером ґрунту (ходьба по асфальту, піску, снігу тощо);
- рельєфом місцевості (вгору, вниз, по рівній та по пересічній місцевості);
- якістю одягу, взуття.

Розрізняють 5 швидкостей ходьби:

- дуже повільну – 2,5–3 км/год;
- повільну – 3–3,5 км/год;
- середню – 4–5,6 км/год;
- швидку – 5,6–6,4 км/год;
- дуже швидку – більше ніж 6,4 км/год.

Для збільшення навантаження при ходьбі по рівній місцевості використовують тягарі (пояс і манжети). Поясний обважнювач – це наповнений піском пояс довжиною 70–140 см вагою від 1–2,5 кг. Обважнювальні манжети для рук і ніг

прикріплюються на зап'ястках і нижній третині гомілки і важать відповідно 250–500 г і 500–750 г кожна. Обважнювачі значно підвищують ефективність занять та сприяють розвиткові м'язів живота, верхніх і нижніх кінцівок.

Дозування навантажень при ходьбі: використовуючи ходьбу як засіб активного відпочинку, гіпотензивний засіб в осіб з артеріальною гіпертензією навантаження повинні бути нижче порогу анаеробного обміну, щоб досягти тренувального ефекту, інтенсивність і об'єм навантажень має відповідати рівню фізичного стану: в осіб з низьким і нижчим за середній рівень – нижче порога анаеробного обміну (ПАНО), із середнім і вищим за середній рівень – вище ПАНО.

Розрахунок серцевих скорочень здійснюється за формулою:

$$\text{ЧСС} = (195 + 5 \times N) - (A + t),$$

де N – порядковий номер рівня фізичного стану;

A – вік (повних років);

t – тривалість (хв).

Наприклад, після 40-хвилинної ходьби у чоловіка 50 років з низьким рівнем фізичного стану тренувального ефекту буде досягнуто, якщо ходьба зумовить підвищення пульсу до таких значень: $(195 + 5 \times 1) - (50 + 40) = 195 - 90 = 105$ уд./хв. Якщо пульс при ходьбі, менший планованого на 10 ударів і більше, вдаються до ускладнених умов, використовують:

- обтягувач;
- ходьбу вгору;
- ходьбу по нерівній місцевості;
- ходьбу по піску.

Як тренувальний засіб і засіб, котрий поліпшує фізичний стан, ходьба ефективна у віці до 40 років тільки для людей з низьким рівнем фізичного стану, у 40–60 років – з більш високим рівнем фізичного стану.

Щоб визначити рівень фізичного стану і фізичної підготовки тих, хто займається оздоровчою ходьбою, широко застосовують спеціальні тести. Поширеніший тест, запропонований К. Соорег. Його рекомендовано проводити не раніше, ніж через 6 тижнів після початку тренування.

Популярності набуло тренування по східцях, що за браком часу може змінити кондиційне тренування і сприяти не тільки

підвищенню рівня фізичного стану, але й зміцненню м'язів нижніх кінцівок, збільшенню рухливості тазостегнових, колінних і голіностопних суглобів.

Згідно з програмою, розробленою Л. Я. Іващенко і О. Л. Благій, щоденна норма навантажень залежить від віку, статі, ваги тіла, вантажу (вага одягу, взуття, сумки).

Оздоровча ходьба у поєднанні з низькокалорійною дієтою має переваги для зниження зайвої ваги у людей літнього віку. Ходьбу можна застосовувати за двома напрямками:

- 1) як засіб активного відпочинку;
- 2) як засіб тренування.

Щоб забезпечити тренувальний ефект, параметри ходьби, інтенсивність, обсяг повинні відповідати вимогам, визначеним для кожного рівня. Найдоступнішим способом самоконтролю інтенсивності занять оздоровчою ходьбою є мовний тест, який не потребує спеціального оснащення.

Для перевірки можливості переходу до бігу використовують шестикілометрову дистанцію. Здатність людини пройти цю відстань за 45 хв – свідчення готовності організму до безперервного бігу більш як 3 хвилини.

Оздоровчий біг: до нашого часу дійшов промовистий вислів, вирізьблений близько двох тисяч років тому на великій скелі: «Хочеш бути сильним – бігай, хочеш бути красивим – бігай, хочеш бути розумним – бігай!» Через п'ять століть Гораций порадив: «якщо не бігаєш поки здоровий, будеш бігати, як захворієш». Процитовані вислови актуальні і понині. Біг – один із найпопулярніших видів тренування серед широкого загалу.

Згідно з офіційними даними, у США 34 млн американців регулярно тренуються та беруть участь у змаганнях із бігу. Популярний забіг на дистанціях понад 10000 м. У США та Європі є кілька великих і поширених марафонів (Бостонський, Нью-Йоркський, Римський та ін.). За останні роки у США щороку здійснюється понад 150 забігів на дистанції більш як 10000 м.

Для переважної кількості учасників забігів на довгі дистанції – учнів, студентів, службовців, пенсіонерів – важливий не стільки результат, скільки задоволення, яке вони отримують під час забігів. Це допомагає абстрагуватися від щоденних турбот,

напруженого ритму життя. Крім того, забіги на довгі дистанції кваліфікуються як засіб підтримки доброго фізичного стану. Однак є дані про те, що біг більш ніж на 30 км не сприяє зростанню загальної витривалості чи аеробних можливостей функціонального резерву міокарда, і містить загрозу порушення опорно-рухового апарату та гострого перенапруження серця. Але раціонально збалансовані за обсягом і швидкістю бігові навантаження – один із найефективніших методів боротьби з гіпокінезією, підвищення функціональних резервів організму, удосконалення фізичної підготовки.

Прихильниками бігу є люди різних вікових категорій. Це зумовлено такими його особливостями:

- біг – природний локомоторний акт;
- він легко і точно дозується;
- цей спорт прийнятний для осіб різного віку та статі;
- біг доступний будь-якої пори року;
- він не потребує спеціальних умов та оснащень для занять;
- заняття ним збільшують функціональні можливості організму;
- біг сприяє одночасному загартовуванню організму.

За допомогою таких різновидів бігу як біг на місці, біг в помірному темпі з постійною швидкістю, чергуючись із ходьбою, з прискоренням, у повільному темпі можна вирішити такі завдання, як:

- зміцнення здоров'я, профілактика деяких захворювань;
- збереження і відновлення рухових навиків, необхідних у повсякденному житті і роботі;
- формування звички до систематичних занять фізичними вправами як засобу організації вільного часу й активного відпочинку;
- продовження творчого довголіття людини.

Систематичні заняття бігом позитивно впливають на органи і системи організму людини. Раціонально підібрані навантаження розвивають адаптаційні механізми серцево-судинної системи, проявом чого є економія серцевої діяльності в умовах м'язового спокою і підвищення резервів. При цьому знижується ЧСС у спокої і підвищується її нормалізація після навантажень,

знижується загальний периферійний опір судин і системний артеріальний тиск, підвищується насосна функція серця і скорочення міокарда без суттєвих структурних змін.

У людей, котрі займаються бігом, потреби міокарда в кисні та енергії, значно менші, ніж у тих, хто не має бігових навантажень.

Вплив бігових вправ на кров полягає у зростанні загального гемоглобіну, максимальному обсягу її циркуляції та нормалізації лужного резерву.

Позитивні зміни у м'язах полягають у збільшенні їхньої механічної ефективності, капіляризації, рості розмірів волокон, підвищенні ферментативної активності в мітохондріях. Під час бігу виникає також явище біомеханічного резонансу, якого немає під час інших видів циклічних вправ (у момент приземлення на п'яту протиудар переміщує стовп крові судинами вгору). Такий гідродинамічний масаж кровоносних судин сприяє поліпшенню їхньої еластичності, запобігає утворенню атеросклеротичних бляшок. Вібрація внутрішніх органів посилює перистальтику кишечника, сприятливо впливає на функцію печінки. Поліпшується обмін речовин, стимулюється діяльність ендокринної системи, посилюються анаболічні процеси.

Тренування бігом на витривалість супроводжується ефектом економізації інсуліну, що важливо для профілактики діабету. Змінюється ліпідний обмін: знижується рівень холестерину і тригліцеридів, трансформується спектр ліпопротеїдів у бік зменшення атерогенних класів, що є профілактикою атеросклерозу. Як правило, ті, хто займається бігом, протягом тривалого часу, ведуть здоровий спосіб життя: не вживають алкоголь, не палять, раціонально харчуються, загартовуються. Все це сприяє зниженню ризику розвитку серцево-судинних захворювань.

Функціональні можливості та фізична працездатність тих, хто займається бігом, значно вища, ніж у тих, хто не займається. Біг позитивно впливає на психоемоційний стан людини. Під час бігу часто з'являється почуття радості, веселощів, які для багатьох бігунів є основною мотивацією для занять бігом. Після тренувань здебільшого з'являється добрий настрій, упевненість у собі, бадьорість, підвищення розумової працездатності. Це

пов'язано з тим, що під час бігу продукуються гормони – ендорфіни, які циркулюють у крові протягом доби.

Вплив бігу на фактори ризику розвитку серцево-судинних захворювань проявляється у зниженні:

- підвищеного рівня холестерину в крові та збільшенні рівня ліпопротеїдів високої густини;
- підвищеного артеріального тиску крові;
- зайвої ваги.

Омолоджувальний вплив бігу проявляється у підвищенні рівня загальної фізичної працездатності. Якщо тренування будуть нераціональними, то можуть спостерігатися негативні наслідки:

- перевантаження серцево-судинної системи;
- втоми і гальмування діяльності ЦНС;
- зниження розумової працездатності;
- прогресований розвиток плоскостопості;
- розширення вен;
- деформуючі артрити великих суглобів нижніх кінцівок.

Методика занятя: бігові навантаження протягом короткого часу (0,5–1 хв) – доступними без обмежень здоровим, понад 50 років з низьким або нижчим від середнього рівня фізичного стану рекомендовано займатися тільки оздоровчою ходьбою, без поєднання з короткотривалим біговим навантаженням.

Безперервний біг протягом 10 хв і більше на початковому етапі для нетренованих людей доцільний до 40 років, для людей старшого віку бігові навантаження такого обсягу застосовують за умови високого і вище середнього рівня фізичного стану.

Нормування бігових навантажень: вітчизняний досвід засвідчує, що застосовувати біг підтюпцем можна тільки для тих, хто здатен пройти зі швидкістю 6 км/год 45–60 хв. За таких умов початкова швидкість бігу повинна бути 100–166 м/хв, а довжина дистанції 5–10 км. Доцільно для початківців чергувати відрізки бігу і ходьби на дистанціях 50–100 м, поступово скорочуючи інтервали ходьби і переходити до безперервного бігу протягом 20–30 хв.

Тривалість перехідного періоду до безперервного бігу для молодих людей не перевищує 2 місяців, а для людей літнього віку збільшується до 4 місяців.

У підготовчий період протягом перших 5–6 занять рівень фізичного стану визначають за результатами тесту на 1000 м.

Дозування навантажень здійснюють за такими показниками:

- тривалість (довжина дистанції);
- інтенсивність (швидкість руху);
- тривалість інтервалів відпочинку;
- характер відпочинку (активний, пасивний);
- кількість повторень;
- координаційна складність.

Застосовують два варіанти бігових навантажень:

- мінімальні за обсягом, високоінтенсивні, залежно від віку і фізичного стану;
- довжина дистанції 50–75 % максимально допустима при збереженні природного темпу.

Більшість циклічних вправ виконують на повітрі, тому навантаження залежить від багатьох факторів: рельєфу місцевості, особливостей ґрунту, вологості і температури повітря, атмосферного тиску. Навантаження залежить і від ваги тіла, техніки виконання вправ тощо. Щоб об'єктивно визначити навантаження, враховують показники ЧСС. О. А. Пирогова рекомендує такі оптимальні показники ЧСС для людей із різним рівнем фізичного стану: 150–160 уд./хв мінус кількість років – для осіб з низьким і нижчим від середнього рівнів; 180–190 уд./хв мінус кількість років – для осіб з вищим за середній та високим рівнем.

Виокремлюють такі режими тренувальних занять бігом:

- реабілітаційний – для осіб з відхиленнями стану здоров'я: ЧСС – 110–120 уд./хв;
- підтримуючий – для початківців ЧСС дорівнює 130–140 уд./хв;
- розвивальний – для добре підготовлених бігунів ЧСС дорівнює 144–156 уд./хв.

Наведені показники ЧСС підтверджують аеробний характер навантажень. Його підтримують під час оздоровчих занять всіма циклічними вправами.

Тривалість занять оздоровчим бігом понад годину визнається нерациональною.

Протипоказання до занять бігом:

- будь-яке захворювання у стадії загострення або неповне одужання після хвороби;
 - тяжкі психічні захворювання;
 - захворювання центральної нервової системи;
 - злякисні утворення;
 - захворювання серцево-судинної системи: 1) аневризм серця і великих судин; 2) нещодавно перенесений інфаркт міокарда; 3) ішемічна хвороба серця з тяжкими нападами стенокардії чи серцевої астми, недостатність кровообігу II–III ст.; 4) порушення ритму серця;
 - хвороби органів дихання: 1) бронхіальна астма з частими нападами; 2) бронхоектатична хвороба;
 - захворювання органів травлення в стадії загострення;
 - захворювання печінки і жовчних шляхів, які супроводжуються ознаками ниркової недостатності та нападами болю;
 - захворювання нирок та сечовивідних шляхів: камені у нирках, які потребують хірургічного втручання;
 - хвороби ендокринних залоз із явними ознаками порушення їхніх функцій;
 - хвороби органів руху з явними ознаками порушення діяльності суглобів та з болем;
 - кровотечі будь-якого походження;
 - глаукома і короткозорість, яка розвивається та загрожує відторгненню сітківки;
 - хронічні захворювання периферійної нервової системи з дегенеративно-дистрофічними змінами хребта, остеохондроз, дискогенний радикуліт;
 - опущення органів черевної порожнини і тазу;
 - варикозне розширення глибоких і поверхневих вен;
 - вагітність.

У людей з надмірною вагою, крім зниження функціональних резервів, проявляються різноманітні порушення опорно-рухового апарату, а отже, довготривалі навантаження бігом їм не рекомендовані.

Питання про доцільність занять бігом необхідно узгоджувати з лікарем. Категорично заборонено займатися бігом хворим ангіною, грипом, на респіраторні інфекції. Навіть якщо температура тіла нормалізувалася, зник біль у горлі, кашель, не

можна зразу ж приступати до занять, тому що остаточне одужання і відновлення функцій потребує ще певного часу. Крім того, більшість інфекційних захворювань супроводжуються інтоксикацією, навіть у легкій формі, яку часто переносять на ногах.

Основною умовою безпеки й ефективності занять бігом є відповідність його інтенсивності та обсягу навантажень стану здоров'я.

Їзда на велосипеді, вправи на велотренажері

Велотренування у природних умовах (на велосипеді) або в приміщенні (на велоергометрі чи велотренажері) набуло визнання і в нашій країні і за кордоном, що зумовлено профілактичною і часто лікувальною дією на важливі функціональні системи організму.

Їзда на велосипеді за характером навантажень (вертикальні зусилля) частково подібна до підняття сідцями, а за впливом на організм – оздоровчу ходьбу, пересування на лижах, біг, плавання. Вона забезпечує тренування органів кровообігу і дихання, стимулює обмін речовин, поліпшує рухливість суглобів, зміцнює м'язи нижніх кінцівок. Необхідність під час їзди на велосипеді підтримувати заданий темп, зберігати рівновагу, орієнтуватися у просторі, зумовлює посилення вимог до узгодження функцій рухового апарату, вестибулярного та зорового аналізаторів, що зміцнює м'язи, поліпшує координацію рухів, рівновагу, периферійний зір.

Вправи на велотренажері впливають на діяльність серцево-судинної і дихальної систем. Якщо дозування підібрано правильно, то, крім витривалості, покращення діяльності серцево-судинної і дихальної систем, опорно-рухового апарату, велотренування здатне залагоджувати проблеми, пов'язані з окремими захворюваннями (серцево-судинної і дихальної систем, органів травлення, які супроводжуються зниженням моторики кишечника, обміну речовин, суглобів нижніх кінцівок, з функціональними порушеннями ЦНС, вегетативними і вестибулярними розладами тощо).

Оздоровчий і лікувальний ефект велоїзди підвищується і за рахунок позитивних емоцій, які виникають унаслідок зміни оточення та позитивно впливають на нервово-психічні процеси.

Водночас необхідно враховувати і те, що під час велотренування до активної роботи залучаються переважно великі м'язові групи нижніх кінцівок, а також тулуб, плечовий пояс, руки залишаються у відносно статичному стані. Послаблене грудне дихання, проте як компенсація посилюється діафрагмальне. Відбувається перерозподіл крові в організмі, щоб поліпшити постачання задіяних у роботі м'язів. Однак названі чинники можуть перешкоджати роботі серця. Ступінь статистатичного напруження залежить від навиків їзди (більший у початківців), особливостей посадки і педалювання. Формування навиків їзди на велосипеді сприятиме розвитку динамічного стереотипу та узгодженню роботи різних м'язових груп, координації функцій дихальної, серцево-судинної та інших систем.

Тривале педалювання у зігнутому стані та при статичній нарузі може спричинити порушення постави, загострення хронічних захворювань (радикуліт). Саме тому велотренування не рекомендуються за наявності деформації хребта, радикулітів, варикозному розширенню вен, геморою і деяких гінекологічних захворювань.

У нашій країні та за кордоном розроблено різноманітні тренувальні програми на велотренажері, їзді велосипедом, у яких основою формування навантаження є їх відповідність функціональним можливостям організму. Інтенсивність навантажень велотренувань визначається із урахуванням віку, статі, рівня фізичного стану та тривалості занять. Рекомендована швидкість їзди велосипедом коливається у широких межах і становить для 20–29 років – 12–30 км/год; 30–39 років – 10–25 км/год; 40–49 років – 8–24 км/год; 50–59 років – 6–22 км/год. Пульсовий режим повинен відповідати таким показникам: 20–39 років – 140–160 уд/хв; 40–49 років – 140–150 уд/хв; 50–59 років – 135–150 уд/хв.

Особливості дозування навантажень на велотренажері. Дозування навантажень на велотренажері залежить від типу пристроїв регуляції величини навантажень. Сучасні велотренажери обладнані різними типами таких пристроїв, які необхідно враховувати, складаючи програму занять. Велотренажери вимірюють навантаження чи в одиницях роботи або потужності (кгм, Вт), або в умовних одиницях (1, 2, 3 тощо).

Якщо велотренажер обладнаний пристроєм для вимірювання навантажень в умовних одиницях, то дозування визначається у такий спосіб. Пульс треба утримувати не менше 6–8 хв роботи на велотренажері. Потім потрібно контрольну величину навантажень в умовних одиницях помножити на коефіцієнт зусиль (К). На простіших велотренажерах, не обладнаних такими пристроями, навантаження дозують за ЧСС.

Для людей із зайвою вагою тіла, до потужності тренувальних навантажень, вираженої у ватах, вводять коефіцієнт. Якщо вага тіла переважає норму на 10–30 % треба потужність у ватах помножити на 0,9; 30–50 % – на 0,75; 50 – на 0,6. Значення коефіцієнта не залежить від ваги тіла.

Плавання у рекреаційних заняттях

Заняття плаванням рекомендоване усім здоровим людям незалежно від віку. Позитивний вплив плавання зумовлений такими чинниками:

- виконанням рухів у горизонтальному положенні, що полегшує навантаження;
- розвантаженням хребта, розвитком гнучкості та поліпшенням постави;
- гідромасажу шкіри, котрий сприяє поліпшенню вегетативних функцій, рефлекторній стимуляції серця та периферійному кровообігу;
- позитивним впливом на нервову систему, стимулюванням діяльності головного мозку, підвищенням рухливості нервових процесів;
- покращенням функції дихальної системи;
- загартуванням;
- значними витратами енергії, що зумовлено необхідністю долати опір води та тепловіддачею.

Внаслідок цього плавання використовують і як лікувальний засіб при порушеннях постави, гіпертонії (I–II стадії), ішемічній хвороби серця (I стадія), опорно-рухового апарату.

Водночас можуть спостерігатися окремі негативні прояви під час оздоровчих занять плаванням:

- щоб досягти зони тренувального режиму (пульс 130 уд/хв) необхідно забезпечити значну швидкість плавання та оволодіти технікою, чого досягають не всі;

– можлива поява захворювань очей та лор-захворювань.

Інтенсивність навантаження може бути вищою, ніж під час занять іншими циклічними вправами, бо в горизонтальному положенні серце здатне перекачати на 10–20 % більше крові, ніж у вертикальному. Заняття оздоровчим плаванням планують у три етапи. I етап – вивчення або удосконалення техніки плавання, насамперед брасом і кролем. Ті, хто може протриматися на воді 20–40 хв, переходять до занять другого етапу – удосконалюють техніку і досягають відповідного рівня фізичного стану. На третьому етапі підтримують високий рівень фізичного стану.

Оптимальна для оздоровчого плавання дистанція 800–1000 м, яка може бути відкоригована залежно від віку та РФС. Після подолання відрізу 100–200 м можна перепочити протягом 1–2 хв. Для засвоєння навичок розроблено спеціальні підготовчі вправи, які допомагають оволодіти технікою раціонального дихання у воді.

Рекреаційні ігри

Ігри – найемоційнішим засів фізичної активності різних вікових груп населення. Щоб ігри стали не тільки засобом розваг, але й для оздоровлення, необхідно враховувати такі елементи занять (Хоули, Френкс, 2004):

– задоволення. Для цього вимагається раціональне співвідношення співпраці і суперництва, тривала участь кожного і можливість для кожного стати переможцем;

– включення. Ключовим компонентом для гри з метою фізичної підготовки є можливість включення кожного. Це може означати зміну встановлених правил;

– енергія. Основна частина тренування повинна містити ігри з постійною активністю всіх учасників у межах цільової частоти серцевих скорочень;

– спільне залагодження проблем невеликими групами учасників для досягнення завдань фізичної підготовки може давати задоволення і зміцнювати здоров'я;

– змагання. Не потрібно уникати елемента змагань, але необхідно зробити деякий акцент на перемозі і не виключати учасників із гри;

– технічні навички. У деяких іграх з метою фізичної підготовки можуть вимагатися певні мінімальні рівні технічних навичок, яких навчають як елемент фітнес-програми.

Розминку і завершальну частину ігрових занять можна проводити з людьми з різним рівнем фізичної підготовленості. Однак при енергійніших іграх помітні висока інтенсивність, зупинки, старту і швидкі зміни напрямків. Розминка має містити додаткові розтяжки і легкі рухи в різних напрямках. При виборі видів активності необхідно враховувати місце проведення, кількість учасників, обладнання тощо. Керівник повинен надавати особливе значення техніці безпеки і терміново змінювати правила, якщо щось не виходить. Необхідно пропонувати різні ігри щоб в них могли брати участь люди з різними рівнями технічної майстерності. Коли активність охоплює великі групи людей, необхідно часто змінювати її види для підтримки інтересу. Крім розминки і завершальної частини, тренування необхідно змінювати види активності з підвищеною і пониженою інтенсивністю, щоб не виникала перевтома. Потрібно періодично перевіряти частоту серцевих скорочень, щоб упевнитися, що учасники не перевищують межу своєї частоти серцевих скорочень.

Ігри включають в роботу різні групи м'язів і масу тіла як протидії, сприяють розвитку рівноваги і координації рухів, які неможливо розвинути в результаті ходьби, бігу підтюпцем або вправами на тренажерах.

7.5. Специфіка технологій оздоровчо-рекреаційних занять із особами похилого та старшого віку.

Під час організації рекреаційно-оздоровчих занять з особами похилого віку необхідно враховувати вікові особливості організму.

Основні завдання оздоровчої фізкультури в похилому і старшому віці полягають у тому, щоб:

- сприяти збереженню чи відновленню організму;
- затримувати і зменшувати інволюційні зміни, розширювати функціональні можливості організму, підвищувати працездатність;
- сприяти творчому довголіттю.

Для людей похилого віку, які вели малорухливий спосіб життя, небажані вправи, які вимагають швидкого, різкого старту (спринтерський біг, баскетбол, футбол).

Для початківців, недостатньо фізично підготовлених осіб похилого віку програма фізичної активності має складатися з ранкової гігієнічної гімнастики і дозованої ходьби, а згодом – дозованого бігу.

Під час оздоровчого тренування необхідно дотримуватися таких правил:

- фізичні вправи повинні бути чітко дозовані за кількістю повторень, темпом виконання і кількістю рухів;
- вправи зі силовими навантаженнями (еспандером, еластичним бинтом, гантелями) необхідно чергувати зі вправами на розслаблення;
- після кожної серії з 3–4 вправ для загального розвитку потрібно виконувати дихальні вправи;
- для виконання вправ має обиратися найзручніше вихідне положення;
- щоб уникнути перевантаження доцільно дотримуватися принципу «розсіювання» навантаження, тобто чергування вправи для верхніх кінцівок зі вправами для ніг або тулуба, вправи для м'язів згиначів із вправами для м'язів розгиначів.

На заняттях з особами похилого та старшого віку обов'язково збільшують тривалість підготовчої та завершальної частини заняття. Основна частина заняття передбачає паузи для активного і пасивного відпочинку.

7.6. Особливості організації оздоровчо-рекреаційних занять із жінками

Програмування й організація оздоровчого тренування жінок повинні базуватися на певних положеннях:

1. Спрямування оздоровчого тренування на розвиток загальної витривалості (за рахунок аеробних процесів енергоутворення).

2. Обмеження в оздоровчому тренуванні швидко-силових вправ, що зумовлено меншою ємністю анаеробних механізмів енергоутворення.

3. Уведення силових вправ для корекції маси тіла за умови врахування стану тазового дна (можливість опущення органів малого таза при підвищенні внутрішнього черевного тиску).

4. Врахування фази менструального циклу при побудові тренувального процесу.

Під час організації фізкультурно-оздоровчих занять із вагітними жінками необхідно враховувати такі положення:

1. Раціональний руховий режим під час вагітності позитивно впливає на розвиток плоду, перебіг пологів і післяпологовий період.

2. Фізіологічні реакції вагітних жінок на м'язову діяльність, нормальні або дещо підвищені.

3. Енергетична цінність фізичних вправ не повинна змінюватися, однак витрати енергії зростають зі збільшенням ваги.

4. Аеробна працездатність під час вагітності не змінюється, проте тривалі вправи зумовлюють швидке зниження рівня глюкози у крові.

5. Тренувальний ефект зберігається лише при систематичних заняттях фізичними вправами.

Оздоровчі заняття фізичними вправами в період годування немовляти проводяться зі зниженими навантаженнями. За умови точного дотримання послідовного й поступового збільшення навантажень тренуватися у повному обсязі можна лише через 6–9 місяців після пологів.

