

Міністерство освіти і науки України
Донбаська державна машинобудівна академія (ДДМА)

**В. В. Гейтенко,
Ю. С. Сорокін**

ТЕОРІЯ І ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧО- РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Навчальний посібник

Затверджено
на засіданні вченої ради
Протокол № 11 від 27.06.2024

Краматорськ–Тернопіль
ДДМА
2024

Рецензенти:

Малахова Ж. В. доцент, канд. наук з фізичного виховання і спорту кафедри реабілітації та спортивної медицини Донецького національного медичного університету;

Холодний О. І., канд. пед. наук, доц. кафедри теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації Донбаського державного педагогічного університету.

Гейтенко, В. В.

Г 29 Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навчальний посібник: / В. В. Гейтенко., Ю. С. Сорокін. – Електрон. дані. – Краматорськ–Тернопіль : ДДМА, 2024. – 1 електрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см. – Назва з тит. екрана.. ISBN 978-617-7889-79-2.

Системно викладений зміст лекційного курсу, що дозволяє сформувати у здобувачів знання про значення оздоровчо-рекреаційної рухової активності на здоров'я людини, біологічні основи розвитку дітей і молоді, норми, оздоровче значення та основи оздоровчо-тренувальних занять руховою активністю, правила особистої гігієни людини та самоконтролю під час занять, види оздоровчої рухової активності сучасності. Матеріали сприяють набуттю здобувачами фундаментальних знань, які визначають їхню професійну діяльність у сфері фізичного виховання.

Призначено для науково-педагогічних працівників кафедр фізичного виховання, здобувачів першого та другого (бакалаврського, магістерського) рівнів вищої освіти за спеціальністю 017 – Фізичне виховання і спорт, 014.11 – Середня освіта (Фізична культура).

УДК 796.012.3(075.8)

© В. В. Гейтенко,

Ю. С. Сорокін

© ДДМА, 2024

ISBN 978-617-7889-79-2

ЗМІСТ

ВСТУП	6
ЛЕКЦІЯ 1. ТЕОРІЯ ТА ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЯК НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА	13
1.1 Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як наукова дисципліна.....	13
1.2 Виникнення та розвиток оздоровчо-рекреаційної рухової активності у світі та Україні.....	16
1.3 Література.....	26
1.4. Дидактичне тестування. Тема 1. Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як навчальна дисципліна.....	27
ЛЕКЦІЯ 2. МЕТА, ЗАВДАННЯ ТА СУТНІСТЬ ОЗДОРОВЧО- РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ.....	30
2.1 Основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності: фізична рекреація та відпочинок	30
2.2 Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності.....	36
2.3 Література.....	40
2.4 Дидактичне тестування. Тема 2. Мета, завдання та сутність оздоровчо-рекреаційної рухової активності	41
ЛЕКЦІЯ 3. ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ: ЗАСОБИ, МЕТОДИ ТА ПРИНЦИПИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ.....	44
3.1 Фізичні вправи та їхнє значення в оздоровчо-рекреаційній руховій активності	44
3.2 Методика організації занять з оздоровчо-рекреаційної рухової активності	48
3.3 Принципи фізичного виховання в системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності	52
3.4 Література.....	56
3.5 Дидактичне тестування. Тема 3. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність: засоби, методи та принципи організації занять.....	57
ЛЕКЦІЯ 4. НОРМИ, ОЗДОРОВЧЕ ЗНАЧЕННЯ ТА ОСНОВИ ОЗДОРОВЧО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ	61

4.1 Норми та визначення рухової активності	61
4.2 Вплив природних та гігієнічних факторів на ефективність фізичної активності	70
4.3 Оздоровче тренування.....	72
4.4 Література.....	75
4.5 Дидактичне тестування. Тема 4. Норми, оздоровче значення та основи оздоровчо-тренувальних занять рекреаційною руховою активністю	76
ЛЕКЦІЯ 5. ЗДОРОВ'Я ТА ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ	79
5.1 Сутність поняття здоров'я у практиці оздоровчо-рекреаційної рухової активності	79
5.2 Складові фізичного здоров'я людини	81
5.3 Вплив харчування та режиму дня на здоров'я людини.....	87
5.4 Значення загартування для оздоровлення людини	94
5.5 Література.....	96
5.6 Дидактичне тестування. Тема 5. Здоров'я та основи здорового способу життя людини.....	97
ЛЕКЦІЯ 6. ПРАВИЛА ОСОБИСТОЇ ГІГІЄНИ ЛЮДИНИ ТА ГІГІЄНИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ.....	101
6.1 Особиста гігієна людини	101
6.2 Правила гігієни під час виконання фізичних вправ.....	105
6.3 Норми гігієни фізичних вправ для дівчат	107
6.4 Література.....	110
6.5 Дидактичне тестування. Тема 6. Правила особистої гігієни людини та гігієни під час занять фізичною культурою і спортом	111
ЛЕКЦІЯ 7. САМОКОНТРОЛЬ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЮ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ	114
7.1 Суб'єктивні й об'єктивні показники самоконтролю	114
7.2 Контроль серцево-судинної та дихальної систем	119
7.3 Проби та тестування функціонального стану здоров'я людини	126
7.4 Література.....	131

7.5 Дидактичне тестування. Тема 7. Самоконтроль під час занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю	132
ЛЕКЦІЯ 8. ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ АЕРОБНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ.....	135
8.1 Ходьба як основний засіб оздоровлення людини	135
8.2 Оздоровчий біг – універсальний засіб рухової активності	139
8.3 Плавання і водні види рухової активності	143
8.4 Ходьба і біг на лижах як види оздоровчо-рекреаційної рухової активності	148
8.5 Катання на ковзанах	153
8.6 Оздоровчий туризм.....	155
8.7 Їзда на велосипеді	160
8.8 Література.....	164
8.9 Дидактичне тестування. Тема 8. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності аеробної спрямованості	166
ЛЕКЦІЯ 9. ВИДИ ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СУЧАСНОСТІ.....	169
9.1 Оздоровча гімнастика та фітнес-програми аеробної спрямованості.....	169
9.2 Йога, пілатес, каланетика як види оздоровчо-рекреаційної рухової активності	178
9.3 Аеробіка, шейпінг, кросфіт у системі оздоровлення людини	186
9.4 Література.....	195
9.5 Дидактичне тестування. Тема 9. Види оздоровчої рухової активності сучасності.....	196
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА.....	199

ВСТУП

«Теорія і технологія оздоровчо-рекреаційної рухової активності» є складовою частиною дисциплін освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів напряму 017 «Фізична культура і спорт».

Навчальну програму укладено згідно з вимогами кредитної системи організації навчання. Програма визначає обсяг знань, які повинен опанувати здобувач вищої освіти відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення навчального матеріалу дисципліни «Теорія і технологія оздоровчо-рекреаційної рухової активності», необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

Міждисциплінарні зв'язки. «Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної активності» як навчальна та наукова дисципліна тісно пов'язана з рядом інших дисциплін навчального плану, а саме: теорією і методикою фізичного виховання, гімнастикою і методикою її викладання, легкою атлетикою і методикою її викладання, атлетизмом, методикою навчання основ здоров'я, загальною педагогікою, загальною і віковою психологією, анатомією, фізіологією, біомеханікою, математичною статистикою, тощо. Вона також знаходиться в діалектичній взаємодії із загальнонауковими теоріями: теорією системного підходу, теорією функціональних систем, теорією діяльності тощо.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності в системі фізичного виховання.
2. Рухова активність у забезпеченні оздоровлення та активного відпочинку.

Метою дисципліни є: отримання здобувачами вищої освіти знань, практичних умінь і навичок з різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності та різних форм і технологій її реалізації.

Завдання курсу:

- визначити основні напрямки навчальної, наукової і оздоровчо-рекреаційної роботи;
- допомогти здобувачам оволодіти нормами щодо вивчення дисципліни;
- розглянути загальні питання технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності, її місце в житті людини;
- дати характеристику технологій, що використовуються у оздоровчо-рекреаційній діяльності;
- вчити застосовувати на практиці теоретичні знання та технології оздоровчо-рекреаційної діяльності.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

- значення оздоровчо-рекреаційної рухової активності у збереженні та зміцненні здоров'я людини, принципи її реалізації в системі оздоровлення населення;
- особливості розвитку рухів та проявів рухової активності в різні вікові періоди;
- специфіку та оздоровче спрямування різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності;
- нормативи оздоровчо-рекреаційної рухової активності для занять із особами різного віку;
- правила та особливості проведення фізкультурних занять аеробної спрямованості, занять із фітнесу та оздоровчої гімнастики, рухливих ігор з урахуванням психологічних і фізіологічних чинників, стану здоров'я осіб різних вікових категорій.

вміти:

- визначати рухову активність людини за допомогою застосування різних методів;
- нормувати оздоровчо-рекреаційну рухову активність для різних категорій населення;
- підбирати форми організації оздоровчо-рекреаційних фізкультурних занять залежно від їхніх завдань та контингенту тих, хто займається;
- проводити оздоровчо-рекреаційні фізкультурні заняття різних видів;
- адекватно дозувати рухову активність і фізичні навантаження з огляду на закономірності їхнього впливу на організм тих, хто займається.

Основними формами роботи є лекційні, семінарські заняття, самостійна робота, яка передбачає написання і захист індивідуальних навчально-дослідних завдань (ІНДЗ).

Виконання програми здійснюється у формі лекції (30 годин), семінарських (30 годин) і самостійних занять (60 годин). Після завершення курсу складається залік.

Самостійна робота

Під час самостійної роботи здобувачі вивчають як матеріал аудиторних занять курсу, так і питання, винесені на самостійне вивчення. Самостійна робота планується на кожну годину аудиторного часу і на питання винесені на самостійне вивчення. Розподіл часу самостійної роботи виконується згідно з планом навчального процесу та робочим планом дисципліни. Під час самостійної роботи студенти звертаються до літератури теоретичного курсу та допоміжної методичної літератури в разі необхідності.

Теми самостійної роботи:

1. Передумови виникнення та розвитку технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності у світі.
2. Технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності.

3. Методика оздоровчо-рекреаційної підготовки, принципи фізичної культури в системі оздоровчо-рекреаційної активності.
4. Норма рухової активності, характеристика методів визначення рухової активності, вплив природних і гігієнічних факторів на ефективність занять фізичними вправами.
5. Оздоровче значення фізичних вправ, причини, що мотивують молодь до занять фізичними вправами та причини, що заважають цьому.
6. Самоконтроль у процесі оздоровчо-рекреаційної активності.
7. Норми гігієни фізичних вправ для дівчат та хлопців, організація гігієнічних засад розумової праці студентів.
8. Система управління оздоровчою фізичною культурою в Україні силової спрямованості.
9. Видові ознаки, завдання і зміст технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
10. Фізичний стан як основа програмування оздоровчого тренування.
11. Норми оздоровчо-рекреаційної рухової активності для різних категорій населення.
12. Оздоровчі види гімнастики.
13. Програма спінбайк-аеробіки. Заняття з використанням Bosu-півсфери.
14. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності.
15. Пропаганда та реклама оздоровчої фізичної культури.
16. Категорія «здоров'я» в контексті кінцевої мети фізичного виховання в школі, як педагогічна проблема.
17. Методологічні основи впровадження педагогічних досліджень у практику професійної діяльності.
18. Прикладно-професійні аспекти досліджень у оздоровчій фізичній культурі.
19. Причинна обумовленість постановки проблеми сучасної системи фізичного виховання.

20. Циклічна сутність процесу оздоровчо-рекреаційної роботи.
21. Соціальна обумовленість розвитку концептуальних напрямків системи фізичного виховання.
22. Професійне розуміння «моделі» випускника школи як фахівця оздоровчо-рекреаційної роботи.
23. Роль педагогічної техніки при проведенні різних форм занять.
24. Професійна мотивація, як один із чинників вирішення завдань оздоровчо-рекреаційної роботи.
25. Проблеми якості підготовки спеціалістів.
26. Особливості організації педагогічної практики на випускному курсі (на прикладі фітнес-клубів).
27. Індивідуальне завдання використовується студентами самостійно із забезпеченням необхідних консультацій з окремих питань з боку викладача.
28. Фітнес-програми на кардіо-тренажерах. Програма спінбайк-аеробіки.
29. Фітнес-програми аеробної і силової витривалості, корекції фігури координаційних здібностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та релаксації.

Індивідуальні завдання

Тематика ІНДЗ:

1. Професійна мотивація, як один із чинників вирішення завдань оздоровчо-рекреаційної роботи.
2. Проблеми якості підготовки спеціалістів.
3. Особливості організації педагогічної практики на випускному курсі (на прикладі фітнес-клубів).
4. Особливості організації педагогічної практики на передвипускному курсі.
5. Особливості організації практики в оздоровчих таборах.

6. Типізація професійно-педагогічних завдань для фахівців з оздоровчої роботи.
7. Професійно-педагогічне практикування.
8. Формування позитивної позиції школярів до фізичної культури.
9. Орієнтація школярів на самостійні заняття фізичними вправами в урочний та позаурочний час.
10. Методичні аспекти формування теоретичної підготовленості школярів.
11. Формування рухової сфери школярів.
12. Розвиток функціональних можливостей організму школярів.
13. Сутність фізичного виховання, як предмету теоретичного навчання.
14. Стретчинг як технологія оздоровлення.
15. Силова гімнастика (бодібілдинг).
16. Система «Шейпінг».
17. Система Пілатеса.
18. Стретчинг як засіб відновлення амплітуди рухів.
19. Система «Ізотон».
20. Туризм як частина рекреації.
21. Сили природи в системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
22. Використання засобів системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності як частини фізичної реабілітації.
23. Система оздоровчих фізичних вправ у фітнесі.
24. Характеристика методик ізотонічних вправ.
25. Особливості східних оздоровчих систем.
26. Системи оздоровчої гімнастики в Китаї.
27. Йога – оздоровча система Індії.
28. Система природного оздоровлення П. Брегга.
29. Система здоров'я Кацудзо Ніші.

- 30. Програма аеробного оздоровлення організму К. Купера.
- 31. Програма «1000 рухів» академіка Н. М. Амосова.
- 32. Методика загартування-тренування П. І. Іванова «Детка».
- 33. Система природного оздоровлення Г. С. Шаталовой.
- 34. Основні підходи до оцінки участі студентів у професійно-педагогічному практикуванні.
- 35. Роль конструктивних здібностей та умінь у вирішенні завдань оздоровчо-рекреаційної роботи.
- 36. Командно-адміністративне управління, його роль в оптимізації процесу оздоровчо-рекреаційної роботи.

Методи навчання

Зі словесних методів навчання у процесі викладення дисципліни використовуються пояснення, розповідь, бесіда, аналіз, навчальна дискусія. Наочні методи: ілюстрування, спостереження, демонстрування (у тому числі відеозаписів із використанням мультимедійного обладнання). Практичні: письмові завдання (дидактичне тестування), індивідуальне навчально-дослідне завдання (реферат).

ЛЕКЦІЯ 1. ТЕОРІЯ ТА ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЯК НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА

1.1 Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як наукова дисципліна.

1.2 Виникнення та розвиток оздоровчо-рекреаційної рухової активності у світі та Україні.

1.3 Література.

1.4 Дидактичне тестування. Тема 1. Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як навчальна дисципліна.

1.1 Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як наукова дисципліна

Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як наукова і навчальна дисципліна формує систему фундаментальних знань, що визначають професійну діяльність у галузі фізичного виховання.

Предметом вивчення дисципліни є теоретико-методологічні положення та практичні питання розвитку технологій оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності в Україні.

Об'єктом виступають оптимальні технології організованої рухової діяльності різних груп населення під час дозвілля для відновлення працездатності, збереження здоров'я та покращання якості життя.

Суб'єктом є всі громадяни, які беруть участь в оздоровчо-рекреаційної діяльності. Під час вивчення дисципліни особлива увага приділяється обґрунтуванню концепції системного підходу залучення насе-

лення до рухової діяльності, а також структурно-функціональним особливостям застосування технологій рекреаційно-оздоровчого фізичного виховання в Україні.

«Теорія і технологія оздоровчо-рекреаційної рухової активності» – навчальна дисципліна, яка вивчає систему емпіричних та теоретичних знань про сутність і оптимальні форми функціонування системи рухової рекреаційно-оздоровчої технології для різних соціальних груп населення.

Вона є науковою, оскільки досліджує та обґрунтовує закономірності всіх процесів, які розвиваються в рамках системи рекреаційно-оздоровчого фізичного виховання, а також використовує досягнення наукових досліджень інших галузей.

Аналіз світового досвіду та результати низки наукових досліджень підтверджують, що ефективним способом підвищення рівня фізичної активності різних груп населення є поліпшення системи технологій оздоровчо-рекреаційної фізичної активності. Отже, система технологій оздоровчо-рекреаційної фізичної активності охоплює окремий напрямок фізичної культури та його складові, які є спільними системоутворючими факторами. Цим самим розуміють окремий напрям фізичної культури та його компоненти, які об'єднуються системоутворючим фактором в єдине ціле, що здатне до самостійного функціонування.

Вивчення дисципліни «Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» формує у здобувачів вищої освіти такі програмні компетентності:

Загальні компетентності (ЗК):

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- здатність працювати в команді;
- здатність планувати та керувати часом;
- навички використання інформаційних і комунікаційних технологій;
- здатність бути критичним і самокритичним;
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Фахові компетентності спеціальності (ФКС):

- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості;
- здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення;
- здатність зміцнювати здоров'я людини завдяки використанню рухової активності, раціонального харчування, здорового способу життя;
- здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми;
- здатність до безперервного професійного розвитку.

Програмні результати навчання (ПРН):

- студент здатний здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем;
- студент здатний показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;
- студент здатний засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег;
- студент здатний здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;
- студент здатний демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення;
- студент здатний оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи;

- студент здатний використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

«Теорія і технологія оздоровчо-рекреаційної рухової активності» включає в себе теоретичні аспекти, які досліджують принципи фізичної активності та її вплив на здоров'я людини, а також практичні навички і технології, спрямовані на покращення фізичного стану і загального благополуччя молодих людей.

Метою цієї дисципліни є підвищення рівня здоров'я та фізичної активності у населенні через систематичні підходи та технології. Вона надає студентам знання і навички, необхідні для розуміння і підтримки здорового способу життя. Базується на наукових дослідженнях та емпіричних доказах, що роблять її об'єктивною і обґрунтованою. Вона вивчає і використовує передові наукові досягнення для покращення здоров'я через рухову активність.

Під час вивчення дисципліни навчаємо майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту практичним умінням і навичкам, щодо видів технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості, які можуть працювати у галузі фізичного виховання, спорту, фітнесу, реабілітації і інших сферах, де важливо забезпечити належний рівень фізичної активності та оздоровлення.

1.2 Виникнення та розвиток оздоровчо-рекреаційної рухової активності у світі та Україні

Оздоровчо-рекреаційна рухова активність має давню історію, виникла вона внаслідок різних факторів, таких як зміна соціально-економічних умов, наукові відкриття в галузі медицини та фізіології, а також зростання інтересу до здорового способу життя. Фізична культура в стародавності представляла собою невід'ємну складову соціокультурного та громадянсь-

кого життя різних цивілізацій. Дослідження практик фізичної активності в античних та середньовічних суспільствах свідчать про високий ступінь їхнього впливу на формування фізичних, моральних та соціальних якостей індивіда.

У давньогрецькому світі фізична культура виступала не лише як засіб забезпечення військової підготовки, але і як основний елемент гармонійного розвитку особистості. На основі ідеалів калокагатії, об'єднання фізичної сили і мудрості, виникало суспільне сприйняття фізичної активності як важливої частини виховання. Грецькі філософи, зокрема Платон та Арістотель, висловлювали концепції про взаємозв'язок фізичного здоров'я та психічного благополуччя.

У Римі фізична культура набула розміру системи гігієнічних та санітарних практик. Військова та фізична підготовка стала обов'язковою частиною виховання римлян, що сприяло зміцненню їхнього фізичного стану та витривалості.

У середньовіччі фізична культура в значній мірі була обмежена соціальними та релігійними факторами. Збереження здоров'я та військова підготовка вкладалися у сферу обов'язків лише елітних верств суспільства. Однак існували також різноманітні народні традиції фізичної активності, у тому числі святкові та ритуальні обряди.

Фізична культура в стародавності визначалася не лише як засіб забезпечення військової готовності, але і як важливий аспект формування гармонійно розвиненої особистості. Її концепції та практики визначали соціокультурний контекст епохи та сприяли фізичному, психічному та моральному вдосконаленню людини.

Період Ренесансу у Європі є історичним етапом, що характеризується вираженням відродженням інтересу до культури, науки, мистецтва та філософії. Цей відроджений ентузіазм проникнув і в галузь фізичної активності, де відбувалися суттєві зміни у сприйнятті та практиці фізичного виховання.

В епоху Ренесансу спостерігалось переоцінювання гуманітарних цінностей, що викликало загальне перетворення у сприйнятті фізичної активності. Оновлена концепція гармонійного розвитку особистості включала не лише інтелектуальний, але й фізичний аспект. Таке розуміння становища людини в суспільстві відобразилося у творчості видатних мислителів епохи, зокрема Леонардо да Вінчі та Джованні Боттічеллі [5].

Наукові праці цього періоду відзначалися новими підходами до фізіології та анатомії людського тіла. Дослідження Леонардо да Вінчі, зокрема його анатомічні малюнки, внесли значний внесок у розуміння м'язово-скелетної системи, що вплинуло на методологію фізичного виховання. Він визнавав важливість розвитку фізичної сили та витривалості для досягнення гармонії тіла та розуму.

Водночас в епоху Ренесансу виникли різноманітні фізичні ігри та вправи, спрямовані на розвиток координації, гнучкості та силових якостей. Ці фізичні заняття отримали суспільне визнання та втілювалися у виховних програмах аристократичних колах, а також у загальних освітніх установах.

Період Ренесансу відзначився не лише величезними досягненнями у галузі мистецтва і науки, але й інтеграцією фізичної активності як ключового компонента гармонійного розвитку людини. Відродження інтересу до фізичної культури стало необхідною складовою розквіту гуманістичних ідей, що визначали цей період в історії Європи.

Промислова революція призвела до масової урбанізації та індустріалізації, що відіграли ключову роль у зміні способу життя та зайнятості населення. Збільшення кількості робочого часу, а також інтенсивні та рутинні види праці, викликали потребу в розробленні системи фізичної підготовки для збереження здоров'я та підтримання працездатності робочої сили [2].

У цьому контексті виникли рухи за фізичну реформу, які спрямовувалися на поліпшення здоров'я та фізичної сили робочого класу. Форму-

вання фізкультурних організацій та спортивних клубів стало поширеним явищем, сприяючи розвитку організованої фізичної культури.

Важливим етапом став розвиток фізичної освіти в школах та інших навчальних установах. Промислова революція створила необхідність у підготовці здорового та фізично розвинутого населення для подальших потреб індустріального суспільства. Також сприяла розвитку спорту як засобу фізичного вдосконалення та розваги. Спортивні змагання та фізичні ігри стали популярними формами відпочинку та розваг, сприяючи активізації фізичної активності серед широких верств населення. Період промислової революції визначив новий етап у розвитку фізичної культури, акцентуючи увагу на здоров'ї та фізичній підготовці як важливих аспектах життя в умовах зміни соціально-економічного порядку.

Школа фізичного виховання в Німеччині виникла під час окупації Пруссії Наполеоном і була створена Ф. Яном. Він вважав свою систему фізичних вправ «турнкуст» мистецтвом спритності, яке включало в себе вправи на приладах та рухливі ігри. Пізніше цю систему вдосконалив відомий вчений Шпис та інші, які сприяли впровадженню фізичної підготовки у школах. Вони опублікували перший підручник з гімнастики, де основний акцент був зроблений на педагогічних аспектах уроку. Недоліками німецької системи вважають обмеження ініціативи керівника та недостатню емоційність занять [1].

Шведська школа фізичного виховання, відома також як «гімнастика Лінга», була заснована батьком та сином Лінги: Пер Генріхом Лінгом і Гюстафом Адольфом Лінгом.

Пер Генріх Лінг (1776–1839). Батько Лінга вважається піонером шведської фізичної культури. Він був шведським поетом, лінгвістом і філологом, а також був зацікавлений гімнастикою та фізичному вихованні. Пер Генріх Лінг розвивав ідеї з фізіології, анатомії і руху, і його система гімнастики базувалася на цих наукових принципах. Він розробив вправи для відновлення здоров'я та фізичної форми, спрямовані на покращення м'язово-скелетної системи.

Гюстаф Адольф Лінг (1777–1854). Син Пера Генріха Лінга також вніс важливий внесок у розвиток шведської школи фізичного виховання. Він вдосконалив батьківську систему гімнастики та додав до неї педагогічні елементи. Гюстаф Адольф Лінг створив конкретний план уроку з фізичного виховання, розподілений на 16 частин, які включали різні фізичні вправи та рухи.

Шведська система фізичного виховання Лінгів стала популярною не лише в Швеції, але і в багатьох інших країнах. Вона вплинула на розвиток фізичної культури та гімнастики, а також мала значний вплив на формування інших систем фізичного виховання у подальшому [3].

Французька школа фізичного виховання має глибокі коріння, і важливим етапом в її розвитку було заснування школи фізичного виховання в Парижі в середині 19 століття. Засновником цієї школи був Франсуа Дарьоль. Його система включала у себе елементи акторської майстерності, рухової координації, дихальних вправ і елементів емоційного вираження. Дарьоль розвивав власну методологію, виходячи з ідеї, що фізичний рух може впливати на емоційний стан і взаємодію із зовнішнім світом.

Вчення спрямовувалося на розвиток гармонії між тілесним і духовним, а також покликане було покращити виразність та виразові здібності людини. Франсуа Дарьоль вплинув на розвиток не тільки фізичного виховання, але й на акторське мистецтво, танець та інші галузі, де важливим є виразове виконання через тіло.

Франсуа Аморос (1776–1848) був французьким військовим, військовим лікарем і педагогом. Він вніс вагомий внесок у розвиток фізичного виховання, створивши власну систему, спрямовану на підготовку фізично сильних та здорових особистостей, зокрема, військових.

Основні принципи системи Амороаса були такі.

Комплексність. Аморос підкреслював важливість комплексного розвитку всіх фізичних якостей, таких як сила, витривалість, швидкість і гнучкість. *Військовий контекст.* Його система фізичної підготовки була оріє-

нтована на потреби військових, тобто на розвиток навичок, необхідних для військової служби. *Використання обладнання.* Аморос вводив використання різних приладів і тренажерів для покращення фізичних якостей. Він акцентував значення фізичних вправ на свіжому повітрі та руханки.

Хоча система Аморова була спрямована в першу чергу на військовий контекст, її принципи вплинули на подальший розвиток фізичного виховання і стали важливим внеском у формування сучасних концепцій фітнесу та тренувань. Основні принципи уроку, такі як «від простого до складного», «доступність», «емоційність» та інші, були розроблені ним, а також застосування музики під проведення уроків.

Сокольська школа фізичного виховання, також відома як «Сокольський метод» або «Сокольський рух», була системою фізичної підготовки, яка виникла в Австро-Угорщині в кінці 19 – початку 20 століття. Її цілювою аудиторією були члени руху «соколинний полк», який був рухом фізичної культури та спорту [5].

Ця школа виникла в контексті національно-культурного відродження і прагнення підвищити фізичну та моральну готовність молоді до служби. Система відзначалася великим акцентом на фізичній активності, розвитку мускулатури та загальної фізичної підготовки. Сокольський метод використовував спортивні ігри та вправи для розвитку координації, швидкості та інших фізичних якостей. Однією з основних цілей Сокольської школи було виховання патріотизму та готовності служити своїй країні. Сокольська школа сприяла розвитку ідеї трудової самодіяльності та фізичної культури серед населення.

Сокольська школа фізичного виховання внесла значний внесок у розвиток фізичної культури та спорту. Була створена перша класифікація фізичних вправ, розроблена спеціальна термінологія з лаконічними назвами вправ, правила змагань, трьох ступенева структура уроку [2].

У XX столітті рекреаційна активність придбала значущі риси розвитку, визначені впливом суспільних та культурних змін, технологічних ін-

новацій та збільшенням свідомості про здоровий спосіб життя. Розглядаючи цей період, слід акцентувати на кількох ключових аспектах еволюції рекреаційної активності.

З розвитком транспорту та технологій в ХХ столітті зросла доступність туристичних регіонів та рекреаційних зон. Збільшення можливостей для подорожей та відпочинку відображалось в зростанні популярності рекреаційних видів активності, таких як піші прогулянки, плавання та інші.

У другій половині ХХ століття спортивний туризм став значущим напрямком рекреаційної діяльності. Туристи вирушали в гори для альпінізму, на водойми для веслування, а також здійснювали спортивні експедиції для пішоходжень та каякінгу.

Поширення фітнес-культури та активного відпочинку в ХХ столітті визначило новий підхід до рекреаційної активності. Масові види спорту, які стали доступні для всіх, такі як біг, їзда на велосипеді, фітнес-програми, здобули велику популярність і стали важливою частиною розваг та здорового способу життя [3].

З появою інтернету та соціальних мереж у другій половині ХХ століття зросла доступність інформації про рекреаційні можливості. Технологічні інновації також вплинули на розширення спектру рекреаційних можливостей, включаючи віртуальний туризм та інші форми відпочинку. У ХХ столітті рекреаційна активність перетворилася на значущий аспект сучасного способу життя, інтегруючи сучасні технології та соціальні тенденції. Зміни у світі, широкий доступ до інформації та підвищена свідомість про важливість активного відпочинку сформували нові стандарти та можливості для розвитку рекреаційної активності.

Оздоровчо-рекреаційна активність в Україні має глибокі історичні корені, що починаються з давніх часів і проходять через різні етапи розвитку суспільства та культури. Цей науковий огляд спрямований на розкриття історії походження та еволюції оздоровчо-рекреаційних практик в Укра-

їні, враховуючи фактори соціокультурного, економічного та політичного контексту.

Перші сліди ознак оздоровчо-рекреаційної активності в Україні можна виявити в етнічних обрядах та звичаях народів, що населяли цей регіон в давнину. Ритуали, пов'язані з природними явищами, обряди зцілення та специфічні вірування визначали підходи до здоров'я та рекреації в ті часи.

Фізична культура виникає разом із появою людської цивілізації і відображається в різноманітних аспектах життя первісних спільнот. Первісні елементи фізичної культури не лише забезпечували виживання людей, але і відображали їхнє ставлення до природи, взаємодію між членами спільноти та розвиток суспільства.