Між 40 і 55 роками в кожній жінки настає період клімаксу. Як правило він триває 5–7 років. Клімакс – це перехідний період у житті жінки. Основою змін в організмі є перебудова гормональної системи, менопауза.

У більшості жінок цей період відбувається непомітно як для них самих, так і для тих, хто оточує. У період менопаузи жінка змінюється і зовнішньо. Відбувається перерозподіл жирових тканин. Зміна фігури супроводжується підвищенням маси тіла.

Зміни фігури в період менопаузи тривають поступово й не підлягають під гормонотерапію. Єдиним ефективним засобом їх запобігання або зменшення залишається тренування м'язів за

допомогою гімнастичних вправ. Для жінок зрілого та похилого віку розроблено спеціальні комплекси ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурних пауз під час роботи, самостійних денних і вечірніх занять гімнастичними вправами, які дають змогу не тільки зміцнити здоров'я, але і поліпшити фігуру.

Вважається, що найкориснішими вправами, здатними звести до мінімуму симптоми клімаксу, є вправи на витривалість: ходьба, плавання, ходьба на лижах. Їх необхідно виконувати впродовж 30 хвилин майже щодня.

Рухова активність повинна поєднуватися з процедурами загартування, самомасажем, раціональним харчуванням, аутогенним тренуванням, які в поєднанні з рекреаційно-оздоровчими заняттями сприяють зміцненню фізичного і психічного здоров'я жінки.

Запитання для самоконтролю:

1. Опишіть особливості проведення рекреаційно-оздоровчих занять із людьми похилого та старшого віку.
2. Розкрийте основні види фізичних вправ для рекреаційних занять із особами зрілого та літнього віку.
3. Опишіть основні завдання оздоровчої фізкультури в похилому і старшому віці.
4. Яких правил необхідно дотримуватися під час оздоровчого тренування?
5. Визначте вплив оздоровчої ходьби на функціональні системи організму.
6. Висвітліть позитивні сторони бігу для старших людей.
7. У чому проявляється вплив бігу на фактори ризику розвитку серцево-судинних захворювань?
8. Визначте режими тренувальних занять бігом для старших осіб.
9. Сформулюйте протипоказання до занять бігом.
10. Охарактеризуйте чинники, які сприяють позитивному впливу плавання на організм людини.
11. Визначте негативні прояви під час оздоровчих занять плаванням для осіб зрілого та похилого віку.

Література

1. Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець О. М. Фізична рекреація : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / за наук. ред. Є. Приступи. Дрогобич : Коло, 2010.
2. Жданова О. М., Турчак А. М., Поляковський В. І., Котова І. В. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: навч. пос. Луцьк : Вежа, 2000.
3. Видрін В. М., Джуман А. Д. Фізична рекреація – вид фізичної культури. *Теорія і практика фізичної культури*. 1989. № 3.
4. Калинкін Л. А., Матов В. В. Фізкультурно-рекреаційна стратегія розвитку сучасного суспільства. *Теорія і практика фізичної культури*. 1990. № 1.
5. Лотоненко А. В., Трунин В. В., Козлов А. В. и др. Физическая рекреация для здоровья человека и восстановления работоспособности. *Культура физическая и здоровье*. 2005. № 2.

ТЕМА 8. ОСОБЛИВОСТІ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В СОЦІАЛЬНО-ПОБУТОВІЙ СФЕРІ

8.1. Місця масового відпочинку населення, їх рекреаційний потенціал

8.2. Фізкультурно-оздоровча робота в санаторіях

8.3. Рекреативна фізична культура в будинках відпочинку і пансіонатах

8.4. Фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова робота на турбазах

8.5. Характеристика рекреативної фізичної культури за місцем проживання населення

8.6. Центри організації рекреативної фізичної культури за місцем проживання населення

8.7. Управління фізкультурно-оздоровчою роботою в парках культури та відпочинку

8.8. Методика організації та проведення занять на майданчикових спортивних спорудах

8.1. Місця масового відпочинку населення, їх рекреаційний потенціал

Зони відпочинку – це місце, де людині забезпечуються умови для відпочинку або такої діяльності, яка знімає фізичне, розумове і психічне стомлення і сприяє відновленню працездатності. При раціональній, оптимальній для збереження здоров'я організації праці виділення і просторова організація таких місць планується і проводиться на всіх рівнях – від квартири до природного середовища. Зони відпочинку виробничих підприємств і установ створюються для організації короткочасного відпочинку в робочий і неробочий час у виробничих умовах: куточки, кімнати для відпочинку, психологічного розвантаження всередині будівель, зелені куточки і прогулянкові алеї, фонтани, сквери, спортивні майданчики тощо. Для короткочасного і тривалішого відпочинку варто використовувати заміські спортивні та

оздоровчі бази, пансіонати, профілакторії й інші оздоровчі заклади.

У цих випадках В. Н. Жердєв і Т. В. Зязіна рекомендують враховувати рекреаційну екологічну оцінку регіону, в якому розміщена зона відпочинку, як сукупність об'єктів культурної та природної спадщини. Відпочинок в умовах таких зон може бути індивідуальним і колективним, самодіяльним і організованим, а спектр оздоровчих заходів підбирається і здійснюється самостійно або із залученням до цього фахівців з рекреативної фізичної культури, аніматорів, кінезіологов, лікарів та інших фахівців. За ступенем доступності зони відпочинку поділяються на три види: ближня – двори, внутрішньоквартальні території, зони відпочинку в межах пішоїдної доступності (парки, сквери, бульвари, стадіони); приміська – лісопарки, лугопарки, дачні ділянки й ін.; спеціалізовані – санаторно-курортні та туристичні райони.

За систему оцінок автори взяли параметри, які використовуються в системі світової рекреаційної практики, основаної на спеціалізації зон відпочинку і наявності на території: аквацентру (наявності водних об'єктів); альпійського (території, де можливе проведення зимових рекреаційних заходів); альпіністського; активно-оздоровчого; комерційно-ділового; курортного; культурно-історичного; мисливсько-рибальського; приморського; пригодницького (сафарі); розважального (видовищні заходи, Діснейленд і ін.); спортивно-туристичного; фестивально-конгресного; екологічного; екзотичного центру. Зони відпочинку всередині населених місць представлені в основному системою внутрішньоміських озелених і упорядкованих просторів (парки, сквери, бульвари, внутрішньоквартальні майданчики).

У найбільших з них нерідко розташовуються багато оздоровчих об'єктів і установ для відпочинку (спортмайданчики і стадіони, лижні бази і катки, теренкур і велосипедні доріжки, атракціони, клуби, пункти прокату інвентарю та ін.). Повсякденна доступність цих зон – вельми сприятливий фактор для проведення систематичних самостійних і організованих оздоровчих занять, найбільшої раціоналізації використання вільного часу з метою відпочинку і зміцнення здоров'я. Замістькі

зони відпочинку – це території зі сприятливими природними умовами, які офіційно виділяються і призначаються для розміщення установ і комплексів для довготривалого відпочинку, туризму і санаторно-курортного лікування.

В їх межах організовується і масовий короткочасний відпочинок людей (головно у вихідні) як у природному середовищі, так і на базі будинків відпочинку, рибальських і мисливських баз, спортивних таборів, наметових містечок, човнових станцій тощо Як правило, замські зони відпочинку відрізняються хорошими транспортними зв'язками з найбільшими населеними пунктами. Вони розміщені в межах приміських або зелених зон міст і вирізняються серед інших територій із найсприятливішими природними умовами (великими лісовими масивами і водними об'єктами, різноманітністю природних ландшафтів, лікувальними особливостями тощо), а також упорядкованою мережею доріг, обладнаними пляжами, спортивними майданчиками та ін. Усі зони відпочинку мають відповідний рекреаційний потенціал – здатність задовольняти рекреаційні потреби людини. Рекреаційний потенціал залежить від природно-ландшафтних особливостей, характеру психоемоційного впливу середовища на людину, насиченості території рекреаційними об'єктами.

8.2. Фізкультурно-оздоровча робота в санаторіях

Санаторії – це установи лікувально-реабілітаційного профілю, основне призначення яких пов'язане з медичною та соціальною реабілітацією, сюди приходять на лікування та відпочинок різні верстви населення. У санаторії направляють хворих, які пройшли повний курс лікування в стаціонарі лікарні. Відповідно до перенесених захворювань або хірургічної операції хворих адресують до відповідних санаторіїв на термін лікування залежно від характеру і тяжкості хвороби (до 1–3 місяців і більше). Лікування хворих може проводитися в місцевих санаторіях і санаторіях інших регіонів, У місцевих санаторіях, в тій же кліматичній зоні, де хворий проживає постійно, лікування відбувається успішніше і сприяє швидшому відновленню втрачених функцій організму.

У структурі раціональної побудови санаторного режиму використовуються різні бальнеологічні, фізико-терапевтичні фактори, грязелікування, лікувальне харчування, лікувальна фізкультура в поєднанні з кліматотерапією, рекреативною фізичною культурою. Застосовуючи впродовж дня протягом усього терміну лікування різні засоби і форми ЛФК у поєднанні з кліматотерапією і іншими засобами лікування, можна успішно здійснити принцип поступової адаптації організму хворого до дозованих фізичних навантажень, при цьому здійснювати не тільки медичну реабілітацію, але сприяти соціально-трудовій реабілітації.

Досвід дослідницької та практичної роботи санаторіїв і курортів, Центрального науково-дослідного інституту курортології та фізіотерапії, а також багатьох периферійних інститутів курортології і фізіотерапії (Сочинський, П'ятигорський, Ялтинський та ін.) показали, що одне з провідних місць в комплексній терапії хворих відпочивальників займає їх руховий режим. Досвід рекреативної фізичної культури і досягнення фізіології м'язової діяльності довели, що фізичні вправи – джерело потужних стимулювальних впливів, котрі забезпечують повноцінну діяльність організму. Завдяки використанню фізичних вправ, різних за структурою та інтенсивністю, можна до певної міри регулювати функціональний стан різних систем організму. Тренування організму із застосуванням різних засобів і форм ЛФК у рухових режимах в поєднанні із заходами фізичної рекреації сприяє відновленню компенсаторно-приспосувальних можливостей і адаптаційних механізмів, порушених через хворобу. Водночас ступінь підвищення компенсаторно-приспосувальних можливостей і адаптаційних механізмів організму хворого залежить від поєднання занять фізичними вправами з впливом кліматичних факторів (кліматотерапія).

Для успішного застосування рухових режимів у поєднанні з кліматотерапією в комплексі засобів медичної і соціально-трудової реабілітації відпочивальників у санаторіях важливе питання про міру застосування різних засобів і форм фізичних вправ, класифікації та зміст рухових режимів стосовно різних категорій хворих і методики їх використання в кожному конкретному випадку.

У сучасній літературі немає єдиної думки про кількість рухових режимів, їх зміст та методику застосування. Так, у Сочинському інституті курортології і фізіотерапії розроблені і впроваджені в практику три режими руху (для кожного з них наводиться перелік захворювань органів кровообігу, опорно-рухового апарату, органів дихання, нервової системи, жіночої статевий сфери і шкірних хвороб). У запропонованих трьох режимах рухів перераховуються рекомендовані форми лікувальної фізичної культури і короткі методичні рекомендації щодо їх проведення. Така побудова рухових режимів найприйнятніша для курортно-санаторного лікування різного профілю. Найбільш доцільним вважається побудова рухових режимів для хворих одного чи двох профілів, оскільки зміст і методика їх застосування стає більш конкретними.

У рухових режимах, рекомендованих Ялтинським науково-дослідним інститутом фізичних методів лікування і медичної кліматології ім. І. М. Сеченова для санаторіїв Південного берега Криму, використовується комплексний підхід медичної і соціально-трудова реабілітації із застосуванням природних факторів у поєднанні з різними видами фізичних вправ. У режимах рухів відображені методики прийому повітряних і сонячних ванн, обтирань, купання, плавання залежно від придатних умов, методики використання різних форм ЛФК. Такий підхід до використання засобів фізичної культури в реабілітації хворих найдоцільніший, тому зупинимося на ньому докладніше.

На підставі зміни показника максимального споживання кисню (МПК) за віком, статтю та захворюванням виділені чотири режими рухової активності: щадний – 1, щадно-тренувальний – 2, тренувальний – 3, інтенсивно-тренувальний – 4. Режими призначені для відновлення порушених функцій організму, досягнення повноцінної реабілітації та підготовки хворого до активної трудової діяльності. Призначений режим не постійні, у період лікування може змінюватися при поліпшенні стану здоров'я від першого до четвертого, а при погіршенні від четвертого до першого.

На період адаптації всім хворим призначається перший режим рухової активності в поєднанні з відповідним

комплексом засобів ЛФК. Режими рухової активності – складова частина санаторно-курортного лікувально-реабілітаційного та профілактичного режиму. Протипоказання мають тимчасовий характер (гострі захворювання, загострення хронічного процесу тощо). При зникненні гострих явищ хворому призначаються засоби ЛФК з урахуванням максимального зниження рухового режиму. Використання режимів має відбуватися при постійному контролі медичного персоналу. Хворих необхідно детально знайомити зі змістом призначеного режиму, домагаючись його обов'язкового виконання. Рухові режими не можуть використовуватися на тлі куріння і вживання спиртних напоїв. При різних ускладненнях, супутніх захворюваннях і фізичних вадах режими можуть призначатися з певними обмеженнями.

Рекреативна фізична культура в санаторіях-профілакторіях **Характеристика рухових режимів**

Щадний руховий режим призначається хворим із вираженими хронічними захворюваннями. За 1 руховим режимом можуть бути запропоновані такі комплекси кліматопроедур і ЛФК: загальні повітряні ванни на відкритому повітрі при температурі повітря 20 °С в середньому від 20 до 60 хв; морські купання після підготовки обтираннями при температурі води не нижче 22 °С в середньому від 1 до 3 хв. (Темп плавання повільний) або ванна з температурою води 33–36 °С, тривалістю 10–12 хв; сонячні ванни в ранкові години при температурі повітря не нижче 18–19 °С, сон на відкритому повітрі вночі і після обіду.

2. Ранкова гігієнічна гімнастика (УГГ) проводиться індивідуально, навантаження низьке з тривалістю від 5 до 15 хв; лікувальна гімнастика проводиться індивідуально або груповим методом по 3–4 особи; тривалістю 15–30 хв з низькою інтенсивністю. У процесі виконання комплексу вправ передбачається 2–4 паузи по 40–60 с; ходьба 1–3 км зі швидкістю 80–90 кроків за хвилину, з відпочинком 1–2 хв, після 0,5–1 км. Застосування теренкуру переважно по рівній місцевості до 1–2 км в темпі 70–80 кроків за 1 хв, з двома-трьома зупинками для відпочинку по 5 хв. Через кожні 4 дні дистанція може

збільшуватися до 500 м. Використання малорухливих і інтелектуальних ігор в повільному темпі – кегельбан, крокет, шашки, шахи, накидання кілець, естафети на місці – тривалістю до 30 хв (при температурі повітря вище 29 °С ігри не проводяться). Біг не рекомендується.

Щадно-тренувальний рухливий режим призначається хворим із захворюваннями в стадії ремісії та компенсації втрачених функцій організму. Застосовувані кліматопроцедури й ЛФК: загальні повітряні ванни на свіжому повітрі при температурі не нижче 19 °С від 20 хв до 1,5 год; морські купання при температурі води не нижче 19 °С, повітря – 20 °С від 5 до 10 хв., темп плавання повільний і середній; сонячні ванни в ранкові години; сон на березі моря на відкритому повітрі.

ЛФК-УГГ проводиться груповим і індивідуальним методом протягом 15 хв і містить до 16 вправ. Лікувальна гімнастика проводиться до 30 хв, зі включенням фізичних вправ та ігор, естафет, бігу підтюпцем. Застосовується дозована ходьба до 5 км зі швидкістю 80-90 кроків / хв, з 2–3 зупинками для відпочинку. Наприкінці курсу лікування дистанція може бути збільшена до 10 км. Туристські походи 1–2 рази на тиждень по маршруту до 12 км; ігри в помірному темпі – городки, настільний теніс, волейбол, бадмінтон протягом не більш як 50 хв, з відпочинком через кожні 15–20 хв. Лікувальне веслування прогулянкового характеру до 30 хв у середньому темпі з відпочинком через кожні 5 хв.

Тренувальний рухливий режим призначається для хворих із початковими формами органічних захворювань у фазі ремісії і повної компенсації. Застосовуються такі кліматопроцедури й ЛФК: всі види активного кліматичного впливу: загальні повітряні ванни від 1 до 2 годин; купання при температурі води і повітря не нижче 16–17 °С від 5 до 10 хв; нічний і післяобідній сон на відкритому повітрі.

ЛФК – УГГ до 20 хв зі стрибками, бігом, вправами зі снарядами; дозованої ходьби до 12 км зі швидкістю 100–110 кроків / хв. Чи включається туризм з використанням будь-яких маршрутів від 25 до 30 км. Використовуються будь-які рухомі і спортивні ігри; плавання; веслування; біг від 6 до 15 хв з відпочинком 1–2 хв, через кожні 4 хв бігу зі швидкістю 140 кроків / хв.

Інтенсивно-тренуючий руховий режим призначається відпочиваючим - хворим у фазі тривалої ремісії (не менше –3 років) і повної компенсації функцій. Застосовувані кліматопроцедури й ЛФК: всі види активного кліматичного впливу, зазначені в попередніх рухових режимах; загальні повітряні ванни 1–2,5 год; купання 10–20 хв при температурі води і повітря не нижче 15–17 °С.

ЛФК на відкритому повітрі з переважним використанням занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості; лікувальна гімнастика тривалістю до 1 години, кількість вправ до 35–40 з використанням гімнастичних снарядів, комплексу «Здоров'я»; спортивні та рухливі ігри, естафети; біг 15–30 хв з відпочинком 1–2 хв через кожні 7–10 хв бігу; дозована ходьба протяжністю до 25 км; туризм 2–3-денної тривалості до 75–100 км; плавання, веслування; участь у змаганнях.

Сучасний рівень розвитку оздоровчо-профілактичної роботи характеризується її спрямованістю не тільки на охорону і поліпшення здоров'я, на попередження хвороб, а й на ліквідацію несприятливих впливів виробничих факторів на організм працівника, підтримку і розвиток фізичних, психічних і духовних сил людини. Тож санаторії-профілакторії – установи оздоровчо-профілактичної спрямованості, основне призначення яких пов'язане зі зміцненням здоров'я працівників, підвищенням їх працездатності в умовах виробничого процесу. Ці оздоровниці належать до охорони здоров'я, оскільки їх робота пов'язана з вирішенням медичних завдань, а в економічному і адміністративному плані вони підпорядковані промисловим підприємствам і їхнім профспілковим органам.

Переваги санаторіїв-профілакторіїв перед іншими оздоровницями полягає в тому, що робітники (учні) зміцнюють своє здоров'я без відриву від виробництва, не витрачаючи на це свою відпустку; їм не потрібен час на акліматизацію і адаптацію, не потрібні витрати на проїзд до місця лікування і відпочинку і назад.

Відповідно до потужності ліжкового фонду створюються мікросанаторії-профілакторії на 25 місць і санаторії-профілакторії більшої потужності – на 200 місць. Лікування в них зазвичай має комплексний характер і охоплює фізю- та

бальнеотерапію, а також заняття фізичними вправами, обсяг яких варіює від 10 до 70 %.

Для кожного профільованого заїзду встановлюють певний розпорядок дня, правила лікування та обслуговування. Оскільки багато санаторіїв-профілакторіїв працюють у 3 зміни, то для кожної зміни розпорядок дня має свої особливості. Як приклад наводиться розпорядок роботи одного з санаторіїв-профілакторіїв, який обслуговує робітників у 3 зміни. На час перебування хворого в профілакторії лікар призначає йому індивідуальний режим, при цьому враховує характер виконуваної роботи і приблизний план лікування. В індивідуальний режим входить увесь комплекс лікувальних призначень. Цей режим змінюється залежно від стану здоров'я, етапів лікування, зміни роботи.

Значна увага в роботі санаторіїв-профілакторіїв повинна приділятися санітарній освіті та пропаганді здорового способу життя, особливо антиалкогольної пропаганді.

Поряд із комплексом застосовуваних лікувально-профілактичних засобів у справі оздоровлення і підвищення працездатності в санаторіях-профілакторіях певне місце займає система фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних заходів. Дана система рекреаційної фізичної культури дає змогу здійснити такі заходи:

- організувати планомірний і цілеспрямований педагогічний вплив з метою залучення до систематичних занять фізичними вправами;

- цілеспрямовано формувати в учасників конкретні знання і вміння, необхідні для ефективного використання фізичних вправ відповідно до стану здоров'я і потреб у заняттях;

- індивідуалізувати вплив фізичних вправ залежно від застосовуваних інших оздоровчих та лікувальних засобів особливостей індивідуального рухового режиму праці і відпочинку людей;

- програмувати на основі достовірної різноманітної інформації зміст форм занять, обсяг фізичних вправ з урахуванням стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості, особливостей професійної діяльності, фізкультурних інтересів і потреб осіб.

Особливості режиму праці і відпочинку дорослих і дітей у період проходження лікувально-профілактичного курсу в санаторії-профілакторії допомагає використовувати комплекс фізкультурно-оздоровчих заходів у таких режимах: оздоровчому (ранкова гімнастика до початку роботи); реабілітаційному, відновному (заняття після роботи, індивідуальні та групові); лікувально-профілактичному (використання спеціальних фізичних вправ з лікувальною метою).

Серед заходів рекреативної фізичної культури в санаторіях-профілакторіях певне місце займають міні-змагання з окремих видів спорту, переважно особистого характеру: настільного тенісу, шахів, шашок, більярду. При наявності спортивних площ проводяться змагання з мініфутболу, бадмінтону, баскетболу, волейболу за спрощеними правилами. Охочі брати в них участь допускаються з дозволу лікаря.

У санаторії-профілакторії організуються лекції, бесіди, зустрічі з працівниками фізичної культури й охорони здоров'я, під час яких відпочивальники розширюють свій рівень знань з питань фізичної культури. Проведена в санаторіях-профілакторіях система оздоровчо-профілактичних і рекреаційних заходів з використанням різних засобів фізичної культури в поєднанні з агітаційно-пропагандистською роботою допомагають не тільки зміцнити здоров'я і скоротити трудові втрати, але і підвищити працездатність людей.

8.3. Рекреативна фізична культура в будинках відпочинку і пансіонатах

Будинки відпочинку та пансіонати належать до категорії здравниць оздоровчо-рекреаційної спрямованості. Їх діяльність курирують міністерства і відомства, яким вони підпорядковані, профспілкові або окремі промислові або сільськогосподарські об'єднання, промислові підприємства. Необхідність створення і розвитку таких закладів відпочинку трудящих пов'язана зі зниженням функціональних можливостей організму працюючих. Тому завдання їхнього відпочинку – переключення організму на інший вид діяльності, який забезпечував би їхнє оздоровлення, підтримував фізичні, психічні й інтелектуальні можливості.

Для реалізації функцій, властивих таким здравницям, до плану їх соціального розвитку з урахуванням специфіки місцевих умов включаються розділи, котрі передбачають такі заходи: будівництво та обладнання спортивної бази для занять різними видами фізичних вправ; придбання спортивного інвентарю та обладнання; будівництво та обладнання комплексів фізіо- та гідропроцедур; обладнання стежки «здоров'я»; реконструкція пляжів; підготовка громадських фізкультурних кадрів, залучення відпочивальників до активних занять різними видами фізичних вправ; організація фізкультурно-оздоровчих груп. На основі плану соціального розвитку будинки відпочинку, пансіонату тощо складається план фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів на рік, в його основі – план фізкультурно-спортивної роботи на сезон або місяць.

Планування фізкультурно-спортивних заходів доцільно здійснювати з урахуванням їх специфіки та місцевих умов. Приблизний план таких заходів із розбивкою на рік і по днях заїзду може містити різні розділи:

Агітаційно-пропагандистська робота: проведення лекцій, циклів хвилинних радіобесід, занять у школі «Здоров'я».

Оздоровчо-рекреаційна робота – це організація роботи в кожному заїзді для відпочивальників школи «Здоров'я», занять у групах здоров'я, ЗФП, СФП, для початківців, ритмічної й атлетичної гімнастики та ін., проведення масових змагань (з лижного спорту, волейболу, бадмінтону, тенісу, плавання та ін.), проведення спортивних свят, присвячених знаменним датам, днів і тижнів з різних видів спорту (день бігуна, плавця, тиждень лижника тощо).

При організації та проведенні фізкультурно-спортивних заходів повинен враховуватися принцип поступового наростання навантаження за рахунок збільшення кількості вправ і часу їх проведення. Найзручнішими годинами для тренувань і проведення змагань вважається час з 10.00 до 12.00 і з 16.00 до 18.30. Важливо знати, що добре продумана розробка фізкультурно-спортивних заходів на кожен 12-денний заїзд відпочивальників привертає якомога більше число учасників до них.

Організацією масової фізкультурно-спортивної роботи в будинках відпочинку, пансіонатах займається інструктор фізичної культури. До його обов'язків належать: складання планів роботи; розробка комплексів вправ для ранкової гімнастики, формування (спільно з медичними працівниками) з відпочивальних груп фізкультурно-оздоровчої спрямованості і спортивних секцій; організація всієї фізкультурно-спортивної роботи серед учасників занять; здійснення спільно з медичними працівниками контролю за станом місця занять і змагань, спортивного інвентарю та обладнання, його видача і зберігання; організація спільно з культпрацівниками агітації і пропаганди фізичної культури серед відпочивальників; облік і звітність щодо фізкультурно-спортивної роботи.

У закладах відпочинку повинен бути журнал фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи для ведення обліку здійснених заходів, занесення в нього даних про спортивні споруди, обладнання та інвентар.

Інструктор з фізичної культури (аніматор) відбирає із відпочивальників активних фізкультурників і спортсменів, які стають помічниками при проведенні фізкультурно-спортивних заходів у ролі суддів і тренерів команд.

Цілі і завдання фізкультурно-оздоровчих заходів в даних закладах відпочинку різноманітні: прищепити відпочиваючим практичні навички та теоретичні знання по зміцненню здоров'я, поліпшенню фізичної підготовленості і фізичного розвитку; відновлення фізичних кондицій; залучення до регулярних занять фізичними вправами і підготовка їх до подальших самостійних занять у домашніх умовах. Основним формами фізкультурно-оздоровчих занять тут є: спортивні секції та групи «Здоров'я»; основними засобами – ранкова гімнастика, оздоровча гімнастика (лікувальна фізкультура), ритмічна гімнастика, дозована ходьба (теренкур), оздоровчий біг, ближній туризм, дихальна гімнастика, самомасаж, заняття різними видами спорту з оздоровчою спрямованістю, різні гімнастичні вправи з використанням тренажерів, обладнання та інвентарю та ін. До числа найбільш популярних фізкультурно-спортивних заходів змагального типу відносяться спартакіади, змагання з окремих видів спорту: шашок, шахів, містечках, лиж, волейболу,

бадмінтону, настільного тенісу, плавання, спортивні свята, присвячені пам'ятним датам або знаменним дням.