Мислення про тіло та рух. У перших спільнотах фізична активність була необхідною для виживання. Люди розвивали природні навички руху, такі як біг, лазіння, плавання та метання. Вони навчалися використовувати своє тіло для полювання, захисту від небезпеки та сполучення з іншими членами спільноти [1].

Ритуали та обряди. Фізична культура вважала на релігійні та магічні переконання первісних суспільств. Рухливі ритуали, танці та вправи були частинами обрядів, пов'язаних із сезонними змінами, полюванням чи збиранням врожаю. Ці ритуали не лише забезпечували фізичне здоров'я, але й утверджували соціальні та релігійні зв'язки.

Ігри та змагання. Ігрові елементи входили в повсякденне життя людей ще в ранні етапи розвитку. Гравці відпрацьовували навички, необхідні для полювання чи війни, а також встановлювали соціальні зв'язки через спільні розваги. Змагання були важливою частиною фізичної культури, відображаючи не лише фізичну силу, але й сміливість та винахідливість.

Мистецтво руху та танці. Танець виступав як засіб спілкування, вираження емоцій та утвердження ідентичності. Мистецтво руху не лише надавало можливість висловити естетичні смаки, але й було важливим

компонентом обрядового життя, пов'язаного з великими подіями в житті спільноти.

Методи самооборони. Уміння захищати себе було невід'ємною частиною фізичної культури. Виникнення бойових мистецтв та технік самозахисту свідчить про необхідність володіння такими навичками в умовах виживання.

Загалом, первісні елементи фізичної культури не лише відображають фізичну активність людей, але і слугують основою для розвитку культурного сприйняття руху, взаємодії та спілкування в межах суспільства [2].

За даними В. О. Рибаківа, в Україні існував побутово-релігійний календар, який представляв собою цілісну систему народної культури. Кожна пора року в цій системі відзначалася своїми власними святами. Наприклад, весняний цикл святкувань насичувався різноманітними народними рухливими іграми, забавами та розвагами, спрямованими на різні вікові групи, включаючи молодь та дорослих (веснянки, гаївки, хороводи). Літній цикл святкувань розпочинався літніми Русаліями, що включали в себе ігрища та скоморошецькі ігри. Однак найважливішим літнім святом вважалося свято Купала, яке включало в себе цілий комплекс рухливих народних ігор і забав [6].

У ході історичних досліджень, присвячених епосі козацтва, зауважується, що на дозвіллі найбільш популярними серед козаків були рухливі ігри та різноманітні змагання у силі, витривалості та прудкості. Зокрема, велика кількість традиційних ігор відзначалася під час Великодніх свят, і вони були поділені на різні категорії, такі як дитячі, парубочі, дівочі, мішані та загальні. За висловом В. К. Соколова, пасхальні розваги українців мали свій власний унікальний характер, що охоплював не лише рухливі ігри, але і хороводи та «гойдалки», які проводилися як у селах, так і в містах. Також під час Великодніх свят були популярними акробатичні фізичні ігри-вправи, зокрема такі, як «побудови пірамід».

Однією з унікальних форм рекреаційних розваг української молоді була «вулиця». Її запуск проводився під час Великодніх свят і тривав протягом всього літа. Місцем збору для «вулиці» слугували заздалегідь визначені локалізації – це могли бути майдан посеред села, зелений луг над річкою чи левада [6].

Перед початком полярних робіт молодь збиралася кожного вечора, а коли роботи вже розпочиналися, то лише в неділю та святкові дні. На «вулиці» дівчата влаштовували хороводи, співали та танцювали, тоді як хлопці переважно займалися рухливими іграми та дужанням. Також були популярні змагальні вправи, включаючи двобої.

Починаючи з середини вересня, «вулицю» змінювала нова форма дозвілля та відпочинку – вечорниці, що функціонували як клуб для української молоді. Однією з їхніх різновидів були «досвітки», коли молодь розважалась до «третьох півнів». Історики підтверджують, що саме завдяки цим колективним формам взаємодії виникли найкращі музичні твори, танці, пісні та всі багатства народних засобів духовного та фізичного виховання.

У середньовіччі та період раннього Нового часу рекреаційні практики набували нових форм, включаючи традиційні свята, ярмарки та фестивалі, які стали не тільки способом відпочинку, а й засобом соціальної взаємодії. Великий вплив на оздоровлення мав культ природи, що відображався в поетичних творах та живопису.

З розвитком засобів та форм фізичної культури протягом різних історичних періодів також прогресувала рекреаційна діяльність. Навіть тоді люди виявили зацікавленість у позитивному впливі відпочинку та ігор в природному оточенні.

У XIX столітті, з початком процесів модернізації та індустріалізації, відбувалися зміни в структурі рекреаційної діяльності. З'являлися перші санаторії та курорти на теренах України, привертаючи як місцевих, так і зарубіжних відпочивальників. Розвиток транспорту та залізничної мережі сприяв розширенню можливостей для активного відпочинку.

У період радянської доби, зокрема у 20–30-х роках ХХ століття, зростала увага до фізичної культури та спорту. З’являлися масові фізкультурні заходи, відбувалися будівництво стадіонів та спортивних комплексів. Також стало активно розвиватися дитячо-юнацький туризм, який сприяв фізичному та соціальному розвитку молоді.

На початку ХХІ століття в Україні відбувається інтенсивний розвиток оздоровчо-рекреаційної сфери. З’являються сучасні спортивні комплекси, wellness-центри та екологічно чисті рекреаційні зони. Спостерігається зріст популярності активних видів відпочинку, таких як велосипедні тури, пішохідні маршрути та екстремальні види спорту [4].

Оздоровчо-рекреаційна активність в Україні є важливим компонентом суспільного життя, історія якої пройшла складний шлях еволюції через різні історичні періоди. З плином часу, змінюючись під впливом соціокультурних та економічних чинників, вона стала не тільки частиною культурної спадщини, але й важливим фактором фізичного та психічного здоров’я нації.

Виникнення та розвиток оздоровчо-рекреаційної рухової активності свідчать про зростання усвідомлення важливості здорового способу життя та фізичного розвитку як частини повноцінного і щасливого життя. У світовому і українському контекстах спостерігається постійний розвиток цього напрямку, що сприяє загальному покращенню якості життя.

1.3 Література

1. Бабюк С. Рухова активність та її вплив на фізичний та психічний розвиток дітей старшого дошкільного віку у підготовці до навчання. *Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту*. Вип. 8. Львів : НВФ «Українські технології», 2004. Т. 3. С. 10–14.

2. Бар-Ор О., Роуланд Т. Рухова активність та здоров'я дітей: від фізіологічних основ до практичного застосування. К. : Олімпійська література, 2009. 530 с.

3. Буліч Е., Муравов І. В. Здоров'я людини. Біологічна основа життєдіяльності рухова активність в її стимуляції. К. : Олімпійська література, 2003. 424 с.

4. Венглярський Г., Третьяков П., Васильченко С. *Рухова активність як стимулятор розвитку дитячого організму* : зб. наук. праць. Вип. 1. Рівне : Рівненський державний гуманітарний університет, 2002. С. 2–24.

5. Вихляєв Ю. М. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навч. посібник. Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2020. 648 с.

6. Товт В. А, Маріонда І., Сусла Е. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навч. посіб. для викладачів і студентів. Ужгород : Говерла. 2015. 88 с.

1.4. Дидактичне тестування. Тема 1. Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як навчальна дисципліна

Оберіть вірну відповідь і запишіть:

1. *Сукупність психолого-педагогічних установок, що визначають спеціальний набір і komponування форм, методів, способів, прийомів навчання, – це:*

- а) педагогічний процес;
- б) педагогічна технологія;
- в) навчально-виховний процес.

2. Метою курсу ТТОРРА є.

а) отримання студентами знань, практичних умінь і навичок із різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності та різних форм і технологій її реалізації;

б) отримання студентами знань, практичних умінь і навичок з усіх видів оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності та різних методів, форм і технологій її реалізації;

в) отримання студентами знань, дидактичних умінь і навичок з різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності та різних форм і технологій її реалізації.

3. Сукупність психолого-педагогічних установок, що визначають спеціальний набір і komponування форм, методів, способів, прийомів навчання, – це.

а) педагогічна технологія;

б) зміна навантаження упродовж часу виконання вправ;

в) виконання вправ у декількох підходах (серіях) за суворо визначеною часом.

4. Вивчає загальні питання оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності, її місце в житті людини та дає характеристику технологіям, що використовуються у оздоровчо-рекреаційній діяльності, – це

а) пізнавальні завдання;

б) практичні завдання;

в) методичні завдання.

5. Хто засновник Шведської школи фізичного виховання:

а) батько та син Лінги;

б) Ф. Ян;

в) Шпис?

6. *Що можна віднести до основних елементів фізичного виховання у первісних людей:*

- а) пошук їжі, кращих умов для житла племені, а також полювання, рибальства та збиральництва;
- б) полювання, збирання, а також рибальство;
- в) ігрова діяльність?

7. *Побутово-релігійний календар існував для:*

- а) виконання різних обрядів
- б) визначення церковних свят;
- в) визначення свят та пори року.

8. *Головним літнім «святком» у стародавніх слов'ян вважалось:*

- а) День Сонцестояння;
- б) Свято Купала;
- в) Свято народження сонця;
- г) немає вірної відповіді.

9. *Під час Великодніх свят поширеними були вправи: «побудови піраміди». Що це за вправа:*

- а) акробатично фізично ігрова-вправа;
- б) дужання;
- в) різновид рухливої гри на витривалість?

10. *До оригінальної форми рекреаційних розваг української молоді можна віднести:*

- а) вечорниці;
- б) «вулиця»;
- в) веснянки.

ЛЕКЦІЯ 2. МЕТА, ЗАВДАННЯ ТА СУТНІСТЬ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

План

2.1 Основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності: фізична рекреація та відпочинок.

2.2 Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

2.3 Література.

2.4 Дидактичне тестування. Тема 2. Мета, завдання та сутність оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

2.1 Основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності: фізична рекреація та відпочинок

Фізична рекреація, як складова частина загальної концепції оздоровлення та здорового способу життя, визначається як систематична та свідомо фізична активність, спрямована на вдосконалення функціонального стану організму та підтримання його оптимального фізичного та психічного благополуччя. Оздоровчий характер фізичної рекреації базується на принципах позитивного впливу фізичних вправ на організм, що сприяє зміцненню серцево-судинної системи, покращенню роботи дихальної та м'язово-скелетної систем, а також сприяє зниженню ризику розвитку ряду хронічних захворювань.

Важливим аспектом фізичної рекреації є врахування індивідуальних особливостей та можливостей людини, орієнтація на її потреби. Сучасні підходи до фізичної рекреації враховують інтеграцію різноманітних видів

фізичної активності, таких як аеробіка, силові тренування, йога та інші, з метою створення комплексних програм, спрямованих на досягнення оптимального ефекту для збереження та вдосконалення фізичного здоров'я [2].

Фізична рекреація не лише сприяє фізичному оздоровленню, але і впливає на психічний стан особи, підвищенню настрою та загальному психоемоційному благополуччю. Дослідження в галузі фізичної рекреації продовжують виявляти нові аспекти та можливості впливу цього явища на різні аспекти людського здоров'я.

Фізична рекреація виступає як релятивно самостійна форма функціонування фізичної культури, спроможна задовольнити потреби молоді у високоякісному активному відпочинку та принесенні задоволення від рухової діяльності. У період несприятливих економічних обставин, психоемоційного стресу, гіподинамії, втрати або зміни соціальних орієнтирів, що негативно впливає на психіку та загальний стан особи, фізична рекреація набуває особливої актуальності й обумовлює необхідність переорієнтації у виді діяльності, активному відпочинку та релаксації.

Сучасний етап розвитку наукових досліджень у сфері фізичної рекреації вказує на надзвичайне розширення її предметних меж, що веде до нових інтерпретацій та насичення новими функціями. Фізична рекреація розглядається як багатовимірний феномен, що втілює об'єктивну реальність, представляючи собою процес, спосіб та результат перетворення природної та соціальної сутності людини. Сучасні дослідження таких науковців як М. Бердус, В. Величко, Ю. Рижкін, В. Стафійчук, В. Товт фізичної рекреації розглядають її з різних методологічних позицій: як діяльність, спрямовану на відпочинок та організацію дозвілля; як засіб відновлення сил, витрачених у процесі праці; і як засіб набуття та реалізації життєвих цінностей. Аналіз основних методологічних підходів дозволяє зробити висновок, що вони взаємодоповнюють один одного, не виявляючи суперечностей між собою [5, с. 12].

Рекреація (лат. *recreatio* – відновлення сил, одужання) – добровільні заняття, спрямовані на задоволення, відпочинок та відновлення фізичних та духовних сил після інтенсивної праці, а також зняття емоційної напруги, представляють собою форму розваг та задоволення, що служить засобом вільного проведення часу. Це також може бути прийнято як спосіб відпочинку та відновлення сил людини, які витрачені під час професійної діяльності. Загалом, це охоплює різноманітні види дозвілля, участь у яких є добровільною та приносить задоволення.

Поняття «рекреація» і «відпочинок» мають певну схожість, але вони не є ідентичними, оскільки вони несуть різне семантичне навантаження та виконують різні функції у регулюванні процесів відновлення [3].

Відпочинок, у науковому контексті, розглядається як систематична та свідомо діяльність, спрямована на відновлення фізичних та психічних ресурсів людини, відсутність трудової або інтелектуальної напруги та забезпечення психофізіологічного відновлення. Цей процес є важливою складовою загальної стратегії управління енергетичним та емоційним балансом і сприяє підтримці оптимального рівня працездатності та загального благополуччя.

Відпочинок може включати різноманітні форми, такі як фізична активність, соціальні взаємодії, творчість та культурні заходи. Дослідження відпочинку розглядають його вплив на фізіологічні процеси, психічне здоров'я та загальну якість життя. Відпочинок є важливим аспектом сучасного суспільства, особливо в умовах стресового ритму життя та зростаючого обсягу професійних захворювань. Його роль в підтримці людського здоров'я та продуктивності підкреслюється як у медичних, так і в психологічних дослідженнях.

Відпочинок представляє собою стан повного чи відносного спокою, що настає після періоду роботи, сприяючи відновленню енергії та підвищенню працездатності людини. Це включає в себе відведення певного часу від звичайних занять та роботи з метою відновлення фізичних і психічних

ресурсів. Відпочинок може бути описаний як стан спокою або діяльність, яка знімає втому і сприяє відновленню працездатності.

За способом проведення часу можна виокремити пасивний відпочинок, який передбачає абсолютний спокій всього організму та є формою відпочинку після напруженої праці, при якій переважає фізична та інтелектуальна бездіяльність, і активний відпочинок, що включає в себе різноманітну діяльність та рухову активність з комфортною інтенсивністю та обсягом [1].

Пасивний відпочинок включає в себе різноманітні види відпочинку, під час яких людина віддає перевагу спокійним і менш активним заняттям. Розрізняють такі види пасивного відпочинку:

- читання (занурення в книгу або інші видання дозволяє відпочити і отримати задоволення);
- перегляд кіно (огляд фільмів, серіалів або телепередач може бути релаксуючим і розважливим);
- спостереження за природою (прогулянки в парку, відпочинок на природі або просто спостереження за навколишнім середовищем);
- медитація та йога (заняття медитацією або йогою може допомагати відпочити розумово та фізично);
- сон (повноцінний відпочинок у вигляді сну є необхідним для відновлення організму);
- спілкування та соціальні заняття (безцільне спілкування з друзями або участь у соціальних заходах);
- художні заняття (малювання, вишивка, рукоділля – творчість також виступає засобом відпочинку);
- спа-процедури (відвідування сауни, джакузі або масажні процедури);
- слухання музики чи подкастів (відпочинок за допомогою аудіоінформації, що сприяє релаксації).

Кожен з цих видів пасивного відпочинку може бути корисним для відновлення енергії та знеболення стресу, і вибір залежить від індивідуальних уподобань та потреб.

Активний відпочинок виявляється кориснішим, оскільки відновлення працездатності людини відбувається значно швидше, коли процес збудження переноситься з одних центрів кори головного мозку на інші [6, с. 37].

Головне правило активного відпочинку полягає в регулярності та відповідності обраний діяльності індивідуальним можливостям та фізичному стану особи, а також застосовуванням іншого виду роботи на початку втоми, а не на фоні значної втоми [3]. Означається, що активний відпочинок повинен враховувати фізичні здібності та медичні обмеження кожної конкретної людини. Важливо обирати такі види фізичної активності, які відповідають індивідуальним уподобанням і забезпечують радість та задоволення, а не спричиняють надмірного фізичного чи емоційного напруження. Регулярність також є ключовим аспектом, оскільки постійна фізична активність сприяє підтримці та покращенню загального стану здоров'я.

Перевтома при активному відпочинку може виникнути внаслідок надмірної фізичної або емоційної активності під час відпочинку. Це може статися, коли людина намагається включити велику кількість інтенсивних або тривалих занять без достатнього відновлення та відпочинку між ними [6].

Причини перевтоми при активному відпочинку можуть включати недостатню підготовку до фізичної активності, неправильне планування та управління навантаженням, а також ігнорування сигналів власного організму щодо втоми.

Для уникнення перевтоми важливо дотримуватися принципу поступового збільшення навантаження, надавати організму достатньо часу на відновлення та відпочинок, а також слухати своє тіло і не намагатися занадто швидко досягти великих результатів. Забезпечення рівноваги між

активністю та відпочинком є ключовим для збереження ефективного та безпечного активного відпочинку.

Активний відпочинок може приймати різноманітні форми в залежності від індивідуальних уподобань та можливостей. Деякі типові види активного відпочинку включають таке:

- фізична активність (спортивні ігри, теніс, гольф, заняття в спортивних залах, аеробіка, йога, пілатес, поїздки на велосипеді по парках або міських велосипедних доріжках);
- пригодницькі види відпочинку (піші прогулянки, походи в гори, велотуризм, каякінг, веслування, серфінг, подорожі на водяному мотоциклі);
- творчі та розважальні види відпочинку (живопис, вишивка, гончарство, виготовлення прикрас, навчання гри на інструменті, танці на заходах або танцювальних вечірках);
- екскурсії та подорожі (відвідання природних заповідників, національних парків, гірських лісів, дайвінг, сафарі);
- тимбілдинг та соціальна активність (футбольні матчі, веселі змагання, ескейп-кімнати, пікніки, барбекю, групові екскурсії);
- екологічні види відпочинку (садівництво та сільськогосподарські роботи, піші екскурсії в природні заповідники, збирання сміття на прибережних територіях).

Ці варіанти активного відпочинку можуть бути адаптовані до різних інтересів та фізичного стану, сприяючи не лише фізичному здоров'ю, але і психічному благополуччю.

Активний відпочинок є особливо доцільним у випадках гіподинамії, оскільки він сприяє компенсації недостатньої фізичної активності та має ряд позитивних ефектів для здоров'я. Ось кілька аспектів активного відпочинку, які можуть бути корисні при гіподинамії.

Активний відпочинок включає різноманітні види фізичної активності, такі як прогулянки, фітнес, аеробіка та інші, що сприяють покращенню фізичного стану та загальної фізичної форми.

Рух допомагає стимулювати обмін речовин, покращуючи ефективність метаболізму та сприяючи збереженню оптимальної маси тіла. Аеробні види активності зміцнюють серцево-судинну систему, знижують ризик серцево-судинних захворювань та підтримують здоровий рівень артеріального тиску.

Фізична активність впливає на психічне здоров'я, сприяючи виробленню ендорфінів (гормонів щастя) і зменшенню стресу та тривожності. Активний відпочинок допомагає знижувати загальний ризик захворювань, таких як ожиріння, діабет та інших, пов'язаних із гіподинамією.

2.2 Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності

У сучасному соціокультурному контексті оздоровчо-рекреаційна рухова активність стає об'єктом інтенсивних наукових досліджень, спрямованих на розроблення та впровадження передових технологій для підвищення ефективності та вдосконалення процесу фізичного відновлення та розвитку організму.

Основні аспекти технологій оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності охоплюють широкий спектр методологічних, психофізіологічних, інженерних та біомеханічних вирішень. Метою цих технологій є створення сприятливого середовища для реалізації фізичної активності, спрямованої на досягнення високого рівня оздоровлення та рекреації [1].

Однією з ключових технологій є використання інтелектуальних трекерів та сенсорів, що забезпечують точний моніторинг фізичної активності та фізіологічних параметрів організму. Це дозволяє індивідуалізува-

ти програми тренувань та стежити за динамікою змін у фізичному стані користувача.

Застосування віртуальної реальності та іммерсивних технологій у реабілітаційних програмах стає все більш популярним напрямком. Ці технології дозволяють створити інтерактивні та мотиваційні сценарії, що сприяють залученню користувача до рухової активності та підвищують рівень його зацікавленості [5].

Дослідження в області біомеханіки та аналізу руху використовуються для оптимізації техніки виконання рухових вправ, що є важливим кроком у попередженні травм та підвищенні ефективності тренувань.

Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності спрямовані не лише на фізичне оздоровлення, але й на психологічний аспект. Використання біофідбеку та психологічних технік дозволяє забезпечити гармонійний розвиток тіла та розуму.

Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності безперервно еволюціонують як соціальні явища. Завдяки їхній важливості та корисності для суспільства, зростаючій популярності, визнанню громадськості та розповсюдженню алгоритмів виконання, ці технології зайняли відповідне місце у суспільстві. Як соціальне явище вони виявляють специфічні риси, визначені видовими ознаками технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності [6, с. 40–45]:

- доступність організованої рухової активності, яка є визначальною ознакою цього соціального явища;
- можливість проведення занять у вільний час від навчання чи трудової діяльності, тобто під час дозвілля;
- проведення занять у формальних або неформальних групах, зазвичай, самостійно за визначеною інструкцією або під керівництвом тренера чи інструктора;
- спрямованість на відновлення працездатності, збереження здоров'я людини та покращання якості її життя.

Науковець В. Товт наголошує, що тільки повна наявність визначених ознак характерна сучасним технологіям оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальному явищу. Відсутність будь-якої із зазначених ознак є іншим соціальним фізкультурно-спортивним утворенням, яке не є об'єктом нашого вивчення [6].

Основною метою оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності є протидія зростаючій гіподинамії серед населення. Гіподинамія стає визначальним фактором у збільшенні хронічних захворювань та смертності, особливо в мегаполісах та інших областях із концентрацією населення. Це послужило стимулом для створення нових форм оздоровчо-рекреаційної рухової активності, як, наприклад, в Індії, Китаї та Японії, де мешканці великих міст у паркових газонах практикують ізометричні та асанові вправи з концентрацією уваги, нагадуючи процес молитви. Ця форма рухової активності отримала визнання також у США та Канаді.

Науково доведено, що недостатня фізична активність негативно впливає на організм людини, включаючи генетичний рівень, та викликає порушення обміну речовин. Це може призвести до розвитку таких захворювань, як атеросклероз, рак молочної залози та товстої кишки, ожиріння та діабет.

Проведений аналіз практики розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності вказує на те, що фізична активність, спрямована на збереження здоров'я та поліпшення якості життя, повинна бути систематизованою та планомірною, інакше вона може нанести шкоду організму [3].

Одночасно важливо підкреслити, що організована рухова діяльність повинна відповідати певним вимогам стосовно змісту, обсягу та інтенсивності навантаження, які не завжди є оптимальними через недостатню компетентність учасників цього процесу. Зазначений контекст організованої оздоровчо-рекреаційної рухової активності включає різноманітні фізичні вправи та їхні комплекси, а також види спорту чи їхні елементи, що визна-

чаються відповідною програмою обсягами рухової активності, доступні для використання різними категоріями громадян.

Обсяг організованої оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності може варіюватися в залежності від різних факторів, таких як вік, стан здоров'я, фізична підготовленість і інші індивідуальні характеристики. Однак, відповідно до сучасних рекомендацій провідних міжнародних організацій, дорослим рекомендується проводити оздоровчо-рекреаційну рухову діяльність протягом тижня [4].

Зокрема, вважається, що обсяг організованої рухової активності для дорослих повинен включати 150 хвилин помірної інтенсивності або 75 хвилин високої інтенсивності аеробної активності на тиждень. Ці рекомендації можна розподілити на кілька тренувань протягом тижня. Наприклад, можна 30-хвилинні заняття 4–6 днів на тиждень або 50-хвилинні заняття 3 дні на тиждень. Важливо також включати в режим рухову активність, яка розвиває гнучкість та міцність м'язів.

Інтенсивність фізичних навантажень повинна становити 60–80 % максимального споживання кисню, ці показники відповідають 70–85 % максимальної частоти серцевих скорочень [6, с. 50].

Слід враховувати свої індивідуальні можливості та здоров'я, і краще консультуйтеся з лікарем чи фахівцем у галузі фітнесу, щоб визначити оптимальний обсяг рухової активності для людини.

Соціальний ефект, який очікується від впровадження організованої рухової діяльності у сфері спорту, може бути досягнутий лише в разі його широкого поширення. Дослідження вказують на те, що масовий розвиток спорту спостерігається в країнах з високим рівнем життя, де більше 30 % населення займається різними видами рухової активності та спорту.

Деякі вчені вважають, що однією з ключових переваг спорту є можливість займатися організованою руховою активністю у вільний час, поза основним видом діяльності в житті людини. Таким чином, спорт визнається важливим компонентом структури щоденного дозвілля людини.

Висновки здобуті з наукових досліджень технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності є важливим внеском у розроблення ефективних та інноваційних методик, спрямованих на забезпечення здоров'я та покращення якості життя сучасного суспільства.

2.3 Література

1. Бабюк С. Рухова активність та її вплив на фізичний та психічний розвиток дітей старшого дошкільного віку у підготовці до навчання. *Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту*. Вип. 8. Львів : НВФ «Українські технології», 2004. Т. 3. С. 10–14.
2. Бар-Ор О., Роуланд Т. Рухова активність та здоров'я дітей: від фізіологічних основ до практичного застосування. К. : Олімпійська література, 2009. 530 с.
3. Буліч Е., Мурахов І. В. Здоров'я людини. Біологічна основа життєдіяльності рухова активність в її стимуляції. К. : Олімпійська література, 2003. 424 с.
4. Олексієнко Я. І., Гулько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с.
5. Вихляєв Ю. М. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навч. посібник. Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2020. 648 с.
6. Товт В. А., Маріонда І., Сусли Е. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навч. посіб. для викладачів і студентів. Ужгород : Говерла. 2015. 88 с.

2.4 Дидактичне тестування. Тема 2. Мета, завдання та сутність оздоровчо-рекреаційної рухової активності

1. У рамках якого підходу рекреацію розглядають як діяльність, спрямовану на відпочинок та організацію дозвілля:

- а) методологічного;*
- б) фізичного;*
- в) навчально-виховного?*

2. Теорія і технології ОРРА найбільш тісно пов'язана з такою дисципліною:

- а) рухова активність різних груп населення під час дозвілля;*
- б) анатомія;*
- в) види оздоровчо-рекреаційної рухової активності;*
- г) загальна педагогіка;*
- д) усі відповіді вірні.*

3. Під системою технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності розуміють:

- а) світовий досвід та результати низки наукових досліджень;*
- б) окремий напрям фізичної культури та його елементи, об'єднані системоутворювальним фактором в єдине ціле з можливістю самостійного функціонування;*
- в) систему фізичного виховання дітей і дорослих.*

4. Яке поняття визначає загальні питання оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності, її місце в житті людини та дає характеристику технологіям, що використовуються в оздоровчо-рекреаційній діяльності:

- а) предмет;
- б) педагогічна технологія;
- в) об'єкт;
- г) педагогічний процес.

5. Французька школа фізичного виховання внесла у розвиток рухової активності такий вклад:

- а) розроблено основні принципи уроку «від простого до складного», «доступності», «емоційності»;
- б) розроблено свій понятійний апарат;
- в) чітка схема проведення уроку;
- г) вперше для проведення уроків був використаний музикальний супровід.

6. Як переводиться з латинського слово рекреація:

- а) відновлення;
- б) одужання;
- в) відпочинок;
- г) реабілітація?

7. Рекреація – це:

- а) стан повного або відносного спокою після роботи, який забезпечує відновлення сил і сприяє підвищенню працездатності людини;
- б) добровільні заняття, пов'язані із задоволенням, відпочинком, відновленням фізичних і духовних сил після важкої праці, зняттям емоційної напруги тощо;
- в) проведення певного часу без звичних занять, роботи, для відновлення сил; стан спокою або така діяльність, яка знімає втому і сприяє відновленню працездатності;
- г) проведення певного часу без звичних занять, будь-які види діяльності на дозвіллі, в яких люди беруть участь добровільно.

8. *Що з переліченого можна віднести до фізичної рекреації:*

- а) засіб набуття і реалізації життєвих цінностей;
- б) виконувати інший вид роботи на початку втоми, а не на фоні значної втоми;
- в) використання фізичних вправ, які здійснюються у вільний чи спеціально визначений час, включає культурно-ціннісні аспекти;
- г) діяльність, спрямовану на відпочинок та організацію дозвілля; як засіб відновлення сил, витрачених у процесі праці?

9. *Головне правило активного відпочинку – застосовувати:*

- а) той самий вид роботи на початку втоми, а не на фоні значної втоми;
- б) будь-який вид роботи на початку втоми, а не на фоні значної втоми;
- в) інший вид роботи на початку втоми, а не на фоні значної втоми.

10. *Які ви знаєте види відпочинку:*

- а) активний, пасивний;
- б) активний, пасивний, рекреація;
- в) ігрова діяльність, рекреація;
- г) активний, рекреація?

ЛЕКЦІЯ 3. ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ: ЗАСОБИ, МЕТОДИ ТА ПРИНЦИПИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ

План

3.1 Фізичні вправи та їхнє значення в оздоровчо-рекреаційній руховій активності.

3.2 Методика організації занять з оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

3.3 Принципи фізичного виховання в системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

3.4 Література

3.5 Дидактичне тестування. Тема 3. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність: засоби, методи та принципи організації занять.

3.1 Фізичні вправи та їхнє значення в оздоровчо-рекреаційній руховій активності

Фізична активність є невід'ємною частиною здорового способу життя та має ключове значення для утримання оптимального рівня фізичного та психічного благополуччя. У контексті оздоровчо-рекреаційної рухової активності фізичні вправи визначаються як цілеспрямовані рухові дії, спрямовані на покращення фізичної форми, зміцнення м'язово-скелетної системи та підтримання загальної життєвої активності.

Фізичні вправи впливають на широкий спектр фізіологічних параметрів організму. Зокрема, систематичне виконання фізичних вправ сприяє збільшенню кардіореспіраторної функції, покращенню метаболізму та ефективнішому функціонуванню серцево-судинної системи. Висвітлення

цих фізіологічних корелятів взаємодії з фізичною активністю визначається та підкріплюється результатами провідних досліджень у галузі медичної науки [3].