В основі всієї оздоровчої роботи в будинках відпочинку, пансіонатах – оптимальний руховий режим, який передбачає в усі сезони року максимально тривале перебування людей на повітрі, аерацію приміщень, широке використання сонця, повітря, води з метою загартовування організму, профілактики і лікування ультрафіолетової недостатності: в холодний період року – опромінення в фотаріях; улітку – прийняття сонячних і повітряних ванн в аеросолярії, на кліматоплощадках і пляжах. Переважною формою роботи з відпочивальниками тут є школа здоров'я. В її плані залежно від сезону року практичні і теоретичні заняття з ранкової гігієнічної гімнастики, заняття в групах здоров'я, пішохідні прогулянки, дозована ходьба, ближній туризм, навчання спортивних ігор, плавання, катання на ковзанах, фінських санях, ходьбі на лижах, проведення спортивних змагань і свят. У школі здоров'я навчаються самоконтролю, правильного дихання, самомасажу, правил дозованої ходьби. При організації навчально-тренувальних занять використовується груповий метод у поєднанні з індивідуальним. Заняття проводяться з урахуванням статі, віку, стану здоров'я та фізичної підготовленості тих, хто займається заняттями.

8.4. Фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова робота на турбазах

Туристські бази – установи фізкультурно-оздоровчої та рекреативної спрямованості, які працюють посезонно або увесь рік. Тривалість відпочинку в них 12–15 днів.

Основні напрями роботи на турбазі є такі:

- організація туристських походів;
- організація змагань із туристської техніки і спортивного орієнтування;
- масові фізкультурно-рекреативні заходи;
- культурні заходи.

На турбазах туристські походи – основні засоби фізкультурно-оздоровчої роботи. Вони можуть бути як одноденними, так і багатоденними, включаючи категорійні, з

різними способами пересування (водні, гірські, велосипедні, спелеотуризм тощо). Категорійні походи класифікуються від 1-ї до 5-ї категорій складності залежно від тривалості, складності маршруту, характеру місцевості. Чим вища категорія складності маршруту, тим більш високі вимоги пред'являються до фізичної, технічної і тактичної підготовки туристів. Протягом усього періоду відпочинку на турбазі відпочивальники освоюють елементи туристської техніки, набувають навичок орієнтування на місцевості. Як підсумок освоєння знань і формування навичок за зміну, проводяться змагання, які містять вправи природно-прикладного характеру: подолання природних перешкод, плавання, веслування, їзда на велосипеді, елементи техніки туризму (підйом по схилу – траверс – спуск; в'язка вузлів за завданням на час; наведення і подолання переправ за допомогою мотузки, по колоді, по камінню, по жердинах; вправа «мятник», перенесення потерпілих на імпровізованих ношах і т. п.). У програму змагань можуть включатися і елементи спортивного орієнтування: азимутний хід, проходження дистанції на вибір або в заданому напрямку. Може проводитися і комбінована естафета, яка поєднує елементи туристської техніки і спортивного орієнтування.

Масові фізкультурно-рекреативні заходи на турбазі можуть охоплювати свята: «Нептуна», «Туристська стежка», «Тато, мама, я – спортивна сім'я» та ін.; конкурси спортивного танцю, перетягування каната, змагання з армреслінгу, волейболу, пляжного волейболу та ін.

У програму проведення культурно-мистецьких заходів включаються конкурси на кращу туристичну пісню, газету, біваук, приготування їжі та ін. Можуть включатися і такі заходи як проведення спортивного вечора, конкурси на кращу художню самодіяльність між туристськими загонами, родинами, вечори «Туристське багаття», присвячені відкриттю і закриття зміни, конкурси краси...

Турбази зазвичай розташовані в мальовничих місцях. На турбазах, розміщених поблизу озер і річок, за основу взято водні мандрівки, на інших турбазах популярні піші, лижні, велосипедні та інші походи. Усі пропоновані маршрути диференційовані з урахуванням віку, стану здоров'я відпочивальників, забезпечені

відповідними інструкторами, промарковані, облаштовані місцями привалів і нічлігів, забезпечені необхідним туристським спорядженням, передбачені заходи з техніки безпеки. Особливість туристських маршрутів полягає в тому, що вони відбуваються в мальовничих й історичних місцях. Туристські походи організуються відповідно до затвердженого порядку: обслуговування відпочивальників на турбазі, який передбачає суворе виконання правил організації походів, обов'язків учасників і інструкторів, організації харчування, ночівлі, заходів безпеки, гігієни та ін. В окремих випадках для підготовлених туристів організуються складніші багатоденні маршрути. Для участі в різних за складністю походах турбаза може видавати на прокат відповідне індивідуальне туристське спорядження.

Важливим в організації фізкультурно-оздоровчої роботи на турбазі вважається навчання природоохоронних, протипожежних дій і заходів безпеки в таборі, на воді і в походах.

Під час проведення на турбазах усіх названих фізкультурно-оздоровчих і рекреативних заходів необхідно забезпечити постійний медичний контроль, регулярно оперативно підбивати підсумки і нагороджувати переможців, активних учасників вищезгаданих заходів.

8.5. Характеристика рекреативної фізичної культури за місцем проживання населення

Завдання рекреативної фізичної культури такі:

1. Пропаганда здорового способу життя.
2. Реклама форм і видів рекреативної фізичної культури.
3. Залучення всіх верств населення до систематичних занять фізичними вправами.
4. Виховання позитивного ставлення до фізичних вправ і залучення до здорового способу життя.
5. Виховання прикладних навичок і умінь.

Загальне керівництво рекреативною фізичною культурою і, зокрема, за місцем проживання населення здійснюється управліннями та відділами з фізичної культури, спорту і туризму в тісному контакті з профспілковими організаціями, спортивними товариствами, органами комунального господарства, освіти, охорони здоров'я та іншими зацікавленими в цій роботі організаціями.

З метою координації і керівництва рекреативною фізичною культурою за місцем проживання при відповідних міських (районних) комітетах із фізичної культури і спорту можуть бути створені громадські ради по РФК, основними завданнями яких є:

- сприяння у створенні умов для організації і проведення заходів з оздоровлення населення засобами фізичної культури, а також для організації активного дозвілля;
- організація широкої пропаганди рекреативної фізичної культури;
- здійснення систематичного контролю за станом роботи з рекреативної фізичної культури в житлово-експлуатаційних організаціях.

Рекреативна фізична культура за місцем проживання – важлива складова фізичного виховання населення. Основними організаційними формами занять фізичними вправами за місцем проживання є: групові заняття, самостійні заняття, масові фізкультурно-оздоровчі заходи. Забезпечують всі ці заходи за місцем проживання різні центри відповідно до планів економічного і соціального розвитку мікрорайону, району, міста, селища, села.

Планування рекреативної фізичної культури здійснюється на основі плану районних відділів із питань фізичної культури, спорту і туризму, а також вищестоящих організацій. До них належать:

- підготовка і проведення масових фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів, оглядів, спартакіад, змагань, конкурсів;
- заходи зі створення нових фізкультурно-оздоровчих груп, спортивних секцій, клубів зі спортивних інтересів, шкіл здоров'я, активізація роботи вже наявних, питання будівництва, ремонту, благоустрою спортивних споруд, об'єктів фізкультурно-оздоровчого призначення;
- вжиття заходів щодо матеріально-технічного забезпечення, лікарського контролю, пропаганди фізкультурно-оздоровчих занять;
- проведення літніх і зимових спартакіад, спортивних свят вулиць, мікрорайонів, змагань на кращу спортивну сім'ю, «Шкіряний м'яч», «Золота шайба» й ін.

До переліку спортивних змагань і фізкультурно-оздоровчих заходів, які проводяться за місцем проживання населення, зазвичай включаються такі розділи:

- обласні (крайові) спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи (студентські змагання, спартакіада середніх спеціальних навчальних закладів, фізкультурно-оздоровчі заходи серед дошкільнят та школярів, змагання дітей-сиріт, спартакіада серед дітей та підлітків за місцем проживання, спортивно-масові змагання серед ветеранів, змагання серед інвалідів та ін.);

- масові фізкультурно-оздоровчі заходи, змагання, спартакіади та конкурси в колективах фізичної культури і спортивних клубах, клубах зі спортивних інтересів, школах здоров'я, центрах фізкультурно-оздоровчої роботи, спортивних спорудах (заняття в секціях за видами спорту, фізкультурно-оздоровчих групах тощо, спартакіади допризовної молоді, легкоатлетичні кроси, масові фізкультурно-спортивні свята, присвячені знаменним датам, змагання в програмі робочої спартакіади та ін.);

- масові фізкультурно-оздоровчі і спортивні заходи в дитячих садках, школах, коледжах, вузах (змагання, конкурси, спартакіади в дитячих садках, змагання «Тато, мама, я – спортивна сім'я», спартакіади серед дітей і підлітків за місцем проживання, дні здоров'я в навчальних закладах, комплексні спортивно-туристські заходи, змагання з видів туризму, туристські походи та ін.).

Безпосередньо заняття проводять фахівці центру фізкультурно-оздоровчої роботи. Заняття влаштовуються на базі спортивних споруд Центру, а також на прилеглих зонах відпочинку (парки, сквери), ФОКах і спортивних спорудах іншої відомчої підпорядкованості.

8.6. Центри організації рекреативної фізичної культури за місцем проживання населення

Центр організації рекреативної фізичної культури з населенням за місцем проживання (центр) засновується для подальшого розвитку фізкультурно-оздоровчої роботи, залучення громадян різних вікових категорій до систематичних занять фізичною культурою і спортом відповідно.

Центр рекреативної фізичної культури створюється в масштабах району, міста, району в місті, мікрорайону, селища, села рішенням відповідної адміністрації і визначається конкретний перелік установ і організацій, які входять до складу центру. Керівництво діяльністю центру здійснюється відділами та управліннями з фізичної культури, спорту і туризму районних, міських і обласних адміністрацій.

До складу центру входять фізкультурно-оздоровчі комбінати, спортивні споруди та інші об'єкти оздоровчого призначення, зокрема навчальних закладів, позашкільних установ.

Основні завдання центру рекреативної фізичної культури такі:

- організація і проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи з населенням за місцем проживання з метою задоволення потреби населення в фізичному вдосконаленні, спілкуванні, зміцненні здоров'я і поліпшення фізичного розвитку, починаючи з дитячого віку, підвищення працездатності трудящих;

- спрямування зусиль державних і громадських організацій на послідовне формування у людей свідомої потреби в регулярних заняттях фізичними вправами, поєднання масових та індивідуальних форм організації рекреативної фізичної культури за місцем проживання безпосередньо серед робітників, службовців, дошкільнят, учнів, молоді, пенсіонерів;

- планування, організація, проведення та облік фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів за місцем проживання в місті, районі, міському селищі, мікрорайоні;

- створення, організація роботи та фінансування фізкультурно-оздоровчих груп, клубів зі спортивних інтересів, шкіл здоров'я, секцій, команд та інших формувань, завдання яких оздоровлення населення, насамперед дітей з багатодітних та малозабезпечених сімей, інвалідів.

Відповідно до основних завдань центр фізкультурно-оздоровчої роботи:

- розробляє плани роботи, найперше календарний план спортивно-масових заходів, за погодженням з адміністрацією

району, визначає джерела і порядок фінансування;

- координує свою діяльність з налагодження і проведення масової фізкультурно-оздоровчої роботи за місцем проживання з установами охорони здоров'я, освіти, промисловими підприємствами та іншими організаціями;

- проводить агітаційно-роз'яснювальну та пропагандистську роботу із широкого залучення населення до занять оздоровчою фізкультурою, впроваджує передовий досвід, створює умови для найкращого використання знань і досвіду працівників;

- створює умови й організовує роботу щодо соціальної реабілітації інвалідів засобами фізичної культури, проводить для них відповідні спортивно-масові заходи, компенсує витрати спортивних споруд при організації цієї роботи;

- організовує проведення заходів рекреативної фізичної культури в студентських і робітничих гуртожитках з урахуванням інтересів і віку мешканців;

- встановлює в мікрорайонах, місцях зосередження населення панно, стенди або щити, які вказують місця розташування центрів, комбінатів, басейнів, спортивних і тренажерних залів із переліком послуг, які вони надають, укладає договори на виконання цієї роботи.

Фінансування роботи центру організації рекреативної фізичної культури здійснюється за рахунок щомісячних відрахувань розміром 3% від сум основних експлуатаційних доходів (квартирна плата і плата за оренду житлових та нежитлових приміщень). Зазначені кошти перераховуються житлово експлуатаційними організаціями відділам сз фізичної культури, спорту і туризму міста, району, району в містах.

Центр, який є юридичною особою, очолює директор, який призначається на посаду і звільняється з посади рішенням адміністрації. Директор – розпорядник коштів, призначених для розвитку фізкультурно-оздоровчої роботи за місцем проживання, укладає трудові угоди, договори, представляє центр в організаціях і установах, відкриває і закриває розрахункові рахунки в банку, затверджує посадові обов'язки співробітників центру.

8.7. Управління фізкультурно-оздоровчою роботою в парках культури та відпочинку

Зони масового відпочинку населення – об’єкт підвищеного попиту в людей усіх вікових категорій, вони мають у своєму розпорядженні проектну потужність, здатну не раз охопити більшу частину населення. Спілкування людини з природою – одна з особливостей зон масового відпочинку, найважливіший і обов’язковий фактор збереження здоров’я, засіб лікування багатьох захворювань. Парки культури та відпочинку (ПКіВ) – основний вид зон масового відпочинку населення, мають юридичний статус, кадрове, фінансове та матеріально-технічне забезпечення. Це створює сприятливі умови для проведення активного відпочинку та здорового дозвілля широких верств населення, організації та проведення фізкультурно-масових і спортивних заходів. Тож парки культури і відпочинку мають такі функції:

- зміцнення і розширення матеріально-спортивної бази, будівництво, реконструкція і ремонт на пайових засадах спортивних споруд, придбання спортивного інвентарю колективного користування, обладнання маршрутів здоров’я, теренкурів, лижних освітлених трас, котків, дитячих спортивних майданчиків, басейнів на природних водоймах, атракціонів фізкультурно-оздоровчої та спортивної спрямованості,

- забезпечення умов для цілорічних занять фізичною культурою і спортом різних груп населення, створення фізкультурно-оздоровчих груп;

- забезпечення лікарського контролю і постійного медичного контролю над тими, хто займається фізичною культурою і спортом;

- організація і проведення видовищних фізкультурно-масових і спортивних заходів;

- проведення широкої пропаганди фізичної культури, проведення роз’яснювально-консультаційної роботи з питань самостійних занять фізичними вправами з використанням засобів наочної агітації, проведенням лекцій, бесід, радіопередач, спортивних свят із показовими виступами, демонстрацією спеціальних кінофільмів.

Керівництво з організації і проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботою в ПКіВ здійснює спортивний відділ, інструктор фізичної культури і спорту.

До занять, тренувань, змагань, спортивних свят та інших заходів залучаються тренери, інструктори та судді зі спорту, а також фахівці, які знають особливості цієї роботи.

Спортивний відділ і, зокрема інструктор парку, організовують свою роботу за планом, затвердженим дирекцією парку і узгодженим з міськими (районними) управліннями з фізичної культури, спорту і туризму.

У наш час накопичений значний досвід використання ПКіВ для організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи. Як правило, хороші результати досягнуті там, де фізкультурно-масові сектори, відділи та штатні фізкультурні працівники ПКіВ кооперуються в своїй роботі з іншими організаціями.

Залежно від умов, розташування і можливостей ПКіВ, заходи щодо фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи можуть бути різноманітними:

- організація занять постійних відвідувачів, колективів підприємств, домоуправлінь, установ, шкіл – у формі навчальних груп за комплексом «Здоров'я» відповідно до вікових ступенів;

- організація і проведення занять у групах ОФП, в групах оздоровчого бігу, в групах здоров'я широкого профілю;

- створення дитячих груп з фігурного катання на ковзанах, оздоровчої гімнастики, плавання, спортивних ігор;

- створення і організація роботи ФСК для дітей, підлітків, молоді, а також осіб старшого та похилого віку;

- організація навчально-консультативних пунктів з окремих видів спорту і комплексу «Здоров'я» для осіб різного віку, а також займаються самостійно на базі парків або в домашніх умовах.

Добре обладнана й оснащена необхідним інвентарем ФСК (зона) парку є прекрасною базою для організації роботи спортивних секцій і команд з волейболу, баскетболу, футболу, городках, ручного м'яча, хокею, лиж, легкої атлетики та інших видів спорту.

Робота спортивних секцій і команд може ґрунтуватися на громадських засадах, а також за абонементну оплату. Спортивні секції та команди створюються інструкторами або членами громадської ради парку, колективами фізичної культури

підприємств, установ, ЖЕКами, домоуправліннями прилеглих житлових масивів.

Змагання та фізкультурно-спортивні свята найцікавіші, емоційні заходи ПКіВ. Їхня програма містить змагання з різних видів спорту, відкриті старты, спортивні конкурси на кращого бігуна, метальника, блицтурнірів, комбінованих естафет тощо.

Великий обсяг таких змагань проводиться за календарем фізкультурних організацій, колективів фізкультури навчальних закладів, підприємств, установ, ЖЕКів, домоуправлінь району або міста. Цей календар розробляється спільно з відповідними комітетами з фізичної культури і спорту, органами комунального господарства й освіти.

Характер змагань може бути найрізноманітнішим: першість шкіл, підприємств, інших колективів; змагання всередині і між молодіжними гуртожитками, командами призовників; турніри дитячих колективів, ЖЕКів, домоуправлінь, фізкультурно-спортивних клубів на призи клубів «Шкіряний м'яч», «Золота шайба», «Біла тура», «Кришталевий м'яч», інші масові конкурси.

У ПКіВ доцільно мати два узгоджених, однак відносно самостійні календарі: календар спортивних змагань та календар видовищних фізкультурно-масових заходів (ФММ), затверджених вищестоящими організаціями. При складанні календаря необхідно враховувати особливості регіону, його традиції і потреби населення.

8.8. Методика організації та проведення занять на майданчикових спортивних спорудах

Майданчикові спортивні споруди обладнуються в зонах масового відпочинку населення (парках, скверах, внутрішньоквартальних територіях). Вони призначені для забезпечення занять фізичними вправами в режимі відпочинку. До числа площинних спортивних споруд, використовуваних для фізкультурно-оздоровчих занять, належать: стадіони, ігрові майданчики, стежки «Здоров'я», теренкури. Зведення і обладнання спортивних споруд в місцях масового відпочинку призначене для підвищення доступності фізкультурно-оздоровчих занять.

Найбільша роль площинних спортивних споруд у забезпеченні самостійних занять фізичними вправами. Для цього можуть використовуватися спеціальні тренажерні комплекси під загальною назвою стежка «Здоров'я».

Перевагою тренажерів полягає в тому, що в їх конструкції запрограмовані певні вправи, які допомагають вибірково впливати на певні групи м'язів. Організація різних тренажерів в єдиний комплекс сприяє досягненню необхідного тренувального ефекту. При спорудженні стежки «Здоров'я» враховується, що заняття на них повинно проводитися методом кругового тренування. Для цього різні тренажери розташовуються на певній дистанції один від одного (станціях). Для забезпечення самостійних занять дані станції повинні бути обладнані інформаційними щитами, на яких зазначено зміст вправ. За спрямованістю тренувального впливу стежки «Здоров'я» розрізняються на траси різного призначення.

Траса розвитку сили: пересування на руках у висі; перенесення ніг через перешкоду; лазіння по канату; піднімання колоди; підтягування на руках; згинання–розгинання рук в упорі і розмахування на брусах; згинання–розгинання рук в упорі на брусах; піднімання й опускання тулуба; лазіння по подвійний сходах; стрибки над бар'єром.

Траса розвитку швидкісно-силових якостей: пересування на руках у висі; стрибки по купинах; проходження над і під бар'єрами; біг із перешкодами; ходіння по колоді; стрибки через стовпчики; стрибки в глибину; стрибки з відштовхуванням двома ногами; стрибки через шини.

Траса розвитку спритності: пересування на руках у висі; ходьба, біг і стрибки по колоді; лазіння по канату; метання в ціль; підтягування на руках; згинання та розгинання рук в упорі на брусах; лазіння по сходах і канатах; піднімання та опускання тулуба; ходьба по колоді через перешкоду; переходи над бар'єром.

Для розвитку витривалості використовується спеціально обладнана і розмічена алея. Довжина дистанції повинна бути не менше 1000–3000 м, розмітка наноситься через кожні 100 м. Залежно від підготовленості учасників пропонується 3 режими: нормальний, підвищений і високий. Заняття повинно відбуватися за програмою оздоровчого бігу і ходьби.

Розвиток витривалості, особливо осіб, з низьким рівнем фізичної підготовки доцільно здійснювати за допомогою теренкуру, тобто методу тренування і лікування деяких форм захворювань за допомогою дозованого за відстанню, часом і кутом підйому пішого сходження. Маршрути для теренкуру поділяються на 3 категорії: легкі, без значних підйомів, довжиною 1–2 км; середні, довжиною 0,5–1 км, з кутом підйому від 5 до 100; важкі, з доріжками різної довжини і кутом підйому від 10 до 150. Всі маршрути мають певну кількість станцій із відстанню між ними в середньому від 80 до 100 м в залежності від профілю місцевості, доріжки впорядковуються, забезпечуються табличками із зазначенням часу проходження і відстані. Місцевість для теренкуру повинна бути захищена від вітру, вирізнятися чистим повітрям.

Запитання для самоконтролю

1. Опишіть місця масового відпочинку населення та їх рекреаційний потенціал.
2. Розкрийте специфіку фізкультурно-оздоровчої роботи в санаторіях.
3. Розкрийте специфіку організації оздоровчо-рекреаційної діяльності в будинках відпочинку і пансіонатах.
4. Охарактеризуйте специфіку оздоровчої діяльності на турбазах.
5. Охарактеризуйте роль рекреативної фізичної культури за місцем проживання.
6. Розкрийте функції діяльності центру організації рекреативної фізичної культури за місцем проживання населення.
7. Розкрийте суть управління фізкультурно-оздоровчою роботою в парках культури та відпочинку.
8. Розкрийте методiku організації та проведення занять на майданчикових спортивних спорудах.

Література

1. Андреева О., Блистів Т. Організація оздоровчо-рекреаційної діяльності старшокласників у закладах позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2019. (3), 57-64.
2. Андреева, О., Дутчак, М., Благій, О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2020. (2), 59-66.
3. Арефьев В.Г. Теоретико-методичні засади диференціації розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури учнів основної школи. К.: НПУ ім. МП Драгоманова.–40 с.
4. Козерук Ю.В., Новопащенко С.С. Організаційно-методичні і практичні рекомендації проведення позаурочних оздоровчих занять фізичними вправами. Наука і освіта, 2014. (4), 85-88.
5. Ніколенко О. І., Кудрявцев А.І. Теоретико-методологічні аспекти оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичній реабілітації. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*, 2019. (2), 67-72.
6. Павлова Ю.О. Теоретико-методичні засади забезпечення якості життя різних груп населення з використанням оздоровчорекреаційних технологій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2016. 38 с.
7. Сухомлинов Р. Інноваційні підходи до організації оздоровчо-рекреаційних занять із дітьми дошкільного віку. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки,(2017.28), 78-82.
8. Цибульська, В. Методика оздоровчо-рекреаційної підготовки. Москва, 2004. 360-376.

ПРАКТИКУМ: ЗМІСТ І СПЕЦИФІКА ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАСОБІВ ДЛЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Загально-розвивальні вправи зі скакалкою

Крім традиційних стрибкових вправ, які зміцнюють м'язи ніг, розвивають витривалість, координаційні здібності, почуття ритму, удосконалюють поставу, нижче наводимо і загальнорозвивальні вправи зі скакалкою для тренування окремих м'язових груп, поліпшення гнучкості і рухливості суглобів.

Вправа для зміцнення пальців ніг. Скакалка лежить на підлозі. Зачепити скакалку пальцями ніг і підняти її. Те ж іншою ногою.

Вправа на рівновагу особливо корисна в другому зрілому віці. Ходьба по скакалці, котра лежить на підлозі.

Вправи для рук і плечового пояса. Початкове положення (в. п.) – лежачи, скакалка натягнута по стопах. На рахунок 1 – згинаючи ноги, відвести руки назад, долаючи опір ніг; 2 – в. п.

Встати на скакалку, руки вгору. На рахунок 1 – енергійно відвести руки назад; 2 – повернутися у вихідне положення.

Стоячи, обидва кінці скакалки в правій руці. На рахунок 1–4 – зробити чотири кола скакалкою перед собою з максимальною амплітудою руху; 5–8 – взяти скакалку в ліву руку, зробити чотири кола за спиною.

Стоячи, обидва кінці скакалки в одній руці. На рахунок 1 – коло скакалкою в горизонтальній площині перед собою; 2 – коло скакалкою над головою.

Стоячи, обидва кінці скакалки в правій руці. Обертання скакалки в бічній площині по вісімці. На рахунок 1 – коло праворуч; 2 – коло ліворуч. Поперемінно робити скакалкою вісімку над головою і перед собою.

Вправи для тренування м'язів пальців і кисті (За С. П. Махешваранандом (1995) та ін.)

1. Руки вперед, долонями вниз. Пальці розставити в'ялом, напружуючи їх якомога сильніше. Потім кисті стиснути в

кулаки, великими пальцями до долоні. Зап'ястя піднімати й опускати при вдиху і видиху.

Повторити 5–10 разів.

2. Згинання рук. Руки вперед, долоні вгору. При вдиху зігнути руки – кінчиками пальців торкнутися плечей. При видиху повернутися в положення руки вперед.

Повторити 5–10 разів.

Представлені вправи можна виконувати під час коротких пауз відпочинку (зміни) в навчальному процесі, самостійних і спеціально організованих тренувальних заняттях, а також під час дозвілля. Невеличкі перерви з переключенням інтелектуальної роботи на рухову активність – це хороший відпочинок, після якого продуктивність інтелектуальної діяльності збережеться на високому рівні. Рухи, організовані на свідомому рівні, пробуджують і активують логічність мислення, пам'ять на рухи і різні види уваги (концентрацію, розподіл і переключення уваги), сприяють врахуванню і закріпленню нового досвіду. З їхньою допомогою реалізується і виражається пізнання і розуміння самих себе, свідомо і збалансовано активізація моторних і сенсорних центрів півкуль мозку і закріплення інформації в нейронних мережах. Психоенергетичні вправи, запропоновані в практичних комплексах, збільшують особисту силу й енергетичний потенціал організму і незамінні для тих, хто займається самовдосконаленням і розкриттям своїх здібностей.