Фізичні вправи сприяють зміцненню м'язово-скелетної системи. Систематичне виконання навантажень підвищує густину кісток, підтримує правильну анатомічну поставу та попереджує дегенеративні процеси в суглобах. Також фізичні вправи відзначаються позитивним впливом на психічне здоров'я. Вони сприяють виробленню та виділенню ендорфінів, які відомі своїми антистресовими та антидепресивними властивостями. Результати психометричних оцінок підтверджують значущий внесок фізичної активності в зменшення рівня тривоги та покращення когнітивних функцій.

Важливим аспектом значення фізичних вправ в охороні здоров'я є їхня роль у профілактиці хронічних хвороб. Дослідження підтверджують, що регулярна фізична активність сприяє зниженню ризику серцево-судинних захворювань, цукрового діабету та інших патологій.

Оскільки давно вже встановлено, що вправи фізичного характеру сприяють підвищенню стійкості організму до негативних впливів, поліпшують стан здоров'я, підвищують функціональні резерви, працездатність і фізичну підготовку, важливо відзначити, що функціональні зміни, які відбуваються в організмі під час виконання фізичних вправ, активізують процеси відновлення та адаптації як під час робочого часу, так і в період відпочинку. За допомогою систематичних фізичних вправ можна спрямовано розвивати фізичні якості і визначені риси характеру особистості, задовольняти потреби в руховій активності, а також вдосконалювати конкретні навички й уміння. Важливо зауважити, що у тих, хто займається фізичними вправами, виявляється менше відпусток через захворювання, і вони демонструють вищу продуктивність праці. Зайняття фізичною активністю в сучасному світі стає необхідністю для підтримання здоров'я.

Ефективність виконання фізичних вправ залежить від різних факторів:

- техніки виконання (правильна техніка виконання вправ є фундаментальною для досягнення результатів і запобігання травмам, неправиль-

на техніка може зменшити ефективність та призвести до негативних наслідків);

- інтенсивності виконання вправ (рівень інтенсивності фізичного навантаження грає важливу роль, занадто низька або занадто велика інтенсивність може впливати на результати тренувань, слід підбирати інтенсивність відповідно до своїх фізичних можливостей та тренувальної мети);

- регулярності (регулярність фізичних тренувань має велике значення для досягнення результатів, систематичність дозволяє зміцнити ефекти тренувань та підтримувати фізичну форму);

- відпочинку і реабілітації (важливо надавати організму час для відновлення, періоди відпочинку і правильна реабілітація дозволяють м'язам і суглобам відновитися і готуватися до нових навантажень);

- харчування (правильне харчування та гідратація впливають на енергетичний рівень та відновлення організму, недостатня енергія або неправильне харчування можуть обмежити ефективність тренувань);

- спрямованість на конкретну мету (вибір вправ і методів тренувань повинен відповідати вашій конкретній меті, наприклад, для набору маси м'язів інші підходи можуть бути ефективні, ніж для зниження ваги);

- ментальний настрій (психологічний настрій грає важливу роль у виконанні фізичних вправ, позитивний ментальний настрій може поліпшити витривалість і відчуття задоволення від тренувань).

Науковець В. Товт визначає такі фактори, які впливають на ефективність застосування фізичних вправ [6]:

- 1) від того, хто виконує конкретну фізичну вправу (вік, стать, стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості, індивідуальні особливості, ступінь втомленості тощо);

- 2) від того, як виконується певна фізична вправа (вихідне положення, інтенсивність, загальна тривалість чи кількість повторень, тривалість і характер відпочинку тощо);

- 3) від мотивації та емоційного стану людини;

4) від того, в яких умовах виконується вправа (температура повітря чи води, атмосферний тиск і вологість повітря, сила та напрям вітру, течія води, гігієнічні умови тощо).

Негативні фактори, що впливають на ефективність фізичних вправ, представляють собою важливий об'єкт наукового дослідження з метою визначення їх впливу на фізичну активність та здоров'я особи. Зазначені фактори включають у себе широкий спектр аспектів, які можуть визначити успішність або невдачу тренувань.

Перш за все, травми, що можуть виникнути в результаті неправильної техніки виконання вправ чи перевищення фізичних можливостей, є однією з ключових проблем. Наукові дослідження вказують на важливість коректної техніки як фактора, що визначає безпеку та ефективність фізичних тренувань [4].

Подальшим негативним аспектом є перевтома, яка може виникнути внаслідок надмірної інтенсивності тренувань та недостатнього відпочинку. Вивчення впливу частоти, тривалості і інтенсивності фізичної активності на розвиток перевтоми визначає межі прийнятної тренувальної навантаженості для забезпечення оптимального фізичного стану.

Умови середовища також мають значущий вплив. Погана вентиляція, несприятливі погодні умови чи неправильне обладнання можуть ускладнити виконання фізичних вправ та призвести до травматичних ситуацій.

Однією з важливих складових є медичні обмеження, оскільки наявність певних захворювань може суттєво обмежувати види та інтенсивність тренувань, вимагаючи індивідуалізованого підходу до фізичної активності.

Таким чином, науковий підхід до вивчення негативних факторів від фізичних вправ має на меті ідентифікацію і аналіз взаємозв'язку між цими аспектами та їхнім впливом на здоров'я та фізичну ефективність особи.

3.2 Методика організації занять з оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Наукові дослідження навчання фізичних вправ свідчать про комплексний та багатовимірний характер цього процесу. Навчання фізичних вправ є інтегрованим підходом, орієнтованим на розвиток фізичних, когнітивних та соціальних навичок учнів.

Методика оздоровчо-рекреаційної підготовки включає методи та методичні прийоми, спрямовані на найбільш ефективне та якісне освоєння фізичних вправ, прийомів і дій, а також на розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей.

Процес навчання фізичних вправ розпочинається з детального аналізу структури рухових дій та їхнього впливу на різні системи організму. Важливу роль у цьому відіграють основи теорії та методики фізичного виховання, які визначають оптимальні та ефективні техніки виконання рухової дії [5].

При розвитку моторних навичок, координації та контролю за рухами вимагає врахування індивідуальних особливостей учнів у процесі навчання, фізичну підготовленості, вікові характеристики та інші фактори. Методи індивідуалізації навчання, такі як диференціація завдань та адаптація тренувальних навантажень, сприяють оптимальному пристосуванню навчального процесу до потреб кожного учня.

Перший етап навчання фізичним вправам – ознайомлення. Він включає в себе ознайомлення з правильним руховим уявленням про розумівану вправу, їхню користь та вплив на організм. Учні ознайомлюються із загальними принципами безпеки, основами біомеханічної структури руху, що визначають ефективність виконання рухової дії [2].

На цьому етапі важливо вірно продемонструвати вправу, вказати її назву, пояснити техніку виконання, а також акцентувати увагу на основних аспектах, що стосуються її виконання та призначення.

Другий етап – розучування. На цьому етапі учні отримують детальні інструкції щодо правильного виконання конкретних рухових дій. Це може включати в себе демонстрацію від вчителя, вивчення основних прийомів та вдосконалення техніки [6].

Розучування вправи – це процес освоєння та вдосконалення техніки її виконання. Цей процес може бути ефективно реалізований за допомогою кількох ключових етапів.

Після демонстрації та пояснення учні переходять до практичного виконання вправи. Під час цього етапу важливо, щоб вчитель надавав зворотний зв'язок та коригував техніку виконання [3].

Розучування вправи включає поступовий розвиток навичок. Учні починають з імітації вправи, що вивчається, зосереджуючись на фундаментальних аспектах. Поступово, збільшуючи складність, вони покращують свою техніку та здібності. Постійне повторення та систематичні тренування грають важливу роль у розучуванні вправи. Чим більше учні тренуються, тим більшою стає автоматизація рухів і покращується їхня виконавча майстерність.

Помилки, які виникають під час навчання, можна виправляти за допомогою таких методів та підходів. Перший крок у виправленні помилок – це їх аналіз та чітке визначення. Вчителі та тренери повинні ретельно розглядати помилки у виконанні та розуміти їх причини. Зворотний зв'язок є важливою складовою виправлення помилок. Чітке пояснення, що було зроблено не так і як це можна виправити, сприяє розумінню учнями своїх помилок та подальшому їх виправленню.

Якщо помилки пов'язані з технікою виконання вправи, важливо надати учням конкретні інструкції щодо правильного виконання рухів. Врахування індивідуальних особливостей учнів допомагає ефективно виправляти помилки. Адаптація підходів до конкретних потреб кожного учня забезпечує більш точне виправлення помилок.

Зменшення кількості помилок досягається за допомогою поступового підходу. Починаючи з виправлення загальних помилок, а потім переходячи до більш дрібних, учні здатні систематично покращувати свої навички. Мотивація грає важливу роль у процесі виправлення помилок. Позитивне підкріплення та підтримка з боку вчителя чи тренера допомагають учням виправляти помилки та продовжувати працювати над своїм розвитком.

Помилки, які виникають під час навчання фізичних вправ, виправляються в такому порядку:

- у випадку групового навчання: спочатку – загальні, після цього – індивідуальні;
- в індивідуальному навчанні: на початку – суттєві, а потім – менш суттєві.

Організація та впровадження методів при виконанні фізичних вправ визначається інтегрованим підходом, який враховує різноманітні аспекти, такі як педагогічні, фізіологічні та психологічні аспекти тренувань. Зазначені методи структуровані для досягнення максимальної ефективності та оптимального розвитку фізичних якостей учнів. Під час проведення занять застосовуються такі методи організації при виконанні фізичних вправ:

Індивідуальний метод. Організація фізичних вправ з урахуванням індивідуальних особливостей учнів є важливим підходом. Персоналізовані програми тренувань дозволяють адаптувати навчальний процес до рівня фізичної підготовки, мети та потреб кожного учасника.

Груповий метод. Виконання фізичних вправ у групі визнаються ефективним методом організації тренувань. Крім того, цей метод, де учні здійснюють перехід між різними вправами, сприяє більш повному використанню часу тренувань, що призводить до підвищення моторної щільності заняття.

Фронтальний метод. Під час застосування фронтального методу тренер демонструє правильну техніку виконання вправи або вказує на

ключові положення, а учні одночасно виконують вказані рухи чи вправи за загальною схемою.

Фронтальний метод часто використовується для ефективного введення учнів чи спортсменів у нові вправи, техніки чи концепції, забезпечуючи їм однакову та узгоджену інформацію. Цей підхід може бути особливо корисним на етапі ознайомлення та вивчення нового матеріалу.

Поточний метод. Поточний метод виконання вправи передбачає динамічний та гнучкий підхід до тренувань, адаптований до конкретного контексту та потреб учнів. Цей метод враховує індивідуальні можливості, дозволяючи ефективно вивчати технічні елементи та розвивати загальну та спеціальну фізичну підготовку. Передбачається виконання вправи одним за одним.

Коловий метод виконання фізичної вправи. Під час застосування цього методу учні чи спортсмени виконують послідовність рухів у формі кругового циклу, зазвичай визначеного інструктором чи тренером. Учасники вправи виконують обов'язковий цикл рухів, що повторюється заздалегідь визначену кількість разів. Коловий метод спрямований на концентрацію уваги та удосконалення виконання конкретного руху чи елемента вправи. Регулювання темпу виконання рухів у межах кругового циклу для забезпечення оптимальної техніки та ефективності.

Заснований на ідеї поступового ускладнення завдань, де учні можуть визначати інтенсивність чи об'єм навантаження відповідно до свого рівня підготовки. Цей метод сприяє системному та логічному навчанню, підкреслюючи послідовність та стабільність рухового виконання в межах фізичної вправи.

3.3 Принципи фізичного виховання в системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Фізична культура в системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності базується на ряді принципів, які спрямовані на забезпечення повноцінного і гармонійного розвитку фізичних, психічних і соціальних якостей людини.

Принцип індивідуалізації в системі фізичної культури визначається необхідністю врахування індивідуальних особливостей кожного учасника фізично-оздоровчої діяльності для максимально ефективного досягнення його фізичних, психічних та соціальних цілей. Цей принцип ґрунтується на визнанні унікальності фізіологічних, психологічних, антропометричних та функціональних особливостей кожної людини [5].

Індивідуалізація програм фізичного вдосконалення передбачає детальний аналіз стану здоров'я, рівня фізичної підготовки, особливостей життєвого стилю, інтересів та інших аспектів, що можуть впливати на фізичну активність. Основною метою індивідуалізації є створення оптимальних умов для розвитку та збереження фізичного здоров'я кожного учасника.

У цьому контексті індивідуальний підхід необхідний для уникнення травматичних ситуацій та максимізації користі від фізичних вправ. Врахування індивідуальних особливостей дозволяє розробляти персоналізовані програми тренувань, які оптимально відповідають потребам та можливостям кожного учасника.

Підкреслюється, що індивідуалізація не лише сприяє досягненню фізичних цілей, але і позитивно впливає на психологічний стан людини, забезпечуючи йому відчуття індивідуальної уваги та стимулюючи інтерес до регулярної фізичної активності [2].

Отже, принцип індивідуалізації у фізичній культурі визначається як ключовий аспект, спрямований на досягнення максимальної ефективності

фізично-оздоровчої діяльності шляхом урахування індивідуальних особливостей кожного учасника.

Принцип систематичності у контексті фізичної культури визначається регулярністю та сталістю фізичної активності як необхідної умови для досягнення високих результатів у плані підтримання та поліпшення фізичного здоров'я, функціональної готовності організму та загальної фізичної працездатності [4].

Систематичність визначається регулярністю та неперервністю фізичних занять, які ретельно впорядковані в часі та характері, ураховуючи фізіологічні та психологічні особливості організму. Застосування принципу систематичності підтримує поступовий розвиток фізичних якостей та забезпечує стійке покращення функціонального стану організму.

Фізична активність надає можливість адаптації організму до фізичного навантаження, що дозволяє зберігати та підвищувати рівень фізичної підготовки. Забезпечуючи постійний стимул для адаптації, принцип систематичності сприяє утриманню оптимального стану організму та його адекватній реакції на фізичні навантаження [1].

Крім того, систематичність у контексті фізичної культури допомагає у попередженні можливих негативних наслідків відсутності регулярного фізичного навантаження, таких як зниження функціональної активності серцево-судинної та респіраторної систем, або втрата рухових навичок.

Отже, принцип систематичності визначає раціональну та постійну організацію фізичної активності для досягнення оптимального ефекту на здоров'я та фізичний розвиток організму.

Принцип поступовості у фізичній культурі представляє собою стратегію організації фізичної активності, що базується на прогресивному і поступовому збільшенні інтенсивності, обсягу та складності фізичних навантажень з метою досягнення оптимальних результатів у фізичному розвитку та підтриманні фізичного здоров'я [4].

Принцип поступовості передбачає поступове збільшення навантаження, враховуючи фізіологічні адаптації організму до нових рівнів фізичної активності. Цей принцип спрямований на попередження травм, перенавантажень та підвищення тривалості тренувань, дозволяючи організму ефективно асимілювати нові навантаження і забезпечувати стійкий прогрес у фізичній підготовці.

Використання принципу поступовості вимагає уважного врахування індивідуальних особливостей учасника, його фізичного стану, рівня підготовки та здоров'я. Поступове нарощування інтенсивності тренувань повинно відбуватися у межах можливостей конкретної особи з урахуванням її адаптаційних можливостей [6].

Цей принцип має стратегічне значення в процесі планування, сприяючи підтриманню високого рівня мотивації, запобіганню втрати інтересу до фізичної активності та підвищенню тривалості позитивного впливу фізичної культури на здоров'я та загальний фізичний стан організму.

Отже, принцип поступовості є фундаментальним в організації фізичної культури, сприяючи збалансованому та ефективному фізичному розвитку і підтриманню здоров'я людини.

Принцип доступності у фізичній культурі рефлектуює стратегічний підхід до організації фізичної активності, спрямований на створення умов, що дозволяють максимальній кількості осіб, незалежно від фізичних, соціальних чи інших обмежень, активно залучатися до здоров'язбережних та рекреаційних заходів [2].

Принцип доступності базується на принципах рівності та справедливості, визнаючи право кожної особи на рівний доступ до можливостей фізичного розвитку та оздоровлення. Цей принцип передбачає врахування різноманіття індивідуальних особливостей, таких як вікові характеристики, рівень фізичної підготовки, наявність обмежень чи інвалідності.

У рамках принципу доступності важливим є створення програм та умов, які можуть бути адаптовані до різних потреб та здібностей учасни-

ків. Це може включати розроблення спеціальних програм, адаптивних тренувань, врахування особливостей середовища та наявного обладнання, інвентарю, а також надання підтримки відповідно до індивідуальних потреб.

Таким чином, принцип доступності в контексті фізичної культури обумовлює необхідність створення умов, що дозволяють різноманітним групам населення активно займатися рекреаційно-оздоровчою рухової діяльністю, підкреслюючи значення інклюзивного та об'єднуючого характеру фізичної активності в сучасному суспільстві.

Принцип регулярності у контексті фізичної культури визначає необхідність систематичної та постійної фізичної активності для досягнення та збереження оптимального рівня фізичного здоров'я, функціональних можливостей організму та загальної фізичної підготовки. Цей принцип базується на розумінні того, що регулярна фізична діяльність є ключовим елементом у підтримці та поліпшенні здоров'я [1].

Регулярність передбачає систематичне виконання фізичних вправ та тренувань з урахуванням індивідуальних особливостей і рівня фізичної підготовки кожного учасника. Цей принцип створює умови для поступового підвищення інтенсивності та обсягу фізичних навантажень, забезпечуючи адаптацію організму та досягнення постійного позитивного впливу на здоров'я.

Ефективність регулярної фізичної активності проявляється в її довгостроковому впливі на фізичне здоров'я та загальний стан організму. Регулярні тренування сприяють підтримці оптимального функціонування серцево-судинної системи, нормалізації артеріального тиску, поліпшенню обміну речовин та імунітету. Принцип регулярності важливий для профілактики ряду захворювань, систематичні фізичні навантаження також сприяють психологічному благополуччю, зменшенню стресу та покращенню якості сну [4].

Принцип орієнтації на належні норми у сфері фізичної культури визначається прагненням до здійснення фізичної роботи відповідно до визна-

чених стандартів, що відображають оптимальний рівень фізичної активності та забезпечують збереження і покращення фізичного здоров'я.

Цей принцип базується на усвідомленні важливості визначення конкретних параметрів та показників, які визначають ефективність фізичної діяльності. Встановлення належних норм ґрунтується на вивченні результатів наукових досліджень, рекомендацій відповідних організацій та експертів з фізичної виховання та оздоровлення.

Важливою складовою принципу орієнтації на належні норми є визначення індивідуальних цілей та завдань відповідно до власних можливостей та стану здоров'я кожного учасника. Це передбачає ретельний аналіз фізичного стану, врахування особливостей вікового періоду, статі, рівня підготовки та інших параметрів.

Орієнтація на належні норми вимагає постійного моніторингу та коригування фізичної активності залежно від досягнутих результатів та внесення змін у стан здоров'я. Цей принцип сприяє уникненню перенавантажень та травм, а також підтримує високий рівень мотивації до фізичної діяльності.

Принцип орієнтації на належні норми у фізичній культурі визначає необхідність визначення та дотримання конкретних стандартів, забезпечуючи ефективність та безпеку фізичної активності та сприяючи досягненню максимальних позитивних результатів в оздоровленні та розвитку людського організму.

3.4 Література

1. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с.

2. Старостина А. В., Канін М., Кісельніков В. Фізична культура – засіб самооздоровлення дітей. *Фізична культура в школі*. 2008. № 5. С. 28–32.
3. Товт В. А. Марйонда І., Сивохоп Е., Сусла В. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навч. посіб. для викладачів і студентів. Ужгород : Говерла, 2015. 88 с.
4. 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.
5. Корх-Чорба О. В., Севастьяненко Л. В. Сучасний стан та напрями удосконалення системи підготовки майбутніх фахівців з фітнесу та рекреації в Україні. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. Серія 15, Вип. 3К (110)19. 2019. С. 282–286.
6. Міщенко О. Нетрадиційні методики збільшення рухової активності учнів початкової школи. *Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту*. Вип. 6. Львів : Панорама, 2002. Т. 1. С. 320–323.

3.5 Дидактичне тестування. Тема 3. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність: засоби, методи та принципи організації занять

1. Ефективність застосування фізичних вправ залежить від:

- а) того, як виконується певна фізична вправа;
- б) формування навичок професійно-прикладної фізичної підготовки;
- в) удосконалення рухових навичок.

2. Які ви знаєте способи розучування вправ:

- а) з допомогою, якщо вправу виконати в цілому не можна через її складність, а розділити на частини неможливо;
- б) частинами – чітким показом та роз'ясненням техніки виконання фізичних вправ;
- в) з допомогою – використанням підготовчих фізичних вправ?

3. Рівномірний метод ОРЗ передбачає:

- а) рівномірне розподілення навантаження упродовж усього часу виконання вправ;
- б) виконання вправ у декількох підходах;
- в) зміну навантаження упродовж часу виконання вправ.

4. Повторний метод ОРЗ передбачає:

- а) виконання вправ у декількох підходах (серіях) за суворо визначеною часом тривалістю відпочинку між підходами (серіями) або виконання декількох підходів (серій);
- б) зміну навантаження упродовж часу виконання вправ;
- в) виконання вправ у декількох підходах (серіях) через інтервали відпочинку, тривалість яких визначається повним відновленням функцій.

5. Змінний метод ОРЗ передбачає:

- а) зміну навантаження упродовж часу виконання вправ;
- б) рівномірне розподілення навантаження упродовж усього часу виконання вправ;
- в) виконання вправ з великою інтенсивністю з метою перевірки необхідного рівня розвитку фізичних якостей;
- г) виконання вправ в умовах змагального напруження.

6. Контрольний метод ОРЗ передбачає:

- а) виконання вправ у декількох підходах (серіях) за суворо визначеною часом тривалістю відпочинку між підходами (серіями) або виконання декількох підходів (серій) за визначений для кожного підходу (серії) час;
- б) виконання вправ з великою інтенсивністю з метою перевірки необхідного рівня розвитку фізичних якостей (навичок або вмінь);
- в) зміну навантаження упродовж часу виконання вправ;
- г) виконання вправ в умовах змагального напруження.

7. Інтервальний метод ОРЗ передбачає:

- а) виконання вправ у декількох підходах (серіях) за суворо визначеною часом тривалістю відпочинку між підходами (серіями) або виконання декількох підходів (серій) за визначений для кожного підходу (серії) час;
- б) виконання вправ з великою інтенсивністю з метою перевірки необхідного рівня розвитку фізичних якостей (навичок або вмінь);
- в) рівномірне розподілення навантаження упродовж усього часу виконання вправ.

8. Які методи організації навчання повинні використовувати тренери під час ОРРА:

- а) індивідуальний;
- б) поточний;
- в) засіб набуття і реалізації життєвих цінностей;
- г) коловий;
- д) всі відповіді вірні?

9. Якщо вихованці одним за одним виконують фізичну вправу, який метод використовується:

- а) груповий;
- б) поточний;
- в) фронтальний?

10. Якщо учні одночасно виконують фізичну вправу, який метод використовується:

- а) фронтальний;
- б) круговий;
- в) поточний;
- г) індивідуальний?

ЛЕКЦІЯ 4. НОРМИ, ОЗДОРОВЧЕ ЗНАЧЕННЯ ТА ОСНОВИ ОЗДОРОВЧО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ

План

- 4.1 Норми та визначення рухової активності.
- 4.2 Вплив природних та гігієнічних факторів на ефективність фізичної активності.
- 4.3 Оздоровче тренування.
- 4.4 Література.
- 4.5 Дидактичне тестування. Тема 4. Норми, оздоровче значення та основи оздоровчо-тренувальних занять руховою активністю.

4.1 Норми та визначення рухової активності

Рухова активність визнана одним із ключових факторів забезпечення здоров'я та підтримання оптимального фізичного стану людини. Наукові дослідження в галузі фізичної активності вказують на важливість дотримання норм, які визначають оптимальні параметри для забезпечення максимальної ефективності та користі для організму [2].

Рухова активність може бути класифікована залежно від її характеру та інтенсивності. Зокрема, існують аеробні та анаеробні види активності, кожен з яких впливає на системи організму по-різному. Наприклад, аеробні вправи сприяють зміцненню серцево-судинної системи, тоді як анаеробні навантаження сприяють розвитку м'язів та силових показників.

Щоб забезпечити оптимальний вплив рухової активності на здоров'я, були встановлені нормативи, які рекомендують кількість та інтенсивність

фізичної діяльності для різних вікових груп. Наприклад, Всесвітня організація охорони здоров'я (ВОЗ) рекомендує, що дорослі повинні отримувати не менше 150 хвилин помірної або 75 хвилин інтенсивної аеробної активності на тиждень, а також виконувати комплекс вправ для зміцнення м'язів.

Наукові дослідження вказують на безперечний корисний вплив рухової активності на здоров'я людини. Фізична активність сприяє покращенню функцій серцево-судинної, дихальної та імунної систем. Крім того, регулярна активність позитивно впливає на психічне здоров'я, зменшуючи ризик виникнення психологічних захворювань.

Науковці встановили, що значущий внесок у забезпечення оздоровчого впливу робить обсяг рухової активності, а не її інтенсивність. Це сприяло акцентуванню уваги на формуванні стійкого образу життя, що включає регулярні заняття руховою діяльністю.

Доросла людина повинна щоденно витрачати принаймні 1200–1500 ккал на роботу м'язів, що сприяє нормальному функціонуванню організму та забезпечує необхідну працездатність. Недостатність фізичної активності може призвести до виникнення дефіциту м'язової діяльності, який вимагає компенсації через спеціально організовані заняття фізичними вправами.

Клініко-фізіологічні дослідження підтвердили, що рухова активність є індивідуальною. Результати досліджень виявили, що особам з низькими функціональними резервами та обмеженою звичною руховою активністю для досягнення позитивного впливу потрібно застосовувати додатковий, хоч і невеликий, обсяг фізичних навантажень.

Взаємозв'язок між обсягом рухової активності та рівнем тренуваності полягає в тому, що чим вищий рівень тренуваності, тим більше зусиль потрібно вкладати для підтримання його на досягнутому рівні. Для досягнення високого та стійкого оздоровчого ефекту вважається оптимальними ті дози фізичних навантажень, які при мінімальній руховій активності та розумній частоті занять фізичними вправами сприяють утвердженню

високого рівня здоров'я та раціональному використанню вільного часу для всебічного розвитку особистості [5]. Додержання норм рухової активності має велике значення для забезпечення повноцінного та здорового способу життя.

На основі аналізу наукових джерел виявлено, що методи визначення рухової активності можна класифікувати у три основні категорії: методи суб'єктивної оцінки (опитувальники, щоденники); об'єктивні методи (пульсометрія, акселерометрія, крокометрія); критерійні методи (пряма і непряма калориметрія, ізотопний метод із використанням міченої води).

Основні методи рухової активності проявляють спільні риси. Серед суб'єктивних методик варто відзначити використання опитувальників і щоденників активності, а інформацію можна збирати шляхом анкетування чи інтерв'ю. Суб'єктивні методики є ключовим інструментом у наукових дослідженнях для визначення рухової активності як у молодого, так і людей похилого віку. Їхня популярність зумовлена простотою в застосуванні, доступністю та, в цілому, високою надійністю. Важливо відзначити, що абсолютна достовірність даних, отриманих за допомогою суб'єктивних методик, іноді піддавалася сумнівам через наявний суб'єктивізм у визначенні респондентами своєї активності, і в окремих дослідженнях автори оцінювали рівень валідності опитувальників від низького до середнього [4].

Спостереження за заняттями руховою активністю виступає ключовим методом дослідження, який спрямований на вивчення фізичних, психологічних та соціальних аспектів процесу фізичної активності.

Для забезпечення наукової обґрунтованості спостережень використовуються різноманітні методи та інструменти. Серед них – систематичні спостереження за фізичними вправами, антропометричні вимірювання, аналіз рівня фізичної підготовленості та педагогічні оцінки педагогічного процесу. Важливою є також можливість використання технологій, таких як носимі пристрої та відеозаписи для більш точного вимірювання та аналізу фізичної активності.

Спостереження призводять до отримання об'єктивних даних про рівень фізичної активності учнів, їхні досягнення та прогрес у процесі навчання. Ці дані не лише сприяють покращенню якості навчального процесу, але й дозволяють виявити потреби учнів у додатковому фізичному вдосконаленні та розвитку [2].

Застосування спостережень у фізичному вихованні стає ефективним інструментом для аналізу та оптимізації педагогічних стратегій, спрямованих на розвиток фізичних якостей та здоров'я учнів. Відповідно, впровадження науково обґрунтованих методів спостережень в процес фізичного виховання є необхідним елементом створення ефективної системи навчання, спрямованої на комплексний розвиток особистості.

Ведення щоденника. Записи у щоденнику, як метод, також є суб'єктивним у спортивній діяльності, відіграють ключову роль у системному аналізі та моніторингу фізичної підготовки спортсменів. Науковий підхід до ведення щоденника визначається необхідністю об'єктивного документування та аналізу параметрів, що впливають на спортивні досягнення та фізіологічний стан атлета. Результати цього методу охоплюють конкретний період спогадів людини щодо її власної рухової активності; він є інтерактивним і повністю залежить від інтерпретацій людини, яка веде щоденник [3].

У контексті педагогічних досліджень анкетування та інтерв'ювання є важливими інструментами для збору даних, оскільки вони дозволяють отримати інформацію та розуміння різноманітних педагогічних явищ. Методологічна обґрунтованість використання цих методів є ключовою для забезпечення достовірності та об'єктивності отриманих результатів.

Анкетування у педагогічних дослідженнях передбачає використання стандартизованих або адаптованих питань для отримання відповідей від учасників дослідження. Застосування анкет вимагає визначення конкретної цільової аудиторії, розроблення питань з урахуванням особливостей об'єкта дослідження та аналізу відповідей [4].

Методологічні виклики анкетування в педагогічних дослідженнях включають врахування варіативності освітніх контекстів, визначення вірогідних та точних питань для отримання релевантних даних, а також критичне оцінювання впливу соціальних чинників на відповіді.

Інтерв'ювання, у свою чергу, надає можливість детального вивчення думок, поглядів та досвіду учасників педагогічного процесу. Структуровані, напівструктуровані та неструктуровані форми інтерв'ю використовуються залежно від мети дослідження та ступеня контролю над процесом.

Методологічні виклики інтерв'ювання в педагогічних дослідженнях включають у себе визначення оптимальної стратегії питань, врахування контекстуальних особливостей педагогічного взаємодії та підтримання етичних стандартів під час взаємодії з учасниками [1].