Вправи психофізичного тренування

Одним з найважливіших компонентів самоврядування є вправи на розслаблення (релаксація). Їх призначення полягає в тому, щоб зняти емоційну і фізичну напругу. При виникненні тих чи інших емоцій напружуються певні групи скелетних м'язів. Розслабляючи ці миш-ци, можна змінювати емоційний стан в потрібному напрямку, зокрема знімати почуття тривоги, страху тощо.

Психом'язовео тренування, розроблене А. В. Алексєєвим, полягає у тому, що чим розслабленіші м'язи, тим менше

імпульсів надходить від них в головний мозок. А коли мозок отримує щораз менше збудливих сигналів, він починає заспокоюватися, занурюватися спочатку в пасивне неспання, а потім і в дрімоту. Ця фізіологічна закономірність використовується для свідомого досягнення рівня пасивного неспання і дрімоти. Введення в потрібний стан психічної заспокоєності і розслаблення скелетних м'язів до відповідної міри здійснюється за допомогою словесних формул. Зібрані воедино формули психом'язового тренування являють собою такий ряд:

- Я розслаблююся і заспокоююся ...
- Мої руки розслаблюються і теплішають ...
- Мої руки повністю розслаблені, теплі ... нерухомі ...
- Мої ноги розслаблюються і теплішають ...
- Мої ноги повністю розслаблені ... теплі ... нерухомі ...
- Мій тулуб розслаблюється і теплішає ...
- Мій тулуб повністю розслаблений ... теплий ... нерухомий ...
- Моя шия повністю розслаблена ... тепла ... нерухома ...
- Моє обличчя розслаблюється і теплішає.
- Моє обличчя повністю розслаблене ... тепле ... нерухоме ...
- Стан приємного (повного, глибокого) спокою.

У процесі оволодіння методики кожне попереднє формулювання, яке викликає відчуття розслабленості і тепла, можна подумки промовляти два, чотири, шість разів поспіль. Причому робити це треба дуже повільно і, звичайно, з відповідними інтонаціями.

На день рекомендується займатися 4–6 разів по 5–10 хвилин. До формулювань, які фіксують всі три відчуття: розслабленість, тепло і нерухомість дозволяється переходити лише після того, як попередні формули дадуть добре виражений результат, тому що немає жодного сенсу говорити, наприклад:

«Мої руки повністю розслаблені ... теплі ... нерухомі ...», – якщо вони поки ще погано розслаблюються і теплішають. Добре б уміти обмежуватися тільки двома формулюваннями.

Якщо немає необхідності виконувати будь-які спеціальні завдання, то після формулювання «стан приємного спокою»

заняття психом'язовим тренуванням потрібно закінчувати так: зберігаючи стан спокою, подумки промовити: «Я відпочив(ла) і заспокоївся(лась) ...», «Самопочуття хороше ...». Після цього неквапливо потягнутися всім тілом, зробити кілька глибоких вдихів і видихів, встати на ноги і приступити до інших вправ.

Нижчеподані вправи сприяють управлінню розслабленням м'язових груп. Завдяки своїй доступності всі вони можуть використовуватися майже скрізь, тобто без обмеження. Їх виконують у будь-якому положенні: стоячи, сидячи та лежачи (що дуже важливо для різних умов професійної діяльності, наприклад працівника органів внутрішніх справ). При цьому ефективність зберігається незалежно від варіанта виконання.

Не варто намагатися виконувати великі обсяги м'язової роботи зразу ж після сну і безпосередньо перед сном. Можна займатися двічі на день з тривалістю кожного «тренування» не більш як 3–5 хвилин, оскільки ці вправи дуже енергоємні.

Рекомендовані вправи

Релаксація м'язів рук

- При повному розслабленні стиснути кулак правої руки, контролювати ступінь стиснення, відчуття напругу м'язів кисті, передпліччя – розтиснути кулак і відчуття розслаблення. Порівняти відчуття.

- Ще раз стиснути кулак, сильніше – тримати. Розтиснути кулак, спробувати досягти найглибшого розслаблення. Порівняти відчуття.

- Повторити все лівою рукою, водночас як усе тіло розслаблене.

- Стиснути пальці обох рук у кулак, стиснути обидва кулаки сильніше.

- Відчуття напругу пальців, передпліччя. Розтиснути пальці, розслабитися. Порівняти відчуття. Продовжити розслаблення.

- Зігнути праву руку в лікті і напружити біцепс.

- Напружити біцепс сильніше, контролювати напругу біцепса.

- Розігнути лікоть, розслабити біцепс і відчуття різниці.

Спробувати максимально відчуття розслаблення біцепса. Ще раз напружити біцепс, підтримувати напругу, відчуття міру напруги.

- Розслабитися ... ще ... ще. Порівняти відчуття. Постійно зосереджувати увагу на відчуттях при напрузі й розслабленні.
 - Повторити те саме лівою рукою.
 - Повторити те саме одночасно двома руками.
 - Варіювати ступінь і тривалість напруження м'язів перед розслабленням. Порівняти відчуття.
 - Витягнути руки вперед і відчутти напругу трицепса.
 - Повернути руки в початкове положення, розслабитися, відчутти різницю у відчуттях.
 - Повторити ще раз. Ще раз порівняти відчуття.
 - Спробувати повністю розслабити м'язи рук без попереднього напруження.
 - Продовжити розслаблятися більше, досягаючи глибшого розслаблення.
 - Відзначити ступінь відчуття тепла і тяжкості в руках у міру розслаблення. Руки розслаблені і важкі ... розслаблені і важкі.
- Релаксація м'язів обличчя*
- Наморщити лоб, підняти брови.
 - Наморщити лоб сильніше ... і розслабитися.
 - Зрушити брови і зафіксувати напругу.
 - Розслабити і розгладити брови.
 - Сильно заплющити очі, відчутти напругу і розслабитися, не розплющуючи очі.
 - Відчутти розслаблення м'язів чола, очей.
 - Міцно стиснути зуби, напружити щелепи. Відчутти напругу щелеп.
 - Розслабитися, трохи відкривши рот.
 - Міцно притиснути язик до піднебіння. Відчувати рівень напруги язика ... і розслабитися, опустивши язик.
 - Округлити губи, ніби хочеш вимовити букву «О», розслабитися. Відчутти різницю між напругою і розслабленням.
 - Відчутти розслаблення всіх м'язів обличчя: лоб, очі, щелепи, язик розслаблюються. Розслаблення чимраз глибше. Відчутти тепло і тяжкість у всіх м'язах особи.

Релаксація м'язів шиї і спини

- Сконцентрувати увагу на м'язах шиї.
- Відхилити голову якомога сильніше, відчуті напругу шиї.
- Максимально повернути голову ліворуч. Зафіксувати напругу.
- Якомога сильніше повернути голову праворуч, відчуті напругу.
- Повернути голову в початкове положення.
- Розслабитися. Порівняти відчуття.
- Нахилити голову вперед, торкнутися підборіддям грудей.

Відчуті напругу шиї.

- Повернути голову в початкове положення.
- Розслабитися. Відчуті тепло і розслаблення. Глибше ... глибше.
- Підняти плечі до вух, звести лопатки, не напружуючи при цьому рук. Зробити круговий рух плечима з максимальною амплітудою.

- Повернути плечі у вихідне положення. Розслабитися. Відчуті приємний контраст між напругою і розслабленням.

- Вигнути хребет дугою і відчуті напругу вздовж хребта.
- Повернутися в початкове положення. Відчуті розслаблення: воно розливається по всій спині.
- Спина важка і тепла. Відчуття приємного тепла.

Релаксація нижньої частини тіла

- Сконцентрувати увагу на нижній частині тіла.
- Напружити сідниці і стегна, міцно притиснувши п'яти до опори.
- Розслабитися ... і запам'ятати різницю у відчуттях.
- Ще раз напружити сідниці і стегна.
- Зберігати їх у напруженому стані.
- Зберігаючи напругу в сідницях і стегнах, зігнути ступні, носки на себе, відчуті напругу литкових м'язів.
- Розслабитися. Ще глибше ... глибше.
- Відчуті розслаблення всіх м'язів нижньої частини тіла.
- Відзначити, як ноги важчають із розслабленням. Ноги розслаблені і важкі.

- Відчути тепло, яке поширюється по ногах.

- Ноги важкі і теплі.

- Закрити одну ніздрю великим пальцем однойменної руки, зробити глибокий вдих, через іншу ніздрю видихнути (3 рази поспіль однією ніздрею вдих, інший – видих). Повторити зі зміною ніздрів.

- Енергетичне позихання.

Запропоновані прийоми м'язової релаксації можна виконати без тривалого тренування, їх ефект незаперечний. Оволодівши цими прийомами, можна в найкоротший термін відновити нервово-психічну рівновагу і відчути себе відпочилим і повним сил. При бажанні можна внести корективи в режим занять із урахуванням індивідуальних особливостей, віку та фізичного стану.

Наступна група вправ спрямована на збільшення швидкості відновлення, поліпшення якості психічних процесів. Виконання перехресно-латеральних рухів полегшує процес навчання, активізує тонку моторику, балансує рухи і рівномірно тренує м'язи обох сторін тіла. Ці специфічні рухи активізують нервові шляхи мозку в обох півкулях одночасно, знижують стрес і поліпшують загальний стан здоров'я. Допомагають підготуватися до навчання, розвинути і зберігати активне мислення та пам'ять. Вправи психофізичного тренування необхідно виконувати регулярно, але чергуючи їх за спрямованістю на певні групи м'язів.

1. З вихідного положення, сидячи на стільці, ноги схрестити, руки також. Пальці долонь стиснути в «замок». Вивернути руки всередину на рівні грудей так, щоб лікті були спрямовані вниз. Притиснути язик до твердого піднебіння за верхніми зубами. Звернути увагу на те місце в тілі або ті м'язи, в яких випробовується напруга, а також на зміну дихання або будь-які інші особливі реакції. Потім потрібно зробити вправу стоячи, сидячи або лежачи протягом 2–5 хв.

2. Одну долоню покласти на потилицю, іншу – на лоб. Заплющити очі і подумати про будь-якої негативної ситуації. Глибокий вдих – видих. Подумки уявити ситуацію ще раз, але

тільки в позитивному ракурсі, обміркувати й усвідомити те, як можна було б дану проблему залагодити, подумати про щось хороше, приємне. Після появи своєрідної «пульсації» між потиличною і лобовою частиною завершити самокорекцію глибоким вдихом–видихом. Вправа виконується не менш як 30 секунд і може тривати до 10–20 хвилин.

3. Сидячи на стільці, покласти зігнуту в коліні праву ногу на коліно іншої. Ліву руку покласти на гомілку, правою обхопити плесну і великий палець стопи, заплющити очі. У цій позі перебувати не менш як 30 секунд, дихання вільне.

4. З положення стоячи нахилитися, щоб дістати кистями до підлоги, не перенапружуючись (ноги можуть тремтіти) з повільним поверненням у початкове положення.

5. Стоячи, ноги трохи зігнуті в колінах, згинання назад з кулаками розташованими на попереку, шия розслаблена, голова звисає, вдих вільний.

6. Нахили назад через м'який стілець. (Не треба налягати на стілець всією спиною. Необхідно прогнутися в грудному відділі хребта).

7. Сидячи, голова прямо, стеження очима за рухомим великим пальцем, який описує вісімку як знак нескінченності, в горизонтальному полі зору.

8. Сидячи ліве вухо сильно притиснуте до лівого плеча, коліна розслаблені. Витягнувши руку, малювати вісімку, починаючи від центру зорового поля вгору і проти годинникової стрілки; при цьому очі стежать за рухами кінчиків пальців.

9. Сидячи на підлозі, голова прямо, без напруги повернути голову праворуч, настільки, щоб побачити щось ззаду, потім повернути голову в початкове положення.

10. Сидячи на підлозі, повернути голову праворуч, повернути праворуч очі, і спробувати повернути голову ще більше праворуч – повернути плечі, стегна праворуч; те саме – ліворуч.

11. Повторити все, що робилося, праворуч, але спершу виконати дії подумки.

12. Перехресно-латеральна ходьба на місці з доторканням правим ліктем лівого коліна, лівим ліктем правого коліна.

13. Стоячи прямо і тримаючись за спинку стільця, одну ногу виставити вперед і зігнути коліно, а іншу відвести назад приблизно на 30 см на носок. Глибокий вдих – на видиху опустити п'ятку ноги, розташованої позаду, на підлогу, одночасно розгинаючи коліно ноги, виставленої вперед. Тіло тримати прямо, не нахилити вперед.

14. Руки на столі. Нахилити підборіддя до грудей, відчуваючи розтягування м'язів спини і розслаблення плечей, з глибоким вдихом закинути голову назад, прогнути спину і розкрити грудну клітку – видих, знову розслабити спину опустити підборіддя до грудей.

15. Праву руку покласти на ліве плече. Лівою рукою, зігнутою в ліктьовому суглобі виконати 10–12 кругових рухів у напрямку плеча вперед, а потім стільки ж разів назад. Поміняти позиції рук, повторити вправу.

Гімнастика для хребта

Незалежно від виду професійної діяльності людині необхідно приділяти увагу розвитку груп м'язів, які забезпечують прямоходіння і нормальну діяльність внутрішніх органів. До них належать групи м'язів, котрі вимагають спеціального локального впливу: розгиначі хребетного стовпа, згиначі ніг, розгиначі рук, великий грудний м'яз. Виконання вправ, пов'язаних із глибокими нахилами тулуба у всіх напрямках, а також скручуванням (поворотами) – це ефективний гемодинамічний масаж, який стимулює в них обмінні процеси.

Слабкі м'язи шиї призводять до сутулості, через яку стискається грудна клітка і зменшується життєва ємність легенів, порушується рухливість плечових суглобів. Постійна підтримка високого тону м'язів шийного відділу хребта забезпечує провідність нервових імпульсів, є профілактичним засобом спазмів кровоносних судин головного мозку. Самоопір при виконанні максимального діапазону рухів головою тренує вестибулярний апарат, відчуття рівноваги. Головне правило: не форсувати події і чекати негайних результатів. Обов'язкові поступовість наростання навантажень, особливо для тих, хто

почуває біль у ділянці шиї. При максимальних нахилах тулуба потрібно також максимально напружувати м'язи, які беруть участь у цьому русі. Комплексне зміцнення хребта і м'язів тулуба вирізняється високим фізіологічним ККД, який переважає, наприклад, ефект вправ хатха-йоги, з їхньою слабо вираженою енергетикою.

1. а) В. п. – сидячи або стоячи, нахиливши голову вперед до торкання підборіддям грудей, максимально напружити м'язи, які беруть участь у русі, наче натискаючи підборіддям на груди. У цій вправі важлива саме кінцева фаза, коли досягається «сплеск» м'язової напруги за рахунок активізації енергообміну процесів – головної мети тренінгу. Не треба зразу ж виходити на рівень максимальної напруги. Рухи повинні бути плавними, щоб м'язи і хребет поступово включалися в стан рухової активності на приграничному і граничному рівнях. Повторити 5–8 разів. Темп повільний. Затримка в кінцевому положенні не більш як 1–2 с. Вправу можна виконувати кілька разів на день на високому рівні м'язової напруги.

б) Ту ж вправу, але виконується вона з додатковим опором, створюваним за допомогою однієї або двох рук. У вихідному положенні голову відхилити назад, а потім, поклавши долоню руки на лоб, нахилити голову вперед до торкання підборіддям грудей, долаючи опір, який створюється рукою вже в початковій фазі руху. Темп повільний. Повторити 4–7 разів.

в) В. п. - те саме. Відхиливши голову назад і поклавши на лоб долоні рук, а потім уперед, долаючи опір, створюваний руками. Особливо важливо перед виконанням цієї вправи розігріти м'язи шиї.

2. Наступна вправа, призначена для тренінгу м'язів задньої поверхні шиї, також виконується трьома способами: без додаткового опору і з опором, створюваним за допомогою однієї або двох рук. Тривалість зупинки не більш як 1–2 с. Вправа виконується з максимальною амплітудою і з примежевою м'язовою напругою. Темп повільний, що допоможе контролювати свої відчуття.

3. а) Відхиліть голову назад і виконуйте повороти голови по черзі ліворуч і праворуч у повільному темпі. Поява болю буде сигналом до зниження м'язового навантаження. Повторити 6–8 разів. Цю вправу дуже корисно робити при тривалому перебуванні в сидячому положенні. Якщо після виконання поворотів голови ви відчуєте приплив тепла в місці 7-го шийного хребця, то енергообмінні процеси відбувалися інтенсивно.

б) Виконання поворотів головою по черзі в обидві сторони. Наприкінці повороту напружити м'язи, які беруть участь у русі, намагаючись начебто продовжити поворот. Ця вправа добре розвиває рухливість шийних хребців і позитивно впливає на вестибулярний апарат. Повторити 4–6 разів.

в) Складніша вправа з подолання додаткового опору, створюваного за допомогою рук. Поверніть голову ліворуч, долаючи опір, створюваний правою рукою. У вихідне положення голову повернути без напруги і знову повторити вправу, долаючи додатковий опір. Темп повільний, 5–7 разів у кожен бік.

4. Нахилити голову по черзі вправо–вліво. Наприкінці руху збільшити рівень м'язово напруги, намагаючись нібито торкнутися вухом плеча. Амплітуду рухів збільшуйте поступово. Якщо виконання вправи супроводжується хрускотом у хребцях, то боятися його не варто, оскільки він виникає при формозміни хрящової тканини фіброзних кілець.

5. Подолання додаткового опору, створюваного за допомогою по черзі правої або лівої руки залежно від того, в який бік виконується вправа. При нахилі голови вправо, опір створюється лівою рукою і навпаки. Повторіть 4–5 разів.

Комплекс можна поділити на дрібніші групи вправ, щоб виконувати їх протягом дня в різний час, навіть перед сном. Повільний темп вправ заспокійливо діє на нервову систему.

Всі вправи комплексу для м'язів шиї можна робити не тільки в положенні стоячи і сидячи, але і в положенні лежачи (рис. 6), що особливо важливо при роботі в особливих умовах.

Регулярний тренінг м'язів, від яких залежить шийний відділ хребта, – це надійна можливість збереження нормальних функцій сегментів спинного мозку. До цього можна додати, що гімнастика м'язів шиї – це також гімнастика кровоносних судин, які живлять головний мозок.

б. а) У положенні стоячи перенести вагу тіла на одну ногу, а іншу, поставивши її на носок і злегка зігнувши в коліні, розслабити. Така поза дає можливість розслабити м'язи спини. При виконанні нахилу вперед, це допоможе збільшити глибину нахилу і зосередити увагу на контролі рівня напруги м'язів живота.

б) Злегка відхилитися назад і, зробивши глибокий вдих, повільно нахилитися вперед–униз. При цьому необхідно максимально напружувати м'язи живота й не зменшувати рівня початкової напруги до кінця глибокого нахилу.

в) Зробивши видих, розслабитися і повернутися в початкове положення. Повторити 5–7 разів. Головне в цій вправі – концентрація уваги на рівні напруги м'язів живота і велика глибина нахилу, амплітуда руху. Темп від повільного до швидкого. Виконувати вправу потрібно не раніше, ніж через 2–2,5 години після приймання їжі, щоб здавлювання черевної порожнини погано не позначилося на вашому самопочутті.

7. У положенні сидячи на будь-якій опорі можна ефективно тренувати м'язи живота незалежно від того, де доводиться перебувати – на робочому місці чи сидіти. Незважаючи на дещо меншу амплітуду, ніж у попередньому разі, воно допоможе додатково тренувати м'язи черевного преса.

8. Наступна вправа дасть змогу акцентованіше опрацювати праву або ліву частину прямого м'яза живота, для чого необхідно поставити одну з ніг на підвищення: стілець, табурет тощо. При нахилах найбільший ступінь м'язової напруги досягається в тій частині прямого м'яза, який поставлений на піднесеній нозі.

9. Сидячи на опорі (краще щоб вона була жорсткою, наприклад стілець або табурет), зробити силовий акцент тазом уперед, намагаючись зрушити опору з місця. При цьому напруга

зазначених м'язів викличе вигин хребта. Силовий акцент повинен бути максимальним. Темп повільний. Повторити 8–10 разів, не більше.

10. Наступна вправа полягає в русі стегна вперед–убік завдяки силовій дії прямих і косих м'язів живота. Повторити вправу 4–6 разів для кожної ноги. Наприкінці руху рівень м'язової напруги живота повинен бути максимальним.

11. В. п. – стоячи. Зігнути руки в ліктях і підняти на рівень грудей, одну з ніг розслабити, щоб зняти напругу м'язів спини. Напружити нижню частину черевного преса, суб'єктивно намагаючись зробити рух тазом вперед–угору. Максимальний силовий акцент – в останній фазі руху. Чим більший буде вигин хребта, тим більша амплітуда роботи скорочувального апарату м'язів, тим вищий корисний фізіологічний ефект цієї вправи.

12. У вихідному положенні лежачи злегка зігнути ноги, руки розслаблені. Напружити верхню частину прямого м'яза живота, намагаючись вийти на максимальний рівень напруги. При цьому мимоволі піднімуться плечі, що не означає, що ви повинні підняти тулуб і зробити нахил вперед, як це робиться в «традиційній» вправі в підніманні тулуба з нахилом до ніг у положенні лежачи. Кут між опорною поверхнею і тулубом у нашому разі повинен бути мінімальним. Темп повільний. Ступінь м'язової напруги збільшувати поступово. Наступна вправа відрізняється від попередньої тим, що напружувати потрібно нижню частину черевного преса. М'язову напругу викличе вигин хребта в поперековому відділі. Таз трохи підніметься над опорою. Особливість техніки виконання цієї вправи, як і попередніх, у тому, що він у кінцевій фазі руху виконується на максимально можливому рівні м'язової напруги.

13. Із положення стоячи рух почніть із нахилу голови назад, а потім, прогинаючись у грудній і поперековій ділянці, повільно нахиліться назад, контролюючи рівновагу. Звернути увагу на те, що прогинатися потрібно не під дією сили тяжіння (сили гравітації), а через довільне напруження м'язів спини, які беруть участь у русі. Щоб оцінити, наскільки ефективно виконується ця вправа, треба визначити, що ви бачите позаду себе в кінцевій

фазі руху. Якщо наприкінці нахилу ви побачили розташовану позаду вас стіну, то це хороший показник, а якщо підвіконня, то – відмінний. Само собою зрозуміло, що критерії оцінки ефективності мають чисто суб'єктивний характер і залежать від віку та інших факторів. Повторити 6–8 разів.

Варіант цієї вправи, яка виконується в два прийоми: а) прийняти позу «старт плавця», напружуючи м'язи спини, повільно розігніть ноги, намагаючись збільшити прогин, зменшуючи величини початкової м'язової напруги. Темп повільний. Повторити 4–6 разів.

14. У положенні сидячи на твердій опорі зробити силовий акцент тазом назад, намагаючись відсунути опору назад. Об'єктивно опора залишиться на місці, а суб'єктивно ваші м'язові зусилля повинні бути спрямовані в строго заданому напрямку. Повернувшись у вихідне положення, розслабтеся, злегка округливши спину, а потім знову повторіть вправу, не затримуючись у кінцевій фазі руху. Вправу можна виконувати на робочому місці. Вона корисна при вимушених статичних положеннях, які необхідно зберігати тривалий час.

15. Виконати тазом силовий акцент у напрямку, ніби збільшуючи прогин у попереку. Вправу краще виконувати на опорі, яка має м'яке покриття, щоб не відчувати больових відчуттів від контакту з краєм опори. При цьому ви повинні лягти так, щоб поперекові хребці перебували в безопорному положенні. Ця вправа надзвичайно ефективна для профілактики радикуліту. В кінцевому положенні, коли поперекові хребці будуть «розтягнуті», потрібно перебувати близько двох хвилин. Після цього, допомагаючи собі руками, необхідно обережно підвестися на ноги і перебувати деякий час у злегка прогнутому положенні

16. В. п. – стоячи опиратися руками на спинку стільця. Нogu підняти прямо. Це викличе вище навантаження не тільки на м'язи спини, але і на сідничні. Темп повільний. Вправа для тренінгу м'язів бічної поверхні тулуба, до яких належать найширші м'язи спини і тазу, виконується в положенні сидячи на жорсткій опорі. При виконанні вправи тулуб має бути

випрямлений, руки – перед грудьми. Прогніться так, щоб ліве плече і таз були спрямовані назустріч. Темп повільний. М'язову напругу потрібно посилити в кінцевій фазі руху. Повторіть 6–8 разів на обидва боки.

16. У положенні стоячи перенести вагу тіла на одну ногу, іншу поставити на носок і розслабити. Кисті рук з'єднати, піднявши їх на рівень грудей, голову тримати прямо. Завдяки напрузі м'язів бічної поверхні тулуба нахилитися вбік, одночасно піднявши зустрічним рухом однойменний бік тазу. Чим вища амплітуда руху, тим вищий ефект тренінгу. Після набуття деякого досвіду в заняттях намагайтеся виходити на максимальний рівень м'язової напруги, що допоможе одночасно розвивати і гнучкість, необхідну для профілактики остеохондрозу хребта.

17. У положенні лежачи ноги злегка зігніть у колінах, руки розслабте. Напругою найширшого м'яза спини і косих м'язів живота повільно прогніться у площині опори. Виконуйте по черзі в обидва боки в повільному темпі.

18. Вправа має свої особливості. У початковому положенні стоячи розслабити одну ногу, руки злегка зігнути в ліктях. Повернути таз управо, а плечі ліворуч, потім виконайте аналогічний поворот в інший бік. Наприкінці кожного повороту напруга м'язів має бути максимальною. Такі повороти щодо поздовжньої осі хребта, як і повороти голови для тренінгу м'язів шиї, відмінне біомеханічне й біоенергетичну структурне опрацювання всіх елементів хребта, і особливо сполучних фіброзних тканин. Це пояснюється тим, що поворот одних хребців щодо суміжних з ними здійснюється тільки завдяки еластичності цих тканин, зазнаючих значні розтягувальні зусилля і, отже, структурні деформації. При цьому значно активізується обмін речовин у тканинах всіх, які беруть участь у роботі елементів хребта. Вправа спрямована на тренінг косих м'язів живота, але тут задіяні також і м'язи спини. Вона виконується в положенні стоячи, причому для збереження рівноваги можна притримуватися рукою якої-небудь опори, наприклад, стільця, стінки тощо.

19. Вправа слугує для опрацювання так званої комірцевої зони. Кисті рук з'єднати в «замок» і підняти їх трохи вище лінії лоба. Потім, напружуючи м'язи рук і плечового пояса і прагнучи начебто розірвати «замок», повільно опустити руки на рівень грудей, не зменшуючи при цьому величини м'язової напруги.

20. У в. п. стоячи, з'єднати за спиною кисті рук, а потім, піднявши вгору зігнуті в ліктях руки, розпрямити їх, намагаючись при цьому підняти ще вище. Крім розвитку м'язової сили, ця вправа дає змогу збільшити і рухливість суглобів, тобто вона має комплексний позитивний ефект.