Акселерометрія. Акселерометрія – це вимірювання прискорення тіла, пристрій використовуються для визначення змін швидкості або прискорення об'єкта, на який вони закріплені. У руховій активності термін «акселерометрія» вказує на використання акселерометрів для вимірювання, аналізу рухової діяльності та фізичної активності. Акселерометри вбудовані в різноманітні пристрої, такі як смартфони, фітнес-трекери, смарт-годинники та інші портативні пристрої.

У контексті рухової активності акселерометри вимірюють прискорення тіла. Ці дані можна використовувати для визначення кількості кроків, визначення відстані, швидкості руху та інших параметрів фізичної активності. Фітнес-трекери і смартфони з чутливими акселерометрами можуть автоматично відслідковувати різні види активності, такі як ходьба, біг, катання на велосипеді тощо, і вести статистику про ці фізичні дії [1].

Методика крокометрії. Методика крокометрії в руховій активності включає в себе вимірювання кількості кроків, які людина робить під час ходьби або бігу. Крокометри зазвичай використовуються для відслідковування фізичної активності і ведення обліку кроків, а це може бути корисно для досягнення фітнес-цілей та підтримання активного способу життя.

Виберіть відповідний крокометр для своїх потреб. Деякі крокометри можуть бути вбудовані в смартфони або фітнес-трекери. Інші можуть бути окремими пристроями, які кріпляться до одягу або ременя. Перед використанням переконайтеся, що крокометр правильно налаштований.

Зазвичай крокометри носять на поясі, у кишені або прикріплюють до ременя. Важливо надійно закріпити крокометр, щоб він залишався на місці під час руху. Деякі крокометри можуть потребувати калібрування, особливо якщо вони використовуються вперше або на новому пристрої. Виконуйте інструкції виробника для калібрування, якщо це потрібно. Перед початком фізичної активності натискайте кнопку або активуйте крокометр, щоб він почав відлік кроків. Після завершення активності зупиніть відлік [1, с. 24]. Після занять перегляньте дані на екрані крокометра або в додатку, якщо він синхронізований з іншими пристроями. Ви можете перевірити загальну кількість кроків, відстань, витрачені калорії та інші параметри.

Пульсометрія. Пульсометрія у руховій активності використовується для вимірювання пульсу або серцевого ритму під час фізичної активності. Цей показник може бути важливим показником для оцінки інтенсивності тренувань та здоров'я серцево-судинної системи.

Пульсометр – це пристрій або сенсор, який прикріплюється до тіла, зазвичай на грудях або на зап'ясті, і вимірює пульс. Сучасні пульсометри можуть бути вбудовані у фітнес-трекери, спортивні годинники, смартфони або окремі пульсометри, які сполучаються з іншими пристроями через Bluetooth або інші технології.

Пульсометр вимірює кількість серцевих ударів за певний період часу, зазвичай за одну хвилину. Це називається частотою пульсу і виражається в уд./хв. Пульсометр дозволяє вам контролювати інтенсивність своєї фізичної активності на основі показників пульсу. Це може бути особливо корисно під час тренувань, де важливо втримуватися в конкретних зонах серцевого ритму для досягнення конкретних фітнес-цілей.

Після тренування пульсометр може вказати, як швидко ваше серце відновлюється до нормального ритму. Це також може слугувати показником вашої фізичної форми та витривалості. Багато пульсометрів і фітнестрекерів дозволяють записувати дані та аналізувати їх в мобільних додатках або на комп'ютері. Це може допомогти вам відстежувати свій прогрес, встановлювати цілі та оптимізувати свої тренування [1].

Пульсометрія дозволяє ефективніше контролювати фізичну активність, зменшує ризик перенавантаження та може слугувати ефективним інструментом для досягнення фітнес-цілей та збереження здоров'я.

Непряма калориметрія. Непряма калориметрія в руховій активності використовується для оцінки кількості спожитих калорій під час фізичної активності, використовуючи різноманітні параметри, такі як інтенсивність тренувань, тривалість, вага особи та інші фактори. Цей підхід не вимірює безпосередньо кількість виділеної енергії або кількість спожитих калорій, але робить припущення на основі різних вхідних даних.

Визначення інтенсивності тренувань. Визначення рівня інтенсивності тренувань грає ключову роль у розрахунках. Це може бути виміряне відносними одиницями (наприклад, легке, середнє, важке) або виражено в певних метриках, таких як частота серцевих скорочень, швидкість або інші параметри.

Визначення часу тривалості фізичної активності. Вага особи є важливим фактором, оскільки більшій ваговій категорії може потрібно більше енергії для виконання тих самих видів активності.

Деякі методи можуть враховувати інші фактори, такі як вік, стать, обсяг м'язової маси тощо. Визначення кількості спожитих калорій. За допомогою спеціальних алгоритмів або моделей, розроблених на основі досліджень, розраховується оцінка кількості спожитих калорій під час фізичної активності [6].

Ці розрахунки можуть бути проведені вручну або за допомогою спеціальних програмних засобів, які включають алгоритми для визначення

витрат енергії на основі введених даних. Важливо зауважити, що ці розрахунки є оцінними, і точність їхніх результатів може залежати від точності введених даних та самого методу. Більш точні методи вимірювань кількості спожитих калорій можуть використовувати пряму калориметрію, що включає в себе безпосереднє вимірювання енергетичного викиду.

Для аналізу метаболізму можна використовувати комплекси, які придатні для ергометрії та калібрування залежності споживання кисню від частоти серцевих скорочень. Визначення споживання кисню за допомогою дихальних моніторів може проводитися одночасно з моніторингом частоти серцевих скорочень [3].

Пряма калориметрія. Пряма калориметрія у руховій активності означає безпосереднє вимірювання кількості виділеної енергії чи спожитих калорій під час занять спортом. Цей метод використовує спеціальні пристрої, які можуть вимірювати енергетичний викид або тепловий потік, що виникає при метаболічних процесах під час фізичної активності.

Основні аспекти прямої калориметрії у руховій активності включають таке:

Калориметри. Це пристрої, які вимірюють кількість виділеної теплової енергії від організму під час фізичної активності. Для цього можуть використовуватися спеціальні камери або сенсори, які реєструють зміни температури.

Вимірювання метаболічних показників. Процес вимірювання включає аналіз змін у витраті кисню та виділенні вуглекислого газу, що дозволяє визначити обсяг оксидативного метаболізму.

Оцінка ефективності. Пряма калориметрія дозволяє точно визначити кількість енергії, яку організм витрачає під час конкретної активності. Це може бути корисно для визначення ефективності тренувань та оптимізації фітнес-програм.

Дослідження метаболічних процесів. Пряма калориметрія дозволяє детально досліджувати метаболічні зміни, які відбуваються в організмі під

час фізичної активності, що може бути корисно для наукових досліджень та розуміння механізмів енергетичного обміну.

Однак пряма калориметрія вимагає спеціального обладнання та деякої процедури, тому вона застосовується переважно в лабораторних умовах та дослідницьких проектах. Зазвичай під час тренувань у більшості випадків використовують непрямі методи оцінки витрат енергії, такі як прогнозування на основі показників, визначених із використанням фітнестрекерів, пульсометрів тощо.

Ізотопний метод. Ізотопний метод у руховій активності може використовуватися для вивчення метаболічних процесів та енергетичного обміну в організмі під час фізичної активності. Основна ідея полягає в використанні ізотопів, які слідкують за переміщенням та обмінами речовин в організмі.

Основні аспекти ізотопного методу у руховій активності включають:

Використання радіоактивних або стабільних ізотопів. Для вивчення обміну речовин в організмі можуть використовуватися як радіоактивні, так і стабільні ізотопи. Радіоактивні ізотопи можуть служити як маркери, які можна виявити за допомогою детекторів, а стабільні ізотопи можуть бути використані для вимірювання взаємодії між різними хімічними сполуками.

Маркування поживних речовин. За допомогою ізотопів можна маркувати поживні речовини, такі як глюкоза, амінокислоти тощо, і слідкувати за їх переміщенням в організмі під час фізичної активності.

Вимірювання обміну речовин. Ізотопний метод дозволяє вимірювати обмін речовин в клітинах, тканинах і органах під час фізичної активності, що надає детальні дані про метаболічні процеси.

Оцінка енергетичного обміну. Використання ізотопів дозволяє більш точно визначити витрати енергії під час фізичної активності, а також з'ясувати, як ці витрати розподіляються між різними метаболічними шляхами.

Дослідження адаптаційних відповідей. Ізотопний метод може використовуватися для вивчення того, як організм адаптується до фізичної активності на різних рівнях метаболізму.

Цей метод може бути важливим інструментом для наукових досліджень у галузі фізіології, спортивної науки та медицини, але використовується в основному в лабораторних умовах і вимагає спеціалізованого обладнання та експертності [2].

При використанні розрахункових методів враховуються різні ключові параметри, що визначаються в контексті рухової активності. Серед цих параметрів важливі такі значення: тривалість рухової діяльності у вимірах часу (хвилини, години, відсотки в добовому розподілі часу тощо), кількість локомоцій за певний проміжок часу, а також загальна сума локомоцій (рухів), виражена у конкретних показниках. Ці величини дозволяють отримати об'єктивну та надійну інформацію про характер та обсяги рухової активності людини.

4.2 Вплив природних та гігієнічних факторів на ефективність фізичної активності

Вплив природних та гігієнічних факторів на ефективність фізичної активності є предметом наукових розглядів у галузі фізіології, гігієни та фізичного виховання. Здійснення фізичних вправ та їхня ефективність нерідко піддані впливу природних умов та санітарних норм, що визначаються як загальним станом навколишнього середовища, так і особистими гігієнічними практиками.

Природні фактори, такі як погода, клімат, терейн, інсоляція, можуть впливати на різні фізіологічні аспекти фізичної активності. Наприклад, температурні умови можуть впливати на регуляцію тепловитрат. Кліматичні

умови також можуть впливати на ступінь комфорту під час активності та сприяти або утруднювати залучення до фізичних вправ.

Гігієнічні аспекти включають в себе питання особистої гігієни, вентиляції, інфекційного контролю та інших санітарних умов, які можуть впливати на здоров'я та комфорт особи під час фізичної активності. Використання відповідного спорядження, регулярний прийом води та засобів для захисту від сонця також враховуються при оцінюванні ефективності та безпеки фізичної активності.

Дослідження в цьому напрямку вимагає комплексного підходу, який об'єднує фактори природного та гігієнічного середовища з фізіологічними реакціями організму під час фізичної активності. Розуміння цих взаємозв'язків має важливе значення для оптимізації тренувань, забезпечення безпеки та сприяння загальному здоров'ю.

Виконання фізичних вправ у різних умовах, таких як різна температура води і повітря, варіації сили сонячного опромінення, а також різний атмосферний тиск, сприяє підвищенню адаптаційного впливу. Наукові дослідження підтверджують, що виконання фізичних вправ в умовах розрідженого повітря, таких як на висоті від 1500 до 2500 метрів над рівнем моря, сприяє підвищенню витривалості, швидкісно-силових якостей, і покращенню показників швидкості.

Основою пристосувальних реакцій організму людини до умов зниженого атмосферного тиску є підвищення стійкості до нестачі кисню для забезпечення організму. Експерти вбачають, що однією з ключових передумов успіху кенійських бігунів на витривалість полягає у високій адаптованості їхнього організму до роботи в умовах обмеженої доступності кисню.

Вивчення впливу природних факторів на стан спортсмена є важливим аспектом спортивної науки та тренування. Природні умови можуть відігравати значущу роль у фізіологічних процесах та здатності організму

спортсмена до адаптації, що безпосередньо впливає на його результативність та загальний стан здоров'я.

Висока температура може призвести до перегріву організму, збільшення потовиділення та втрати рідини, що може впливати на тепловий стрес та витрати енергії. Низькі температури можуть викликати ризик гіпотермії.

Спортсмени, які тренуються або змагаються на високогір'ї, можуть стикатися зі змінами у складі повітря, що впливає на доступність кисню та адаптаційні відповіді організму. Значна вологість може ускладнювати теплообмін, збільшуючи враження від тепла та підвищуючи ймовірність перегріву [5].

Експозиція до сонячного світла може впливати на ритм біологічного годинника, регулювання сну та психічний стан. Рельєф місцевості може визначати характер тренувань та змагань, впливаючи на навантаження на м'язи та суглоби.

Дослідження впливу цих факторів дозволяє розробляти ефективні стратегії тренувань та адаптації для спортсменів, забезпечуючи оптимальні умови для досягнення високих спортивних результатів та збереження здоров'я.

4.3 Оздоровче тренування

Оздоровче фізичне тренування – це система спеціально організованих форм м'язової діяльності, спрямованих на досягнення належного рівня фізичного стану, що забезпечує оптимальну фізичну працездатність і стабільність здоров'я. Правильно побудована система оздоровчого тренування гарантує збереження і зміцнення здоров'я протягом усього життя людини. Зрозуміло, що із зростанням віку змінюються завдання тренування. Для

дітей і молоді основний акцент робиться на розвиток і зміцнення всіх систем організму, тоді як для людей середнього і літнього віку головною метою стають збереження здоров'я та профілактика, зокрема серцево-судинних захворювань, які є головною причиною зниження працездатності та передчасної смертності в сучасному суспільстві. Тому заняття оздоровчо-рекреаційною фізичною діяльністю повинні враховувати вікові фізіологічні зміни в організмі, що відбуваються в процесі інволюції, що визначає специфіку вибору фізичних навантажень, методів і засобів тренування [6].

Оздоровчі тренування, у науковому контексті, є систематично організованим комплексом фізичних вправ, спрямованим на покращення фізичного стану та загального здоров'я особи. Цей вид тренувань базується на принципах фізіології, медицини, теорії тренувань і гігієни, а його основна мета полягає в підтриманні та покращенні функціональної ефективності організму.

Оздоровчі тренування спрямовані на комплексний позитивний вплив на різні аспекти фізичного здоров'я, включаючи кардіоваскулярну систему, м'язово-скелетну систему, респіраторну систему та інші органи і системи. Вони також розглядаються як ефективний засіб для профілактики хронічних захворювань, поліпшення психічного стану.

Наукові дослідження у галузі оздоровчих тренувань детально розглядають вплив фізичної активності на організм, включаючи механізми адаптації, зміни у функціональних показниках та метаболічні процеси. Також вивчається оптимальна інтенсивність, тривалість та тип тренувань для досягнення конкретних цілей оздоровлення.

Підхід до оздоровчих тренувань базується на індивідуальних особливостях, стану здоров'я та фізичній підготовці кожної людини. Індивідуалізація програм та використання сучасних методів дозволяють ефективно адаптувати тренування до конкретних потреб і можливостей особи, що забезпечує максимальний корисний ефект при мінімальних ризиках для здоров'я.

Оздоровчі тренування відіграють важливу роль у збереженні та покращенні фізичного здоров'я особи. Систематична фізична активність сприяє підтримці оптимального функціонування організму, підвищенню його адаптаційних можливостей та попередженню ряду захворювань. У цій роботі розглядаються науково обґрунтовані підходи до проведення оздоровчих тренувань, спрямованих на досягнення оптимального рівня фізичної активності для збереження здоров'я.

Перед початком оздоровчих тренувань важливо визначити конкретні цілі, які вони мають вирішити. Це може бути поліпшення кардіоваскулярної функції, зміцнення м'язово-скелетної системи, контроль маси тіла чи загальна підтримка психоемоційного здоров'я.

Науковий аналіз показує, що різні види фізичної активності мають різний вплив на організм. Рекомендується комбінувати аеробні та силові навантаження для комплексного розвитку фізичної форми та здоров'я.

Оптимальна інтенсивність та тривалість тренувань залежать від фізичного стану особи, віку, статі та мети тренувань. Використання поняття «робочого серцевого ритму» дозволяє адаптувати навантаження до індивідуальних характеристик.

Ефективні оздоровчі тренування включають в себе різноманітні види фізичної активності, такі як кардіотренування, силові вправи, розтяжка та релаксаційні техніки. Їх комбінація дозволяє працювати над різними аспектами фізичного здоров'я.

Найважливішою умовою успіху є систематичність тренувань. Регулярні фізичні навантаження сприяють стабілізації фізичного стану, адаптації організму до навантажень та підтримці досягнутого рівня тренуваності.

Оздоровчі тренування, науково обґрунтовані та індивідуалізовані, є ефективним засобом збереження та підтримання фізичного здоров'я. Врахування вищезазначених аспектів дозволить створити ефективну програму фізичної активності, спрямовану на досягнення оптимального рівня здоров'я та загального благополуччя.

4.4 Література

1. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с.
2. Старостина А. В., Канін М., Кісельников В. Фізична культура – засіб самооздоровлення дітей. *Фізична культура в школі*. 2008. № 5. С. 28–32.
3. Товт В. А., Маріонда І., Сивохоп Е., Сусла В. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навч. посіб. для викладачів і студентів. Ужгород : Говерла. 2015. 88 с.
4. 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.
5. Корх-Чорба О. В., Севастьяненко Л. В. Сучасний стан та напрями удосконалення системи підготовки майбутніх фахівців з фітнесу та рекреації в Україні. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. Серія 15, Вип. 3К (110) 19. 2019. С. 282–286.
6. Міщенко О. Нетрадиційні методики збільшення рухової активності учнів початкової школи. *Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту*. Вип. 6. Львів : Видавничий дім «Панорама», 2002. Т. 1. С. 320–323.

4.5 Дидактичне тестування. Тема 4. Норми, оздоровче значення та основи оздоровчо-тренувальних занять рекреаційною руховою активністю

1. Як ви розумієте сумарний обсяг фізичного навантаження:

а) оцінюється за сумою часу, що витрачений на всі фізичні вправи протягом окремого заняття або ряду занять;

б) співвідношення обсягу та інтенсивності фізичного навантаження під час виконання фізичних вправ;

в) характеризується співвідношенням часу, затраченого на безпосереднє виконання фізичних вправ, до загального часу заняття і вимірюється у відсотках?

2. Принцип індивідуалізації передбачає:

а) підбір вправ відповідно до функціональних та фізичних можливостей організму;

б) пропозицію звичних для певної країни фізичних вправ у вигляді різних мініпрограм;

в) проведення занять без тривалих перерв.

3. Принцип регулярності передбачає:

а) проведення занять без тривалих перерв;

б) пропозицію звичних для певної країни фізичних вправ у вигляді різних мініпрограм;

в) 20-хвилинні заняття 3–4 дні на тиждень.

4. Принцип доступності передбачає:

а) пропозицію звичних для певної країни фізичних вправ у вигляді різних мініпрограм;

б) підбір вправ відповідно до функціональних та фізичних можливостей організму;

в) програмування занять фізичними вправами повинно забезпечити досягнення належних величин фізичної працездатності.

5. До методів суб'єктивної оцінки належить таке:

а) опитувальники, щоденники активності;

б) акселерометрія, крокометрія;

в) пряма і непряма калориметрія, ізотопний метод з використанням міченої води.

6. Дайте визначення терміна «акселерометрія»:

а) це методика, котра дозволяє на пряму вимірювати рухову активність, визначаючи прискорення загального центра мас тіла людини та окремих його біологів під час виконання рухів;

б) це простий та економічний метод, який також базуються на спогадах і суб'єктивних інтерпретаціях. Їхнім недоліком є те, що вони важко піддаються якісній оцінці і мають низьку валідність;

в) характеризується високою достовірністю отриманих у реальних умовах результатів, їх використання на великій вибірці обмежується тільки наявністю необхідної кількості приладів.

7. Яка методика з нижче перелічених полягає в підрахунку локомоцій за допомогою крокометрів:

а) непряма калориметрія;

б) методика крокометрії;

в) пряма калориметрія?

8. *Дайте визначення терміна «непряма калориметрія»:*

а) методи визначення споживання кисню (VO_2), полягають у визначенні енерговитрат організму які розраховують за його газообміном (за використанням кисню та виділенням вуглекислого газу);

б) тестування в калориметричній камері полягає у визначенні енергетичних витрат, прямим вимірюванням кількості тепла, яке виділяє організм;

в) використанням міченої води полягає у тому, що досліджуваний випиває певну кількість води, міченої ізотопами 2H ^{18}O .

9. *Метраж або кілометраж долаття дистанції, загальна вага снарядів є основними показниками:*

а) обсягу навантаження;

б) інтенсивності навантаження;

в) зовнішньої сторони навантаження;

г) усі відповіді вірні.

10. *Як ви розумієте сумарну інтенсивність навантаження:*

а) характеризується співвідношенням часу, затраченого на безпосереднє виконання фізичних вправ, до загального часу заняття і вимірюється у відсотках;

б) співвідношення обсягу та інтенсивності фізичного навантаження під час виконання фізичних вправ;

в) оцінюється за сумою часу, що витрачений на всі фізичні вправи протягом окремого заняття або ряду занять?

ЛЕКЦІЯ 5. ЗДОРОВ'Я ТА ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

План

- 5.1 Сутність поняття здоров'я у практиці оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
- 5.2 Складові фізичного здоров'я людини.
- 5.3 Вплив харчування та режиму дня на здоров'я людини.
- 5.4 Значення загартування для оздоровлення людини.
- 5.5 Література
- 5.6 Дидактичне тестування. Тема 5. Здоров'я та основи здорового способу життя людини.

5.1 Сутність поняття здоров'я у практиці оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Проблема здоров'я людини представляє собою один з найбільш складних комплексних наукових викликів у галузях медицини, біології, соціології, філософії та фізичної культури. Ефективність оздоровлення організму людини в значній мірі залежить від глибокого розуміння сутності здоров'я, а також вивчення чинників і процесів, які сприяють його формуванню. Одним із ключових методологічних викликів є конкретизація поняття індивідуального здоров'я, яка, при її вирішенні, надасть можливість краще зрозуміти шляхи та можливості практики оздоровлення організму людини. Необхідно відзначити, що аналіз такого складного та інтегративного концепту, як «здоров'я», супроводжується певними труднощами,

оскільки в ньому синтезуються абсолютно різні площини, смисли, дискурси та аспекти буття.

Сутністю здоров'я (за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ)) є стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб чи фізичних вад [5].

Індивідуальне здоров'я людини є складною і багатогранною концепцією, що визначається не лише відсутністю захворювань, але й станом фізичного, психічного та соціального благополуччя. Це поняття передбачає комплексний аналіз фізіологічних, психологічних та соціокультурних аспектів індивідуального функціонування особистості [2].

Фізіологічний аспект індивідуального здоров'я включає оцінку стану органів та систем організму, функцій кровообігу, дихання, підтримання оптимальної маси тіла та інших параметрів, які визначають фізичну витривалість та резерв організму.

Психічний аспект здоров'я охоплює емоційний, когнітивний та психосоціальний стан особистості. Адекватна самооцінка, емоційна стійкість, здатність адаптуватися до стресових ситуацій, розвиток інтелектуальних здібностей – усе це визначається психічним здоров'ям.

Соціокультурний аспект індивідуального здоров'я враховує взаємодію особистості з соціальним середовищем, культурними стандартами та цінностями суспільства. Соціальна інтеграція, взаємодія в сім'ї та громаді, рівень освіти є важливими компонентами цього аспекту.

Загальна концепція індивідуального здоров'я передбачає інтердисциплінарний підхід до його дослідження, враховуючи взаємодію фізіологічних, психологічних та соціокультурних чинників. Важливо розглядати індивідуальне здоров'я як динамічний процес, що залежить від внутрішніх та зовнішніх впливів, і вимагає системного підходу для досягнення повноцінного фізичного та психічного благополуччя особистості [4].

Індивідуальне теоретичне здоров'я визначається як стан повного соціального, біологічного та психічного благополуччя, коли функції всіх органів

і систем організму людини врівноважені з навколишнім середовищем, і відсутні будь-які захворювання, хворобливі стани та фізичні дефекти.

Індивідуальне фактичне здоров'я визначається як стан організму, при якому він здатний повноцінно виконувати свої соціальні та біологічні функції.

Отже, виконання індивідом своїх не лише біологічних, а й соціальних функцій також може слугувати ознакою здоров'я. Аналіз зазначеного вище, а також ретельне вивчення різних формулювань і творчо-критичне осмислення найважливіших ознак, використовуваних авторами дефініцій здоров'я, дозволяє запропонувати таке його визначення: здоров'я – це динамічний стан життєдіяльності людини, який визначається здатністю організму до саморегуляції, підтримання гомеостазу, самозбереження та самовдосконалення соматичного і психічного стану при оптимальній та гармонійній взаємодії всіх різнорівневих систем фізичного тіла; адекватним і гармонійним інформаційним, енергетичним, речовинним обміном між організмом людини і природою (довкіллям), між людиною і суспільством; можливостями резервно-компенсаторних механізмів; рівнем виконання біологічних та соціальних функцій.

5.2 Складові фізичного здоров'я людини

Організм людини представляє собою складну біологічну відкриту систему, якій властиві процеси самоорганізації, постійного розвитку і взаємодії з зовнішнім середовищем. Порушення рівноваги в організмі людини свідчить про його нездоров'я. У сучасному науковому розвитку наука потребує обґрунтування методик визначення кількісного і якісного здоров'я людини, механізмів реакції організму на стрес, способів його регуляції, підвищення загальної, неспецифічної резистентності (опірності) організму

перед небажаними впливами, а також підтримання гармонії між людиною, природою і суспільством [2].

Формування здоров'я людини є комплексним процесом, який визначається взаємодією різноманітних факторів, включаючи генетичні, соціально-економічні, екологічні та інші аспекти. У науковому контексті розглядаються основні фактори, які визначають стан здоров'я особистості. Учені встановили, що здоров'я людей залежить від чотирьох основних факторів: 50 % – від способу життя, 20 % – від стану зовнішнього середовища, 20 % – від генетичної спадковості й 10 % – від системи охорони здоров'я.

Генетична складова визначає спадкову схильність до різних захворювань та фізіологічних особливостей. Вивчення генетичної детермінації сприяє розумінню унікальних аспектів індивідуальної схильності до хвороб та реакції на різні впливи: схильність до захворювань, фізіологічні особливості, пов'язані з віком, статтю, які можуть впливати на виникнення захворювання.

Спосіб життя. Життєвий стиль включає фактори, такі як харчування, рухова активність, відмова від шкідливих звичок і стресостійкість. Раціональний підхід до цих аспектів сприяє збереженню оптимального здоров'я.

Спосіб життя людини є ключовим детермінантом його здоров'я і визначається комплексом життєвих звичок, рівнем фізичної активності, харчовим раціоном, взаємодією зі стресовими ситуаціями та униканням шкідливих звичок. У науковому вимірі вивчення способу життя і його впливу на здоров'я зосереджується на ретельному аналізі взаємозв'язків між фізичним, психічним та соціальним благополуччям і різними аспектами способу життя.

Значущість способу життя для здоров'я виявляється в його прямому впливі на функціональний стан організму, рівень адаптації до зовнішніх впливів і загальну стійкість до захворювань. Розуміння впливу способу життя враховує роль таких факторів, як раціональне харчування, регулярна фізична активність, відмова від шкідливих звичок і сон.

Науковий підхід до аналізу значення способу життя для здоров'я передбачає вивчення його взаємодії з генетичними, екологічними та соціокультурними факторами. Дослідження у цій галузі спрямоване на визначення оптимальних стратегій превентивного здоров'я та розроблення ефективних програм здоров'я, орієнтованих на покращення якості життя та тривалості людського життя.

Стан зовнішнього середовища. Якість довкілля, рівень забруднення повітря і води, екосистеми в міських та сільських областях впливають на фізичне та психічне здоров'я. Науковий підхід включає дослідження взаємозв'язків між здоров'ям та екологічними умовами.

Стан зовнішнього середовища визначається сукупністю фізичних, хімічних та біологічних факторів, які оточують людину в її природньому та антропогенно модифікованому середовищі. Вивчення впливу зовнішнього середовища на здоров'я включає в себе аналіз екологічних аспектів, які взаємодіють із фізіологічними, психічними та соціальними аспектами життя людини [1].

Екологічний стан прямо впливає на фізичний стан організму та може мати вплив на загальне здоров'я населення. Забруднення повітря, води, ґрунту, а також експозиція до шкідливих речовин та випромінювань можуть спричиняти розвиток різних захворювань, включаючи захворювання дихальної, серцево-судинної та нервової систем.

Взаємодія між здоров'ям та станом зовнішнього середовища є складною та багатовимірною, вимагаючи інтегрованого підходу від експертів у галузі медицини, екології.

Ефективність медичної системи, своєчасність лікування та доступність якісних медичних послуг визначаються соціально-економічними факторами, які впливають на загальний стан здоров'я населення. Рівень освіти, доходу, доступ до житлових та соціальних послуг визначають соціально-економічну структуру, яка може впливати на здоров'я. Дослідження у сфері громадського здоров'я враховують соціально-економічні аспекти

для розуміння глибинних факторів, що впливають на здоров'я людини. Узагальнюючи, вивчення основних факторів формування здоров'я людини вимагає інтегрованого підходу та врахування широкого спектру наукових, медичних, соціальних і екологічних аспектів.

Світова наука розвинула комплексний підхід до здоров'я, розглядаючи його як феномен, що інтегрує принаймні чотири сфери або компоненти: фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) і духовну. Усі ці компоненти взаємопов'язані і невід'ємні один від одного, утворюючи в сукупності стан здоров'я людини.

Фізичне здоров'я людини є комплексним поняттям, яке визначається станом фізіологічних систем та їхнім функціонуванням. Це охоплює різні аспекти, такі як структура тіла, функціональні здатності, рівень фізичної активності та здатність організму адаптуватися до зовнішніх впливів. Вивчення цих аспектів спрямоване на розуміння нормального фізіологічного розвитку, а також виявлення ризикових факторів для розвитку хронічних захворювань [6].

У науковому аналізі фізичного здоров'я розглядаються ефекти різноманітних факторів, таких як фізична активність, харчування, середовище і генетика. Дослідження визначає оптимальні рівні фізичної активності, які сприяють збереженню здоров'я та запобіганню захворювань, а також розглядає вплив зовнішніх факторів, таких як забруднення навколишнього середовища, на фізичне благополуччя.

Фізичне здоров'я визначається не лише відсутністю хвороб, а й оптимальним функціонуванням організму, здатністю до активного способу життя та високим рівнем фізичної витривалості. Дослідження у цій царині відіграє важливу роль у розробці ефективних стратегій для підтримки та поліпшення фізичного здоров'я населення.

Духовне здоров'я людини представляє собою складну та багатовимірну концепцію, яка визнається як важливий аспект загального стану благополуччя особистості. У науковому контексті, духовне здоров'я розгляда-

ється як сфера, що включає в себе внутрішні переконання, цінності, емоційний стан особистості.