21. У положенні сидячи, руки на поясі, лікті розведені убік, прогнутися і, одночасно зближуючи лікті і зводячи лопатки, відхилити голову трохи назад. Темп повільний. Ступінь м'язової напруги збільшувати поступово. Повторити 4–6 разів. Те саме в положенні стоячи. Вправу корисно виконувати через кожні годину–півтори тим, чия професія пов'язана з тривалим перебуванням в положенні сидячи.

22. В. п. – лежачи на підлозі обличчям униз, ноги розставлені на ширину плечей. Підняти таз і вигнути спину дугою. Тіло спирається тільки на долоні і пальці ніг. Таз розташований вище голови. Голова опущена. Коліна і руки випрямлені. Опустити таз до підлоги. Підняти голову і відкинути її назад. Тримати 5–15 с.

23. В. п. – те саме. Піднявши високо таз і спираючись на прямі руки і ноги, виконати переступання руками вліво (вправо).

Використовувати всі вищеописані вправи в одному занятті недоцільно, зручніше поділити комплекс на частини і виконувати протягом дня по 3–4 вправи на розвиток різних м'язових груп. У наступні дні набір вправ можна змінити, а тренінг провести на помірнішому рівні м'язової напруги.

Головне, щоб заняття були регулярні і стали обов'язковим атрибутом вашого способу життя, щоб вони були помічниками в боротьбі з хворобами і старістю.

Вправи для розвитку гнучкості

Гнучкість – це один із показників фізичного розвитку, який означає ступінь рухливості кісток, з'єднаних суглобами. Хороша гнучкість, або суглобова рухливість, – це своєрідний показник біологічної молодості організму, коли суглоби не схильні до хворобливих змін і в них не відбулися важкі структурні порушення.

Те саме можна сказати і про «біологічну молодість» хребта: якщо збереглися його гнучкість і хороша рухливість, то це означає, що дегенеративні процеси поки що про себе не заявили і клітинна структура фіброзних тканин зберігає нормальні біологічні та фізичні параметри. Інтенсивність цих процесів дуже залежить від нашого способу життя, культури харчування, ставлення до фізичної культури тощо.

Одна зі складових фізичної культури – гімнастика для суглобів (зокрема вправи для хребта). Найкращий активний спосіб розвитку суглобової рухливості, під час якого беруть участь м'язи, які створюють зусилля в напрямку переміщення кісткових важелів для досягнення максимальної амплітуди. Такий тренінг означає вищий рівень біоенергетики в суглобових елементах: хрящах, які вистилають суглобові контактні поверхні, суглобову сумку, сухожилля тощо.

Перш ніж виконувати вправи на гнучкість, необхідно розігріти м'язи і суглоби, для чого скористайтеся спортивним костюмом, яке зберігає тепло. Ці вправи повинні бути логічним доповненням до вправ для розвитку м'язової сили, регулярно виконуючи які, ви зможете не тільки поліпшити ваш фізичний стан, а й придбати резервну кількість здоров'я, щоб успішно протистояти різним тілесним хворобам.

У положенні стоячи поставити ноги на ширині трохи більше, ніж на ширині плечей, а потім повільно нахилитися до правої або лівої ноги, згинаючи при цьому іншу ногу. Це необхідно для того, щоб розслабити м'язи спини, інакше вони будуть створювати опір, який перешкоджає нахилу тулуба. Звернути увагу на положення рук: однією рукою (відповідної до ноги, до якої робиться нахил) потрібно тягнутися до носка цієї ноги. У

положенні сидячи виконати нахили до прямої ноги, іншу трохи зігнути в коліні, розслабити, щоб зняти напругу з м'язів спини. Щоб збільшити амплітуду нахилу, який потрібно виконувати за допомогою напруження м'язів живота, можна підтягувати тулуб до ноги руками. Темп повільний.

2. У положенні випаду руки покласти на стегна, лікті звести. Відхиливши назад плечі і голову, виконати кілька пружних нахилів назад, натискаючи при цьому руками на попереk. Ця вправа розвиває гнучкість в поперековому відділі хребта, а виконувати її краще у вечірній час або перед сном.

3. Максимальний нахил тулуба вперед–униз. Щоб м'язи спини не перешкождали нахилу, одну ногу, зігнуту в коліні, поставити на носок, іншу можна злегка зігнути в коліні; руки, зігнувши в ліктях, підняти до грудей. Темп повільний. Повторити 4–6 разів.

Самомасаж

Головний біль, безсоння, пригнічений настрій, загальна втома, подібні симптоми так чи інакше відомі кожній дорослій людині. Поліпшити самопочуття, зняти гострий біль, надати долікарську допомогу, прискорити процеси відновлення працездатності нерідко допомагає масаж, зокрема і точковий.

Перш ніж приступити до масажу, необхідно чітко вивчити розташування біологічно активних точок (БАТ) і навчитися регулювати силу впливу на точки залежно від їхнього розміщення: поблизу кісток, зв'язок, судин, нервів тощо. При цьому дія у міці судин і нервів тільки слабка.

Вибір точок при точковому масажі визначається характером завдань (тонізуючий масаж, відновлювальні заходи, зняття гострого або хронічного болю тощо). Однак велике значення при цьому мають ступінь тяжкості розвитку процесу і стан людини. Наприклад, при вираженій загальній слабкості насамперед використовують БАТ, які мають тонізуючий вплив на організм у цілому.

Масажують шийний і поперековий відділи хребта із сильним натиском і глибоко протягом 2–5 хвилин. Починають з

потиличної ділянки і до нижнього кута лопаток, а потім масажують точки, розташовані на попереку. Найбільший вплив справляють точки: 30, 32.

Найперші процедури повинні бути короткими, щоб перевірити реакцію організму на вплив точковим масажем. Якщо виникли будь-які неприсмні відчуття або через 3–5 процедур немає ефекту, продовжувати масаж не варто.

Перед початком масажу треба вимити руки, потерти їх, щоб зігрілися долоні та посилилася циркуляція крові. У перші дні для впливу вибирається 3–5 точок, не більше. Кожен наступний раз їх поєднання змінюють, щоб не виникало звикання.

Для зняття втоми, нервової перенапруги діяти треба на сегментарні точки хребта і, крім того, точки м'язів з вираженою локальною (місцевою) втомою. При перевтомі, недосипанні, емоційній напрузі, неправильному режимі харчування, інтенсивному подразненні зору, перегріванні і т. ін. Знадобляться точки: 3, 5, 30, 32, 126. Масаж проводити щодня або через день зі слабкою інтенсивністю. Крім того, необхідно щодня робити зарядку, приймати водні процедури, правильно харчуватися, бувати на повітрі.

Точковий масаж при невротичних станах, які проявляються найчастіше у жителів великих міст, виконується при таких симптомах: головний біль, запаморочення, порушення сну, нестабільність настрою, підвищена збудливість, швидка стомлюваність. Вплив слабкої інтенсивності щодня здійснюється на точки 3, 32, 91, 133. І, крім того, залежно від причини виникнення негативних станів спочатку впливають на точки, пов'язані з основними симптомами. Наприклад, якщо порушений сон, то спочатку використовують точки 61, 117, 133. Курс 1–2 тижні. При болю в лобовій ділянці: 24, 122, а в тім'ї: 3, 5, 108. Якщо болить у скронях, діють на точки 5, 24, 116, у потилиці – 4, 30, 32, 147.

Сила впливу середньої інтенсивності, щодня або через день. Спочатку можна робити кілька разів на день до зникнення болю.

Відтягнути вушні раковини, злегка вивертаючи і, просуваючись зверху вниз, масажувати їх кілька разів.

М'яко розправити і розтягнути однойменною рукою зовнішній край кожного вуха в напрямку вгору назовні від верхньої частини до мочки вуха – 5 разів. Промасажувати ділянку від соскоподібного відростка за вухом у напрямку вниз до ключиці – 5 разів.

Доторкнутися кінчиками чотирьох пальців однієї руки до місця пупка.

Іншою рукою масажувати певні точки тіла по 10–15 с, наведених нижче: а) точки з двох сторін від грудини, зразу ж під ключицею; б) точки під нижньою і верхньою губою, одночасно торкаючись великим і вказівним пальцями середини носо-губної складки і середини підборіддя під нижньою губою; в) масажувати куприк одночасно вказівним і середнім пальцями.

Потім все повторити, помінявши руки.

Масаж стоп. Вчені налічують на стопах ніг понад 70 тисяч рецепторів. Тут особливо велика кількість терморекцепторів – теплових і холодних точок. Підшви ніг перебувають у рефлекторному зв'язку зі слизовою оболонкою верхніх дихальних шляхів і багатьма органами.

Масаж стоп проводиться в положенні лежачи на спині або сидячи, не потрібно напружуватися. Спочатку роблять загальний масаж стоп (погладжування, розтирання тилу і підшовної поверхні). Рухи починають робити від гомілковостопного суглоба до пальців, на підшві – від пальців до п'яти. Такі погладжування і розтирання для зігрівання робляться протягом 2–3 хвилин. Стопу фіксують рукою біль шиколотки, утворюючи «вилку» з великого й інших пальців. Масажують точки (зони) стопи вказівним або великим пальцем руки. Ступінь натискання індивідуальний, але такий, щоб не було болю.

Наприкінці масажу потрібно потягнути кожен палець, витягаючи його, покрутити стопу в гомілковостопному суглобі й здавити її двома руками. Легко вщипнути руками обидва ахіллесові сухожилля, потім кілька разів м'яко погладити підколінні сухожилля.

При масажі можна використовувати масла, мазі, креми, які пом'якшують шкіру і діють як ліки.

Вправи на координацію рухів

Вправи на координацію рухів і роботу м'язів стимулюють сприяють збагаченню психом'язового досвіду, це ефективний засіб організації дозвілля.

1. З положення присівши зробити широкий випад або лежачи – прискорення на 2–3 м із наступним: а) ловом; б) відбиванням м'ячів або інших предметів, які подаються в швидкому темпі.

2. Стрибки в присіданні: а) з просуванням уперед; б) вліво–вправо; в) з поворотами навколо своєї осі.

3. Стрибки з колін: а) на обидві ноги; б) на одну ногу; в) в упор лежачи ззаду.

4. Стрибки з розбігу з поштовхом однієї або двох ніг із дістанням високо підвішеного предмета (м'яча): а) головою; б) ногою; в) рукою.

5. У стрибку повернутися на 360°.

6. Стрибки: ноги вперед у сторони з одночасним дістанням руками пальців ніг.

7. З упору присівши, відриваючи руки від підлоги, кидком уперед перейти в упор лежачи, одночасно виставляючи вперед одну ногу для підстраховки.

8. Лежачи на животі, руки за спиною замком – підвестися без допомоги рук.

9. Упор лежачи, пересування вправо (вліво) по колу (ноги на місці).

10. У упорі лежачи – піднімання на пальці й опускання на всю долоню.

11. Упор лежачи, одночасно відштовхнутися від підлоги руками і плеснути в долоні. Те ж, перебуваючи в упорі лежачи ззаду – оплеск перед грудьми.

12. Лежачи на спині розвести руки в сторони долонями вниз і підняти ноги вгору, не згинаючи колін: а) підняти прямі ноги вгору під кутом 90°; б) покласти прямі ноги вправо, потім уліво.

13. Лежачи на спині, руки за головою, з опорою ніг об шведську стінку максимально прогнутися назад із поворотами корпусу вправо-вліво.

14. З положення лежачи на спині, прямі ноги разом, руки за головою: а) підняти ноги – оплеск під колінами; б) те ж з положення сидячи, руки в сторони. Ноги в колінах не згинати.

15. Лежачи на спині, руки зігнуті за головою – піднімання тулуба вгору.

16. Лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, м'яч у руках за головою на підлозі виконати «міст» з опорою на м'яч.

17. У стійці на лопатках одна нога випрямлена вгору, інша зігнута – почергове згинання-розгинання ніг угору.

18. В упорі стоячи зігнувшись – пересування на прямих руках в упор лежачи і назад: а) послідовними рухами; б) одночасними поштовхами рук; в) те саме, але кидком перейти в упор лежачи.

19. В упорі на колінах – згинання та розгинання рук. Руки згинати з одночасним розгинанням ніг.

20. Стоячи підняти праву ногу, витягнути ліву руку й крутити їх одночасно в протилежних напрямках.

21. З'єднати руки за спиною, одна рука зверху через плече.

22. Стоячи впасти в положення лежачи.

23. Стоячи або сидячи з'єднати руки і протягнути через них ногу.

24. Сидячи обхопити одну ногу й торкнутися чолом кісточки.

25. Стоячи на колінах поперемінно сідати вліво й вправо.

26. Сидячи зі зігнутими ногами, коліна широко розставлені нарізно, пружинними рухами притягувати до себе ступні ніг.

27. Сидячи, опертися ззаду на руки: а) підняти ноги; б) спираючись на одну руку, зберегти рівновагу.

28. Глибокий випад правою ногою, з опорою рук об підлогу перед собою – почерговий рух ніг вперед–назад, намагаючись не підстрибувати.

29. У стійці на одній нозі, інша вперед – присідання. Потім міняємо ногу.

30. В упорі лежачи – згинання–розгинання рук: а) на кулаках; б) пальцях; в) з широко розставленими в сторони руками; г) із сплеском.

31. В упорі лежачи на кулаках – мах прямих ніг назад-вгору, не згинаючи їх у колінах.

32. Те ж з упору присівши. Різким маховим рухом випрямити ноги назад якнайвище.

33. Гімнастичний «міст»: а) згинаємо руки і виконуємо рух тулуба вперед-назад; б) те ж у борцівському мосту.

34. Зі стійки ноги нарізно – нахил вперед в упор головою об підлогу, підстраховуючи для початку себе руками: а) руки в замок за спиною; б) рухи тулубом вперед-назад і вправо-вліво.

35. Стоячи у вільній позі: а) з'єднати пальці рук за спиною; б) розтягувати руки в сторони, в) з'єднати долоні пальцями вгору за спиною на рівні лопаток.

36. М'яч затиснутий між ступнями – мах ногами з кидком м'яча: а) вперед; б) назад; в) те саме з ловом м'яча руками.

37. Підкинути м'яч угору: а) присідання, грюкнути долонями об підлогу; б) упор сидячи ззаду; в) упор лежачи – підвестися і зловити м'яч; г) те ж, зробити крок уперед і зловити м'яч за спиною біля пояса; д) те саме, але після підкидання м'яча повернутися на 360° і зловити м'яч.

38. Подача м'яча в стіну з виконанням: а) присідань; б) поворотів; в) стрибків; г) ударів – з подальшим ловом м'яча.

39. Стійка: ноги нарізно, палиця за спиною під ліктями: а) сісти, випрямляючи ноги в колінах, не торкаючись руками і палицею підлоги; б) підвестися, не торкаючись руками і палицею підлоги.

40. Стійка: ноги нарізно, палиця в лівій руці за середину, підкинути і зловити палицю на льоту.

41. Палиця внизу: а) не випускаючи палицю з рук – переступання через неї лівою, правою ногою; б) стрибки через палицю.

42. Перекидання дрібних предметів пальцями ніг.

43. Стійка: ноги разом, руки вперед – нахили вперед, торкаючись руками до підлоги близько до ступні.

44. В упорі присівши ззаду: а) почергове розгинання ніг вперед і повернення назад в упор присівши; б) одночасне розгинання ніг; в) те ж в упорі присівши спереду.

45. В основній стійці з поворотом кругом сісти, схрестити ноги, зворотним рухом підвестися і сісти з поворотом в іншу сторону.

46. У широкій стійці почергові торкання коліном підлоги. Ступні з місця не зрушувати і тулуб не повертати.

47. У стійці ноги нарізно – почергові повороти тулуба з торканням пальцями різнойменних п'ят.

48. Сидячи ноги нарізно, не відриваючи ніг від підлоги, почергові повороти кругом в упор лежачи на зігнутих руках.

Таких вправ можна придумати безліч, якщо закликати на допомогу фантазію. Наприклад, спробувати зрушити стіну, спершись в неї руками; зігнути або зламати металевий прут або товсту палицю, взявшись руками за кінці; розчавити будь-який твердий предмет, стискаючи його долонями й ін.

Ігри-поєдинки і вправи для двох

1. Салки в парах: а) взявшись за руки, стати супернику на носок; б) дістати носок суперника рукою, дістати плече суперника рукою.

2. Взятися за однойменну руку: а) не відпускаючи руку, ривками вивести суперника з рівноваги; б) перетягнути на свій бік на 1–2 м.

3. Напівприсядки обхват правої (лівої) руки з упором об коліно, ривками вивести суперника з рівноваги; те ж в упорі лежачи.

4. Стоячи один до одного спиною: а) зачепившись правими ногами під коліном, перетягнути суперника на себе; б) те саме, взявшись за руки внизу; в) рухом таза позбавити іншого рівноваги.

5. Сидячи спиною один до одного, руки в ліктях в замок, звалити суперника на бік.

6. Права (ліва) рука за спиною: переміщуючись стрибками поштовхом плеча позбавити рівноваги суперника.

7. Лежачи на спині, ноги випрямлені, намагаємося підняти корпус угору, долаючи опір партнера, який сперся рукою вам у груди.

8. Те ж, але тільки лежачи на животі.

9. Стоячи, ноги на ширині плечей, руки зігнуті за головою, спробувати розігнути їх угору. Партнер ж, обхопивши ваші руки за зап'ястя, своїми руками не дає зробити цього.

10. З упору лежачи спробувати віджатися, долаючи опір партнера, який упирається руками вам у спину.

11. Перший сидить навпочіпки, другий тисне йому на плечі і намагається не дати йому підвестися.

12. Перший лягає на спину, руки вздовж тулуба, другий, беручи за потилицю, піднімає його до положення стоячи і знову опускає на спину.

13. Стоячи спиною до спini, взяти один одного під лікті, намагатися сісти і підвестися, не розриваючи ліктів.

14. Стоячи обличчям один до одного і тримаючись за руки, перший на напівзігнутих ногах, другий встає до нього на коліна. Нахилом тіла утримується рівновага. Те ж, перший в напівприсіданні, другий стоїть спиною до нього, тримаються за руки.

15. Перший лежить на спині, другий спирається руками об його ноги і ногами об його руки. Разом: перший напружує і послаблює м'язи ніг, другий – рук.

16. Перший береться за лікті другого і розкручує його так, щоб у того ноги відірвалися від підлоги. Те ж, взявшись за одну ногу і за одну руку.

Загальнорозвивальні вправи для м'язів шиї

У студентів мають місце больові відчуття в потилиці, часто в ділянці плечового пояса, у задній частині голови. Обмежена рухливість шиї і виражені болі при рухах, особливо при поворотах голови. Ми вам пропонуємо приблизний комплекс вправ для залагодження цієї проблеми.

1 варіант

1. Повороти голови направо і наліво на місці і в русі 8–10 разів.

2. Повороти корпусу на місці на 45–180 градусів, Кружляння 8–10 разів.

3. Нахили голови вперед і назад на місці і в русі 8–10 разів.

4. Нахили тулуба вперед і розгинання назад на місці і в русі 8–10 разів.

5. Нахили голови в сторони на місці і в русі 8–10 разів.

6. Нахил тулуба в сторони на місці і в русі руки в замку над головою 8-10 разів.

7. Згинання тулуба під прямим кутом і поворот в одну сторону – 10 разів, потім зупинка, випрямлення тулуба і ходьба по прямій на відстань 3–5 м.

8. Стрибки на носках 40–50 разів за 30 с, біг і ходьба на місці, стрибки на місці з поворотом на 180–360 градусів 8–10 разів.

2 варіант

1. В. п. – лежачи на спині, на животі або на боці. Підняти голову над кушеткою і намагатися утримати її в цьому положенні 2–5 с. Відпочинок 20 с. Кількість повторів 8-10 разів.

2. В. п. – сидячи за столом. Спершись підборіддям на зігнуті руки, чинити тиск на руки протягом 10 с, намагаючись при цьому, нахилити голову вперед. Відпочинок 20 с. Кількість повторів 8–10 разів.

3. В. п. – те саме. При натисканні на потилицю сплєтених в замок рук чинити опір головою протягом 10 с. Відпочинок 20 с. Кількість повторів 8–10 разів.

4. В. п. – сидячи на стільці, руки опущені вздовж тулуба. Повороти голови вліво і вправо з максимально можливою амплітудою. Темп повільний. Кількість повторів 5–10 разів.

5. В. п. – те саме. Опустити голову вниз, дістати підборіддям груди. Темп повільний. Кількість повторів 10 разів.

6. В. п. – те саме. Відхилити голову назад, одночасно витягуючи підборіддя. Темп повільний. Кількість повторів 5–10 разів.

7. В. п. – те саме. Покласти долоню на лоб. Тиснути чолом на долоню, яка чинить спротив. Тиск 10 с, Відпочинок 20 с. Кількість повторів 5 разів.

8. В. п. – те саме. Покласти долоні на скроню. Тиснути скронєю на долоню, яка чинить спротив. Тиск 10 с, Відпочинок 20 с. Кількість повторів 5 разів.

9. Те ж з іншого боку.

10. В. п. – те саме. Руки опущені вздовж тулуба. Підняти плечі і тримати в такому положенні 10 с, Розслаблення 15 с. Кількість повторів 6 разів.

11. В. п. – сивий на килимку, корпус прямий, ноги прямі, розслаблені, руки вільно лежать на колінах.

12. Розслаблення шії – в. п. – опора долоньями позаду зразу за тілом, пальці назад: при видиху спокійно опустити голову на груди торкнутися підборіддям грудей. При вдиху поволі відвести голову назад.

При видиху нахилити голову до лівого плеча вухом до плеча, плече не піднімати. При вдиху поволі підняти голову, і виконуючи видих, опустити її на праве плече, не повертаючи голови. Вправа виконується 5–10 разів.

13. Нахили в сторони. В. п. як в 11 вправі. Зімкнути руки в замок за потилицею. Лікті максимально відхилити в сторони і назад. При видиху – нахил уліво. Рух починати в шийному відділі. Вперед не нахилитися, стегна не піднімати. При вдиху повернутися в і.п. Потім рух управо. Повторити 5–10 разів.

14. Перехрещення рук над головою. В. п. як в 11 вправі. Руки – в сторони, долоні вниз. При вдиху прямі руки схрестити над головою, потягнутися вгору. При видиху руки в сторони, розслабитися. Руки вперед не заводити. Вправу повторити 10 разів.

15. Кругові рухи плечима. В. п. як в 11 вправі. Руки – в сторони, кінчики пальців на плечах, зосередитися. При вдиху ліктями коло вперед і вгору. При видиху – назад униз, а потім у протилежному напрямку. Повторювати 5–10 разів.

16. В. п. – сидячи або стоячи, руки вздовж тулуба. Підняти плечі до можливої межі і утримувати 10 с (уперед не подавати). Плечі опустити, розслабитися, відчуті, як поважчалі руки відтягують плечі вниз (10 с). Повторити 5–10 разів.

17. В. п. – кисті до плечей, лікті максимально розведені. Прогнутися назад, скручування вправо 4 рази, дивитися вниз на п'яту, потім 4 рази вліво.

18. В. п. – руки зігнуті в ліктях, притиснуті до тулуба. Обертання в плечових суглобах уперед 10–50 разів, потім назад 10–50 разів.

Вправи для м'язів тулуба

Стоячи на скакалці. На рахунок 1 – з нахилом вперед прогнувшись відвести руки в сторони; 2 – в. п.

Сидячи ноги нарізно, руки вгору. На рахунок 1 – нахил тулуба вперед до правої ноги; 2 – в.п., тулуб повернути вправо. Те ж до іншої ноги.

Сидячи руки вгору. На рахунок 1 – нахил тулуба вперед; скакалку перенести на стопи; 2 – перекотитися на спину, шкарпетками торкнутися підлоги за головою; 3 – перейти в стан рахунку 1; 4 – в. п.

Стоячи ноги нарізно, руки вгору. На рахунок 1–2 – два пружні нахили тулуба вправо; 3–4 – те ж уліво.

Стоячи ноги нарізно, руки вгору – в сторони, скакалка за головою. На рахунок 1 – нахил тулуба до правої ноги, намагаючись торкнутися носка правою рукою, 2 – в. п. Те ж до лівої ноги.

Стоячи руки вгору. На рахунок 1 – коло руками перед собою вправо; 2 – з махом правою ногою в сторону нахил тулуба вправо; 3 – в. п. Те ж в іншу сторону.

Стоячи ноги нарізно, руки вгору. На рахунок 1 – нахил тулуба вправо; 2 – нахил тулуба вперед, руки скрещені; 3 – нахил тулуба вліво; 4 – в.п. Те ж в іншу сторону.

Стоячи ноги нарізно, скакалка натягнута на плечах. Виконайте кругові рухи тулубом вліво, потім управо.

Лежачи, скакалка натягнута стопами. Підняти прямі ноги, торкнувшись підлоги за головою, повернутися у в. п.

Вправи для м'язів живота

Сидячи руки вперед, скакалка складена вчетверо. На рахунок 1 – зігнути ноги, скакалку опустити на стопи; 2 – випрямити ноги вгору; 3 – повернутися в положення рахунку 1; 4 – в. п.

Лежачи руки назад. На рахунок 1 – сісти, згинаючи ноги, опустити скакалку на стопи; 2 – в. п.

Сидячи руки вперед. На рахунок 1 – згинаючи ліву ногу, перенести її через скакалку і випрямити; 2 – в. п.; 3–4 – те ж правою ногою; 5–6 – те ж, виконуючи рух обома ногами; 7–8 – в. п.

Лежачи руки назад. На рахунок 1 – сісти і, згинаючи ліву ногу, випрямити її над скакалкою; 2 – в. п. Те ж іншою ногою.

Лежачи, кінці скакалки в правій руці. На рахунок 1 – відводячи руки за голову, перехопити скакалку лівою рукою; 2 – не зупиняючи руху скакалки, провести її під піднятими ногами, перехопити правою рукою.

Вправи у ванні

Вправи у ванні годяться для будь-якого віку – від 8 до 80 років і для будь-якого рівня фізичної підготовленості – від ослабленої людини (якій у воді легше рухатися, ніж на «суші») до атлета (який зможе в теплій воді добре розтягнути і розслабити м'язи, поліпшити гнучкість у суглобах).

Фізичні вправи у ванні вимагають певної турботи про безпеку. Тому бажано, щоб двері у ванну кімнату при виконанні вправ були незамкнені, а повітря було чисте і не перенасичене парою. Само собою зрозуміло, що не слід виконувати гімнастику при нездужанні або після прийняття алкоголю. Треба враховувати і те, що дно ванни слизьке, тому різкі рухи краще робити сидячи.

Гімнастика – це задоволення, купання у ванні – це теж задоволення. Гімнастика у ванні – подвійне задоволення (Л. Шульц-Кольрауш, 2005).

1. Опустіться в наповнену водою ванну і розслабтеся на кілька хвилин.

2. Лежачи у воді, максимально витягніть ноги. Щільно притисніть коліна до грудей і знову випростайтесь. Повторіть 3 рази.

3. А. Голова на краю ванни, тулуб занурений у воду. Притисніть до себе одну ногу, іншу максимально витягніть, намагаючись великим пальцем торкнутися протилежного краю ванни. Змініть положення ніг. Повторіть 3 рази.

Б. Лежачи, обидві ноги підтягніть до себе. Спину по можливості щільно притисніть до дна ванни, максимально напружте м'язи живота. Відірвіть спину від дна, живіт підніміть, розслабивши м'язи. Повторіть 4 рази, змінюючи положення ніг.

4. А. Сядьте, витягнувши ноги. Нагніться вперед і руками візьміться за пальці ніг (ноги можуть бути злегка зігнуті). Відкиньтесь трохи назад. Можете спертися об край ванни. Якщо боїтеся послизнутися, підкладіть гумовий килимок. Після кожного нахилу розслаблюйтеся і витягуйтеся у ванні (голова піднята над водою). Повторіть 6 разів.

Б. Розведіть ноги в сторони і поперемінно м'якими пружинними рухами намагайтеся дістати руками то ліву ступню, то праву.

5. Ляжте і покладіть голову на край ванни. Руками міцно тримайтеся за стінки. За допомогою ніг повертайте нижню частину тулуба, зберігаючи верхню частину нерухомою. Підніміть праве стегно (пупок при цьому повернутий наліво), потім ліве стегно (пупок спрямований направо). Повторіть 4 рази.

Сильно напружуючи м'язи таза, прогніться в попереку. Потім, розслаблюючи м'язи таза, зігніть спину.

Поспостерігайте, в якому стані працюють переважно м'язи таза, а в якому – живота.

Людам похилого віку рекомендується не поспішати і не робити одну вправу за іншою без перерви.

Лежачи у воді, витягніть одну ногу, розслабте м'язи. З напругою зігніть її в коліні, щоб відчувати, як скоротився литковий м'яз. І знову розслабте. Те ж зробіть іншою ногою. Повторіть 4 рази.

Покладіть потилицю на край ванни, ноги міцно впираються в дно протилежного кінця ванни. Підніміть тулуб над водою. Повертайте тулубом за годинниковою стрілкою: праве стегно просувається якомога ближче до правої стінки ванни, потім поворот триває вниз, до іншої стінці ванни і до поверхні води. Повторіть повороти 3 рази за годинниковою стрілкою, потім 3 рази проти годинникової стрілки.

Для відпочинку: зведіть лопатки, розслабтеся. Зведіть плечі вперед так, щоб м'язи між лопатками напружилися, розслабтеся. Повторіть 5 разів.

Лежачи у воді, потилицю покладіть на край ванни і ковзайте вниз, згинаючи спину, поки підборіддя не ляже на груди. Тепер піднімайте підборіддя вперед і вгору, тіло підніміть над водою. Дивіться вперед, потім вгору, намагаючись побачити стіну у себе за спиною. Для новачків цього достатньо. Більш треновані можуть продовжити вправу ще хвилин десять.

11. Цю вправу можна назвати «біг на сідницях». Сядьте, обіпріться спиною об край ванни, підніміть одну сідницю - опустіть, підніміть другу – опустіть. Це тільки розминка. Знову підніміть сідницю і зробіть нею маленький рух уперед. Потім те ж іншою сідницею. Повторювати тричі. Після цього виконайте такий самий рух стегнами, але назад. З піднятими колінами вправа буде ще інтенсивнішою.

12. Лежачи або сидячи у воді, випряміть праву ногу і повертайте її всередину і назовні – 4 рази швидко і 4 рази повільно, із зусиллям. Те ж саме – лівою ногою.

13. А. Тулуб у воді, гомілки і стопи сильним рухом наче розсовують ванну. Напруга послідовно доходить до стегон.

Б. Лежачи, сильно стисніть щиколки, коліна, стегна. Зафіксуйте зусилля.

Розслабтеся. Повторіть 2 рази.

В. Сидячи, щиколки, коліна, стегна сильно стисніть (як у попередній вправі), напружте м'язи таза, втягніть живіт.

14. Сидячи, правою рукою обхопіть ліву ступню і повільно, з насолодою підійміть випрямлену ногу. Повторіть 3 рази однією ногою, потім 3 рази іншою.

15. Лежачи, голова на краю ванни, руки вздовж тулуба. Кінчики пальців правої руки тягніть до правого коліна. Розтягуйте всю праву руку до шиї. Те ж – лівою рукою. Повторіть по 3 рази правою і лівою руками.

16. Лежачи, голова на краю ванни, долоні впираються одна в одну на рівні грудей. Напружте руки, потім розслабте їх. Повторіть кілька разів, чергуючи напругу з розслабленням. Ця вправа зміцнює грудні м'язи і робить жіночі груди пружними.

Пам'ятайте: краще три хвилини займатися, ніж півгодини думати про це!

17. Лежачи, щільно притисніть голову до краю ванни. Руками зіпріться об дно ванни і підійміть обидві ноги. Коли ноги звільняться з води, м'язи черевного преса сильно скоротяться. Не затримуйте дихання в цей момент.

18. Сидячи, міцно притисніть гомілки і стопи до стінок ванни. Покладіть руки на коліна, прогніться назад. Потім покладіть руки на потилицю і знову прогніться. Повторіть 4 рази і поверніться у вихідне положення.

19. А. Лежачи, натисніть кулаком на середину розслабленого живота і енергійно відштовхніть кулак, напружуючи черевний прес. Повторіть, поклавши кулак на живіт вище, потім нижче, ліворуч і праворуч.

Б. А тепер – навпаки. Напружте прес так, щоб рука ніде не могла надавити на живіт. Слабкі місця треба тренувати ще і ще.

В. Кількома зовсім маленькими вдихами (як схлипування дитини) надути живіт. При видиху втягніть живіт, а потім розслабте його.

20. А. Сидячи, покладіть обидва передпліччя рівно на лівий і правий краї ванни. Підніміться на руках так, щоб таз злегка відірвався від дна ванни. Лопатки при цьому зведені. Ванна замінить вам бруси.

Б. Ще раз так само зіпріться об краї ванни. Розгойдайте трохи тіло і підніміть сантиметрів на 20.

21. Лежачи, голова на краю ванни, ноги разом, спираються об дно, руки вздовж тулуба, Зробіть «місток», а потім, як у вправі 8, опишіть тілом велику окружність.

22. Лежачи, витягніть ноги. Коліно однієї ноги спробуйте притягнути до плеча або до грудей, допомагаючи собі руками. Поміняйте ноги і повторіть вправу.

Лише вправи 13 (В) і 24 повторюйте багато разів на день і не обов'язково у ванній – у транспорті, за столом, перед телевізором та ін.

23. Якщо ваша ванна досить глибока, ляжте на бік (голова на краю ванни) і ліктем упріться в дно. Ногу витягніть і підніміть. Проведіть нею вперед–назад і опустіть. Повторіть 3–5 разів і поверніться на інший бік.

24. Лежачи, голова щільно притиснута до краю ванни. Послідовно щільно притискайте долоні, тильну сторону кисті, лікті до різних місць ванни. Так ви зміцните м'язи рук і плечового пояса.

25. Лежачи, ступні разом, коліна нарізно. Стисніть п'яти і сильно напружте сідниці. Залишайтеся в цьому положенні секунд 30. Так ви тренуєте м'язи таза. Ускладнимо вправу: напружте ще і черевний прес, розслабтеся. Повторіть кожен рух 5 разів.

26. Тільки для тих, у кого здорові коліна. Лежачи, нижній частині тіла дайте злегка спливати, права п'ята підведена до правого стегна. Провівши ліву руку під лівим стегном, ухопіться за великий палець правої ноги і потягніть на себе і вгору. Поверніться у вихідне положення. Тепер вхопіться правою рукою за великий палець правої ноги і потягніть її від себе і вгору. Змініть положення ніг і повторіть вправу. Вона покращує форму стегон.

При болях у попереку і спині треба регулярно повторювати вправи 2, 3 (А. Б.), 4 (А. Б.) і особливо 6, а також включити в свій комплекс вправи 11. 17. 19 (А., Б.) і 22. При цьому у витягнутому положенні потрібно залишатися якомога довше.

27. Лежачи на боці, коліна зігнуті, спина щільно притиснута до ванни. Спробуйте колінами і шиєю начебто розсунути стіни ванни. При схильності до болю в попереку починати вправу потрібно м'яко, не різко.

28. Передпліччями і долонями зіпріться об дно. Тулуб при цьому плаває. Випрямляйте руки доти, доки не будете спиратися тільки долонями. Це хороша вправа для м'язів рук і плечового пояса.

29. Сидячи, спина пряма. Поверніть верхню частину тулуба і голову якнайдалі направо, намагаючись побачити стіну за шиєю. Затримайтеся в цьому положенні. Поверніться в інший бік. Повторіть 2–3 рази, повертаючись легко і швидко.

30. Сидячи, правою рукою обхопіть лівий край ванни і проведіть нею уздовж краю якнайдалі вперед, нібито витираєте пил. Те ж – іншою рукою. Сидіть упевнено, так, щоб тіло не

просувалося за рукою. Чим більший відрізок ванни ви «вitreте», тим краща у вас гнучкість.

31. Сидячи, ноги випрямити. Візьміться руками за праву гомілку і постарайтеся притиснути коліно до носа якомога щільніше. Повторіть 3 рази кожною ногою.

32. Ви спокійно лежите у ванні, ноги, трохи зігнуті в колінах плавають. Випрямити ноги і сильно притиснути підколінні западини до дна. Знову розслабтеся. По черзі розпрямляйте то праву, то ліву ногу, а потім – обидві разом.

33. Сядьте так, щоб ступні стояли на дні. Ривком упріться в дно пальцями ніг.

34. Сидячи, зовнішні краї стоп щільно притисніть до стінок ванни. Розслабтеся. Потім схрестіть ноги і притисніть до стінок внутрішні краї стоп. Лежачи, одну ногу зігніть, іншу – витягніть і потримайте припіднявши якийсь час. Один раз повторіть вправу, прогинаючись, інший – міцно притискаючи поперек до дна. Потім змініть положення ніг.

35. Сидячи, з'єднайте стопи. Зовнішні краї стоп і п'яти із силою притиснуті до дна ванни. Підтягніть ноги до себе якомога ближче.

36. Вправа від плоскостопості. Сидячи, з'єднайте стопи так, щоб їхні внутрішні краї утворили наче склепіння. З цього положення розведіть ноги в різні боки. Зовнішні краї стоп і п'яти притисніть до стінок ванни. А тепер витягніть і розведіть пальці ніг.

Залежно від завдань, які ви перед собою ставите, складіть індивідуальний комплекс і виконуйте його, доки не освоїте всі вправи. Кількість вправ підбирайте залежно від фізичного стану. Потім виберіть інші вправи і продовжуйте тренуватися.

Комплекс фізичних вправ для самостійного виконання в домашніх умовах

Виховання інтересу до занять фізичною культурою повинно ґрунтуватися на новітніх методах навчання, які максимально сприяють ефективному проведенню занять і зацікавленню руховою активністю.

У наш час перспективним вважається відхід від жорсткої регламентації занять із фізичної культури спочатку на базі поєднання регламентованих занять із заняттями самостійними, а в подальшому – з акцентом на самостійні, коли викладач виступає в ролі консультанта, а студент сам визначає зміст, форми і методи своєї спортивно-фізкультурної активності.

Один із методів, який сприяє виконанню самостійних занять, – використання зображених вправ підвищеної емоційності як компонента наочності навчання.

Наочні посібники, зокрема кінофільми і моделі, дають можливість здійснити управлінський вплив демонстрацією дії, так як у процесі пізнання буває необхідно навчити певних практичних умінь і навичок.

Багаторічна педагогічна практика і психолого-педагогічні дослідження в галузі фізичного виховання показали залежність ефективності навчання від реалізації принципу наочності, що підкреслює важливість використання наочних навчальних посібників у практиці фізичного виховання молоді в навчальних закладах різного профілю.

Навантаження із загальнофізичної підготовки у ЗВО лімітується обсягом навчальних годин і ефективністю їх використання.

З огляду на низький рівень фізичної підготовленості студентів і індивідуальні відмінності, викладачі багато часу витрачають на пояснення і показ, що знижує моторну щільність та інтерес до занять.

При використанні наочних посібників полегшується індивідуальний підхід до студентів, підвищується рівень стимуляції інтересу до занять, прискорюються темпи навчання рухових навичок, підвищується міцність їх засвоєння.

Крім урочної форми, наочні посібники можна використовувати в фізкультурно-оздоровчій роботі.

Представлений матеріал містить оригінальні малюнки, систематизовані з урахуванням зростання складності й поетапності навчання. Самі малюнки виконані в умовно-

графічній формі з мінімумом деталей, які ускладнюють сприйняття.

Оригінальність матеріалу в тому, що підрисунковий текст максимально короткий, коментарі дано в агітаційній формі без використання спеціальних спортивних термінів, найчастіше знайомих тільки фахівцям.

Тим самим особи, які займаються, можуть використовувати картки під час виконання самостійних завдань навіть без пояснень педагога.

Наочність і точність подання вправи в малюнку, мінімум методичних вказівок, розташування матеріалу на окремих картках визначають придатність допомоги до роботи з ним за методом колового тренування.

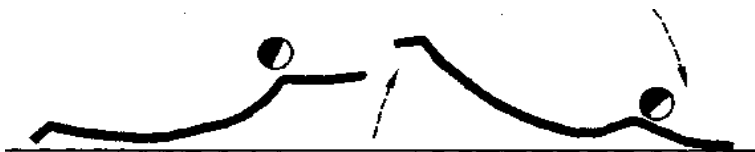
Для самостійних занять рекомендується їх розмножити (краще – зі збільшенням) на ксероксі і наклеїти на картон.

Використовувати картки можна також у формі фізкультурних шахів. У цьому разі матеріали розташовують на стендах у певному порядку за принципом шахової дошки: по вертикалі 1–8, по горизонталі від «А» до «З».

З огляду на те, що малюнки повністю розкривають зміст вправ, підписи під рисунками не обов'язкові. Але це дає змогу користуватися посібником іноземцям, які не знають або погано знають українську мову.

ГОЙДАЛКИ

Гнучкість. Носом не клюнути.

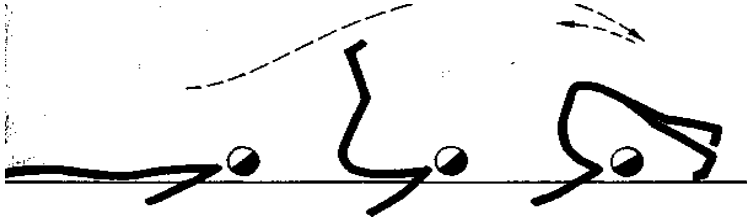


КАУЧУК

Гнучкість. Правою рукою – ліву п'яту! Лівую – праву! Не сідати!

МЕЖА

Прес! Гнучкість. Торкнутися ногами підлоги за головою.



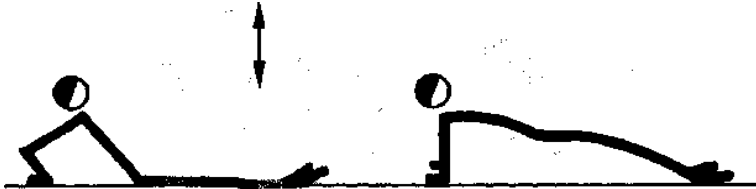
ПАП'Є-МАШЕ

Загальна дія. Ривком прогнутися. І у в.п. – повільно.



УПОР СИДЯЧИ ЗЗАДУ

Руки, плечовий пояс. Тулуб прогнути!



КОЛЕСО

Гнучкість. Прогнутися повільно. За можливості довше затриматися в колесі.

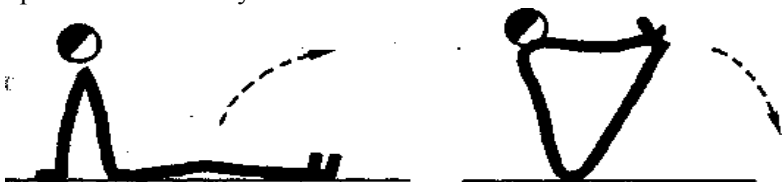


ПОРАНЕНИЙ



КЛУБОЧОК

Прес! Покачався – у в. п.



У ХРАМІ

Гнучкість. Ліктями торкнутися підлоги!



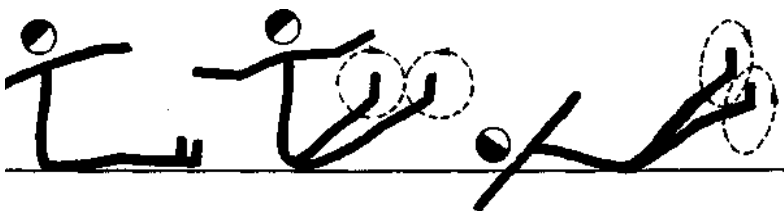
СКЛАДКА

Прес. Керуй своїм тілом.



КУТ

Прес. При випрямленні ніг підлоги не торкатися!



«ТО НЕ ВІТЕР ГІЛКУ ХИЛЕ...»

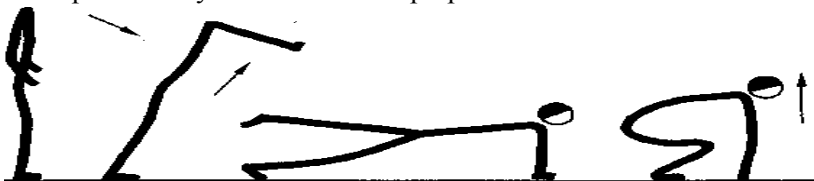
Потягування. Два пружні нахили вправо – в. п. – вліво та ін.



ПОДОЛАТИ СЕБЕ

Координація, сміливість!

Варіанти: із упору присівши, із основної стійки, напівприсісти. Руки згинати. Упор присівши та ін.



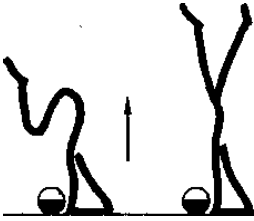
ПОДОЛАТИ СТРАХ

Координація, сміливість! Варіант – зі сплеском!



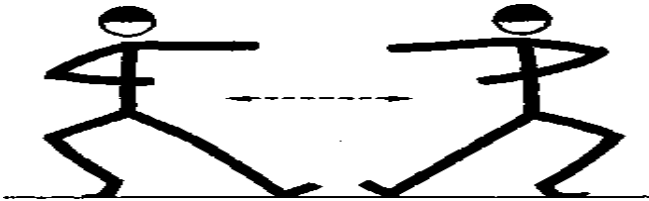
У НЕВАГОМОСТІ

Згиначі, розгиначі! Ноги прями.



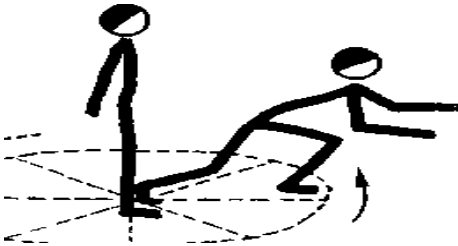
ЯБЛУЧКО

Кульшовий, колінний суглоби, литкові м'язи. Розучувати повільно.



НАВКОЛО ОСІ

Кульшовий, колінний суглоби. Глибокий випад!



ІЗ УПОРУ В УПОР

Спритність. Поштовх руками, ногами, оберг! Виконувати на матах.



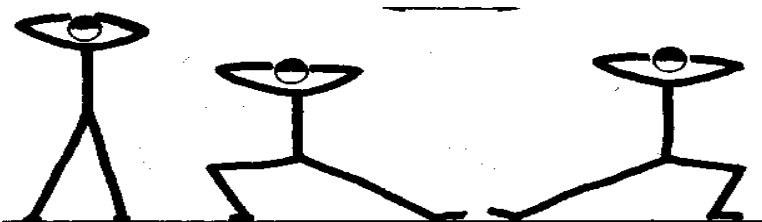
ЛИШЕ СПЛЕСК

Спритність. штовхатися руками і ногами одночасно!
Виконувати на матах.



ЦЕНТР ТЯЖІННЯ

Кульшовий, колінний суглоби. Спина пряма, таз на одному рівні!



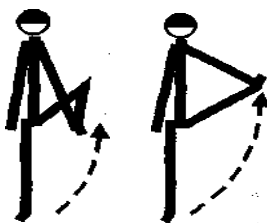
ЗЕМНЕ ТЯЖІННЯ

Ноги – сила! Вверх, уперед. Домашнє завдання, змагання!



ПРАПОРЕЦЬ

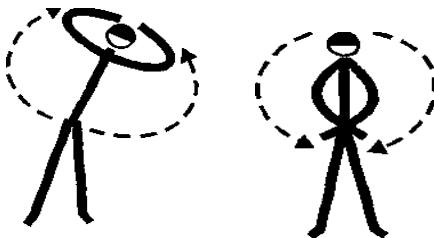
Розтягнення м'язів ніг. Взятися за ступню із внутрішньої сторони та ривком випрямити ногу!



ЛЯЛЬКА

Гнучкість, координація.

Нахил вліво – права нога перед лівою. Нахил вправо – ліва нога перед правою.



Фізичні загальнокоординовані вправи

Завдання:

- нормалізація процесів обміну;
- підвищення рухової підготовленості та поліпшення фізичного розвитку на тлі зниження маси тіла;
- формування мотиваційної основи потреби до систематичних занять руховою діяльністю;
- розширення рухових можливостей;
- підготовка серцево-судинної системи і м'язово-зв'язкового апарату до виконання відносно високих фізичних навантажень;
- поліпшення функціонального стану;
- підвищення енергетичних витрат до оптимально можливих меж.

1. В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Виконувати ногами рухи, які імітують їзду на велосипеді, 20 с.

2. В. п. – сидячи на підлозі, ноги зведені разом і випрямлені, руки вздовж тулуба. Нахили тулуба вперед-назад, 8–10 разів.

3. В. п. – те саме, дістати стопи руками, 8–10 разів.

4. В. п. – сісти на підлогу. 1–2 – лягти на спину, 3 – повернутися у в. п., 4 – торкнутися руками ніг, 6–8 разів.

5. В. п. – лежачи на спині, 1–2 – підйом і опускання прямих ніг, 6–8 разів.

6. В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба. 1–2 – підняти прямі ноги, 3 – торкнутися ногами підлоги за головою, 4 – в. п., 6–8 разів.

7. В. п. – навкарачки животом угору, вперед–назад, 10–15 с.
8. В. п. – сидячи на стільці, притулившись до спинки. Швидко втягнути живіт, потім його розслабити. Дихання довільне, 20–30 разів.
9. В. п. – лежачи на підлозі з книгами на животі. Випинаючи живіт, піднімати предмет, на 1–2 вдих, втягуючи живіт, опускати предмет, 3–4 видих, 15–20 разів.
10. В. п. – стоячи на колінах. Без допомоги рук по черзі сідати 1–2 – вправо, 3–4 – вліво, 6–8 разів.
11. В. п. – лежачи на підлозі, руки під головою, 1–2 – підняти ноги до прямого кута, потім 3–4 – повільно опустити, 5–8 разів.
12. В. п. – те ж, руки в сторони. 1–2 – підняти ноги до прямого кута, 3–4 – повільно опускаючи, розвести в сторони, 5–7 разів.
13. В. п. – стоячи навкарачки. 1–2 – підняти паралельно до підлоги праву руку і ліву ногу, 3–4 – поміняти, 6–8 разів.
14. В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба. 1–2 – підняти прямі ноги, 3 – торкнутися пальцями ніг підлоги за головою, 4 – в. п., 6–8 разів.
15. В. п. – стоячи, ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба. 1–2 – два нахили тулуба вліво, ковзаючи по ньому руками, 3–4 – те ж вправо, 8–10 разів.
16. В. п. – стоячи, ноги на ширині плечей, руки на поясі. 1–2 – присідати, розводячи коліна і руки в сторони, 3–4 – в. п., 5–7 разів.
17. В. п. – те саме. 1–2 – поворот тулуба вправо з відведенням у сторону витягнутої руки, 3–4 – те ж вліво, 5–7 разів.
18. В. п. – стоячи, ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба. 1–2 – нахил вперед, ковзаючи долонями по ногах вниз, 3–4 – в. п., 8–10 разів.
19. В. п. – те саме. 1–2 – нахили тулуба вправо з діставанням пальцями рук пальців ніг, 3–4 – те ж уліво, 5 – та ін., 8–10 разів.
20. В. п. – сидячи, ноги ширше плечей. 1 – розвести руки в сторони, 2–3 – пружні нахили вперед, дістаючи руками пальців ніг, 5–8 разів.
21. В. п. – те саме. 1–2 – прогнутися, 3 – закласти руки за голову (вдих), 4–5 – опустити руки, нахилити голову на груди

(видих), 5–8 разів.

22. В. п. – стоячи, ноги на ширині плечей, руки витягнуті перед собою долонями вниз. 1 – махом правої ноги дістати ліву долоню, 2 – в. п., 3 – махом лівої ноги дістати праву долоню, 4 – в. п., 8–10 разів.

23. В. п. – стоячи, руки вперед в замок, долоні назовні. 1–2 – підняти руки вгору, долонями назовні (вдих), 3–4 – в. п. (видих), 5–7 разів.

24. В. п. – те саме. 1 – випад правою ногою вперед, 2 – поворот тулуба вправо, 3–4 – те саме іншою ногою, 5–6 разів.

25. В. п. – основна стійка. 1 – підтягнути зігнуту праву ногу до грудей за допомогою рук, 2 – в. п., 3 – те ж лівою ногою, 4 – в. п., 6–8 разів.

26. В. п. – основна стійка. 1 – крок уперед правою ногою, з нахилом опустити ліву руку на коліно, 2 – в. п., 3 – те ж лівою ногою, 4 – в. п., 6–8 разів.

27. В. п. – стоячи, руки на поясі. 1 – нахил уперед, викидаючи руки вперед, 2 – в. п., 6–8 разів.

28. В. п. – стоячи, ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба. 1 – нахил уперед, дістаючи пальцями ноги, 2 – в. п., 6–8 разів.

29. В. п. – стоячи, ноги на ширині плечей, руки за головою. 1 – глибоке присідання, руки вперед, 2 – в. п., 15–20 разів.

30. В. п. – стоячи, ноги на ширині плечей. 1–2 – нахил вліво, ліву руку за спину, праву вгору, 3–4 – те саме з нахилом вправо, 8–10 разів.

31. В. п. – сидячи на підлозі, ноги випрямлені, руки притиснуті до тулуба. 1 – нахил тулуба вперед, 2 – нахил назад, злегка піднімаючи ноги, 10–12 разів.