Духовне здоров'я визначається не лише релігійними аспектами, але і широким спектром особистісних рефлексій, які відображають глибинні переконання та пошук життєвого смислу. Ця сфера здоров'я також включає емоційний стан задоволення, гармонії та внутрішньої рівноваги, що виникає з осмислення життєвих цілей та взаємодії зі світом навколо.

Наукове дослідження духовного здоров'я орієнтується на вивчення взаємодії між внутрішнім світом особистості та її здатністю адаптуватися до життєвих викликів. Дослідницькі підходи включають вивчення впливу медитації, релігійності, самоусвідомлення та соціальних взаємодій на духовне благополуччя [1].

Здоров'я духу розглядається як необхідна складова повноцінного фізичного і психічного благополуччя людини, визначаючи її здатність впоратися з життєвими труднощами, розвивати позитивні внутрішні ресурси та знаходити глибинний смисл у своєму існуванні.

Соціальне здоров'я розглядається як комплексний концепт, що поєднує соціальні взаємодії, стосунки та рольові функції особистості в громадському житті. Соціальне здоров'я аналізується через призму соціально-економічних факторів, включаючи освіту, зайнятість, дохід та доступ до соціальних послуг. Дослідження в цій галузі спрямоване на розуміння впливу соціального статусу на здоров'я, а також розкриття механізмів виникнення та поширення соціальних нерівностей у сфері здоров'я.

Важливим аспектом соціального здоров'я є соціальна підтримка та взаємодія. Вони відіграють ключову роль у формуванні резилієнтності та взаємодії зі стресом, а також у підтримці позитивного психічного стану. Дослідження в галузі соціального здоров'я також орієнтоване на визначення факторів, що сприяють соціальній інтеграції та взаємодії між різними соціальними групами.

Соціальне здоров'я зумовлено економічними аспектами, взаєминами індивіда зі структурними одиницями соціуму, такими як сім'я, організації, з якими встановлюються соціальні зв'язки, а також аспектами праці, відпочинку, побуту, соціального захисту, охорони здоров'я та безпеки існування. Міжетнічні стосунки, різниця в доходах між соціальними групами, рівень матеріального виробництва, техніки і технологій, їх взаємодія, впливають на здоров'я загалом. Ці фактори та компоненти формують відчуття соціальної захищеності або незахищеності, що значно впливає на здоров'я людини [11].

Психічне здоров'я розглядається як комплексний стан, що визначається психічними процесами, емоційним станом та здатністю адаптуватися до стресових ситуацій та викликів навколишнього середовища [7].

Дослідження у сфері психічного здоров'я спрямоване на вивчення різноманітних аспектів, включаючи психічні розлади, рівень емоційної стійкості, якість міжособистісних відносин, а також здатність до саморегуляції та психічної гнучкості.

Визначальними чинниками психічного здоров'я є емоційна стабільність, адекватна самооцінка, здатність розпізнавати та вирішувати проблеми, а також формування позитивного ставлення до життя та оточуючих.

До сфери психічного здоров'я належать індивідуальні особливості психічних процесів та характеристик людини, такі як рівень збудженості, емоційність та чутливість. Психічне життя індивіда формується з його потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, уявлень, почуттів і т. д. Психічне здоров'я пов'язане з особливостями мислення, характеру та здібностей. Усі ці компоненти і фактори визначають індивідуальні реакції на однакові життєві ситуації, ймовірність стресів та виникнення афектів.

Дослідження в галузі психічного здоров'я також зосереджене на вивченні факторів, що сприяють його формуванню, таких як соціальна підтримка, навчання стратегіям, розвиток емоційної інтелігенції та здатність до адаптації до змін.

5.3 Вплив харчування та режиму дня на здоров'я людини

Необхідним компонентом здорового способу життя є збалансоване харчування, оскільки для нормального розвитку та життєдіяльності організму людини щодня необхідно отримувати приблизно 70 різноманітних інгредієнтів (складових речовин). Багато з цих компонентів не синтезуються в організмі, тому вони є життєво важливими. Їжа повинна забезпечувати організм шістьма основними складовими компонентами: білками, жирами, вуглеводами, вітамінами, мінеральними (неорганічними) речовинами і водою. Організація такого харчування передбачає включення в раціон значної кількості овочів, фруктів і клітковини, а також обмеження споживання тваринних жирів, борошняних та солодких продуктів, зокрема, при надмірній масі – їх повну відмову. Недостатня фізична активність у поєднанні з переїданням може вести до надмірної маси тіла та передчасного «руйнування» організму [7].

Сучасний ритм життя та швидкі зміни у структурі харчування покладають серйозний вплив на фізичне та психічне здоров'я людини. Важливість правильного харчування виходить далеко за межі задоволення базових потреб організму; воно стає ключовим фактором у профілактиці хронічних захворювань.

Наукові дослідження надто точно підтверджують, що раціональне харчування впливає на фізичне здоров'я людини. Збалансований раціон, з достатньою кількістю білків, жирів, вуглеводів, вітамінів та мінералів, сприяє оптимальному функціонуванню всіх органів та систем організму. Правильне співвідношення макро- та мікроелементів є необхідним для зміцнення імунітету, утримання нормального артеріального тиску та запобігання серцево-судинним захворюванням.

Специфічний вплив харчування на імунітет не може бути переоцінений. Вивчення взаємозв'язку між споживанням антиоксидантів, вітамінів

та мінералів, стійкістю організму до інфекцій підтверджує необхідність включення різноманітних продуктів до раціону для підтримання оптимальної функції імунітету.

Більшість досліджень також вказують на тісний зв'язок між харчуванням та психічним здоров'ям. Регулярне споживання збалансованих страв сприяє стабілізації рівня цукру в крові, що, у свою чергу, впливає на емоційний стан та знижує ризик розвитку депресії [8].

Важливо враховувати, що ідеальний раціон може варіюватися в залежності від віку, статі, фізичної активності та інших індивідуальних факторів. Особистий підхід до харчування забезпечить оптимальне задоволення потреб організму та підтримуватиме довгострокове фізичне та психічне здоров'я.

Загальний вплив здорового харчування на фізичне та психічне здоров'я підкреслює необхідність усвідомленого та свідомого підходу до вибору продуктів та їх комбінування в щоденному раціоні. Поєднання біологічних та психологічних аспектів харчування стає ключовим елементом забезпечення повноцінного та здорового способу життя.

Правильне харчування є фундаментальним елементом збереження та покращення загального здоров'я людини. У світлі сучасних наукових досліджень стає очевидним, що харчові звички мають значущий вплив на фізіологічні та біохімічні процеси в організмі, визначаючи його функціональність та стійкість до різних захворювань.

Важливість раціонального співвідношення білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінералів у харчуванні визначає стабільність енергетичного обміну та оптимальне функціонування всіх органів [3].

Розмаїття продуктів в раціоні гарантує різноманітність корисних речовин, необхідних для забезпечення всіх життєво важливих функцій організму. Важливо дотримуватися оптимальних порцій та режиму прийому їжі, що сприяє ефективному перетравленню та поглибленню корисних речовин. Вибір ненасичених жирів та складних вуглеводів сприяє зниженню

ризикі серцево-судинних захворювань та діабету. Задоволення спраги водою є ключовим елементом збереження гідратації та оптимального функціонування клітин [10].

Забезпечення організму вітамінами та мінералами підтримує оптимальну роботу імунної системи, знижуючи ймовірність захворювань. Зменшення споживання насичених жирів та вибір продуктів, багатих омега-3 кислотами, сприяє здоров'ю серця та судин. Споживання продуктів із високим вмістом калію та низьким вмістом натрію допомагає у підтримці нормального артеріального тиску. Антиоксиданти, що містяться в плодах та овочах, допомагають зберегти здоров'я шкіри та запобігають передчасному старінню.

Правильне харчування є необхідною складовою здорового способу життя, спрямованого на підтримку оптимального функціонування організму та запобігання захворюванням. Свідомий вибір продуктів, урахування основних принципів раціонального харчування та впровадження різноманітності у раціон допомагають досягти балансу та забезпечують тривалу якість життя.

Вживання необхідної кількості води стає необхідною передумовою для здорового способу життя та раціонального харчування. Без води стає неможливим прискорення обміну речовин в організмі. Споживаючи склянку води, людина отримує важливий компонент, не приносячи організму додаткових калорій. Проте, для засвоєння та виведення цієї склянки води, організм витрачає енергію зайвої маси. Добова потреба у воді для дорослої людини становить 2,5–3 літри, для спортсмена – 3–4 літри, залежно від маси тіла та інтенсивності тренувань. Якщо особа активно займається спортом, вона має споживати близько 50 мл води на 1 кг маси тіла.

Широко використовуються у світі і в Україні, як частина раціонального харчування, біологічно активні добавки (БАД). БАДи – це спеціальні харчові продукти, що застосовуються для оптимізації раціону сучасної людини з урахуванням рекомендованих норм споживання основних нутрі-

ентів, для корекції структури харчування населення, а також для профілактики цілого ряду захворювань. Вони створюються на основі загальновідомих нутрієнтів, які довгий час застосовувалися в медичній практиці (вітаміни, мінеральні речовини, продукти переробки рослин та життєдіяльності мікроорганізмів тощо). Біологічно активні добавки випускають у вигляді фармацевтичних форм: порошків, таблеток, капсул, сиропів, екстрактів, настоїв, концентратів із рослинної, тваринної або мінеральної сировини, виготовлених хімічним та біотехнологічним способами [5, с. 23–24].

Питання про корисність біологічних добавок у харчуванні є складним, і відповідь залежить від конкретної ситуації, потреби організму та самої добавки. Біологічні добавки (БД) можуть бути корисними у деяких випадках, але важливо пам'ятати, що вони не можуть замінити різноманітність та якість природних продуктів.

Переваги біологічних добавок: у випадках, коли є недостатність певних поживних речовин (вітамінів, мінералів, амінокислот), БД можуть допомогти у компенсації цього дефіциту. Підтримка здоров'я: деякі добавки можуть бути корисними для підтримки здоров'я, особливо в умовах нездорового харчування або стресового періоду. У спортивному середовищі використання спеціальних добавок може допомагати у підтримці енергетичного обміну та відновленні після фізичних навантажень [9].

До недоліків відносять те, що деякі добавки можуть не мати достатніх наукових доказів ефективності чи безпеки. Біологічні добавки можуть взаємодіяти з ліками, що може призвести до небезпеки для здоров'я. Відсутність чітких стандартів і регуляцій може призвести до непередбачуваних результатів від низької якості добавок.

Перед використанням будь-яких біологічних добавок важливо консультуватися з лікарем або дієтологом. Отримання необхідних поживних речовин із різноманітних та збалансованих джерел харчування є перевагою, і використання добавок слід розглядати як доповнення, а не заміну здорового харчування.

Вплив режиму дня на стан здоров'я людини

Режим дня, у своїй суті, є складною системою обміну фізіологічних та психічних процесів, що регулюються внутрішнім годинником організму та зовнішніми впливами навколишнього середовища. Наукове дослідження взаємодії між режимом дня та здоров'ям людини виходить за межі простої організації часу та охоплює різноманітні аспекти фізіології та психіки.

Режим дня визначає оптимальний час для сну, враховуючи циркадний ритм, що регулює внутрішні процеси організму протягом 24 годин. Розподіл прийому їжі у межах доби впливає на виробництво гормонів, таких як інсулін та мелатонін, що має важливий ефект на обмін речовин і сон. Встановлення оптимального часу для фізичної активності впливає на ефективність тренувань, відновлення м'язів і загальний тонус організму [8].

Режим дня визначає піки когнітивних функцій, таких як увага, концентрація та креативність, що важливо для робочої та навчальної діяльності. Незбалансований режим дня може призвести до зростання стресової відповіді, що має негативний вплив на психічне здоров'я. Неправильний режим дня може викликати синдром виснаження, який супроводжується втратою енергії та зниженням настрою [10].

Результати наукових досліджень вказують на те, що режим дня впливає на фізіологічні та психічні аспекти здоров'я людини. Оптимальне керування сном, харчуванням, фізичною активністю та робочими часами сприяє покращенню якості життя та збереженню здоров'я. Систематичне дотримання раціонального режиму дня є ключовим фактором для підтримання гармонії фізіологічних та психічних процесів в організмі людини.

Якість житла, умови для пасивного і активного відпочинку, а також рівень психічної і фізичної безпеки на території життєдіяльності є визначальними компонентами загального стану здоров'я.

Безпечні умови праці (навчання) включають такі аспекти, як належне освітлення, відповідність розмірам парт і стільців зросту школяра чи студента, дотримання санітарно-гігієнічних норм і норм навантаження тощо.

Сон є невід'ємною складовою режиму дня, необхідною для відпочинку, відновлення та накопичення сил організму. Біологічне значення сну полягає в необхідності відновлення енергетичного потенціалу і структури нервових клітин, а також розвантаження мозку від надмірної інформації та переведення важливої інформації в довготривалу пам'ять. Потреба в сні є життєво важливою.

Сон може бути порушений через екологічні впливи, інформаційні перевантаження та надмірну роботу в нічні години, що може призвести до безсоння і непереборних страждань. Тривале недосипання чи абсолютний відсутній сон негативно впливають на функціональний стан людини. Після тривалого недосипання може виникнути мікросон – надзвичайно небезпечне явище, під час якого людина періодично засинає на 1–3 секунди.

Деякі особи, щоб позбавитися від безсоння, вдаються до використання снодійних. Проте це може бути небезпечним. Для нормалізації сну рекомендується дотримуватися правильного режиму дня, приділяти увагу фізичній активності та слідкувати за своїм психічним станом.

Тривалість і якість сну в нормі частково обумовлені генетичними факторами. Зазвичай для дорослих оптимальна тривалість сну становить 7–8 годин на добу, тоді як для дітей та підлітків рекомендується 9–10 годин сну. Важливо підкреслити, що сон неможливо адекватно замінити, він відіграє невід'ємну роль у функціонуванні організму [6].

Сприятливий час для сну визначається від 22:00 до 23:00 і до 6–7 годин ранку. Сон повинен наступати швидко, проходити без тривожних сновидінь для забезпечення максимальної користі для організму.

Гігієнічні вимоги до сну є важливою частиною збереження і покращення якості сну та загального здоров'я. Забезпечення оптимальних умов

для відпочинку вносить значний вклад у фізичний та психічний стан людини. Основні гігієнічні вимоги до сну включають таке:

- важливо дотримуватися стабільного режиму дня, зокрема вставати та лягати спати у ті самі години, навіть у вихідні;
- матрац та подушка повинні бути зручними та підтримувати правильне положення тіла під час сну;
- оптимальна температура в спальні забезпечує комфорт, а надмірна вологість може призвести до затухання дихання;
- спальне приміщення повинно бути захищене від надмірного шуму та світла, що може заважати засинанню і порушувати глибокий сон;
- важливо уникати споживання напоїв і продуктів, що містять кофеїн або інші стимулювальні речовини перед сном;
- регулярна фізична активність сприяє покращенню якості сну, проте вона не повинна бути інтенсивною перед сном;
- важливо намагатися зняти стрес та розслабити розум за допомогою технік релаксації, таких як медитація чи дихальні вправи;
- споживання легкої їжі перед сном та уникання важкої їжі може позитивно вплинути на якість сну;
- вечеряти за 2–3 год. перед сном, гуляти ввечері на свіжому повітрі протягом 20–30 хв.
- не спати понад міру.

Дотримання цих гігієнічних вимог сприяє забезпеченню спокійного та відновлювального сну, що має важливе значення для підтримки загального здоров'я та ефективності денної діяльності [11].

5.4 Значення загартовування для оздоровлення людини

Загартовування – це процес зміцнення організму шляхом поступового звикання до впливу низьких температур, водних процедур або інших факторів, які можуть викликати стресову реакцію. Загартовування може бути фізіологічним і психологічним методом зміцнення організму та підвищення його стійкості до негативних впливів зовнішнього середовища.

Загартовування – це систематичний і поетапний процес підготовки організму до зовнішніх негативних факторів, таких як холод, тепло, вологість і т. д. Основні правила та принципи загартовування включають:

Поступовість. Загартовування повинно відбуватися поступово, з поступовим збільшенням інтенсивності впливу факторів. Починайте з менш інтенсивних процедур і поступово переходьте до більш складних.

Регулярність. Загартовування ефективно лише при систематичному підході. Регулярні процедури дозволяють організму адаптуватися до навколишніх умов та зміцнюватися.

Індивідуальний підхід. Кожна людина має свої особливості, тому загартовування повинно бути індивідуалізованим. Враховуйте свій стан здоров'я, вік, фізичну підготовку тощо.

Правильне дозування. Важливо правильно дозувати інтенсивність впливу факторів, особливо на початковому етапі. Забезпечте адекватну реакцію організму без перевантаження.

Різноманіття факторів. Загартовування може включати різні фактори, такі як холод, тепло, сонце, водні процедури та інші. Різноманіття дозволяє зміцнювати організм у різних аспектах.

Поєднання загартовування з фізичною активністю. Фізична активність підсилює ефективність загартовування, сприяючи кращій циркуляції крові та розвитку стійкості.

Спостереження за реакцією організму. Важливо уважно слідкувати за реакцією організму на загартовування. Якщо виникають негативні симптоми, потрібно зменшити інтенсивність чи припинити процедури.

Загальний стиль життя. Загартовування має бути складовою загального стилю життя. Правильне харчування, регулярна фізична активність і здоровий сон допомагають максимально зміцнити організм.

Знижувати температуру повітря й води, а також збільшувати тривалість кожної процедури поступово. Контролювати під час проведення процедур частоту пульсу, глибину дихання, самопочуття.

Загартовування може призводити до покращення фізичного і психічного стану, збільшення стійкості до стресу й покращення загального здоров'я.

Процедуру загартування не рекомендовано проводити одразу після прийому їжі, важкої фізичної чи розумової праці, у разі нездужання, хвороби.

Загартування здійснюється:

- повітрям (аеротерапія – прийом повітряних ванн, загартовування шляхом тривалого перебування на свіжому повітрі);
- водою (водолікування – обливання, обтирання, контрастний душ, парна тощо);
- сонячним промінням (геліотерапія – сонцелікування, загартовування шляхом прийому сонячних ванн) [5].

Загартовування може включати такі методи: температурні контрастні душі, обливання холодною водою, плавання в холодній воді, засмагання на сонці або в солярії, зарядка, біг, плавання, які виконуються на свіжому повітрі, практика дихальних технік для покращення роботи легенів і адаптації до різних умов, вплив тепла і холоду на різні частини тіла.

Загартовування може призводити до покращення імунітету, підвищення витривалості до стресу, поліпшення кровообігу, а також формування загальної стійкості організму. Однак важливо враховувати індивідуальні особливості і стан здоров'я при використанні методів загартовування, і краще консультуватися з лікарем перед їх впровадженням.

5.5 Література

1. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності: навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с.
2. Рибковський А. Г., Канішевський С. М. Системна організація рухової активності людини. Донецьк : ДонНУ, 2003. 436 с.
3. Рябуха О. І. Вчення про здоров'я. Львів : Ліга-Прес, 2001. 112 с.
4. Старостина А. В. Канін М., Кісельников В. Фізична культура – засіб самооздоровлення дітей. *Фізична культура в школі*. 2008. № 5. С. 28–32.
5. Товт В. А. Маріонда І., Сивохоп Е., Сусла В. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навч. посіб. для викладачів і студентів. Ужгород : Говерла. 2015. 88 с.
6. 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.
7. Візітей Н. Н. Соціологія спорту: Курс лекцій. К. : Олімпійська література, 2005. 248 с.
8. Корх-Чорба О. В., Севастьяненко Л. В. Сучасний стан та напрями удосконалення системи підготовки майбутніх фахівців з фітнесу та рекреації в Україні. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. Серія 15, Вип. 3К (110)19. 2019. С. 282–286.
9. Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання. К. : Олімпійська л-ра. 2008. 463 с.
10. Марков В. В. Аеробний тренінг в програмі оздоровлення людини. *Матеріали Всеукраїнської науково-методичної конференції «Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи»*. Донецьк : ДонНУ, 2001. С. 178–181.

11. Міщенко О. Нетрадиційні методики збільшення рухової активності учнів початкової школи. *Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту*. Вип. 6. Львів : Видавничий дім «Панорама», 2002. Т. 1. С. 320–323.

5.6 Дидактичне тестування. Тема 5. Здоров'я та основи здорового способу життя людини

1. Стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб чи фізичних вад – це:

- а) здоров'я;
- б) індивідуальне теоретичне здоров'я;
- в) індивідуальне фактичне здоров'я.

2. Що з переліченого більше підходить до визначення індивідуального теоретичного здоров'я:

а) стан повного соціального, біологічного та психічного благополуччя, коли функції всіх органів і систем організму людини врівноважені з навколишнім середовищем, відсутні будь-які захворювання, хворобливі стани та фізичні дефекти;

б) стан організму, за якого він здатний повноцінно виконувати свої соціальні та біологічні функції;

в) стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб чи фізичних вад;

г) стан повного благополуччя, коли функції всіх органів і систем організму людини врівноважені з навколишнім середовищем?

3. Що з переліченого більше підходить до визначення індивідуального теоретичного здоров'я:

а) стан організму, за якого він здатний повноцінно виконувати свої соціальні та біологічні функції;

б) стан повного соціального, біологічного та психічного благополуччя, коли функції всіх органів і систем організму людини врівноважені з навколишнім середовищем, відсутні будь-які захворювання, хворобливі стани та фізичні дефекти;

в) стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб чи фізичних вад?

4. Що не належить до описання рівня фактичного здоров'я індивіда:

а) функціональний стан ЖКТ та резистентність організму;

б) функціональний стан основних органів і систем (серцево-судинної, дихальної, ЦНС тощо);

в) рівень фізичного розвитку та його гармонійність;

г) резистентність (здатність до опору) організму до несприятливих чинників навколишнього середовища?

5. Резистентність означає:

а) здатність організму до опору;

б) здатність організму відновлювати пошкоджені клітини;

в) здатність організму транспортувати поживні речовини;

г) немає вірної відповіді.

6. Від яких основних факторів залежить здоров'я:

а) способу життя, стану зовнішнього середовища, генетичної спадковості, системи охорони здоров'я;

б) способу життя, адекватній фізичній активності, раціонального харчування, генетичної спадковості, системи охорони здоров'я;

в) відсутності шкідливих звичок, уважного ставлення до свого здоров'я, рівня медицини, спадковості?

7. Відповідність когнітивної діяльності календарному віку, розвиненість довільних психічних процесів і наявність саморегуляції, адекватна самооцінка, наявність адекватних позитивних емоцій, відсутність шкідливих звичок – це:

- а) психічне здоров'я;
- б) духовне здоров'я;
- в) соціальне здоров'я;
- г) фізичне здоров'я.

8. Який фактор є найбільш значущим у формуванні здоров'я:

- а) спосіб життя;
- б) генетична обумовленість;
- в) систематичне заняття фізичної культурою і спортом;
- г) харчування та заняття спортом?

9. До якої сфери факторів належать фактори ризику: гіподинамія, незбалансоване в кількісному і якісному співвідношенні харчування, стресові ситуації:

- а) спосіб життя;
- б) зовнішнє середовище;
- в) психологічний фактор;
- г) соціальний фактор?

10. Що можна віднести до мікросередовища, яке є фактором зовнішнього середовища:

- а) відсутність шкідливих чинників у процесі роботи;
- б) гарні матеріально-побутові умови, несприятливі кліматичні й природні умови;
- в) міграційні процеси, забруднення навколишнього середовища;
- г) сприятливі кліматичні й природні умови, екологічно чисте середовище?

ЛЕКЦІЯ 6. ПРАВИЛА ОСОБИСТОЇ ГІГІЄНИ ЛЮДИНИ ТА ГІГІЄНИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

План

6.1 Особиста гігієна людини.

6.2 Правила гігієни під час виконання фізичних вправ.

6.3 Норми гігієни фізичних вправ для дівчат.

6.4 Література.

6.5 Дидактичне тестування. Тема 6. Правила особистої гігієни людини та гігієни під час занять фізичною культурою і спортом.

6.1 Особиста гігієна людини

Особиста гігієна є важливим аспектом у збереженні здоров'я людини та профілактиці захворювань. Вона включає в себе комплекс заходів, спрямованих на забезпечення оптимальних умов для життя та функціонування організму. Систематичне виконання правил особистої гігієни є необхідним для уникнення ризику інфекційних захворювань та забезпечення загального благополуччя.

Однією з основних складових особистої гігієни є догляд за тілом, що включає регулярне миття та очищення шкіри, волосся, нігтів. Використання засобів особистої гігієни, таких як мило, шампуні, зубні паста, допомагає у виведенні забруднень та зменшенні кількості мікробів на поверхні тіла. Гігієна тіла сприяє нормальній функціональності організму, поліпшенню обміну речовин, кровообігу, травленню, диханню, а також розвитку фізичних і розумових здібностей людини. Здоров'я людини, її працездатність

та опір різним захворюванням у значній мірі залежать від стану шкірного покриву.

Шкіра як складний і важливий орган людського тіла виконує багато функцій, таких як захист внутрішнього середовища організму, виділення продуктів обміну речовин та регулювання теплового балансу.

Основні функції шкіри такі:

Захисна функція. Шкіра діє як бар'єр, захищаючи організм від зовнішніх агентів, таких як бактерії, віруси, грибки та інші шкідливі речовини. Зовнішній шар шкіри, що складається з рогового епітелію, перешкоджає проникненню інфекцій та інших забруднюючих речовин.

Регуляція теплового обміну. Шкіра контролює тепловий обмін організму через регулювання виведення поту. Під час фізичної активності або під впливом зовнішніх факторів, таких як висока температура оточуючого середовища, шкіра виводить піт, який допомагає підтримувати оптимальну температуру тіла.

Виробництво вітаміну D. Епідерміс, верхній шар шкіри, є місцем синтезу вітаміну D при впливі ультрафіолетового випромінювання. Вітамін D важливий для забезпечення здоров'я кісток та імунної системи.

Відчуття та сприйняття. Шкіра містить спеціалізовані рецептори, які реагують на різні подразники, такі як температура, тиск, дотик і біль. Ці рецептори допомагають нам відчувати своє оточення та взаємодіяти з ним.

Водорегуляційна функція. Шкіра втрачає воду через процеси транспірації та експірації, але також здатна регулювати водний баланс, утримуючи необхідну кількість вологи для підтримання здоров'я. Ці функції шкіри взаємодіють, забезпечуючи необхідні умови для збереження внутрішнього середовища організму та взаємодії з навколишнім світом.

Основою догляду за шкірою є регулярне миття тіла теплою водою з використанням мила. Під час систематичних занять фізичними вправами рекомендується проводити процедуру миття після кожного інтенсивного тренування, використовуючи душ, ванну або лазню.

Окрім правильного догляду за тілом, важливо також звертати увагу на гігієну одягу. Регулярна зміна білизни та одягу сприяє запобіганню накопиченню бактерій та грибків. Дотримання правил гігієни допомагає у попередженні шкірних захворювань та алергій.

Гігієна одягу охоплює комплекс заходів, спрямованих на забезпечення чистоти та збереження здоров'я під час використання та догляду за одягом.

Чистота одягу. Регулярна зміна та прання одягу є ключовим елементом гігієни. Часте носіння одного і того ж предмета одягу може сприяти накопиченню бактерій та запахів. Важливо обирати одяг із природних, дихаючих матеріалів, таких як бавовна чи льону, які сприяють вентиляції та поглибленню вологи, запобігаючи виникненню алергій та подразнень. Особливу увагу слід приділяти пранню та обробці одягу. Використання високотемпературного прання або додавання антисептиків у пральний порошок може допомогти видалити бактерії та мікроби.

Чистота та гігієна взуття також є важливою складовою гігієни одягу. Регулярне чищення взуття, особливо у вологу погоду, може запобігти виникненню грибкових захворювань та забезпечити комфорт. Взуття повинно бути легким, еластичним та з високоякісною вентиляцією. Крім того, воно має бути зручним і міцним, ефективно захищати ступню від можливих ушкоджень та обов'язково мати спеціальні пристосування для використання при конкретних видів фізичних вправ.

Для проведення фізичних вправ на вулиці або взимку рекомендується обирати водостійке взуття з високими теплозахисними характеристиками. Його розмір повинен бути трохи більшим, ніж звичайно, щоб забезпечити можливість використання теплої устілки, і в разі потреби взяти дві пари шкарпеток.

Особливу увагу слід приділяти гігієні рук, оскільки вони є основним переносником шкідливих мікроорганізмів. Регулярне миття рук з милом та

використання антисептичних засобів сприяє уникненню зараження та поширенню інфекцій.

Правила особистої гігієни:

- регулярно мити руки теплою водою з милом протягом принаймні 20 секунд, особливо перед їжею, після відвідування громадських місць та використання туалету, проводьте щоденне миття тіла та волосся за допомогою мила та шампуню.

- мінімум раз на день міняйте та прати свій одяг. Обирайте природні та дихаючі тканини для забезпечення вентиляції.

- щоденно чистіть зуби двічі на день за допомогою зубної щітки та пасти. Регулярно використовуйте нитку для чищення проміжків між зубами.

- підтримувати чистоту та порядок нігтів, регулярно обрізаючи їх та обираючи відповідні засоби для догляду за нігтьовою пластиною.

- тримати взуття в чистоті та сухості, регулярно оброблюючи його антисептичними засобами, особливо після прогулянок в умовах підвищеної вологості.

- використовувати індивідуальні рушники, зубні щітки, гребінці та інші особисті гігієнічні засоби, щоб уникнути передачі мікроорганізмів.

- після фізичних вправ рекомендується прийняти теплий душ, який сприяє ефективному очищенню шкіри та сприяє заспокоєнню нервової та серцево-судинної систем, активізує обмін речовин і прискорює процеси відновлення.

- звертати увагу на психічне здоров'я, оскільки стрес може впливати на загальний стан організму. Практикуйте методи релаксації та відпочинку.

6.2 Правила гігієни під час виконання фізичних вправ

Фізичні вправи сприяють всебічному розвитку людини при вправному й комплексному використанні фізичних навантажень, людина може зміцнити своє здоров'я і сприяти всебічному розвитку свого організму.

Оптимальний об'єм рухової активності може варіюватися в залежності від віку, стану здоров'я, фізичної форми та інших факторів. Загальною рекомендацією для дорослих є найменше 150 хвилин помірної інтенсивності або 75 хвилин інтенсивної фізичної активності на тиждень, включаючи аеробні вправи та вправи для зміцнення м'язів.

Діти та підлітки також повинні виконувати рухову активність протягом дня. Наприклад, діти віком від 6 до 17 років рекомендується отримувати принаймні 60 хвилин помірної або інтенсивної активності щодня.