32. В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба. 1 – підняти прямі ноги, 2–3 утримати ноги, 4 – в. п., 8–10 разів.

33. В. п. – стоячи, ноги на ширині плечей, руки над головою. 1–2 – кругові рухи тулубом вправо, 3–4 – те ж уліво, 10–12 разів.

34. В. п. – стоячи, боком до гімнастичної стінки, рукою триматися за перекладину. 1–2 – махи правою ногою назад, 3–4 – махи правою ногою в сторону, 5–8 – те ж лівою ногою, 5–7 разів.

35. В. п. – стоячи, одна рука піднята вгору, інша відведена назад. 1–2 – маховим рухом змінити положення рук, одночасно піднімаючись на пальці ніг, 15–20 разів.

36. Ходьба з високим підніманням колін, 15–20 с. Поперемінна ходьба на пальцях і п'ятах, 15–20 с. Біг на місці з поступовим уповільненням, 15–30 с. Стрибки зі сплесками над головою, 40–80 разів.

Приблизний комплекс гімнастичних вправ

Варіант 1

1. Ходьба на місці, ходьба з високим підніманням колін, 1 хв. Дихальні вправи.

2. В. п. – основна стійка (о.с.). Руки через сторони вгору, повернутися у в. п. 6–8 разів. Дихання рівномірне. Темп повільний (т. п.).

3. В. п. – о. с., руки в сторони. Обертання рук в ліктьових суглобах (по 6–8 разів у кожен сторону).

4. В. п. – о. с., руки перед грудьми. На рахунок 1–2 відвести лікті, а з поворотом тулуба вправо розвести руки в сторони, на рахунок 3–4 те саме в іншу сторону (по 4–6 разів на кожен сторону). Темп середній (т. с.).

5. В. п. – о. с. Руки вгору – вдих, нахил уперед, руки опустити – видих (6–8 разів). Т.с. Дихання рівномірне.

6. В. п. – стійка боксера. Імітація прямого удару боксера (8–10 разів кожною рукою). Т.с. Дихання рівномірне.

7. В. п. – о. с. Великі кола одночасно двома руками в одну сторону (по 4–6 разів на кожен сторону). Т.с.

8. Вправи на відновлення дихання і розслаблення м'язів. Піднімаючи руки вгору – вдих, опускаючи вниз – видих (4–6 разів).

9. В. п. – нагнувшись, руки попереду. Різко випрямитися, руки в сторони (8–10 разів).

10. В. п. – стоячи перед опорою. Крок правою ногою на опору, повернутися у в. п. Те ж лівою ногою (6–8 разів).

11. В. п. – стоячи ноги розставити широко, ліва рука вгору. Згинаючи ліву ногу, нахил тулуба вправо, права рука за спину. Рух рук посилює нахил тулуба (4–6 разів).

12. В. п. – ноги ширше плечей, руки вгору. Кругові рухи

тулубом, руки не згинати, ноги з місця не зрушувати (4–6 разів на кожну сторону).

13. Вправа на розслаблення м'язів і відновлення дихання (4–6 разів) (див. впр. 9).

14. В. п. – стоячи на одній нозі, руки вздовж тулуба. Махові рухи ногою назад із додатковими короткими ривками вгору–назад (4–6 разів кожною ногою). Т.с.

15. В. п. – о.с., руки на поясі. Швидкі присідання, з виносом рук уперед при присіданні і поверненням у в. п. (6–8 разів).

16. Біг на місці протягом 1 хв. Вдих на 2–3 кроки, видих на 4–6 кроків.

17. Вправа на відновлення дихання і розслаблення м'язів (6–8 разів) (див. впр. 9, 13).

Варіант 2

1. Повільна ходьба на місці; ходьба з високим підніманням колін (1 хв). Дихання рівномірне.

2. В. п. – сидячи на гімнастичній лаві (опорі), руки перед грудьми. Повороти в сторони з розведенням рук (6–8 разів на кожну сторону).

3. В. п. – те саме. Почергове випрямлення ніг (по 6–8 разів кожною ногою).

4. В. п. – о.с. Двома руками підтягнути праву зігнуту в коліні ногу до живота – вдих; повернутися у в. п. – видих. Те ж іншою ногою (4–6 разів). Т. п.

5. В. п. – сидячи на гімнастичній лаві (опорі), упор руками об лавку. Низьке присідання, повернутися у в. п. (6–8 разів).

6. В. п. – о.с. Почергові випади правою і лівою ногою вперед (по 4–6 разів кожною ногою).

7. В. п. – о.с., права рука на поясі, ліва вгорі. Нахили вліво і вправо, (по 6–8 разів в кожну сторону).

8. Вправа на розслаблення м'язів і відновлення дихання. Руки вгору – вдих; нахил вперед – видих 4–6 разів.

9. В. п. – о.с., руки на поясі. Повороти тулуба (по 4–6 разів на кожну сторону).

10. В. п. – стоячи перед гімнастичною лавкою (опорою). Крок лівою–правою на опору, крок лівою–правою з опори й у в. п. (8–10 разів з кожної ноги).

11. В. п. – лежачи на гімнастичній лаві. Почергове піднімання ніг угору (по 4–6 разів кожною ногою).

12. В. п. – упор стоячи на колінах на підлозі (опорі). Почергові махи ніг назад (по 4–6 разів кожною ногою). Т. п.

13. Вправа на розслаблення м'язів і відновлення дихання (див. впр. 8).

14 В. п. – лежачи на спині. Рухи ногами, які імітують їзду на велосипеді (15–20 с).

15. В. п. – о. с. На рахунок 1 – руки вгору; на рахунок 2 – руки назад; на рахунок 3 – присідання, руки вперед; на рахунок 4 – в.п. (6–8 разів).

16. Згинання розгинання рук від опори (6–10 разів). Т. п.

17. Вправа на розслаблення м'язів і відновлення дихання (див. впр. 8).

Силові вправи для рук і плечового пояса

1. Напружене згинання та розгинання пальців у кулаки.

2. Напружене розгинання кистей із напруженим розведенням пальців і напружене згинання пальців у кулаки.

3. Піднімання і опускання напружених кистей (повороти).

4. Те саме, що і в попередній вправі, але кисті стиснути в кулаки.

5. Напружене стискання кистей у кулаки і їх розгинання.

6. Відведення напружених кистей у сторони.

7. Повороти напружених кистей всередину і назовні.

8. Розтягування рук у сторони з напружено зчепленими пальцями.

9. Нахили тулуба вперед і назад, кисті з прямими пальцями попереду. При нахилі тулуба в сторони, кисті поставити до плечей.

10. З упору на руках піднімання на пальці й опускання на всю долоню.

11. Віджимання від підлоги, від різних предметів на пальцях.

12. Та вправу, тільки віджиматися на долонях.

13. Згинання рук за спину, підняти долоні якомога вище.

14. Рух лопаток:

а) почергове піднімання й опускання лопаток;

б) одночасне піднімання й опускання лопаток;

в) одночасне піднімання однієї і опускання іншої лопаток.
При виконанні вправ тулуб тримати прямо.

15. Розведення лопаток:

а) назад, одночасно сильно подаючи груди вперед;

б) прибираючи груди, округляючи спину.

16. Вправи з еспандером або амортизатором. Розтягування зігнутими і прямими руками.

17. Зведення і розведення рук в сторони, лежачи на лавці.

Рекомендовані силові вправи для м'язів живота і спини

1. Лежачи на спині. Сидячи, підняти одночасно тулуб і ноги.

2. Те ж, але зі згинанням ніг.

3. У положенні сидячи ногами вгору–вниз.

4. У положенні сидячи махи ногами, рухи по колу.

5. У висі на гімнастичній стінці, піднімання зігнутих ніг угору.

6. Те ж, підняти зігнуті ноги і випрямити їх.

7. Те ж, але підняти прямі ноги вгору.

8. Те ж, але з невеликим обтяженням.

9. В упорі на брусах піднімання зігнутих і прямих ніг (кут).

10. У висі швидкісні рухи прямими ногами.

11. Піднімання й опускання тулуба із закріпленими ногами.

12. Лежачи на грудях, піднімання й опускання ніг (прогинання).

13. Піднімання тулуба лежачи на спині, руки за головою, ноги закріплені

Фізичні вправи для розвитку апарату дихання

Завдання:

- підвищити загальну і місцеву резистентність організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища;
- підвищити тонус дихального центру, котрий сприяє саморегуляції акту дихання;
- поліпшити вентиляцію і кровопостачання легенів у спокої і при фізичної діяльності;
- очищати дихальні шляхи від мокротиння;
- поліпшити координованість діяльності серцево-судинної і дихальної систем;

- зняти спазм мускулатури в бронхах;
- поліпшити проходження повітря в легенях;
- посилити ефективність газообміну в легенях;
- збільшити вентиляційну здатність легень;
- збільшення екскурсії грудної клітки і діафрагми. Курс складається з 15–20 процедур по 5–8 хв.

Приблизний комплекс вправ для дихальних м'язів

1. В. п. – ноги нарізно, руки на поясі. 1 – руки в сторони, прогнутися (вдих), 2–3 – нахил вперед, руками торкнутися підлоги (видих), 4 – в. п., 10–15 разів.

2. В. п. – основна стійка. 1–2 – нахил уліво, ліву руку на пояс, праву вгору, 3–4 – в. п., 5–8 – те ж управо. 10–12 разів.

3. В. п. – основна стійка, руки за голову. 1–2 – нахил уліво, руки вгору, – в. п., 3–4 – те ж управо. 10–12 разів.

4. В. п. – основна стійка. 1 – нахил вправо, руки вгору, сплеск над головою, 2 – в. п., 3–4 – те ж вліво. 15–20 разів.

5. В. п. – основна стійка. 1–2 – нахил вправо, ліву руку через сторону вгору, праву – в сторону, 3 – в. п., 4–5 – те ж в іншу сторону. 10–15 разів.

6. В. п. – сидячи, ноги витягнуті вперед, руки опущені. 1 – підняти ноги, 2 – підтягнути зігнуті коліна до грудей, 3–4 – спину зігнути, голову опустити (видих), 5 – в. п. (вдих). 15–20 разів.

7. В. п. – те ж, руки зігнуті в ліктях. 1 – відхилитися назад (вдих), 2–3 – повільно нахилитися вперед до повного видиху, руками діставши шкарпетки, 4 – в. п. 10–12 разів.

8. В. п. – лежачи, упершись руками в підлогу. 1–2 – з енергійним видихом перейти в упор присівши, 3 – в. п. 10–12 разів.

9. В. п. – стоячи, ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба. 1–2 – двома ривками розвести руки в сторони (вдих), 3 – ривком обійняти себе з енергійним видихом, 4 – в. п. 10–12 разів.

10. В. п. – о. с. 1–3 – підняти руки ривком угору, одночасно відставивши ліву ногу назад на витягнутий носок (вдих), 4 – в. п. (видих), 5–8 – те ж правою ногою. 15–20 разів.

11. В. п. – сидячи. 1–2 – ліву руку через сторону вгору, прогнутися (вдих), 3 – в. п. (видих), 4–7 – те ж правою рукою. 10–12 разів.

12. В. п. – сидячи, спираючись руками об стілець. 1–2 – піднятися зі стільця, прогнутися (вдих), 3 – в. п. (видих). 15–20 разів.

13. В. п. – сидячи, руки назад. 1–2 – руки вгору – назовні, прогнутися (вдих), 3 – в. п. (видих). 15–20 разів.

14. В. п. – широка стійка, руки до плечей. 1–3 – згинаючи праву ногу, пружний нахил уліво, руки вгору, 4 – в. п., 5–8 – те ж нахил вправо. 10–12 разів.

15. В. п. – основна стійка, руки за спину. 1–2 – присідання, руки через сторони вгору, сплеск над головою (видих), 3 – в. п. (вдих). 15–20 разів.

16. В. п. – основна стійка, руки вгору. 1–2 – присідання, руки назад (видих), 3 – в. п. (вдих). 10–12 разів.

17. В. п. – основна стійка, руки в сторони. 1–3 – присівши обхопити руками коліна, голову нахилити вперед (видих), 4 – в. п. (вдих). 10–12 разів.

18. В. п. – основна стійка. 1–2 – піднятися на носки, поворот тулуба вліво, руки в сторони (вдих), 3 – присівши (видих), 4 – в. п., 5–8 – те саме з поворотом тулуба вправо. 10–12 разів.

19. В. п. – широка стійка, руки вгору, пальці сплетені. 1 – нахил уперед, руки між ногами (видих), 2 – в. п. (вдих). 15–20 разів.

20. В. п. – широка стійка. 1–2 – нахил уперед, руками торкнутися шкарпеток (видих), 3 – в. п. (вдих). 15–20 разів.

21. В. п. – стоячи, ноги нарізно. 1 – прогнутися назад, руки в сторони (глибокий вдих), 2–3 – пружні нахили вперед, руками торкаючись підлоги (видих), 4 – в. п. (вдих). 10–12 разів.

22. В. п. – широка стійка, руки на поясі. 1 – нахил назад, руки в сторони, 2–3 – зігнути праву ногу, поворот тулуба вліво і пружний нахил вперед, руками торкаючись лівого носка (видих), 4 – в. п., 5–8 – те ж управо. 10–12 разів.

23. В. п. – основна стійка. 1–2 – випад лівою ногою, глибокий нахил уперед, руки назад (видих), 3 – в. п. (вдих), 4–7 – те ж правою ногою. 15–20 разів.

24. В. п. – стоячи, ноги нарізно, руки вперед. 1–3 – пружні нахили назад (вдих), 4 – в. п. (видих). 15–20 разів.

25. Надування гумових іграшок.

26. Видих через трубочку у воду.

27. Видих через одну ніздрю зі зціпленими зубами.

Усі вправи за можливості виконувати в утепленому одязі.

Ігри та ігрові завдання

На болоті

Кількість гравців: будь-яка.

Допоміжний матеріал – папір.

Учасникам дають по два аркуші паперу. Вони повинні пройти через «болото» по «купинах» – аркушах паперу. Потрібно покласти аркуш на підлогу, стати на нього двома ногами, а інший покласти перед собою. Переступити на інший аркуш, повернутися, взяти знову перший аркуш і покласти перед собою. І так, хто перший перетне кімнату і повернеться назад, той і перемагає.

Не гірше, ніж кенгуру

Кількість гравців: будь-яка.

Допоміжний матеріал – тенісний м'яч.

Потрібно пробігти, а точніше прострибати певну відстань, затиснувши між колінами тенісний м'яч або сірникову коробку. Час засікають. Якщо м'яч або коробка падає на землю, бігун піднімає, знову затискає колінами і продовжує біг. Перемагає той, хто показав кращий час.

Більбоке

Кількість гравців: будь-яка.

Допоміжний матеріал – кульки, ложки, нитка

Старовинна французька гра з прив'язаною кулькою, яка підкидається і ловиться в ложечку. Візьміть товсту нитку або шнурок завдовжки 40 см. Один кінець приклейте липкою стрічкою до кульки від настільного тенісу, а інший – до денця пластмасового стаканчика. Ваше більбоке готове. Треба підкинути кульку вгору і впіймати її в стаканчик. За це нараховується одне очко. Ловити кульку по черзі до промаху. Той, хто промахнувся, передає більбоке наступному гравцю.

Переможцем стає той, хто першим набере певну кількість очок.

Крива доріжка

Кількість гравців: будь-яка.

Допоміжний матеріал – крейда.

На підлозі малюють крейдою криву, змієподібну доріжку. Дивлячись всякчас під ноги крізь перевернутий бінокль, потрібно пройти доріжку з одного кінця на інший і не спіткнутися.

Два воли

Кількість гравців: двоє.

Допоміжний матеріал – мотузка.

На учасників конкурсу надягається упряжка, довга мотузка, і кожен з них намагається «тягнути» суперника за собою, у свій бік. При цьому намагається дотягнутися до призу, розташованого за пів метра від кожного гравця.

Всі в коло

Кількість гравців: будь-яка.

Допоміжний матеріал – м'яч

Гравці діляться на дві рівні за кількістю команди і шикуються в два кола. Гравці стоять на відстані витягнутих в сторони рук. Кола розташовуються в трьох кроках одне від одного. Перед гравцями проводиться лінія. Гравців почергово нумерують. Перший номер виходить в середину кола з м'ячем у руках.

За сигналом ведучого починається змагання між гравцями в колах. Той, який стоїть у центрі, перекидає м'яч другому номеру, а той повертає йому назад. Тут же відбувається обмін кидками з третім, а потім по порядку з четвертим, п'ятим номерами тощо.

Коли м'яч обійде коло і знову повернеться до гравця з номером 2, той, упіймавши м'яч від середнього, вибігає з ним у центр кола і починає своєю чергою перекидатися з усіма починаючи від третього номера тощо. Гравець, який розпочинав змагання, стає в коло змінивши другий номер.

Потім в ролі центрального виступає третій номер, четвертий...

Гра в кожній команді закінчується тоді, коли в середині кола побувають усі гравці і м'яч знову потрапить до першого номера. Він вибігає з ним в центр і піднімає м'яч вгору. Та з двох команд, які змагаються, закінчивши передачу раніше, вважається переможницею за умови, якщо вона не порушила таких правил: центральні гравці, перекидаючи м'яч, не

пропустили нікого з присутніх у колі; учасники гри передавали м'яч задалегідь встановленим прийомом (від грудей, ударом об землю і т. ін.).

Якщо м'яч упав на землю, гравець, який упустив його, повинен підняти м'яч, стати на своє місце і продовжувати гру. Змагання в колах проводяться двічі-тричі.

Ріпка

Кількість гравців: 12.

Допоміжний матеріал – 2 стільчики.

Беруть участь дві команди по 6 дітей. Це – Дід, Баба, Жучка, Внучка, Кішка і Мишка. На протилежній стіні залу 2 стільчики. На кожному стільчику сидить Ріпка – дитина в шапочці зі зображенням ріпки.

Гру починає Дід. За сигналом він біжить до Ріпки, оббігає її і повертається, за нього чіпляється (бере за талію) Баба, і вони продовжують біг удвох, знову огинають Ріпку і біжать назад, потім до них приєднується Внучка та ін. Наприкінці гри за Мишку чіпляється Ріпка. Виграє та команда, яка швидше витягнула Ріпку.

Іван Царевич

Кількість гравців: будь-яка.

Допоміжний матеріал – маска царевича (без прорізів для очей) і лук зі стрілами-присосками.

Гравці кожної команди по черзі надягають цю маску і стріляють у розміщену на стіні мішень. Завдання гравців: не бачачи мішені, влучити в центр. Коли всі гравці зроблять по пострілу, підраховується кількість набраних командою очок і виявляється переможець.

Якщо випущена стріла потрапляє не в мішень, а в стіну, гравцеві дається ще одна можливість вистрілити. Якщо ж з другого пострілу гравець знову не влучив у мішень, то у команди віднімаються 5 набраних очок.

Щоб гра була якомога цікавішою, в центр мішені можна помістити картонне зображення жаби. Якщо комусь із гравців вдається влучити в це зображення, команда отримує не тільки 10 очок, але і має можливість зробити додатковий постріл.

Матрешки

Кількість гравців: парна.

Допоміжний матеріал – сарафани, косинки.

Гравці розбиваються на дві команди. На стільці лежать два сарафани і дві косинки. По одному гравцеві з обох команд підбігають до стільців і надягають сарафан і косинку. Хто швидше це зробить, той і переможець.

Естафета з яйцем

Кількість гравців парна

Допоміжні предмети – яйця, ложки

Гравці розбиваються на дві команди. Потім вони повинні бігом із яйцем у ложці дістатися до фінішу і повернутися назад, щоб передати яйце наступному товаришу по команді.

Можна використовувати одну ложку на всю команду, а можна кожному члену команди дати по ложці.

Баба Яга

Кількість гравців парна

Допоміжні предмети – ватники, косинки, довгі спідниці, старі туфлі

Ця гра ідеально годиться для тих, хто хоче повеселитися разом із друзями на свіжому повітрі. Необхідно взяти з дому по кілька старих фуфайок, пару старих довгих спідниць, дві старі косинки і дві пари старих туфель на високих підборах. Коли всі прийдуть на місце, ведучий повинен попросити друзів повністю одягатися в ці костюми і за сигналом оббігти навколо намічених дерев. Потім вони передають речі наступним гравцям, які також оббігають дерева ...

Не забудьте про фотоапарат – особи бігунів у поєднанні з їх безглуздими костюмами ще довго будуть чудовим способом для піднесення настрою будь-кому.

Або ось ще кілька ігор.

1. **«Гладкий біг».** За сигналом, перший учасник команди біжить до поворотного прапорця і назад, добігши до лінії, за якою в колону по одному вишикувалася команда, плескає по долоні руки наступного учасника – передає естафету. Переможець – команда, останній із гравців якої першим досягне фінішної межі.

2. **«Сіамські близнюки».** Як відомо, сіамськими називають близнюків, зрощених між собою. Такими близнюками в командах-учасницях буде кожна пара. А зростатися їм доведеться спинами. Для цього необхідно стати один до одного спиною і міцно зчепитися переплетенням рук на рівні ліктя. Бігти в такому положенні можливо тільки боком. А значить, перша пара має готуватися на лінії старту, посівши положення «боком по фронту». За сигналом, вона боком стартує і боком повертається, передаючи естафету наступним «зрощеним» близнюкам. Одна з умов успішного виконання завдання – щільно притиснута спина. Перемагає найбільш злагоджена і швидка команда.

3. **«Біг зі скакалкою».** Ця естафета проста. Перші учасники команд, долаючи відстань від лінії старту до прапорця, стрибають через скакалку і назад. Потім, вони передають скакалку наступним і так далі до перемоги ... Складніший варіант – біг зі стрибками через обруч, який використовується замість скакалки.

4. **«Стрибки і біг із м'ячем».** Учасники стають на лінії старту, утворивши пари, і тримаються за руки. У вільній руці у кожного з учасників першої пари м'яч (волейбольний, футбольний, баскетбольний, але не тенісний). Завдання – дострибати разом до фінішу, не розчіплюючи рук і не впустивши м'яча. При цьому м'яч не можна притискати до тіла. Добравшись до прапорця, шлях назад гравці роблять бігом, як і раніше тримаючись за руки. Добігши до своєї команди, хлопці передають м'ячі наступній парі. Остання пара учасників, яка першою закінчила стрибки і біг, приносить перемогу своїй команді.

5. **«Стрибки з м'ячем».** Для естафети потрібен м'яч (футбольний, волейбольний або баскетбольний). Завдання учасника, затиснувши м'яч між ногами, дострибати з ним до поворотної позначки і назад якомога швидше. Утримати м'яч – досить важке завдання!

6. **«Смуга перешкод».** Це завдання вимагатиме трьох кеглів, відра і футбольного м'яча. Кожен учасник повинен прокотити (шттовхаючи ногами) м'яч зигзагом між кеглями, виставленими в лінію перпендикулярно до лінії старту. Провівши м'яч до відра,

учаснику необхідно, не вдаючись до допомоги рук, закинути м'яч у відро. Спроб на це йому дається скільки завгодно. Після того, як м'яч все ж опинився у відрі, учасник виймає його руками і швидко біжить до наступного гравця.

7. **«Поїзд».** Капітан команди в цій естафеті буде «локомотивом», інші учасники – «вагонами». Після сигналу капітан біжить уперед до прапорця і назад до лінії старту. Коли він повертається до команди (будемо вважати, що в цей момент «локомотив» прибуває на «станцію»), до нього прикріплюють «вагон». Другий гравець міцно береться за пояс капітана, і шлях до прапорця і назад вони проробляють удвох. На наступній «станції» до другого «вагона» «чіпляють» третій тощо. Перемагає команда, яка діjala злагодженише і швидше.

8. **«Стрибки у довжину».** Естафета відбувається так: перший учасник стає на лінію старту, і стрибає з місця у довжину. Його завдання – після приземлення не рухатися з місця доти, доки не буде проведена риска, яка фіксує «місце посадки». Проводити межу необхідно по носках взуття стрибунa. Наступний учасник ставить ноги перед межею, не «заступаючи». І стрибає в довжину. У сумі вся команда робить один колективний стрибок у довжину. Завдання – стрибати акуратно і не падати під час приземлення. В іншому разі результат стрибка анулюється. Найдовший командний стрибок – переможний.

9. **«Перетягування канату».** Це завдання – жартівливе. Будемо перетягувати канат, пропустивши його між ногами і стоячи спиною один до одного.

10. Команда ділиться на 2 групи по 6 осіб. Учасники стають навпроти один до одного обличчям, у колонах по одному. За командою «марш» учасник веде м'яч і віддає його учаснику в колоні навпроти, сам стає в кінці цієї ж колоні. Наступний робить те саме і закінчується естафета тим, що команди повертаються на свої місця, зробивши ведення по 2 рази.

11. Перед командою 4 стійки на відстані 5 м одна від одної. У 4-й стійці останній учасник із кошиком у руках. Учасник веде м'яч між стійками до 3-ьої стійки і звідти кидає м'яч у кошик. Гравець із кошиком ловить м'яч у корзину. Перший гравець добігає до кошика, бере його, а останній учасник бере м'яч і швидко веде його назад.

12. У середині залу стоїть лавка. Добігши до лавки учасник робить 5 стрибків зі зміною ніг (одна нога – на лавці, інша – на підлозі). Оббігши стійку на зворотному шляху робить 5 перенесень ніг в упорі зігнувшись. За кожен невиконаний стрибок штраф – 1 секунда.

13. Естафета по колу «Сонечко». У залі розставлені 4 лавки. Кожна команда сидить на своїй лавці. У першого номера естафетна паличка. За сигналом, перші номери починають біг по колу. Пробігши коло, учасник віддає естафетну паличку наступному гравцю, а сам сідає на лавці останнім. Виграє команда, яка витратила менше часу.

14. «Шлях усліпу» Для цієї гри потрібні кеглі і пов'язки на очі за кількістю учасників. Кеглі розставляються змійкою перед кожною командою. Команди, взявшись за руки, із зав'язаними очима намагаються пройти дистанцію, не зачепивши кеглі. У чий команді виявиться менше збитих кеглів, та і є переможницею подорожі. Кожна незбита кегля – плюс одне очко.

Зустрічна естафета

Учасники діляться на 2 команди. Половини команд стають один проти одного на відстані 10 метрів у колони по одному. Перед першими номерами в колонах проводиться стартова лінія. За сигналом перші біжать у напрямку до протилежних колон. Добігши до стартової лінії, вони торкаються рукою до плеча спрямовувача, а самі стають у кінці колони. Спрямовувач виконує аналогічне завдання.

Вушко голки

Уздовж лінії естафети на землі лежать 2 обручі. Стартуючи, перший повинен добігти до першого обруча, підняти його і протягнути через себе. Потім із наступним обручем так само. І так повторити назад.

Три стрибки

Учасники кожної команди шикуються в колону по одному. На відстані 10 метрів від лінії старту покласти скакалку і обрuch.