Завдання рухової активності також може включати аеробні вправи (наприклад, ходьбу, біг, плавання) та вправи для зміцнення м'язів (наприклад, тренування з ваговими навантаженнями або власною вагою).

Науковці визначили, що для оздоровчого впливу важливий об'єм рухової активності, а не її інтенсивність. Це призвело до зміни акценту на формування здорового способу життя, який включає регулярні заняття фізичною активністю.

Для зміцнення і збереження здоров'я дорослої людини важливо враховувати, що рухова активність повинна бути узгодженою з функціональними можливостями організму, враховуючи її об'єм, спрямованість та інтенсивність.

Людям із низькими функціональними резервами й обмеженою руховою активністю для досягнення позитивного результату рекомендується додатково вводити невеликий об'єм фізичних навантажень [6, с. 80]. Взаємозв'язок необхідного об'єму рухової активності з рівнем тренуваності полягає у тому, що чим вищий рівень тренуваності, тим більше зусиль по-

трібно прикладати для підтримки його на досягнутому рівні. Оптимальними вважають такі дози навантажень, які при мінімальній руховій активності і регулярності фізичних вправ сприяють досягненню високого та стійкого оздоровчого ефекту, забезпечуючи раціональне використання вільного часу для всебічного розвитку особистості [4].

Виконання фізичних вправ дуже важливо для здоров'я, але також важливо дотримуватися правил гігієни під час тренувань. Ось деякі основні правила гігієни виконання фізичних вправ:

Оптимальне взуття та одяг. Необхідно обирати зручне взуття та одяг, які відповідають виду фізичної активності, щоб уникнути травм та дискомфорту.

Починати з розминки. Завжди розпочинати з легкої розминки перед основною частиною тренування. Це допомагає підготувати м'язи та суглоби до більш великого навантаження.

Правильна техніка. Навчитись правильної техніки виконання вправ, щоб уникнути травм та максимізувати ефективність тренувань.

Поступове збільшення навантаження. Враховувати вікові можливості й індивідуальні особливості. Підвищуйте інтенсивність та тривалість тренувань поступово, дозволяючи організму адаптуватися. Займатися фізичними вправами 1–2 години 3–4 рази на тиждень.

Виконання фізичних вправ. Виконувати кожну вправу не менше 8–10 разів. Виконувати силові вправи у помірному темпі, без надмірних напружень. Припинити виконання будь-якої вправи, якщо є зростання больових відчуттів під час заняття. Силові вправи слід чергувати з вправами для розслаблення м'язів та відновлення дихання.

Відпочинок та реабілітація. Віддавайте належну увагу періодам відпочинку та реабілітації, особливо якщо ви виконуєте вправи високої інтенсивності.

Питний режим. Переконайтеся, що ви достатньо п'єте під час тренувань. Вода допомагає утримувати нормальну температуру тіла та запобігає дегідратації.

Після тренувань приділяйте увагу *особистій гігієні*. Приймайте душ, змінюйте вологі одяг та взуття, щоб уникнути подразнень та інфекцій. Ці правила гігієни допоможуть найкращим чином зберегти власне здоров'я та виконувати будь-які фізичні вправи.

6.3 Норми гігієни фізичних вправ для дівчат

Для збереження здоров'я жінки велике значення має розвиток м'язів черевного преса, спини і тазового дна, оскільки від їхнього стану залежить нормальне розташування внутрішніх органів. Однією з причин недостатнього розвитку м'язів у дівчат, які виконують розумову роботу, є малорухомий спосіб життя. У положенні сидючи м'язи тазового дна не ефективно протидіють внутрішньочеревному тиску і розтягуються від ваги органів, що розташовані над ними. Це може призвести до втрати м'язами своєї еластичності й міцності, що, у свою чергу, може вплинути на положення внутрішніх органів і порушити їхню функціональну діяльність.

Для підтримання і покращення стану м'язів черевного преса і тазового дна рекомендується виконувати різноманітні вправи у положенні сидючи і лежачи на спині, такі як піднімання, відведення, приведення і кругові рухи ногами, а також вправи з підніманням ніг і тазу.

Під час фізичних тренувань із дівчатами важливо завжди враховувати факт того, що жінки – це майбутня мати. У порівнянні з організмом чоловіків, жіночий організм характеризується меншими розмірами всіх параметрів і показників, які визначають фізичний розвиток і функціональний стан його систем та органів. Дівчата мають більшу масу жирової тканини і

меншу масу м'язів у порівнянні з хлопцями. Їхні м'язи тулуба і кінцівок менш розвинені, плечі вужчі, а таз ширший, що відрізняє їхню фізіологію.

З цього приводу, під час фізичних занять чи занять спортом важливо використовувати вправи, спрямовані на розвиток м'язів черевного преса і тазового дна, зміцнення кісток тазу, покращення рухливості кульшових суглобів та гнучкості хребта. Застосування вправ на силу вимагає особливої обережності, і їх слід включати в програму тренувань з урахуванням особливостей жіночого фізичного розвитку.

Заняття фізичними вправами під час менструального циклу має свої відмінності. Важливо зазначити, що максимальний пік фізичної працездатності організм досягає у передменструальний період, і зниження його становиться помітним перед початком або під час менструації. За умови регулярного овуляційно-менструального циклу (ОМЦ) і загального хорошого самопочуття, заняття фізичними вправами може відбуватися без обмежень. Однак при поганому самопочутті рекомендується зменшити навантаження. У таких випадках протипоказані вправи на силу, швидкість, стрибки і вправи, що вимагають значного напруження. Це також стосується дівчат, які добре себе почувають, але мають нерегулярний ОМЦ. Відзначимо, що заняття взагалі протипоказані, якщо у дівчини нерегулярний ОМЦ та погане самопочуття, оскільки великі фізичні навантаження під час менструації можуть негативно впливати на загальний стан організму та перебіг ОМЦ.

Заняття фізичними вправами під час менструації може бути безпечним і корисним для багатьох жінок, але важливо враховувати індивідуальні потреби і відчуття кожної жінки. Ось деякі рекомендації:

Якщо ви відчуваєте себе добре і готові до фізичної активності, можете виконувати вправи. Якщо відчуваєте втому чи дискомфорт, дозвольте собі відпочити.

Легкі аеробні вправи, такі як ходьба, йога або плавання, можуть допомогти зняти напругу і покращити настрій. Якщо ви відчуваєте біль чи дискомфорт, уникайте важких силових тренувань і великих фізичних навантажень.

Розтяжка може бути корисною для зменшення м'язового напруження і зменшення болю. Кожна жінка і її менструальний цикл унікальні. Деякі можуть відчувати більше енергії у цей період, інші – менше. Важливо пристосовувати рівень активності відповідно до власних відчуттів. Звертайте увагу на власну гігієну та використовуйте відповідні засоби захисту. Слід уникати вправ, які вимагають довгого перебування в оберненому положенні, якщо ви не відчуваєте себе комфортно.

Організм жінки виявляє ряд особливостей у функціонуванні серцево-судинної, дихальної та нервової систем. Ці особливості виявляються у вищій частоті серцебиття і частішому диханні, довшому часі відновлення після фізичного навантаження, а також у швидшій втраті тренуваності при припиненні тренувань. При заняттях фізичними вправами жінка повинна зберігати свою жіночність, витонченість статури та граціозність рухів. Ці завдання можна вирішити за допомогою ретельного відбору вправ, правильної організації тренувальних занять та використання відповідної методики. Необхідно уникати стрімкого навантаження для досягнення швидких результатів. Розминка повинна приділятися особливої уваги, проводити її слід більш ретельно та тривало, порівняно з тренуваннями чоловіків. Рекомендується уникати вправ, що можуть призводити до підвищення внутрішньочеревного тиску та ускладнювати роботу органів черевної порожнини та малого тазу, таких як стрибки в глибину чи піднімання тягарів [3].

При виконанні вправ на силу і швидкість слід збільшувати навантаження поступово. Для вправ з обтяженнями рекомендується використовувати невеликі серії, залучаючи різні м'язові групи. Між підходами слід виконувати вправи на розслаблення. Для жінок, навантаження на витривалість повинні бути меншими за обсягом та поступово зростати, оскільки їхні функціональні можливості систем кровообігу і дихання значно нижчі. Під час самостійних занять жінкам слід приділяти увагу самоконтролю та в разі ознак втоми зменшувати тренувальне навантаження або тимчасово припиняти заняття. Важливо звертатися за консультаціями до викладача і

лікаря. Грамотно організовані самостійні заняття позитивно впливають на здоров'я жінки. Основна функція жінки – материнство. З метою підтримання здоров'я своїх дітей вона повинна бути здоровою і фізично підготовленою у різних аспектах [4].

6.4 Література

1. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с.

2. Товт В. А. Маріонда І., Сивохоп Е., Сусла В. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навч. посіб. для викладачів і студентів. Ужгород : Говерла. 2015. 88 с.

3. 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.

4. Корх-Чорба О. В., Севастьяненко Л. В. Сучасний стан та напрями удосконалення системи підготовки майбутніх фахівців з фітнесу та рекреації в Україні. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. Серія 15, Вип. 3К (110)19. 2019. С. 282–286.

5. Марков В. В. Аеробний тренінг в програмі оздоровлення людини. *Матеріали Всеукраїнської науково-методичної конференції «Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи»*. Донецьк : ДонНУ, 2001. С. 178–181.

6. Міщенко О. Нетрадиційні методики збільшення рухової активності учнів початкової школи. *Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту*. Вип. 6. Львів : Видавничий дім «Панорама», 2002. Т. 1. С. 320–323.

6.5 Дидактичне тестування. Тема 6. Правила особистої гігієни людини та гігієни під час занять фізичною культурою і спортом

1. До особистої гігієни входить таке:

- а) гігієна тіла, гігієна одягу та взуття;
- б) гігієна тіла, гігієна зовнішнього вигляду;
- в) гігієна шкіри, одягу та побуту.

2. Назвіть фактори навколишнього середовища, що впливають на здоров'я людини:

- а) колективні, індивідуальні, особистісні;
- б) фізичні, хімічні, біологічні, психологічні;
- в) глобальні, популяційні, регіональні, індивідуальні;
- г) психологічні, психофізіологічні, фізіологічні.

3. Під профілактикою розуміють систему:

а) державних, громадських та медичних заходів, що спрямовані на виховання здорового молодого покоління, оптимізацію умов навчання та виховання, побуту, праці, відпочинку та харчування людей з метою зміцнення та збереження їх здоров'я;

б) державних, громадських та медичних заходів, що спрямовані на збереження та зміцнення здоров'я людей, виховання здорового молодого покоління, підвищення працездатності та продовження активного життя;

в) заходів, що спрямовані на підтримку чистоти приміщень різного призначення та діяльність установ, органів та закладів санітарно-епідеміологічної служби.

4. Укажіть основні шляхи досягнення основної мети гігієни:

а) вивчення стану навколишнього середовища та стану здоров'я населення;

- б) обґрунтування гігієнічних нормативів і критеріїв здоров'я людини;
- в) збереження і підвищення стійкості організму до несприятливих чинників навколишнього середовища та охорона і оздоровлення навколишнього середовища;
- г) прогнозування санітарної ситуації на перспективу.

5. Що означає резистентність:

- а) здатність організму до опору;
- б) здатність організму відновлювати пошкоджені клітини;
- в) здатність організму транспортувати поживні речовини;
- г) немає вірної відповіді?

6. Дайте визначення предмету «Гігієна»:

а) наука, яка вивчає закономірності впливу навколишнього середовища на організм людини і суспільне здоров'я з метою обґрунтування гігієнічних нормативів, санітарних норм і правил та профілактичних заходів, реалізація яких забезпечує оптимальні умови для життєдіяльності людини, збереження і зміцнення її здоров'я та запобігання виникненню різноманітних захворювань;

б) галузь медичних знань, що запроваджує у життя санітарні заходи;

в) наука, що вивчає закономірності розвитку патологічних процесів в організмі людини внаслідок впливу екзо- та ендогенних чинників навколишнього середовища з метою обґрунтування гігієнічних нормативів, санітарних норм і правил та профілактичних заходів, реалізація яких забезпечує оптимальні умови для життєдіяльності людини, збереження і зміцнення її здоров'я та запобігання виникненню різноманітних захворювань.

7. Визначте основну мету гігієни:

- а) збереження та зміцнення здоров'я людини;
- б) вивчення стану навколишнього середовища;

- в) обґрунтування гігієнічних нормативів і критеріїв здоров'я людини;
- г) прогнозування санітарної ситуації на перспективу.

8. Виберіть основні завдання гігієни як науки:

- а) усе перераховане;
- б) вивчення природних та антропогенних факторів навколишнього середовища та соціальних умов, що можуть впливати на здоров'я людини;
- в) наукове обґрунтування і розроблення гігієнічних нормативів, санітарних правил і норм та їх використання в практиці охорони здоров'я та народному господарстві;
- г) прогнозування санітарної ситуації на найближчу та віддалену перспективу з урахуванням планів розвитку народного господарства та визначення відповідних гігієнічних проблем.

9. Для догляду за шкірою з метою попередження її старіння використовують:

- а) гігієнічний масаж;
- б) косметичний масаж;
- в) лікувальний масаж;
- г) сегментарно-рефлекторний масаж.

10. До особистої гігієни не належать:

- а) догляд за носовою порожниною;
- б) догляд за порожниною рота;
- в) догляд за шкірою;
- г) усі відповіді вірні;
- д) догляд за одягом.

ЛЕКЦІЯ 7. САМОКОНТРОЛЬ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЮ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ

План

7.1 Суб'єктивні й об'єктивні показники самоконтролю.

7.2 Контроль серцево-судинної та дихальної систем.

7.3 Проби та тестування функціонального стану здоров'я людини.

7.4 Література

7.5 Дидактичне тестування. Тема 7. Самоконтроль під час занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю.

7.1 Суб'єктивні й об'єктивні показники самоконтролю

Самоконтроль – це здатність контролювати свої емоції, думки і поведінку, що базується на волі – вищій психічній функції, що дозволяє людині приймати обдумані рішення та втілювати їх у життя. Тісно пов'язаний із поняттям психічної саморегуляції, самоконтроль є найважливішим елементом здатності досягати поставлених цілей. Рівень самоконтролю визначається як вродженими генетичними характеристиками, так і психологічними навичками людини, протистоячи імпульсивності (нездатності протистояти миттєвим бажанням).

Самоконтроль у фізичному вихованні – це здатність особи аналізувати та регулювати свою фізичну активність, дотримуючись обґрунтованих стратегій та цілей. Цей аспект важливий для досягнення оптимального рівня фітнесу, забезпечення безпеки під час тренувань і підтримання загального фізичного здоров'я.

Людина повинна бути здатною визначити мету своїх фізичних занять, обрати відповідні вправи та розподілити навантаження відповідно до

своїх можливостей і цілей. Важливо вміти реалістично оцінювати свої фізичні можливості та прогрес, сприймати свої досягнення об'єктивно і мотивувати себе до подальших зусиль.

Самоконтроль включає в себе усвідомлення власних фізичних обмежень та вміння уникати надмірного навантаження, що може призвести до травм. Самоконтроль передбачає вміння створювати та дотримуватися регулярного розкладу фізичних тренувань. Здатність самотійно мотивувати себе до активності та вміння подолати труднощі є ключовими компонентами самоконтролю у фізичному вихованні.

Позитивний вплив фізичних вправ на організм людини забезпечується лише при дотриманні вірної методики їх проведення, регулярному лікарсько-педагогічному контролю та власному самоконтролю. Під час навчальних та самотійних занять кожен людина повинна виконувати самоконтроль за станом свого здоров'я.

Ефективність самоконтролю залежить від того, наскільки добре людина володіє методами і дотримуються таких правил: будь-які виміри слід проводити в один і той же час, за рівних умов і одними й тими ж інструментами, дані самоконтролю фіксувати в щоденнику здоров'я, який заповнюють у день заняття або наступного дня [2].

Суб'єктивні та об'єктивні ознаки зміни функціонального стану організму під впливом фізичних навантажень використовуються як показники самоконтролю.

Суб'єктивні показники самоконтролю включають особисті відчуття та сприйняття, які допомагають оцінити власний фізичний та психічний стан під час або після фізичної активності. Ці показники є особистими та відображають індивідуальний досвід: суб'єктивна оцінка рівня втомленості під час чи після фізичного навантаження, оцінка наявності болю, дискомфорту або неприємних відчуттів під час або після тренування, оцінка емоційного комфорту чи дискомфорту, включаючи радість, задоволення, стрес чи неспокій, оцінка психічного стану та настрою під час або після фі-

зичної активності, оцінка власного внеску в тренування та відчуття ефективності в досягненні поставлених цілей. Ці суб'єктивні показники є важливими для самооцінки та адаптації фізичного навантаження до індивідуальних можливостей і потреб організму.

Науковці поділяють показники самоконтролю на зовнішні та внутрішні ознаки. До зовнішніх ознак відносяться виділення поту, зміна кольору шкіри, порушення координації та ритму дихання. У випадку, коли фізичне навантаження перевищує функціональні можливості організму, можна спостерігати інтенсивне потовиділення, надмірне почервоніння тіла, посилення губ і порушення координації рухів. До внутрішніх ознак зараховують відчуття болю у м'язах, нудоту та запаморочення.

Настрій є значущим показником, який віддзеркалює психічний стан людини. Фізичні вправи повинні приносити радість і задоволення. Вважається, що настрій є добрим, якщо студент відчуває впевненість у собі, спокій і життєрадісність; задовільним, якщо емоційний стан нестійкий, і незадовільним, якщо студент відчуває розгубленість і пригніченість.

Самопочуття є важливим аспектом, проте при самоконтролі цьому показнику іноді приділяється недостатньо уваги, оскільки вважається його недостатньо об'єктивним. Це може пояснюватися тим, що студент іноді може відчувати себе добре, хоча його організм може вже перебувати у стані, що передує хворобі, і про це ще нічого не відомо. Через невеликий період часу стан передхвороби (або хвороби) може проявити себе цілим комплексом ознак, включаючи погіршення самопочуття. Таким чином, важливо не пропускати самопочуття як показник самоконтролю. Людині слід навчитися своєчасно вносити корективи в хід занять відповідно до власного самопочуття.

Бажання займатися фізичною активністю можна виразити за допомогою таких слів, як велике, байдуже або відсутнє. У стані належної фізичної підготовленості студент повинен відзначатися відмінним самопочуттям, глибоким сном, гарним апетитом та бажанням займатися.

Відчуття болю може свідчити про травму, захворювання або перенапруження. Найчастіше виникає біль у м'язах під правим підребер'ям, області серця або голови. У щоденнику важливо зафіксувати, при яких вправах (або після яких вправ) спостерігається біль. Особливу увагу слід приділяти неприємному відчуттю болю в області серця, і у разі його виникнення обов'язково звертатися до лікаря для консультації.

Працездатність може бути класифікована як підвищена, нормальна або знижена. При належній організації навчально-тренувального процесу очікується позитивна динаміка, в якій рівень працездатності підвищується.

Якщо людина легко засинає, спить спокійно і глибоко, а вранці відчуває себе бадьорим, повним енергії та сил, то можна вважати, що його сон є нормальним. У щоденнику слід записувати кількість годин сну і його якість, таку як міцний сон, відсутність сновидінь, часті прокидання, безсоння тощо. За тривалістю сон повинен тривати від 7 до 9 годин [5].

Порушення сну може виявлятися у тривалому важкому засинанні, неспокійному сні з пробудженнями, страхітливих сновидіннях, різкому скороченні тривалості сну, головному болі, зниженні працездатності і поганому самопочутті після сну. Усі ці симптоми можуть виникати при надмірних фізичних навантаженнях. При порушенні сну важливо суворо дотримуватися режиму відпочинку та зменшувати обсяг і інтенсивність фізичних навантажень.

Одна з ознак нормальної життєдіяльності – збереження апетиту, проте варто зазначити, що його погіршення або навіть відсутність можуть бути спричинені захворюваннями, фізичним і нервовим перевантаженням, а також проблемами зі сном.

З початком занять фізичними вправами може відбуватися зниження маси тіла, що пояснюється збільшенням енерговитрат, спалюванням накопичених жирів та підвищеною втратою води через піт. У цей період, як правило, спостерігається підвищення апетиту. Людині із надмірною масою

слід враховувати, що калорійність харчування не повинна перевищувати енерговитрат, і для них припустимий деякий дефіцит калорій.

Якщо після фізичних вправ людина відчуває покращення самопочуття, має піднесений настрій, відмічає покращення апетиту та якісного сну, а також виявляє бажання продовжувати заняття, це свідчить про те, що навантаження є оптимальним для його організму.

Об'єктивні показники самоконтролю, які використовуються для об'єктивного визначення фізичного стану особи, включають різноманітні параметри та вимірювання. Серед них можна відзначити статуру, тип дихання, обсяг легенів, частоту серцевих скорочень, артеріальний тиск, довжину тіла, окружність грудної клітки, масу тіла, динамометричні показники, а також параметри, що характеризують розвиток рухових якостей.

Ці об'єктивні міри стану організму визначаються з використанням відповідних приладів та методик вимірювань. Вони є невід'ємною складовою систематичного аналізу фізичного розвитку та функціональних здібностей особи, надаючи науковий підхід до оцінки та контролю її фізичної придатності. Застосування цих параметрів дозволяє отримати об'єктивну інформацію, яка є базою для подальшого наукового аналізу та вдосконалення процесів фізичного самовдосконалення та тренувань.

Також науковці зазначають, що до об'єктивних показників самоконтролю можна віднести такі показники, як статура, тип дихання, життєва ємність легень, частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, довжина тіла, окружність грудної клітки, маса тіла, результати динамометрії та динаміка розвитку рухових якостей.

Об'єктивні показники самоконтролю включають параметри, які отримують кількісну оцінку і дозволяють здійснювати моніторинг різних функціональних систем, а також визначати рівень працездатності та підготовленості тих, хто займається фізкультурою і спортом.

Об'єктивні показники самоконтролю складається з трьох розділів: функціонального стану організму, фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Контроль функціонального стану організму здійснюється за допомогою тестів, таких як частота серцевих скорочень (ЧСС) – пульс, артеріальний тиск крові (АТ), пульсовий тиск, визначення працездатності – проба Руф'є, частота дихання, життєва ємність легень.

Контроль фізичного розвитку проводиться за допомогою таких тестів, як зріст, вага, об'єм грудної клітки та інші. Контроль фізичної підготовленості включає такі тести, як біг на 100 м, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на турніку, стрибок у довжину з місця, Гарвардський степ-тест та інші.

7.2 Контроль серцево-судинної та дихальної систем

Контроль стану серцево-судинної системи людини здійснюється за допомогою різноманітних методів та показників, які надають інформацію про функціонування серця та судин під час фізичної активності. Основні методи контролю включають:

Вимірювання пульсу (ЧСС). Визначення кількості ударів серця за одну хвилину. Пульс є індикатором активності серцево-судинної системи, і вимірюється як у спокійному стані, так і під час фізичної активності.

Пульс – це відчутне пульсація стінок артерій, яка виникає від кожного удару серця. Вимірювання пульсу є важливою медичною процедурою, яка дозволяє оцінити активність серцево-судинної системи та кровообігу. Зазвичай пульс вимірюється у кількості ударів або пульсацій за одну хвилину (частота серцебиття за хвилину) і виражається в уд./хв. [6].

Одним із способів вимірювання пульсу є покладання пальця (зазвичай індексного та середнього) на певне місце, де артерія перетинає поверхню тіла. Це може бути на зап'ясті (радіальний пульс), на шиї (каротидний пульс), на пахві (пахвовий пульс) чи іншому місці. Інші методи включають використання медичних приладів, таких як стетоскоп чи електронний пульсометр, для точніших вимірів.

Пульс є важливим клінічним показником, який може свідчити про різні аспекти функціонування серцево-судинної системи, такі як частота серцевих скорочень, ритм та сила серцевого скорочення. Оцінка пульсу широко використовується в медицині для діагностики та моніторингу стану пацієнтів.

Аритмія – це порушення ритму серця, яке характеризується неправильною частотою, регулярністю або послідовністю серцевих скорочень. Серце може бити швидше (тахікардія), повільніше (брадикардія), неправильно або надто рідко.

Є кілька видів аритмій, і вони можуть бути класифіковані за декількома критеріями.

1) за походженням: синусова аритмія (збереження основного ритму, але із зміною частоти серцевих скорочень відповідно до дихання), фібриляція передсердь (ФП) (безладові та швидкі скорочення м'язів передсердь), тріалова фібриляція (ТФ) (безладові та швидкі скорочення м'язів трьох камер серця);

2) за типом аритмії: тахікардія – збільшена частота серцевих скорочень (понад 100 ударів на хвилину), брадикардія – зменшена частота серцевих скорочень (менше 60 ударів на хвилину), екстрасистоля – додаткові, незаплановані скорочення серця.

Симптоми аритмій можуть включати палпітації (відчуття неправильного биття серця), слабкість, запаморочення, біль або навіть запаморочення. Лікування аритмій залежить від типу і важкості порушення ритму і може включати лікарську терапію, процедури абляції, імплантацію пейс-

мейкера або інших медичних втручань. Лікар повинен визначити оптимальний метод лікування для конкретного випадку аритмії.

Частота пульсу може змінюватися в залежності від різного роду фізичного навантаження. *Спокійний стан (відпочинок).* Зазвичай частота пульсу у стані відпочинку для дорослих людей коливається від 60 до 100 ударів на хвилину. Це може змінюватися в залежності від різних факторів, таких як вік, фізична форма та індивідуальні характеристики.

Під час фізичного навантаження. Під час фізичної активності частота пульсу збільшується для постачання крові та кисню до м'язів, які працюють. Чим інтенсивніше вправа, тим більше серце збільшує частоту своїх скорочень. У здорових осіб частота пульсу під час фізичного навантаження може зростати від 120 до 200 ударів на хвилину або навіть більше, у залежності від інтенсивності тренування.

Після фізичного навантаження. Після завершення фізичної активності частота пульсу повертається до базового рівня. Швидкість цього процесу, відомого як відновлення, також може бути індивідуальною і впливати на загальний стан після тренування.

Вимірювання пульсу відповідно до навантаження може бути корисним інструментом для визначення інтенсивності тренування та оцінки фізичної форми. Однак перед початком нового режиму тренувань рекомендується звернутися до лікаря, особливо якщо у вас є певні медичні протипоказання чи обмеження.

Якщо під час фізичного навантаження частота пульсу складає 100–130 уд./хв, це вказує на низьку інтенсивність тренувань, 130–150 уд./хв характеризує навантаження середньої інтенсивності, а 150–170 уд./хв вже є високою інтенсивністю.

Артеріальний тиск (АТ). Вимірювання кров'яного тиску, який включає верхній (систолический) тиск та нижній (діастолічний) тиск. Ці показники вказують на роботу серцево-судинної системи та стан судин. Артеріальний тиск (АТ) є важливим показником фізичного стану організму та здо-

ров'я серцево-судинної системи. Цей показник визначається тиском крові на стінки артерій під час її обігу в організмі. Артеріальний тиск виражається двома числами: верхнім (систолічним) і нижнім (діастолічним) тисками, вимірюваними в мм ртутного стовпа (мм рт. ст.).

Систолічний тиск (верхній показник) – це тиск у судинах під час скорочення серця, коли кров виходить з серця і направляється в артерії.

Діастолічний тиск (нижній показник) – це тиск у судинах під час відпочинку між серцевими скороченнями, коли серце розслаблене і наповнюється кров'ю [1].

Артеріальний тиск відображає опір кровообігу та сили, якою серце помпує кров. Зміни в артеріальному тиску можуть свідчити про різні аспекти фізичного стану:

Нормальний тиск вказує на ефективну роботу серцево-судинної системи та може свідчити про добре здоров'я. Високий артеріальний тиск (гіпертензія) може бути показником можливих проблем, таких як стрес, хвороби серця чи судин, або несприятливих змін у способі життя. Низький артеріальний тиск (гіпотензія) може бути пов'язаний із різними станами, такими як дегідратація, втрата крові, серцеві проблеми або інші медичні умови.

Зміни в артеріальному тиску можуть бути важливим показником фізичного стану, і їх важливо враховувати при оцінці загального здоров'я та визначенні ризиків для серцево-судинних захворювань. Регулярний моніторинг артеріального тиску є важливим елементом здорового способу життя і може виявити можливі аномалії, які вимагають медичної уваги.

Пульсовий тиск – це різниця між систолічним (верхнім) та діастолічним (нижнім) артеріальним тисками. Цей тиск відображає варіації тиску в артеріях під час серцевого циклу, коли серце скорочується і розслабляється [3].

Формула для розрахунку пульсового тиску виглядає таким чином:

$$\text{Пульсовий тиск} = \text{Систолічний тиск} - \text{Діастолічний тиск}$$

Наприклад, якщо артеріальний тиск вимірюється як 120/80 мм ртутного стовпа, то пульсовий тиск дорівнює: $120 - 80 = 40$ мм ртутного стовпа.

Пульсовий тиск важливий для оцінки стану судинної системи та може слугувати показником еластичності артерій. Зменшення пульсового тиску може свідчити про затвердіння артерій або інші проблеми з судинами, в той час як збільшення може бути пов'язане з певними умовами, такими як гіпертензія або гіпертонічна хвороба серця.

Вимірювання артеріального тиску (АТ) та частоти серцевих скорочень (ЧСС) під час фізичного навантаження дозволяє зробити висновки щодо його інтенсивності та адаптації серцево-судинної системи до даного навантаження. У нормі під час фізичного стимулювання спостерігається помірне підвищення максимального тиску та зменшення мінімального тиску. Відновлення цих показників після м'язової активності відбувається ефективно і рівномірно.

Електрокардіограма (ЕКГ). Фіксування електричних сигналів, які генерує серце, для отримання детального зображення його роботи та виявлення можливих аномалій. Електрокардіограма (ЕКГ або ЕКГ) є важливим інструментом для визначення фізичного стану серця. Цей неінвазивний метод записує електричні сигнали, які генерує серце під час його діяльності. ЕКГ надає інформацію про ритм та функцію серця, а також може виявляти можливі аномалії чи патології.

Деякі ключові аспекти використання електрокардіограми для визначення фізичного стану включають:

Ритм серця. ЕКГ дозволяє визначити частоту та регулярність серцевих скорочень. Аномалії в ритмі, такі як фібриляція передсердь чи шлуночкова фібриляція, можуть бути показниками проблем із серцево-судинною системою.

Провідність серця. ЕКГ дозволяє виявити можливі порушення провідності електричних сигналів у серці, такі як блокади або інші аномалії.

Стан міокарда. Записи ЕКГ можуть вказати на проблеми з міокардом, такі як ішемія (недостатнє кровопостачання), аритмії чи інші структурні аномалії.