Після сигналу перший, добігши до скакалки, бере її в руки, робить на місці три стрибки, кладе і біжить назад, другий бере обруч і робить через нього три стрибки, відбувається чергування скакалки і обруча. Чия команда швидше впорасться, та й переможе.

«Передав – сідай»

Гравці діляться на кілька команд, по 7–8 осіб у кожній і шикуються за загальною лінією старту в колону по одному. Попереду кожної колони обличчям до неї на відстані 5–6 м стають капітани. Капітани отримують по волейбольному м'ячу. За сигналом кожен капітан передає м'яч першому гравцю своєї колони. Піймавши м'яч, цей гравець повертає його капітану і присідає. Капітан кидає м'яч другому, потім третьому і подальшим гравцям. Кожен із них, повернувши м'яч капітану, присідає. Отримавши м'яч від останнього гравця своєї колони, капітан піднімає його вгору, а всі гравці його команди підхоплюються. Виграє команда, гравці якої швидше виконають завдання.

Переправа

Учасники шикуються у зустрічних колонах по одному на відстані 10 м одна від одної. Направляючі колон першої групи отримують по 3 дерев'яні дощечки, товщина і ширина яких не менш як 10 см, довжина – 25 см. Поклавши 2 дощечки (одну на лінії старту, іншу попереду, за крок від першої), кожен із учасників стає на дощечки обома ногами, а третю дощечку тримає в руках. За сигналом гравець, не сходячи з дощечок, кладе третю дощечку перед собою і переносить на неї ногу, яка була позаду. Звільнену дощечку він перекладає уперед і переносить на неї ногу. Так гравець пересувається до протилежного боку. Назад повертається бігом, тримаючи дощечки в руках. Перемагає команда, яка швидше закінчить естафету.

Весела скакалка

Гравці кожної команди шикуються за загальною лінією старту в колону по одному. Перед кожною колоною на відстані 10–12 м ставиться поворотна стійка. За сигналом спрямовувача у колоні вибігає з-за стартової лінії і просувається вперед,

стрибаючи через скакалку. Біля поворотної стійки він складає скакалку вдвічі і перекидає її в одну руку. Назад він рухається, стрибаючи на двох ногах і крутячи скакалкою під ногами горизонтально. На фініші учасник передає скакалку черговому гравцеві своєї команди, а сам стає в кінець своєї колони. Виграє команда, гравці якої точніше і раніше завершать естафету.

Кенгуру

Учасники шикуються в колону по одному. Лінії старту і фінішу відзначаються на відстані 10 м одна від одної. Спрямовувачі колон затискають між ногами (вище колін) волейбольний м'яч. За сигналом вони починають просуватися вперед стрибками і, досягнувши протилежної лінії беруть м'яч у руки і швидко біжать назад. Так діють всі гравці. Якщо м'яч упав на підлогу, його потрібно підібрати, затиснути ногами і тільки тоді продовжити естафету. Учасники, які закінчили естафету, стають у кінець колони. Виграє команда, гравці якої швидше завершать естафету.

Хоккеїсти

Команди шикуються у колону по одному. Перед спрямовувачами кожної команди на лінії старту покладені ключка і тенісний м'яч. На відстані 15 м від лінії старту позначена контрольна лінія, на якій проти кожної команди поставлена фішка. Між стартовою та контрольною лініями на відстані 3 м одна від одної розставлено чотири стійки. За сигналом спрямовувачі кожної команди беруть ключку, м'яч і, обводячи стійки, добігають до фішки, огинають її, після чого біжать назад до лінії старту, також з обведенням стійок. На старті вони передають інвентар черговим гравцям, а самі стають у кінець колони. За умовами естафети забороняється пропускати і збивати стійки.

Стрибки в мішках

Учасники шикуються в колону по одному, відстань до контрольної стійки 10 метрів. Притримуючи мішки руками біля пояса, вони стрибають до позначеного місця. Оббігши його,

повертаються до своїх колон, вилазять із мішків і передають їх наступним гравцям. Так триває доти, доки всі не пробіжать у мішках. Виграє та команда, гравці якої швидше виконають завдання.

1-й конкурс. Команда отримує по набору кульок для гри в настільний теніс, мішенню є будь-яка відповідна ємність: корзина, відро, каструля тощо. Протягом певного часу всі члени команди закидають кульки у відро. Кожен учасник має в своєму арсеналі три–п'ять кульок. Сумарний успіх складається з максимальної кількості вкинутих у відро кульок. Потрібні кульки для пінг-понгу або якась альтернатива, а також будь-яка відповідна ємність.

2-й конкурс. Бере участь уся команда. Учасники прив'язують ноги так, щоб ліва була прив'язана до правої ноги сусіда, а права, відповідно, до лівої ноги сусіда. У такій зв'язці команда повинна перейти болото по купинах (штучно позначених на землі, наприклад, невеликі шматки лінолеуму), вибравши при цьому потрібну тактику. При падінні одного гравця вся команда повертається на вихідну точку або карається штрафним балом. Потрібні стрічки для зв'язування ніг і «купини» (бл. 10 штук).

3-й конкурс. Команда розбивається на пари, кожна пара вибирає собі подвійне ім'я, припустимо, «Чіп і Дейл», «Кава і Хауз», «Муха і Цокотуха», «Мамин і Сибіряк» та ін. Після цього пари представляють себе і всі зав'язують очі.

Аніматор розводить всі пари і перемішує їх на галявині, в цей момент повинна бути абсолютна тиша. За командою аніматора кожна половинка починає голосно називати своє ім'я, а чуючи ім'я другої своєї половинки, починає йти на її поклик. Завдання всіх половинок у команді зустрітися із зав'язаними.

Естафета «Каракатиця»

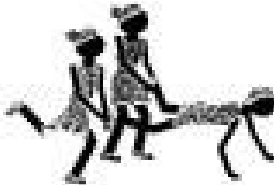
1. Доросла учасниця тримає за руки дівчинку, яка біжить напівприсівши до обмежувального знака і назад.



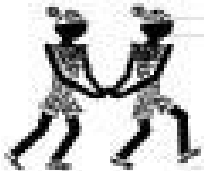
2. На дистанції два хлопчики: перший йде навкарачки, другий, поклавши ноги йому на спину, пересувається на руках до обмежувального знака, назад – обидва біжать до команди.



3. Дві дорослі учасниці тримають за ноги хлопчика, а той йде на руках туди і назад.



4. Дві дівчинки по чергово переступають через руки туди і назад. Пробіжки заборонені.



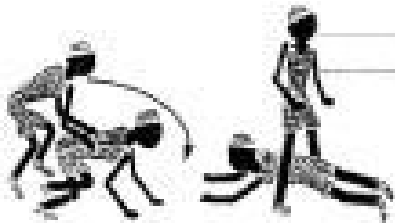
5. Два хлопчики на дистанції: перший спирається на ноги і руки (горілиць), другий поклав ноги на плечі товариша і пересувається тільки на руках до обмежувального знака, назад – обидва біжать до команди.



6. Жінка блокує рух дівчаток, тримаючи їх за руки під колінами. Жінка біжить, а дівчатка стрибають на одній нозі всю дистанцію туди і назад.



7. Естафета «Купа мала». Два хлопчики на дистанції. Перший стрибає через спину другого, як у грі «Купа мала», другий пролазить між ногами першого, а той стрибає через другого і пролазить назад. У цій послідовності хлопчики проходять всю дистанцію до обмежувального знака і назад.



8. Дві дівчинки на дистанції, як в «Купі малій», перестрибують через спина одна одної туди і назад.



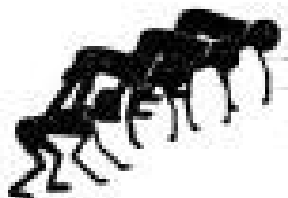
9. Беруть участь двоє чоловіків і один хлопчик. Один гравець перестрибує через спini двох інших. У такий спосіб уся трійка рухається вперед до обмежувального знака і назад.



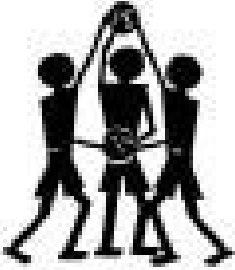
10. На дистанції чотири дівчинки. По черзі лягають на підлогу паралельно одна до одної, останній гравець повинен пробігти через живий «бар'єр» і лягти на підлогу, зразу ж перший гравець команди підводиться і біжить через «бар'єр» уперед. Вправа виконується на всій довжині дистанції туди і назад.



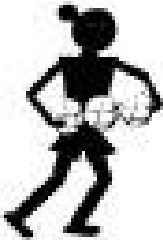
11. На дистанції чотири хлопчики. Три хлопчики вибудовують «тунель» з упором на руки і ноги, піднімаючи корпус угору. Четвертий хлопчик навкарачки пробігає крізь «тунель» і теж стає в ряд з іншими. Тільки-но четвертий зупинився, перший проходить через «тунель» і т. ін. Вправа виконується на всій дистанції туди і назад.



12. Естафета з волейбольними м'ячами «Збір урожаю». Три хлопчики тримають два волейбольні м'ячі: однією рукою один м'яч – на рівні пояса, іншою рукою – м'яч над головою. Біжать до обмежувального знака і назад.



13. Жінка тримає в руках три волейбольні м'ячі і біжить з ними всю дистанцію туди і назад.



14. Чоловік спирається на руки і ноги (горілиць), жене ногами волейбольний м'яч до знака і швидко назад.



15. Хлопчик тримає три м'ячі, два – руками, один – стегнами, скаче всю дистанцію туди і назад.



16. Естафета з рогатим м'ячем «Родоо».

Хлопчик скаче на великому м'ячі до обмежувального знака і назад.



17. Дві жінки тримають м'яч лобами, руки зчеплені, учасниці повинні боком проскакати всю дистанцію туди і назад.



18. Два хлопчики утримують м'яч однією рукою і пробігають ігрове поле туди і назад.



19. Дві дівчинки одна за одною, тримаючи м'яч спиною і грудьми, пробігають дистанцію туди і назад.



20. Дві дівчинки і дві дорослі учасниці, тримаючи лобами м'яч і взявшись за руки, пробігають дистанцію туди і назад.



21. Естафета з дошками «Рятувальники».

Два хлопчики несуть дошку, на якій сидить третій хлопчик. Вправа виконується протягом всієї дистанції туди і назад.



22. Двоє чоловіків несуть дошку, на якій лежить хлопчик – практично висить на дошці – до обмежувального знака і назад.



23. Два хлопчики несуть дошку над головою, між ними на руках висить третій хлопчик, який не повинен торкатися підлоги ногами. Хлопчики біжать дистанцію туди і назад.



24. Двоє чоловіків несуть дошку над головою, на якій верхи сидить дівчинка і тримається обома руками за дошку. Чоловіки біжать дистанцію туди і назад.



25. Два хлопчики і двоє чоловіків тримають дві дошки, за якими дівчинка, як по хиткому містку, повинна пройти дистанцію. Тільки-но дівчинка переступає на наступну дошку, гравці ставлять звільнену дошку вперед. Після обмежувального знака дошки з'єднують між собою. Дівчинка лягає на них грудьми, чотири гравці швидко біжать разом зі своєю ношею до фінішу.



26. Естафета з баскетбольними м'ячами «Гонки з м'ячем». Чоловік двома руками проводить два баскетбольні м'ячі до обмежувального знака і назад.



27. Хлопчик 8–9 років скаче верхи на м'ячі вздовж ігрового майданчика до обмежувального знака і назад.



28. Дві дівчинки, взявшись за руки, тримають лобами м'яч і біжать дистанцію до знака і назад. Допомогати собі руками не можна.



29. Дві жінки, тримаючи три баскетбольні м'ячі, пробігають ігровий майданчик туди і назад.



30. Чоловік біжить напівприсядки всю дистанцію, тримаючи м'яч стегнами.



31. Хлопчик, тримаючи під пахвами два м'ячі і один м'яч притримуючи стегнами, повинен проскакати туди і назад.



32. Чотири дівчинки від кожної команди, обнявши одна одну за плечі, тримають м'яч головами і пересуваються якнайшвидше уздовж ігрового поля туди і назад.



33. Три хлопчики на дистанції шикуються, лежачи на підлозі, один за одним. Перший тримає ступнями баскетбольний м'яч, робить перекид назад, біжить уперед і займає положення після третього гравця. Другий учасник віддає м'яч третьому і біжить уперед, щоб підхопити м'яч першого гравця. Вправа повторюється протягом всієї дистанції туди і назад.



34. «М'яч ловцю». Два «ловця» (дорослі спортсмени) стоять на стільцях на протилежних кінцях ігрового поля. У них у руках корзини для паперів. Дві команди по чотири людини (дві дівчинки і дві дорослі учасниці) мають закинути баскетбольний м'яч своєму «ловцю» (1 очко). Під час пробіжки м'яч можна вдарити об підлогу тільки один раз. Гра триває до рахунку «сім».



35. Футбольний конкурс «Тільки без рук»

Ігровий майданчик поділений на дві частини волейбольною сіткою, укріпленою на рівні підлоги. Від кожної команди грають по шість учасників: чотири хлопчики і двоє дорослих (учителі або батьки). Гравці, сидячи на підлозі, грають за такими правилами: три торкання м'яча на одній стороні, три – на іншій. У цій грі можна торкатися м'яча головою, плечем, ногами, але тільки не руками. М'яч подається ногою гравця, який сидить спиною до сітки на відстані 1 м. Гра відбувається з легким надувним м'ячем за правилами волейболу. Не можна зачіпати сітку ні ногами, ні м'ячем. Гра триває до рахунку «п'ять».



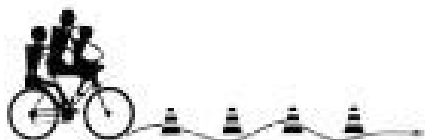
36. Велотрек. Уздовж ігрового майданчика встановлено 4 стійки. Гравці, виконуючи завдання конкурсів, на велосипедах об'їжджають стійки «змієюю». Команди виступають одна за одною. Хлопчик (10–12 років) стоїть на педалях і обертає їх, одна нога – під рамою.



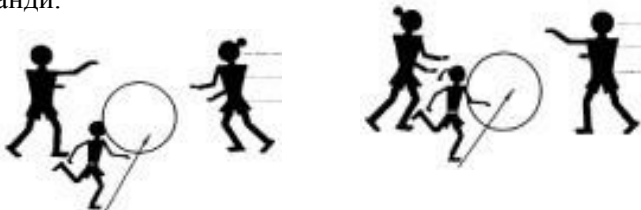
37. Чоловік – у сидлі і тримає кермо, другий хлопчик сидить на багажнику, руками тримається за корпус того, хто сидить попереду, і крутить педалі.



38. Дівчинка сидить на рамі і тримається за кермо, хлопчик у сидлі тримається за корпус дівчинки, ноги витягнуті, другий хлопчик сидить на багажнику, руками тримається за корпус другого, крутить педалі. Хто зіб'є менше стійок і швидше прийде до фінішу, той і переможе.



39. Конкурс «У обруч з головою». Чоловік і жінка стоять один навпроти одного на відстані 10 метрів і котять один одному обруч, крізь який повинні пробігти чотири хлопчики з однієї команди. Це ж завдання виконують чотири дівчинки тієї ж команди.



40. Дорослі учасники стоять на протилежних кінцях ігрового поля. Виступ солістів. Хлопчик з однієї команди повинен якомога більше разів пробігти крізь обруч, який крутиться. Дівчинка з тієї ж команди повторює це завдання. Потім таке ж завдання виконує друга команда. Зараховується кожна вдала спроба. Перемагає та команда, у якій було більше вдалих «пробігів» крізь обруч.



41. Скаалки. Команди виконують завдання конкурсу одна за одною. Кожен вдалих стрибок приносить команді 1 очко. Хлопчик стрибає через скаалку на правій нозі 10 разів або до помилки.



42. Дві дівчинки стрибають через скаалку на правій нозі 10 разів або до помилки.



43. Чоловік/жінка стрибає на двох ногах: 3 прості стрибки, а четвертий – з подвійною прокруткою скаалки. Необхідно зробити 12 стрибків, в разі помилки гравець сходить із дистанції.



44. Двоє дорослих із довгою скакалкою стоять по краях ігрового майданчика. Спочатку стрибає один спортсмен, до нього по черзі приєднуються ще сім гравців. У разі помилки гра припиняється.



45. Кавалеристи. У матчі беруть участь дві команди по 9 осіб: одна жінка, двоє чоловіків, чотири хлопчики і дві дівчинки. Завдання: передаючи волейбольний м'яч партнерам, наблизитися до чужих воріт і забити гол. У воротах стоїть жінка. Чоловіки несуть старших хлопчиків на плечах (усього 3 пари), які і відіграють головні ролі. М'яч, який упав на підлогу, підбирають дві дівчинки, распасовують і віддають його гравцям. Гра йде до рахунку «п'ять».



46. Поперечка. У конкурсі беруть участь по чотири людини від кожної команди: дві дівчинки і два хлопчики приблизно одного зросту і віку. На майданчику дві стійки з поперечкою, висоту якої можна регулювати. Завдання: пройти під поперечкою обличчям уперед, відхиляючи корпус назад і не допомагаючи собі руками. Спортсмени по черзі намагаються виконати завдання: по чотири людини спочатку з однієї, потім – з іншої команди. Гравець, який зачепив або збив поперечку, вибуває з гри. Після кожної спроби, яку зроблять гравці, поперечка встановлюється на наступній нижній позначці. Перемагає команда, гравець якої «взьме» найнижчу планку.



47. Естафети

Пожежні

Виверніть рукави двох курток і повісьте їх на спинки стільців. Стільці поставте на відстані одного метра спинками один до одного. Під стільцями покладіть мотузку завдовжки два метри. Обидва учасники стоять біля своїх стільців. За сигналом учасники повинні взяти куртки з вивернутими рукавами, надягнути й застібнути всі гудзики. Потім оббігти навколо стільця суперника, сісти на свій стілець і смикнути за мотузку.

Хто швидше

Діти зі скакалками в руках стають у шеренгу з одного боку майданчика так, щоб не заважати одне одному. Через 15–20 кроків накреслюється грань або протягується шнур із прапорцями. За умовним сигналом всі діти одночасно стрибають у напрямку покладеного шнура. Виграє той, хто опиниться біля нього першим.

Влучення м'ячем у ціль

На відстані 8–10 м встановлюється кегля або прапорець. Кожен учасник команди отримує право на один кидок, він повинен постаратися збити мішень. Після кожного кидка м'яч повертається команді. Якщо мішень збита, її встановлюють на колишнє місце. Перемагає команда, у якої більше точних потраплянь:

- м'яч не летить, а котиться по землі, пушений рукою,
- гравці штовхають м'яч ногою,
- гравці кидають м'яч обома руками з-за голови.

М'яч у кільце

Команди вишикувані в одну колону по одному перед баскетбольними щитами на відстані 2–3 м. За сигналом перший номер кидає м'яч по кільцю, потім кладе м'яч, а другий гравець теж бере м'яч і кидає його в кільце тощо. Виграє команда, яка більше за всіх влучила в кільце.

Художники

У центрі кола або естради – два мольберти з папером. Ведучий викликає по дві групи з п'яти осіб. За сигналом ведучого перші з групи беруть вугільні олівці наводять початок малюнка, далі за сигналом передають їх іншим виконавцям завдання. Усі п'ятеро намагаються намалювати заданий малюнок швидше, ніж їхні суперники. У малюванні повинні брати участь обов'язково всі. Завдання даються нескладні: намалювати паровоз, велосипед, пароплав, автомобіль вантажний, трамвай, літак тощо.

Скачай кулю

Гравці поділяються на групи по 2–5 осіб. Кожна з них отримує завдання: протягом певного часу (8–10 хв.) викатати снігову кулю якомога більшої величини. Виграє група, яка скачає до зазначеного часу найбільшу снігову кулю.

Біг із трьома м'ячами

На лінії старту перший учасник бере у зручний спосіб 3 м'ячі (футбольний, волейбольний і баскетбольний). За сигналом біжить з ними до поворотного прапорця і складає біля нього м'ячі. Назад він повертається без них. Наступний учасник біжить «порожнім» до лежачих м'ячів, піднімає їх, повертається з ними назад до команди і, не добігаючи 1м, кладе на підлогу. Замість великих м'ячів можна взяти 6 тенісних, замість бігу – стрибати.

Ланцюг

За відведений час виготовити ланцюг за допомогою скріпок. Чий ланцюг виявиться довший, той перемагає в конкурсі.

Надуй кульку

Для цього конкурсу знадобиться 8 повітряних куль. Із залу вибирається 8 осіб. Їм дають повітряні кулі. За командою ведучого учасники починають надувати кульки, але так, щоб кулька при надуванні не луснула. Виграє той, хто першим упорається із завданням.

Естафета з обручами

На доріжці проводяться дві лінії на відстані 20–25 м одна від одної. Кожен гравець повинен прокотити обруч від першої до другої ліній, повернутися назад і передати обруч свого товариша. Виграє команда, яка раніше закінчить естафету.

Зустрічна естафета з обручем і скакалкою

Команди шикуються як на зустрічній естафеті. У спрямувальника першої підгрупи – гімнастичний обруч, а у спрямувальника другої підгрупи – скакалка. За сигналом гравець з обручем скеровується вперед, стрибаючи через обруч (як через скакалку). Тільки-но гравець із обручем перетне лінію старту протилежної колони, стартує гравець зі скакалкою, який просувається вперед, стрибаючи через скакалку. Кожен учасник після виконання завдання передає інвентар черговому гравцеві в колоні. Так триває дот, доки учасники не виконають завдання і не поміняються місцями в колонах. Пробіжки заборонені.

Переганання м'ячів

Гравці діляться на 2 команди. Перший гравець посилає м'яч між розставленими ногами гравців назад. Останній гравець кожної команди нахиляється, ловить м'яч і біжить з ним уздовж

колони вперед, стає на початку колони і знову посилає м'яч між розставленими ногами тощо. Перемагає команда, яка швидше закінчить естафету.

Кавуновий шолом

Виберіть кілька волонтерів. Видайте кожному волонтеру по половині кавуна. Їх завдання, якомога швидше з'їсти всю м'якоть, виколупуючи її руками. Очищений «кавуновий шолом» потрібно надіти собі на голову. Переможцем стає той, хто зробить це швидше і чий шолом буде біліший зсередини.

Переганання обручів

Гравці поділяться на рівні команди і шикуються вздовж бічних ліній майданчика. На правому фланзі кожної команди стоїть капітан; на нього надягнуто 10 гімнастичних обручів. За сигналом капітан знімає з себе перший обруч і передає його через себе зверху вниз або навпаки і передає черговому гравцеві. Водночас капітан знімає з себе другий обруч і передає його сусідові, який, виконавши завдання, передає обруч далі. У такий спосіб кожен гравець, передавши обруч сусідові, тут же отримує новий обруч. Останній гравець у шерензі надягає все обручі на себе. Команда, гравці якої швидше виконають завдання, отримує виграшне очко. Виграє команда, гравці якої двічі виграють.

Швидкі трійки

Гравці стоять по колу в трійках – один за одним. Перші номери кожної трійки беруться за руки і утворюється внутрішнє коло. Другі і треті номери, тримаючись за руки, утворюють велике зовнішнє коло. За сигналом хлопці, які стоять у внутрішньому колі, біжать праворуч приставними кроками, а ті, які стоять у зовнішньому колі – ліворуч. За другим сигналом гравці відпускають руки і стають у свої трійки. Кожен раз кола переміщуються в інший бік. Гравці трійки, які швидше зберуться, отримують виграшне очко. Гра проводиться 4–5 хв. Виграє трійка, гравці якої наберуть більше очок.

Заборонений рух

Гравці разом із керівником стають у коло. Керівник виходить на крок уперед, щоб бути помітнішим. Якщо грають мало, то можна вишикувати їх в шеренгу, а самому стати перед ними. Керівник пропонує хлопцям виконувати за ним всі рухи, за винятком забороненого, заздалегідь ним встановленого. Наприклад, заборонено виконувати рух «руки на пояс». Керівник під музику починає робити різні рухи, а всі гравці

повторюють їх. Несподівано керівник виконує заборонений рух. Учасник гри, який повторює його, робить крок уперед, а потім продовжує грати.

Естафета-поїзд

Перед командами, які стоять у колонах проводиться лінія, а в 10–12 м від кожної з них ставляться стійки (набивні м'ячі). За сигналом перші номери команд оббігають стійки (проти годинникової стрілки) і рушають до стартової межі. Вони пробігають повз свою колону, огинають її позаду і знову біжать до стійок. Коли вони пробігають стартову лінію, до них, ухопивши за пояс, приєднуються другі номери, і тепер уже гравці вдвох оббігають перешкоду. Після повороту навколо команди до них приєднуються треті номери. Гра закінчується, коли вся команда, яка зображає вагончики поїзда (не розчіплюючи рук), фінішує, тобто останній гравець перетне лінію старту. У грі більше навантаження отримують перші номери, тому при повторенні учасники в колонах розташовуються в зворотному порядку.

Боулінг

Місце: спортивний зал. Інвентар: 15 кеглів, 10 м'ячів, подвійна стійка, одинарна стійка, 2 конуси, 3 обручі.

Перші в команді біжать до обручів, переступають з одного обруча в інший, подізають під першою стійкою, переступають через другу, беруть м'яч і кидають в кеглі.

Дістань камінчик

Справжнє випробування для сильних і наполегливих чоловіків! Знадобиться кілька невеликих за розміром каменів і міцна мотузка. Її довжина повинна бути не менша трьох метрів. На кінцях мотузки треба зробити петлі або зав'язати вузли, щоб вона не вислизала із рук гравців. Всі учасники розбиваються на пари. Ті, які змагаються, беруть мотузку за кінці і розтягують її в різні боки. На відстані 1,5 метра від кожного гравця на землю кладуть камінчики. Суддя дає свисток, після чого починається перетягування канату. Кожен із гравців, перетягнувши суперника на свою сторону, повинен спробувати дістати камінчик. Кому це вдасться, той і виграв. Потім у боротьбу вступає інша пара учасників. Переможені в подальших змаганнях участі не беруть, а переможці суперничають між собою. Чемпіоном стає найсильніший!

Навчальне видання

Анна Вікторівна Гакман

**ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА
ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ**

Навчальний посібник

Відповідальний за випуск *Наконечний І.Ю.*

Літературний редактор *Лукул О.В.*

Технічний редактор *Чорасва Г.К.*

Дизайн обкладинки *Цвіра А.В.*

Підписано до друку 10.11.2021. Формат 60x84/16.

Папір офсетний. Друк різнографічний. Умов.-друк. арк. 14,4.

Обл.-вид. арк. 15,5. Тираж 50. Зам. Н-121.

Видавництво та друкарня Чернівецького національного університету.

58012, Чернівці, вул. Коцюбинського, 2.

e-mail: ruta@chnu.edu.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 891 від 08.04.2002.