Ефективність тренувань. Вимірювання змін у ЕКГ під час фізичного навантаження може допомагати в оцінці ефективності тренувань та адаптації серцево-судинної системи.

Моніторинг серцевого здоров'я. Регулярні ЕКГ можуть бути використані для моніторингу серцевого здоров'я та виявлення змін протягом часу, що дозволяє вчасно виявляти можливі проблеми.

Загалом, електрокардіограма є важливим інструментом для оцінки фізичного стану серця та може використовуватися для діагностики, прогнозування та моніторингу серцево-судинних захворювань [2].

Тестування фізичної витривалості – використання фізичних вправ або тестів, таких як біг, ергометрія, для спостереження за реакцією серцево-судинної системи на фізичний стрес. Моніторинг показників відновлення. Спостереження за тим, як швидко серцево-судинна система відновлюється після навантаження, може дати інформацію про рівень фізичної підготовленості.

Ці методи дозволяють тренерам та медичному персоналу здійснювати ефективний контроль за станом серцево-судинної системи спортсмена та при необхідності вчасно виявляти та вирішувати можливі проблеми.

Наявність кисню є невід'ємною для існування людини, адже цей газ необхідний для вироблення енергії, необхідної для виконання різноманітних фізичних активностей. Дихальна та серцево-судинна системи взаємодіють, створюючи ефективну систему транспортування кисню до тканин організму та виведення вуглекислого газу з них. Регулярні циклічні вправи сприяють вдосконаленню та розвитку дихальної системи.

Частота дихання під час фізичної роботи збільшується, щоб забезпечити додатковий потік кисню до м'язів і вивести вуглекислий газ. Це є

природною реакцією організму на збільшення енергетичних потреб під час фізичного навантаження [2].

Під час активності, коли м'язи працюють і споживають більше енергії, необхідно більше кисню для вироблення цієї енергії в мітохондріях клітин. Таким чином, дихальна система пристосовується, збільшуючи частоту дихання та об'єм вдиху, щоб забезпечити достатню оксигенізацію крові.

Загальна частота дихання під час фізичної роботи може значно зростати в порівнянні із станом відпочинку. У здорових людей під час інтенсивного фізичного навантаження частота дихання може сягати 40–60 вдихів на хвилину і більше.

Цей процес, відомий як глибоке та швидке дихання, допомагає забезпечити ефективний обмін газів і підтримує оптимальний рівень кисню в організмі.

Індивідуальна частота дихання є змінною і залежить від таких факторів, як вік, стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості та інтенсивність фізичного навантаження. Зазвичай, у дорослих осіб цей показник рухається в межах 14–18 дихань у хвилину. Активна участь у регулярних заняттях фізичною культурою та спортом сприяє зниженню частоти дихання в стані спокою, приносячи його у діапазон 12–16 дихань за хвилину. Під час фізичного навантаження цей показник збільшується, що є природною реакцією організму на збільшення потреб у кисні під час активності [9].

Регулювання навантаження під час тренувань повинно бути таким, щоб частота дихання після фізичного зусилля не перевищувала 30 вдихів за хвилину, а час відновлення до вихідного рівня не перевищував 7 хвилин.

Життєва ємність легень є важливим показником фізичного розвитку та функціонального стану дихальної системи. Цей показник визначає об'єм повітря, який може бути максимально вдихнутий та видихнутий за один повний цикл дихання.

Зазвичай, життєва ємність легень залежить від різних факторів, таких як вік, стать, фізична активність та генетичні особливості. Вимірювання

цього параметра може надати інформацію про об'єм та потужність дихальної системи, а також ефективність обміну газами.

Зростання життєвої ємності легень може свідчити про поліпшення фізичного розвитку та адаптацію організму до фізичних навантажень. Використання цього показника у комбінації з іншими метриками дозволяє отримати комплексну оцінку рівня фізичної підготовленості та здоров'я [6].

Життєва ємність легень (ЖЄЛ) є показником, який відображає функціональні можливості дихальної системи та вимірюється за допомогою водяного спірометра. Процедура вимірювання ЖЄЛ виконується у стоячому положенні. Після максимального вдиху слід затиснути ніс, обхопити губами мундштук спірометра і виконати максимально глибокий видих. Після 2-3 спроб фіксується найкращий результат. Розрахунок ЖЄЛ виконується за формулою Людвіга:

Для чоловіків $\text{ЖЄЛ} = 40 \times \text{зріст (см)} + 30 \times \text{маса тіла (кг)} - 4400$;

Для жінок $\text{ЖЄЛ} = 40 \times \text{зріст (см)} + 10 \times \text{маса тіла (кг)} - 3800$

Життєва ємність легень (ЖЄЛ) може відрізнятися від норми в межах $\pm 15\%$. Перевищення фактичного обсягу ЖЄЛ порівняно з нормою свідчить про високий функціональний стан легень. Зниження обсягу на більше ніж 15 % може вказувати на наявність патології в роботі легень [3, с. 16].

7.3 Проби та тестування функціонального стану здоров'я людини

Існує безліч функціональних проб, які використовуються для оцінювання різних аспектів функціонального стану організму. Деякі з них спрямовані на визначення фізичної витривалості, інші – на оцінювання роботи конкретних систем, таких як серцево-судинна чи дихальна системи. Ось декілька прикладів функціональних проб.

Проба на фізичну витривалість. Найпоширенішою є проба на біг або ходьбу на певну відстань за певний час (наприклад, тест на 6-хвилинну ходьбу). Моніторинг серцевого ритму та артеріального тиску під час фізичного навантаження.

Ергометрія. Використовується для вимірювання продуктивності та витривалості серцево-судинної системи під час фізичного навантаження на велоергометрі чи біговій доріжці.

Спірометрія. Дозволяє оцінити обсяги легенів та швидкість обміну газами під час дихальних рухів.

Оцінка суглобів і м'язів. Різноманітні тести для визначення гнучкості, сили та координації рухів.

Тести на координацію. Включають тести на статичну та динамічну координацію, стійкість, тести на реакцію та концентрацію, тести на баланс.

Ці функціональні проби використовуються у медичній практиці, наукових дослідженнях та спортивній медицині для здійснення об'єктивної оцінки фізичного стану та функціональної здатності організму [3].

Функціональні проби використовуються для оцінювання функціонального стану організму та його окремих систем. Ці проби надають інформацію про фізичні можливості, витривалість, координацію рухів та інші параметри.

Проба Штанге. Функціональна проба з затримкою дихання під час вдиху використовується для оцінювання дихальної функції та виконується у сидячому положенні. Досліджуваний виконує глибокий (але не максимальний) вдих і утримує дихання якнайдовше, стискаючи ніс пальцями. Тривалість періоду затримки дихання вимірюється секундоміром. Секундомір зупиняють у момент видиху. У здорових, але нетренованих осіб тривалість затримки дихання зазвичай коливається від 40 до 60 секунд у чоловіків і від 30 до 40 секунд у жінок.

Проба Генчі є функціональною пробою з затримкою дихання під час видиху, і вона застосовується для аналізу функції зовнішнього дихання.

Проводиться у положенні лежачи, після звичайного (не надмірного) видиху. Досліджуваний затримує дихання, і тривалість цього періоду вимірюється секундоміром. Результат фіксується в момент вдиху [7].

У здорових нетренованих осіб час затримки дихання зазвичай коливається від 25 до 40 секунд у чоловіків і від 15 до 30 секунд у жінок. У спортсменів спостерігаються значно вищі показники, до 50–60 секунд у чоловіків і 30–50 секунд у жінок.

Ортостатична проба – це діагностичний тест, який використовується для оцінювання реакції серцево-судинної системи та системи автономного нервового контролю на зміни положення тіла, зокрема при переході від горизонтального положення (лежачи) до вертикального (стоячи). Цей тест дозволяє визначити, наскільки ефективно серце та судини реагують на гравітаційний стрес та забезпечують необхідний кровопостачання мозку та інших органів при зміні положення тіла.

Процедура ортостатичної проби зазвичай виглядає таким чином:

Підготовка. Досліджувана особа лягає на ліжко або столик у горизонтальному положенні.

Вимірювання базових параметрів. Замірюються пульс та артеріальний тиск в лежачому положенні для отримання вихідних значень.

Поступовий підйом. Особа повільно піднімається з ліжка або столика та стає в стояче положення.

Спостереження та вимірювання. Зафіксовані зміни пульсу та артеріального тиску під час переходу від лежачого до стоячого положення, а також визначається час, протягом якого можуть виникнути симптоми, такі як запаморочення чи слабкість.

Ортостатична проба може використовуватися для діагностики різних станів, таких як ортостатична гіпотензія (зниження артеріального тиску при зміні положення тіла), синкопальні стани та інші порушення регуляції кровообігу.

Проба на фізичну витривалість – це тест, який використовується для визначення ступеня витривалості, стійкості та витривалості організму під час фізичного навантаження. Цей тест може бути використаний для оцінювання загальної фізичної підготовленості, рівня витривалості серцево-судинної системи та м'язово-скелетної системи. Варіанти проби можуть включати біг, ходьбу, велосипед або інші види активності [4].

Щоб виконати пробу на фізичну витривалість, зазвичай використовують такі методи:

Проба на біг або ходьбу. Досліджувана особа може бігти або ходити на певну відстань або певний час. Під час тесту можуть вимірюватися пульс, артеріальний тиск та інші параметри.

Проба на велосипеді. Особа може їхати на велосипеді протягом певного часу або на певну відстань, з вимірюванням пульсу та інших показників.

Проба на біговій доріжці. Бігова доріжка дозволяє контролювати швидкість та нахил, тим самим створюючи умови для тестування витривалості. Тест на витривалість у воді. Деякі проби можуть проводитися в басейні, використовуючи плавання або інші активності у воді. Результати проби на фізичну витривалість допомагають визначити рівень фізичної підготовленості та розробляти програми тренувань для покращення витривалості та загальної фізичної форми.

Тест Ромберга – це клінічний тест, який використовується для оцінки статичної стійкості та координації. Цей тест може бути важливим для виявлення порушень вестибулярної функції, а також може вказувати на проблеми з координацією та розлади в нервовій системі.

Процедура тесту Ромберга зазвичай виглядає таким чином:

Початкова позиція. Досліджувана особа стає в прямому стоячому положенні, руки вздовж тіла, стопи разом.

Стан на одній нозі. Спочатку особа стоїть на одній нозі протягом короткого періоду часу. Лікар або той, хто тестує, може спостерігати за будь-якими ознаками дезорієнтації чи нестійкості [5].

Стан на одній нозі з закритими очима. Далі особі може бути запропоновано стати на одній нозі, але цього разу зі закритими очима. Це ускладнює тест, оскільки візуальна інформація стає менш доступною, і координація значно залежить від інших чуттєвих систем.

Під час тесту той, хто тестує, може спостерігати за тим, як особа зберігає стабільність та чи є які-небудь непропорційні рухи або коливання.

Необхідно зауважити, що тест Ромберга може бути частиною більш широкого спектру клінічних тестів для оцінки нейрологічного статусу та функції вестибулярної системи.

Оцінку рівня тренованості організму можна провести, враховуючи реакцію серця на звичайне побутове навантаження. Для цього рекомендується вимірювати пульс безпосередньо після пробудження, не встаючи з ліжка (пульс справжнього спокою), а потім – після виконання звичайних щоденних завдань, таких як умивання чи приготування їжі. Якщо різниця між одержаними результатами становить 6–8 уд./хв, то це свідчить про високий рівень тренованості, у той час як різниця в 10–14 уд./хв може вказувати на низький рівень тренованості.

Тест на носове дихання базується на ідеї, що можливість комфортно дихання через ніс під час бігу свідчить про використання аеробних механізмів тренування. Якщо обсяг повітря, який видаляється через ніс, недостатній, то організм виживає, переходячи на змішаний тип дихання через ніс і рот, що може свідчити про активацію анаеробних джерел енергії під час бігу. У такому випадку рекомендується знизити інтенсивність фізичного навантаження (швидкість бігу), щоб уникнути виходження за межі корисного ефекту для організму [1].

Основна ідея розмовного тесту полягає в можливості комфортно вести бесіду під час бігу з партнером, що свідчить про оптимальний темп, сприятливий для досягнення цілей оздоровлення. Коли бігун відчуває ускладнення дихання і відповідає на запитання короткими відповідями, це може свідчити про перехід до анаеробного типу енергозабезпечення, тому рекомендується знизити інтенсивність фізичного навантаження.

7.4 Література

1. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності: навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с.
2. Товт В. А. Маріонда І., Сивохоп Е., Сусла В. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навч. посіб. для викладачів і студентів. Ужгород : Говерла. 2015. 88 с.
3. Шепеленко Т. В., Шевченко В. П., Черніна С. М. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення. Лікувальна фізична культура. Масаж і самомасаж : конспект лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2015. – 32 с.
4. Корх-Чорба О. В., Севастьяненко Л. В. Сучасний стан та напрями удосконалення системи підготовки майбутніх фахівців з фітнесу та рекреації в Україні. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Вип. 3К (110)19. 2019. С. 282–286.
5. Марков В. В. Аеробний тренінг в програмі оздоровлення людини. *Матеріали Всеукраїнської науково-методичної конференції «Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи»*. Донецьк : ДонНУ, 2001. С. 178–181.
6. Міщенко О. Нетрадиційні методики збільшення рухової активності учнів початкової школи. *Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту*. Вип. 6. Львів : Видавничий дім «Панорама», 2002. Т. 1. С. 320–323.
7. 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.

7.5 Дидактичне тестування. Тема 7. Самоконтроль під час занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю

1. Самоконтроль у процесі занять фізичними вправами – це:

а) регулярні спостереження за станом свого здоров'я, фізичного розвитку, за переносимістю фізичних навантажень під час занять фізичною культурою;

б) визначення свого власного рівня фізичного розвитку, тренуваності та здоров'я з метою внесення коректив у навантаження на заняттях;

в) реєстрація спостережень за фізичним розвитком простими та доступними способами з метою ефективного відновлення функціональних можливостей організму.

2. Які показники належать до суб'єктивних методів самоконтролю:

а) самопочуття;

б) життєва ємність легень;

в) частота серцевих скорочень?

3. Які показники належать до об'єктивних методів самоконтролю:

а) частота дихання;

б) переносимість фізичних навантажень;

в) маса тіла?

4. ЧСС у здорових людей у стані спокою становить у середньому:

а) 60–80 уд./хв;

б) 90–100 уд./хв;

в) 40–50 уд./хв.

5. Як не можна виміряти пульс:

- а) великим пальцем на зап'ясті;
- б) трьома пальцями на зап'ясті;
- в) великим та вказівним пальцем на шії?

6. Щоденник самоконтролю необхідний для:

- а) відстеження розвитку функціональних можливостей організму;
- б) усе перераховане;
- в) звіту про виконану роботу перед учителем фізичної культури чи тренером.

7. Від чого залежить ефективність використання самоконтролю:

- а) дані самоконтролю фіксувати в щоденнику здоров'я, який заповнюють в день заняття або наступного дня;
- б) усі виміри слід проводити в різний час, за рівних умов і одними й тими ж інструментами;
- в) усі виміри слід проводити в один і той же час, за рівних умов і різними інструментами?

8. Систематичні самотійні спостереження студента, який займається фізичними вправами, за змінами свого здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості – це:

- а) самоконтроль;
- б) суб'єктивні показники;
- в) об'єктивні показники;
- г) щоденник спостережень.

9. Виділення поту, зміна кольору шкіри, порушення координації та ритму дихання. Які показники перераховані:

- а) зовнішні ознаки суб'єктивних показників;
- б) внутрішні ознаки суб'єктивних показників;
- в) зовнішні ознаки об'єктивних показників;
- г) внутрішні ознаки об'єктивних показників?

10. Що необхідно робити, якщо у вихованця рясне потовиділення, надмірне почервоніння тіла:

- а) припинити виконання вправи;
- б) знизити фізичне навантаження;
- в) підвищити навантаження для досягнення тренуваності організму?

ЛЕКЦІЯ 8. ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ АЕРОБНОЇ СПРЯМОВАНOSTI

План

- 8.1 Ходьба як основний засіб оздоровлення людини.
- 8.2 Оздоровчий біг – універсальний засіб рухової активності.
- 8.3 Плавання і водні види рухової активності.
- 8.4 Ходьба і біг на лижах як види оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
- 8.5 Катання на ковзанах.
- 8.6 Оздоровчий туризм.
- 8.7 Їзда на велосипеді.
- 8.8 Література.
- 8.9 Дидактичне тестування. Тема 8. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності аеробної спрямованості.

8.1 Ходьба як основний засіб оздоровлення людини

Ходьба вважається ефективним методом підтримки здоров'я та оптимального рівня розумової працездатності. Наукові дослідження свідчать про те, що систематичні прогулянки пішки ефективно сприяють зміцненню організму та позитивно впливають на нервову систему, тренують серцево-судинну, дихальну систему, сприяють прискоренню обміну речовин.

Ходьба є найбільш доступним видом фізичної активності. Фізичне навантаження може бути дозованим за допомогою тривалості, швидкості та відстані, пройденої під час ходьби. Розпочинаючи з 1–2 км, додаючи щодня 250–500 м, можна збільшити відстань до 10 км і більше. Під час

тривалої ходьби закріплюються навички правильної постави, а дихання повинно бути вільним і ритмічним.

Регулярна ходьба сприяє зниженню ваги та утриманню її на оптимальному рівні спалюючи калорії та підтримувати достатній обсяг жиру в організмі. Ходьба вважається низькоінтенсивним видом фізичної активності, яка помірно впливає на суглоби та м'язи, що робить її відмінною для людей різного віку та фізичної підготовки.

Фізична активність, включаючи ходьбу, стимулює виділення ендорфінів – «гормонів щастя». Це може покращити настрій, зменшити стрес та допомогти боротися з депресією, сприяє покращенню когнітивних функцій. Для отримання максимальних користі для організму важливо визначити оптимальну тривалість та інтенсивність ходьби, що відповідає вашому фізичному стану та меті [5].

Щоденна швидка ходьба протягом години призводить до витрат енергії, що коливаються приблизно від 300 до 400 ккал. У такому випадку додаткові витрати енергії без зміни харчового раціону можуть призвести до втрати приблизно 0,5 кг жирової тканини за два тижні та зменшення маси тіла на 1 кг протягом систематичних місячних тренувань оздоровчою ходьбою. Експериментально доведено, що після двох місяців систематичних занять оздоровчою ходьбою по дві години щоденно із швидкістю 5 км/год, без обмеження харчового раціону, сприяють зменшення маси тіла людини.

Проте важливо враховувати, що ефективність оздоровчої ходьби щодо зниження надмірної маси приблизно вдвічі менша, ніж ефективність оздоровчого бігу. Наприклад, під час години повільного бігу зі швидкістю 9–11 км/год витрачається приблизно 600 ккал, у той час як під час оздоровчої ходьби зі швидкістю, що не перевищує приблизно 5 км/год, енергія витрачається майже вдвічі менше – близько 300 ккал.

Для інтенсифікації навантаження під час ходьби по рівній місцевості використовуються тягарі у вигляді поясу та манжети. Поясний обтяжувач – це пояс, наповнений піском, завдовжки від 70 до 140 см та масою від 1 до

2,5 кг. Обтяжувальні манжети для рук і ніг кріпляться на зап'ястях та нижній третині гомілки, важать відповідно 250–500 г і 500–750 г кожна. Використання обтяжувачів істотно підвищує ефективність тренувань та сприяє розвитку м'язів живота, верхніх і нижніх кінцівок.

Тест Купера (або тест на визначення фізичної підготовленості) – це популярний метод визначення кардіореспіраторної витривалості. Він був розроблений лікарем Кеннетом Купером у 1968 році і став популярним як один із швидких та простих способів визначення загального рівня аеробної фізичної підготовленості.

Основний принцип тесту полягає у тому, що учасник протягом 12 хвилин повинен пробігти або пройти якнайбільшу відстань. Тест проводиться на стандартній біговій доріжці чи спеціально виміряній трасі. Після завершення тесту вимірюється відстань, пройдена учасником, і визначається його рівень фізичної підготовленості на основі спеціальних таблиць, розроблених Купером [2].

Тест Купера використовується для оцінки кардіореспіраторної витривалості та робить припущення про загальний рівень аеробного фізичного стану. Важливо зауважити, що цей тест може бути важким для людей похилого віку, з певними обмеженнями у фізичній активності чи при травмах.

Для оцінки готовності перейти до бігу використовують шестикілометрову дистанцію. Здатність людині пройти цю відстань за 45 хвилин служить показником того, що її організм готовий до безперервного бігу тривалістю більше 3 хвилин.

Низькокалорійна дієта разом з оздоровчою ходьбою приносить користь для зниження надмірної маси у людей похилого віку. Ходьбу можна використовувати як засіб активного відпочинку та як засіб тренування. Для досягнення тренувального ефекту інтенсивність і об'єм ходьби, повинні відповідати індивідуальним можливостям людини.

Темп ходьби, який слід використовувати для хворих людей, може залежати від конкретної ситуації, типу захворювання чи травми, а також від

рекомендацій медичних фахівців. Зазвичай рекомендації щодо темпу ходьби можуть бути встановлені на основі фізичного стану, функціональних можливостей та інших індивідуальних характеристик людини.

Дуже повільний темп ходьби становить 60–70 кроків за хвилину рекомендується для хворих людей або для осіб, які пережили травму чи операцію, темп ходьби може бути встановлений на базі здатності пацієнта до фізичного навантаження.

Повільний темп ходьби визначається в діапазоні 70–90 кроків за хвилину може бути використаний людьми із захворюваннями серцево-судинної системи [2].

Середній темп ходьби охоплює 91–120 кроків за хвилину і доступний для всіх здорових людей. Він позитивно впливає на особи з ослабленою серцево-судинною системою й іншими захворюваннями.

Швидкий темп ходьби складає 121–140 кроків за хвилину і має сильний вплив на організм, навіть до рівня тренування. При такій швидкості ходьби енерговитрати організму значно збільшуються.

Дуже швидкий темп ходьби, більше 140 кроків за хвилину, вимагає від людини значної фізичної напруги і призначений лише для здорових осіб. Ходьба з такою швидкістю відбувається значно швидше, ніж спокійний біг, і рекомендується здоровим людям [3; 4].

Одним з найпоширеніших видів ходьби є скандинавська ходьба – це вид фізичної активності, який поєднує ходьбу з використанням спеціальних палиць, схожих на ті, які використовуються в лижах. Цей вид активності виник в країнах Північної Європи і швидко набирав популярність в усьому світі.

Використання палиць. Основною відмінністю скандинавської ходьби є використання двох спеціальних палиць, що допомагають в утриманні ритму та забезпечують додаткову підтримку для верхньої частини тіла.

Учасники скандинавської ходьби рухаються вперед із невеликою швидкістю, під час руху палиці використовуються для забезпечення додаткової підтримки і збільшення ефективності руху.

Скандинавська ходьба може покращувати фізичну витривалість, силу та гнучкість. Це також вигідно для серцево-судинної системи. Одна з переваг цього виду активності – вона підходить для різних вікових груп і рівнів фізичної підготовки. Навіть людям із обмеженими можливостями часто рекомендується скандинавська ходьба для поліпшення фізичного стану.

Скандинавська ходьба часто відбувається на свіжому повітрі, що сприяє загальному самопочуттю і психічному здоров'ю. Цей вид ходьби є ефективним засобом для здоров'я і його можна легко включити в розклад щоденної активності.

8.2 Оздоровчий біг – універсальний засіб рухової активності

Оздоровчий біг вказує на біг як вид фізичної активності, спрямований на покращення фізичного та психічного здоров'я. Це може бути частиною загального здоров'ябережного стилю життя. Оздоровчий біг передбачає не тільки фізичні вправи, але і дотримання правильної техніки бігу, плавності рухів, а також розуміння власних можливостей організму.

Біг сприяє покращенню роботи серця і легень, збільшує кисневий обмін у організмі. Фізична активність, зокрема біг, може допомогти знизити стрес, поліпшити настрій і збільшити рівень енергії, сприяє зміцненню м'язів, покращує основні фізичні якості.

Бігання може бути ефективним способом збереження або втрати ваги, залежно від інтенсивності і тривалості тренувань. При зайнятті оздоровчим бігом важливо слідкувати за своїм фізичним станом, вибирати відпо-

відну тривалість і інтенсивність тренувань, а також слухати своє тіло і враховувати індивідуальні особливості.

У даний час оздоровчий біг став популярним у багатьох країнах світу. Оздоровчим бігом з успіхом можуть займатися люди будь-якого віку і поступово, від заняття до заняття, покращувати стан свого здоров'я.

Біг представляє собою високоефективне фізичне навантаження на організм. Якщо його використовувати для отримання задоволення, можна підвищувати свій фізичний стан, знімати нервові навантаження, зміцнювати серцево-судинну систему, розвивати витривалість. Біг визначається як найдешевший і найбільш доступний вид тренування, що робить його надзвичайно популярним [9].

Оздоровчий біг сприяє зміцненню серцево-судинної системи: збільшується кількість серцевих скорочень, що змушує кров рухатися швидше і ефективніше розносити кисень до всіх органів, прискорюється обмін речовин, сприяє активнішому виведенню токсинів, мінімізується ризик утворення тромбів і знижується ймовірність виникнення інфаркту, оскільки кров стає менш в'язкою, зміцнюються стінки серця, і збільшується його систолічний об'єм.

Пробіжки також сприяють нормалізації роботи печінки. Глибоке дихання під час бігу насичує орган киснем і сприяє масажуванню діафрагми, що збільшує інтенсивність відтоку жовчі та очищення жовчних протоків.

Біг корисний і для дихальної системи. Займатися бігом на свіжому повітрі, незалежно від погоди та пори року, навіть повільний біг збільшує частоту та глибину дихання, покращуючи вентиляцію легень та розвиваючи стійкість до простудних захворювань. Особливо це корисно колишнім курцям, які прагнуть швидше відновити своє здоров'я після шкідливої звички.

Регулярний біг підвищує швидкість ліпідного обміну, що допомагає уникнути проблем з надлишковою вагою та супутніми хворобами серед бігунів, забезпечуючи гарну і підтягнуту фігуру. Для нормалізації ваги не обов'язково використовувати специфічну техніку оздоровчого бігу, але ва-

жливо слідкувати за порадами кваліфікованих фахівців, щоб уникнути можливих травм чи ушкоджень.

Для того щоб заняття оздоровчим бігом приносило користь організму людини, необхідно дотримуватись таких правил:

1. Якщо людина тривалий час не займалась фізичною активністю, науковці рекомендують розпочинати з ходьби, а лише тільки через два тижні можна переходити до бігу.

2. Не перевантажувати свій організм тренуваннями, проте систематично займатися, не пропускаючи заняття.

3. Збільшувати час пробіжки поступово, надаючи організму можливість систематично адаптуватися до навантаження.

4. Бігати для власного задоволення, і не ставити перед собою високі цілі та уникати перенапруження.

5. Не займатися бігом пізно ввечері та під час хвороби. Слід дочекатися, поки ваш організм відновиться.

Рекомендується щотижня збільшувати навантаження на 40–50 % порівняно з попереднім тижнем, що сприяє прогресу функціональних можливостей організму, тривалість оздоровчих бігових занять понад годину не є раціональною [5].

Дозування фізичних навантажень визначається за такими показниками: тривалість (довжина дистанції), інтенсивність (швидкість руху), тривалість інтервалів відпочинку, характер відпочинку (активний, пасивний), кількість повторень, координаційна складність [5, с. 35].

Режими тренувальних занять бігом можуть варіюватися залежно від конкретних цілей тренувань, рівня фізичної підготовленості, травм та інших факторів. Ось кілька загальних режимів, які можуть використовуватися:

Базовий біг (Aerobic running). Тривалі пробіжки в помірному темпі для покращення витривалості і серцево-судинної системи. Це може включати довгі дистанції з низькою інтенсивністю.

Інтервальний біг (Interval running). Періодичні зміни темпу бігу, комбінуючи інтенсивні інтервали з періодами відпочинку або менш інтенсивного бігу. Це допомагає покращити аеробну й анаеробну витривалість.

Темповий біг (Tempo running). Тренування на сталому, середньому темпі, спрямоване на поліпшення темпової стійкості й ефективності бігу в певному темпі.

Фартлек (Fartlek). «Швидкість гри» – комбінація різних темпів бігу без жорсткої структури. Тривалість та інтенсивність можуть змінюватися відмінно від мети та тривалості занять.

Спринтовий біг (Sprint running). Короткі, інтенсивні відрізки бігу, спрямовані на покращення максимальної швидкості.

Забіги на підйомах (Hill running). Біг вгору або вниз на нахилених поверхнях, що сприяє зміцненню м'язів та покращенню загальної витривалості організму.

Довгий біг (Long run). Тривалі пробіжки з меншою інтенсивністю, спрямовані на покращення витривалості й підготовку до подовжених змагань.

Також науковці виокремлюють такі режими тренувальних занять бігом: реабілітаційний – для осіб з відхиленнями стану здоров'я, підтримуючий – для початківців ЧСС повинно дорівнювати 130–140 уд./хв, розвиваючий – для добре підготовлених бігунів. Важливо враховувати індивідуальні особливості і потреби під час вибору режиму тренувань, а також дотримуватися принципів здорового підходу до фізичної активності.

Заняття бігом може бути корисним для багатьох людей, але існують певні протипоказання, при яких біг може бути небезпечним або нерекомендованим. Ці протипоказання включають:

Серцево-судинні захворювання. Людям із серцево-судинними проблемами, такими як ангіна, аритмія, інфаркт міокарда чи інші серцеві захворювання, слід консультиватися з лікарем перед початком занять бігом.

Травми. Люди з травмами, особливо ті, які стосуються кісток, суглобів або м'язів, можуть потребувати певного періоду відновлення перед тим, як розпочати біг. Біг може призвести до погіршення травм та ускладнити процес відновлення.

Хронічні захворювання легень. Людям із хронічними захворюваннями легень, такими як астма чи хронічна обструктивна хвороба легенів, слід консультиватися з лікарем, оскільки біг може викликати дихальні проблеми.

Захворювання кісток і суглобів. Особи з артритом, остеопорозом або іншими захворюваннями кісток і суглобів можуть відчувати дискомфорт або погіршення стану внаслідок занять бігом. Люди, які нещодавно перенесли хірургічні операції, повинні уникати інтенсивного бігу без консультації з лікарем.

Перед тим, як розпочати будь-яку програму бігу або іншої фізичної активності, важливо отримати консультацію від лікаря, особливо якщо є певні хронічні захворювання та проблеми.

8.3 Плавання і водні види рухової активності

Оздоровче плавання – це вид фізичної активності, який відзначається унікальним поєднанням фізичних, психологічних та соціальних вигід. Цей вид активності визнається науковою спільнотою як ефективний засіб підтримання та поліпшення загального фізичного стану та душевного благополуччя. Це один із важливих аспектів рухової активності людини, який володіє оздоровчим, практичним та спортивним значенням. Плавання вважається однією з найпопулярніших форм масового відпочинку на всесвітньому рівні, включаючи й Україну.

Фізичні аспекти оздоровчого плавання. Плавання сприяє зміцненню серцево-судинної системи, збільшуючи об'єм серця та покращуючи крово-

обіг. Систематичне плавання допомагає знижувати ризик серцевих захворювань та артеріальної гіпертензії.

Плавання є ідеальним засобом для розвитку м'язово-скелетної системи, оскільки активує роботу всіх груп м'язів, поліпшуючи координацію та гнучкість. Зменшення впливу сили тяжіння води дозволяє виконувати вправи без зайвого стресу для суглобів.

Регулярне плавання сприяє розвитку глибокого дихання та покращенню обміну газів. Водне середовище стимулює роботу дихальних м'язів та сприяє підвищенню обсягу легенів. Плавання викликає звільнення ендорфінів, що призводить до зменшення рівня стресу та покращення настрою. Вода сприяє відчуттю релаксації та спокою.

Дослідження показують, що регулярне плавання позитивно впливає на когнітивні функції, такі як концентрація та пам'ять. Водні тренування сприяють покращенню кровообігу в мозку, забезпечуючи йому достатню кількість кисню.

Групові заняття з плаванням створюють позитивну соціальну атмосферу, сприяючи взаємодії та спілкуванню. Плавання є доступним видом фізичної активності для людей різного віку та фізичного стану. Це сприяє включенню різних груп населення у здоровий спосіб життя.

Оздоровче плавання, засноване на науковому підході, визнане як ефективний засіб для підтримання та поліпшення фізичного, психічного та соціального здоров'я. Розуміння фізіологічних та психологічних аспектів цієї фізичної активності дозволяє людині максимально використовувати її корисні властивості для досягнення загального благополуччя та підвищення здоров'я [9].

Як засіб відпочинку, плавання користується популярністю серед людей у всіх куточках земної кулі. Складно уявити тисячі, десятки чи навіть сотні тисяч осіб, які збираються разом, щоб побігати, займатися спортивними іграми чи піднімати ваги. У той же час масові купання великої кількості відпочиваючих на літніх пляжах стає звичним видовищем. Це пояс-

нюється популярністю відпочинку на узбережжі відкритих водойм, таких як річки, озера або моря.

Такий великий інтерес людей у всьому світі до плавання пояснюється, насамперед, надзвичайно позитивним впливом води на здоров'я. Вода, очищаючи шкіру, сприяє її зміцненню та поліпшує дихання. У порівнянні з повітрям, вода має більш високі показники теплопровідності, теплоємності та щільності, що призводить до інтенсифікації тепловіддачі до організму та різкого збільшення тиску на поверхню тіла при зануренні. У результаті цього підвищується частота дихання, зростає кількість серцевих скорочень, змінюється тонус периферичних кровоносних судин і активізується обмін речовин [3].

Для здоров'я та гарного самопочуття рекомендують пропливати дистанцію від 800 до 1000 метрів, яку можна відкоригувати враховуючи вік та рівень фізичної підготовки. Після пропливання 100–200 метрів можна взяти перерву на 1–2 хвилини [5].

Спортивне плавання, визнане як одна з найстаріших і найефективніших форм фізичної активності, привертає увагу наукової спільноти своєю унікальною комбінацією фізіологічних та фізичних аспектів. Це високо спеціалізований вид спорту, де індивідуальні та командні досягнення вимірюються в метрах та секундах, а фізіологічні адаптації спортсменів стають предметом інтенсивних наукових досліджень.

Спортивне плавання визначається високим рівнем аеробної фізичної активності, що сприяє зміцненню серцево-судинної системи. Збільшення об'єму серця та покращення кровообігу, що сприяють ефективному транспорту кисню до м'язів.

Плавання активізує роботу різних груп м'язів, що сприяють їхньому розвитку та координації. Зменшена сила тяжіння у воді дозволяє ефективно навантажувати м'язи без надмірного навантаження на опорно-руховий апарат, суглоби. Плавання вимагає від спортсмена правильного та ритміч-

ного дихання. Це сприяє розвитку дихальної системи та покращує об'єм легенів.

Ефективна техніка плавання включає правильний рух рук, ніг і корпусу. Вдосконалення техніки дозволяє спортсменам зменшити опір води та збільшити швидкість. Особливу увагу слід приділяти навичкам старту та ефективним поворотам, що можуть значно впливати на результативність.

Спортивне плавання, засноване на високотехнічних та фізіологічних принципах, визнане науковою спільнотою як ефективний спосіб розвитку фізичної форми та досягнення високих результатів. Інтеграція досліджень у галузі фізіології та біомеханіки сприяє постійному вдосконаленню технічних та фізичних аспектів цього виду спорту [4].

Спортивне плавання включає різноманітні види змагань, кожен з яких вимагає від спортсменів різних навичок. У сучасному світі в спортивному плаванні застосовуються чотири основні способи плавання: кроль на грудях – це стиль плавання, який комбінує в собі елементи вільного та брасового стилів. Такий стиль є важливою частиною індивідуальних комплексних змагань та інших видів плавання і вважається найшвидшим видом плавання.

Плавання на спині, також відоме як «кроль на спині», представляє стиль, який за своєю візуальною аналогією до кролю відрізняється тим, що плавець перебуває на спині, а не на животі. У цьому стилі руки здійснюють гребки поперемінно, а ноги виконують поперемінне безперервне підняття та опускання. Цей стиль, що є третім за швидкістю, відрізняється тим, що пронесення над водою виконується прямою рукою, навпаки від зігнутої, як у кролі. Особливість цього методу полягає в тому, що плавець не повинен видихати у воду, оскільки його обличчя перебуває на поверхні води.

Брас відповідно до спортивних правил, передбачає, що рухи рук мають переміщуватись під поверхнею води, з обома руками, що тягнуть вбік одночасно. Ноги також повинні бути одночасно зігнуті, викинуті вбік і притягнуті до себе. У цьому стилі плавання спортсмени рухають руками у

вигляді колових обертів, а ноги використовують для руху вперед плавучим рухом.

Батерфляй, також відомий як дельфін є технічно найскладнішим і найвиснажливішим стилем плавання. У цьому стилі плавання на животі ліва і права частини тіла виконують симетричні рухи: руки виконують широкий і потужний гребінь, трошки піднімаючи тіло плавця над поверхнею води, а ноги та таз виконують хвилеподібні рухи. Під час виконання цього стилю важливо утримувати стабільний темп і частоту гребка [8].

Синхронне плавання – це високохудожній вид спорту, який поєднує в собі елементи грації, синхронізації та майстерності. Виступи проводяться в групах або парах, де плавці виконують хореографічні рухи та акробатичні елементи у воді, синхронізуючи їх під музичний супровід.

Важливою складовою синхронного плавання є музика, яка визначає темп та настрій виступу. Плавці вибирають музичний супровід, який відображає їхню тематику та виражає емоції. Виступи супроводжуються різноманітними хореографічними рухами, включаючи оберти, перевертання, підводи та плавні переходи. Кожен рух виконується точно та синхронно з іншими членами групи [7].

Водне поло – це водний вид спорту, в який грають у басейні. Він є командною грою, в якій дві команди прагнуть забити м'яч у ворота противника, розташовані на протилежних кінцях басейну. Гра у водне поло включає елементи плавання.

Водне поло вимагає від гравців високої фізичної форми, спритності та гарного плавання. Кожна команда зазвичай складається з шести польових гравців та воротаря. Цей вид оздоровчо-рекреаційної рухової активності користується популярністю в багатьох країнах, і змагання з водного поло проводяться на різних рівнях, включаючи міжнародні турніри та олімпійські ігри. Водне поло також є частиною програми багатьох університетських та шкільних спортивних ліг. Кожен з цих видів спортивного плаван-

ня вимагає від спортсменів унікальних навичок, фізичної підготовки та стратегічного підходу до змагань [6].

Підводне плавання включає в себе швидке пірнання в ластах (моноластах) на визначені дистанції, а також вміння орієнтуватися та полювати під водою. До складу підводного плавання також входить дайвінг – поглиблене занурення з використанням аквалангу.

Загалом, вибираючи між такими видами рухової активності: біг, ходьба, їзда на велосипеді, плавання, важливо пам'ятати, що досягти позитивного ефекту можна лише при умові застосування тих видів фізичної активності, які відповідають стану здоров'я та рівню фізичної підготовленості конкретної людини [5].

8.4 Ходьба і біг на лижах як види оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Лижний спорт визнається одним з ефективних методів підвищення фізичного здоров'я та розвитку людини. Лижні перегони як вид лижного спорту є найпопулярнішим в Україні, що стає ефективним методом залучення населення до систематичних занять фізичною культурою і спортом. У системі фізичного виховання вони виступають, з одного боку, як вид спорту для всіх, масовий засіб оздоровлення, розвитку, загартовування, активного відпочинку та підготовки до напруженої трудової діяльності, а з іншого боку – популярним зимовим олімпійським видом спорту, спрямованим на досягнення високих спортивних результатів.

Оздоровче значення полягає в тому, що тривале лижне пересування на чистому морозному повітрі та виконання м'язової роботи значно підвищують загальну працездатність організму та його стійкість до різних захворювань. Виховне значення полягає в тому, що заняття лижним спортом

сприяють вихованню та вдосконаленню ряду життєво необхідних навичок та умінь, а також розвитку фізичних і морально-вольових якостей, таких як витривалість, сила, швидкість, спритність, сміливість, рішучість та наполегливість. Освітнє значення полягає в тому, що в процесі занять набуваються нові знання, уміння та навички, пов'язані з пересування на лижах, використовуються загальні та спеціальні вправи, вивчається теорія лижного спорту та закономірності тренування.

Заняття лижними гонками мають комплексний вплив на організм людини це відмінна аеробна активність, що сприяє підвищенню серцевого ритму та покращенню кровообігу. Регулярні тренування підвищують стійкість серцево-судинної системи, знижують артеріальний тиск і ризик серцевих захворювань.

Під час занять лижними гонками залучують різні групи м'язів, зокрема, м'язи ніг, спини і рук. Це сприяє їх укріпленню і розвитку. Заняття лижними гонками розвивають витривалість, а також силу м'язів, особливо м'язів ніг. Тренування на морозі покращує адаптацію організму до холоду та має загартовувальний ефект. Катання та біг на лижах вимагають відмінної координації рухів та утримання балансу, особливо при спробах швидкого руху та роботи на великих швидкостях.

Існують різні види лижного бігу: класичний, де лижі розташовані паралельно одна до одної; для цього варіанту обирають м'які лижі з гострим, довгим носком. Вільний стиль, аналогічний ковзанню, вимагає коротших і жорстких лиж. Також існує комбінований стиль, який дозволяє обирати той спосіб, який вважається найзручнішим у конкретній ситуації, і для цього використовують універсальні лижі.

Лижі – ефективний вид фізичної активності для спалювання калорій, що може допомогти в утриманні здорової ваги. Заняття лижними гонками може поліпшити настрій, знижувати стрес і підвищувати рівень енергії через вироблення ендорфінів.

Бек-кантрі катання на лижах – це вид лижного спорту, що відбувається в невстановлених або необслуговуваних місцях, далеких від офіційних лижних трас. Ця активність передбачає здатність самотійно пересуватися по природному терену, часто в гірських районах або в інших важкодоступних місцях.

Катання проводиться без використання лижних підйомників. Лижникам доводиться самотійно підніматися на вершину гір або інших територій. Бек-кантрі катання включає в себе велику міру пригодницькості і самотійності, оскільки лижники взаємодіють з природою і покращують свої навички виживання.

Часто бек-кантрі лижники використовують спеціалізоване обладнання, таке як турбази, що дозволяють зручно пересуватися вгору і вниз по різних теренах. Оскільки ця активність може відбуватися в непрохідних та небезпечних умовах, безпека є важливою частиною бек-кантрі катання, і лижники часто повинні мати навички рятувальних операцій та знання аналізу снігового покриву.

Фрірайд (англ. freeride). Основна ідея фрірайду полягає в катанні на необгороджених, не обладнаних лижними трасами частках гір або інших природних територій. Спортсмени вільно обирають свій маршрут і стиль катання, враховуючи рельєф терену та власні навички. Фрірайд часто пов'язаний з пригодами і викликами, оскільки спортсмени можуть вибирати складні терени та екстремальні умови [1].

У фрірайді можуть використовуватися елементи фрістайлу, такі як стрибки, фігури та інші трюки, особливо на вільних теренах. Фрірайдери можуть використовувати різні типи лиж, сноубордів та інших гірських засобів в залежності від їхніх вподобань та умінь. Фрірайдери часто віддають перевагу неприкрашеним природним місцям та засобам катання, щоб насолоджуватися гірською красою та відчувати природну свободу.

Скі-крос (англ. ski cross) – це вид лижного спорту, який поєднує в собі елементи швидкості та екстремальності. Це змагання проводяться на

курортах для лижників і включають у себе спуск по спеціально підготовленому треку з різними перешкодами та нерівностями. Одночасно на треку змагається група лижників.

Спеціально розроблені треки для скі-кросу мають різноманітні перешкоди, такі як круті повороти, сходження та спуски, високі та низькі скоки, що додає екстремальності. Скі-крос відзначається тим, що кілька лижників одночасно стартують і змагаються на тій же трасі. Це призводить до активної боротьби та стратегічних маневрів серед учасників.

Учасники скі-кросу повинні поєднувати швидкість з високим рівнем технічної майстерності, оскільки вони рухаються по важкодоступних трасах. Скі-крос вимагає від учасників доброї фізичної підготовленості, а також високого рівня спритності та вміння адаптуватися до різноманітних умов на трасі.

Скі-крос об'єднує елементи альпінізму, оскільки учасники спускаються по гірських трасах, і елементи фрістайлу, оскільки на трасі можуть виконуватись різноманітні трюки та стрибки. Скі-крос надає динамічні та захопливі змагання, які привертають увагу любителів екстремальних видів спорту [14].

Могул – це вид лижного спорту та курортного катання на сноуборді, який характеризується змаганнями на спеціально підготовлених трасах, які включають в себе характерні горби (могули) та ворота. Траси для могулів обладнані рядами штучно створених горбів або могулів, що надає катальцям можливість виконувати різноманітні трюки та стрибки. Деякі траси мають ворота, через які спортсмени повинні проходити, додавши елемент точності та стратегії до змагань.

У могулів можуть включати елементи фрістайлу, такі як стрибки, оберти та фігури, що дозволяє спортсменам виражати свою техніку та творчість. Катання по могулях вимагає від спортсменів доброї фізичної підготовки, спритності та високого рівня технічних навичок.

Змагання на трасі могулів включає елемент швидкості, оскільки спортсмени стрімко проходять по крутих спусках та роблять оберти на горбах. У змаганнях з могулів важливим є такі елементи техніки, швидкість, аеродинаміка, креативність та точність проходження траси. Могул – це захопливий та енергійний вид лижного спорту, який привертає як професіоналів, так і любителів екстремальних вражень.

Скі-тур (англ. *ski touring*) – це вид зимових видів спорту, що включає в себе пересування на лижах в гірських регіонах із використанням спеціального обладнання. Головна особливість скі-туру полягає в тому, що лижник самостійно піднімається вгору на гірських схилах або пасмах, а потім насолоджується спусками.

Лижі для скі-туру часто мають спеціальні кріплення, які дозволяють фіксувати п'ятку під час підйому і відпускати її для спуску. Також використовуються шкірки для лиж, які допомагають лижнику не злизати назад при підйомі.

Скі-туристи зазвичай використовують підйомники для підйому вгору. Це можуть бути спеціальні гірські лижні траси, тропи або власноручно обрані маршрути в невстановлених районах. Після досягнення вершини лижники насолоджуються спусками, використовуючи техніку, схожу з технікою альпінізму. Скі-тур дозволяє лижникам насолоджуватися природною красою та покращувати свої навички в гірському середовищі. У деяких випадках скі-тур може бути спортивним змаганням, де учасники змагаються в часі підйому та спуску на визначеній трасі. Скі-тур може бути як рекреаційною, так і високоекстремальною діяльністю, залежно від рівня вправності та вибору маршрутів [2].

Отже, катання на лижах може розглядатися як комплексна фізична активність, яка сприяє загальному зміцненню організму та поліпшенню фізичного та психічного здоров'я.

8.5 Катання на ковзанах

Ковзання відкриває чудову можливість об'єднати приємні та розслаблюючі вправи для тіла, а також надзвичайне психоемоційне розвантаження. У процесі ковзання на льоду відбувається інтенсивна робота м'язів, що сприяє їх розвитку та зміцненню. Катання на ковзанах, як форма фізичної активності, має визначену науково обґрунтовану користь для фізіологічного та психологічного здоров'я людини. Фізіологічний аспект включає в себе активізацію серцево-судинної системи, збільшення обсягу легеневої вентиляції та покращення м'язово-скелетної системи.

Психологічний аспект катання на ковзанах полягає у концентрації на техніці ковзання та виконання різноманітних рухових елементів сприяє відволіканню від негативних факторів та стресових ситуацій, сприяючи зниженню психічного напруження. Отже, катання на ковзанах, сприяє комплексному покращенню фізичного та емоційного стану людини [12].

При виборі ковзанів основна увага повинна бути приділена не лише їх зовнішньому вигляду, але і зручності та якості леза. Існує кілька основних видів ковзанів, призначених для різних видів ковзання та активностей: Ковзани для фігурного ковзання – цей тип ковзанів має спеціальне лезо, яке дозволяє виконувати складні комбінації та трюки на льоду. Вони мають коротше та вигнуте лезо для більшої маневреності.

Ковзани для швидкісного ковзання – зазвичай вони мають довге та пряме лезо, що дозволяє спортсменам розвивати великі швидкості на льоду. Такі ковзани часто використовуються у професійних змаганнях із швидкісного ковзання [11].

Ковзани для хокею – ковзани для гри в хокей мають коротше та більше лезо, щоб забезпечити кращу маневреність. Вони призначені для швидких рухів і змін напрямку, характерних для гри в хокей.

Бігові ковзани – цей вид ковзанів призначений для ковзання на відкритому льоду. Вони мають більше лезо, яке допомагає розподіляти вагу і запобігає застряганню на снігу чи неоднорідної поверхні.

Вибір ковзанів є важливим етапом, який визначає комфорт і результативність під час ковзання. Важливо вибрати ковзани, які ідеально підходять за розміром і не викликають неприємностей. Зазначте розмір вашого взуття та враховуйте індивідуальні особливості своєї стопи.

Також необхідно вибрати жорсткість черевика відповідно до свого рівня навичок та стилю ковзання. М'які черевики надають більше гнучкості, тоді як жорсткі забезпечують кращу підтримку [9].

Черевики повинні бути виготовлені з якісних матеріалів, які забезпечують комфорт та довговічність. Підкладка також важлива для теплоізоляції та зручності. Зверніть увагу на репутацію виробника та відгуки користувачів. Відомі бренди, які вже доведені на ринку, зазвичай гарантують якість [7].

Завжди можна звернутися до фахівців у спеціалізованих магазинах для отримання консультації та вимірювання, щоб зробити оптимальний вибір, який враховує індивідуальні потреби й умови користування.

Страх кататись на ковзанах є зрозумілим почуттям, особливо для тих, хто робить це вперше або має обмежений досвід ковзання. Однак існує кілька способів подолати цей страх та насолоджуватись катанням:

1. Взяття уроків від досвідченого інструктора може значно підвищити вашу впевненість та допомогти подолати страх. Інструктор надасть вам необхідні навички та поради для безпечного катання.

2. Розпочніть на простих і рівних ділянках льоду. Уникайте складних конструкцій та крутих спусків до тих пір, поки ви не відчуєте себе впевнено на ковзанах.

3. Носіння захисного обладнання, такого як шолом та налокітники, може зменшити страх від можливих травм. Зручний та теплий одяг також забезпечить комфорт під час катання.

4. Катання з друзями може зробити процес більш веселим та знизити рівень страху. Взаємопідтримка та допомога можуть зробити ковзання більш приємним та впевненим [4].

Слід пам'ятати, що страх природний, і його можна подолати поступово, з кожним новим днем на ковзанах. Важливо бути терплячим та дозволити собі насолоджуватися процесом вивчення цього захоплюючого виду активності.

8.6 Оздоровчий туризм

Туризм виступає ефективним видом оздоровчо-рекреаційної рухової активності, пов'язаним із подорожами та перебуванням людей у різних місцях із метою відпочинку, оздоровлення, освіти, культурного обміну, бізнесу або інших цілей. Туризм включає в себе широкий спектр активності, таких як мандрівки, екскурсії, відпочинок на курортах, екологічний туризм, культурний обмін і подібні види подорожей.

Туризм може бути внутрішнім (у межах країни) та міжнародним (між країнами). Він включає різні форми, від екстремального туризму до розкішного відпочинку, і впливає на соціокультурний, економічний та екологічний аспекти відвідуваних регіонів [10].

Існує ряд різноманітних видів туризму, враховуючи різноманіття інтересів, цілей та вподобань подорожуючих. Декілька основних видів туризму включають:

Культурний туризм – подорожі з метою вивчення історії, мистецтва, архітектури та інших аспектів культури певного регіону.

Пригодницький туризм – екстремальні види туризму, такі як альпінізм, спелеотуризм, рафтинг, призначені для любителів активних пригод.

Екологічний туризм – подорожі з метою вивчення і збереження природних екосистем, включаючи візити до національних парків і заповідників.

Масовий туризм – подорожі, організовані для великої кількості туристів до популярних туристичних напрямків.

Гастрономічний туризм – подорожі для вивчення і смакування місцевої кухні та страв.

Бізнес-трєвел – подорожі, пов'язані з робочими або бізнес-цілями, такі як конференції, зустрічі та переговори.

Медичний туризм – подорожі з метою отримання медичних послуг, оздоровлення або лікування.

Пляжний туризм – відпочинок на курортах біля моря або океану.

Релігійний туризм – подорожі для відвідування релігійних святинь, храмів та інших святих місць.

Оздоровчий туризм – подорожі, спрямовані на покращення фізичного і психічного здоров'я за допомогою лікування, відпочинку та рекреації.

Ці види туризму можуть переплітатися, і вибір залежить від індивідуальних інтересів та потреб подорожуючого.

Оздоровчий туризм – це форма подорожі, яка акцентується на зміцненні здоров'я та покращенні фізичного та психічного благополуччя. Цей вид туризму спрямований на використання природних ресурсів, сприятливого клімату та інших факторів для забезпечення відновлення та зміцнення організму. До основних форм оздоровчого туризму відносять:

Курортний туризм – відпочинок на спеціальних курортах, де доступні лікувальні процедури, термальні води та інші засоби для покращення здоров'я. Курортний туризм спрямований на збереження та покращення здоров'я. Курортні зони можуть відзначатися особливими кліматичними умовами, термальними або мінеральними водами, що мають лікувальні властивості [6].

Курортні зони надають різноманітні можливості для рекреації, включаючи пляжі, спа-центри, фітнес-зали, гольф-поля, атракціони та інші

види розваг. Курорти часто мають медичні заклади, де надаються різні лікувальні процедури, масажі, ванни та інші методи лікування. Курортні зони часто пропонують різноманітні екскурсії та розваги, щоб розширити можливості відпочинку для туристів.

Термальний туризм – це вид туризму, спрямований на відвідування природних термальних джерел або гарячих вод для рекреації, відпочинку та оздоровлення. Цей вид туризму базується на використанні теплих або гарячих мінералізованих вод з різними корисними властивостями для організму.

Основним елементом термального туризму є використання мінералізованих вод або гарячих джерел, які вважаються корисними для здоров'я та можуть мати лікувальні властивості [1].

Термальні курорти та спа-центри, пов'язані з цим видом туризму, часто пропонують різноманітні лікувальні процедури, такі як ванни, гідромасаж, грязелікування, інгаляції та інші. Термальні курорти зазвичай мають розваги та засоби для відпочинку, такі як басейни з гарячою водою, сауни, фітнес-зали та інші.

Багато термальних курортів розташовані в мальовничих природних ландшафтах, що робить відпочинок ще привабливішим. Деякі термальні курорти організовують спеціальні заходи та події, спрямовані на підвищення власного здоров'я та благополуччя гостей. Термальний туризм може бути частиною загального оздоровчого туризму, і його популярність зростає завдяки підвищеному інтересу до природних методів лікування та релаксації.

Спа-туризм – це вид туризму, спрямований на відвідування спеціалізованих спа-центрів або курортів для отримання лікувальних процедур, релаксації та покращення загального здоров'я та самопочуття.

Спа-курорти пропонують широкий спектр лікувальних і косметичних процедур, таких як гідротерапія, масажі, обгортання, фітнес-програми, обличчя та тіло. Головна мета спа-туризму – забезпечення релаксації і від-

новлення для душі та тіла. Гості можуть насолоджуватися спокійною атмосферою та відпочинком в природному середовищі.

Спа-центри часто мають фітнес-зали, басейни, сауни та інші засоби для збереження та покращення фізичного здоров'я. Спа-курорти нерідко пропонують спеціалізовані програми харчування, зорієнтовані на здоров'я, а також дієтологічні консультації.

Деякі спа-курорти розташовані в екзотичних місцях, де можна використовувати природні ресурси, такі як гарячі джерела, грязі, морська вода, для лікування та релаксації. Спа-центри можуть пропонувати заняття йогою, медитації, ароматерапії та інші методи для поліпшення психічного здоров'я.

Спа-туризм став популярним завдяки зростанню інтересу до здорового способу життя та природних методів оздоровлення. Цей вид туризму дозволяє гостям віддатися спокійному та цільовому відпочинку, спрямованому на покращення загального самопочуття.

Лікувальний туризм – це форма туризму, яка спрямована на отримання медичних послуг та процедур для поліпшення здоров'я. Цей вид туризму може включати в себе лікування різноманітних хвороб, оздоровлення та реабілітацію.

Мандрівники вирушають у подорож з метою отримання конкретних медичних послуг. Це можуть бути операції, діагностичні процедури, фізіотерапія, лікування хронічних захворювань тощо. Люди часто вибирають спеціалізовані лікувальні курорти або медичні клініки з відомою репутацією для проведення конкретних лікувальних процедур.

Лікувальний туризм може включати в себе програми реабілітації та фізіотерапії, спрямовані на відновлення функцій організму після травм чи хвороб. Деякі люди обирають лікувальний туризм для здоров'я та профілактичних заходів, таких як медичні огляди та діагностика.

Лікувальний туризм може включати психотерапевтичні сесії та програми для підтримки психічного здоров'я. Існують спеціалізовані напрям-

ки лікувального туризму, такі як дентальний туризм, туризм для лікування хвороб серця, онкологічний туризм та інші.

Фітнес-туризм – це форма туризму, яка акцентується на збереженні та покращенні фізичної форми та здоров'я через активність, тренування та спеціалізовані фітнес-програми.

Подорожуючі обирають місця, де доступні різні види тренувань, фітнес-зали, тренерські майстер-класи та спеціалізовані програми для підтримання та покращення фізичної форми. Фітнес-туризм може включати в себе активні види відпочинку, такі як пішоходження, велосипедні прогулянки, заняття водними видами спорту, стрибки з парашутом та інші.

Фітнес-туристи часто віддають перевагу місцям, де доступне здорове харчування та дієтологічні консультації, щоб підтримувати збалансоване харчування. Деякі фітнес-туристичні резорти комбінують фітнес-програми з послугами спа та відновлення для забезпечення повного покращення здоров'я.

Оздоровчий туризм набуває популярності, оскільки багато людей шукають інтегрований підхід до відпочинку, спрямований на збереження та поліпшення їхнього здоров'я. Оздоровчий туризм спрямований на гармонійне поєднання відпочинку, активності та лікування для досягнення загального благополуччя та покращення якості життя.

Туристична діяльність, яка передбачає зміну місця перебування, організовується незалежно від погодних умов і висуває різноманітні вимоги до учасників. Регулярна участь у туристичних подіях може виступати як ефективний заміник фізичної праці, сприяючи виникненню радості від життя та поліпшенню фізичного стану організму.

8.7 Їзда на велосипеді

Їзда на велосипеді – це не лише захоплюючий вид спорту, але й відмінний спосіб покращити фізичну форму та загальне здоров'я. Ця активність впливає на різні системи та органи організму, забезпечуючи комплексні користі.

Під час катання на велосипеді активізується робота м'язів ніг, сприяючи їхньому зміцненню та формуванню. Також ця активність сприяє втраті зайвої ваги, особливо в області стегон. Важливою перевагою є покращення роботи серцево-судинної та дихальної систем, що призводить до підвищення витривалості та покращення координації рухів.

Крім того, катання на велосипеді не просто розвивають фізичні якості, але й приносить задоволення. Відчуття вітру в обличчі та пейзажів, що змінюються під час подорожі, роблять цей вид активності приємним і емоційно насиченим.

Їзда на велосипеді сприяє розвитку м'язів, поліпшенню кардіореспіраторної функції та збереженню оптимальної маси тіла. Фізична активність на свіжому повітрі сприяє виділенню ендорфінів, що поліпшує настрій та знижує рівень стресу. Велосипед є екологічно чистим видом транспорту, оскільки не викидає в атмосферу шкідливих речовин.

Велосипед може слугувати зручним засобом для підтримання фізичної активності та здорового способу життя. Подорожі на велосипеді надають можливість насолоджуватися красою природи та відкривати нові місця. Загалом, їзда на велосипеді сприяє збалансованому та здоровому способу життя, роблячи її популярною формою активності для людей різного віку та фізичного стану. Вона комплексно впливає на багато систем і органів людського тіла, надаючи відмінне аеробне навантаження. Під час катання на велосипеді м'язи ніг зміцнюються, а робота серцево-судинної та дихальної систем покращується, що призводить до підвищення витривалості та удоско-

налення координації. Цей вид спорту не лише приносить велику користь для організму, але й надає більше задоволення порівняно з бігом. Навіть у спортивних залах можна знайти велотренажери, але відчуття катання на велосипеді в лісі, у парку або за містом неперевершене [12].

На відміну від бігу, де значна частина навантаження спрямована на ноги та суглоби, при катанні на велосипеді приблизно 70–80 % маси тіла розподіляється між сидінням, кермом і педалями. Це сприяє відчуттю значного розслаблення суглобів і зменшенню тиску на хребет. Крім того, регулярні коловидні рухи під час катання сприяють зміцненню і розвитку хрящових тканин суглобів.

Правильне розташування на сидінні, з верхньою частиною тулуба трішки нахиленою вперед, дозволяє підтримувати м'язи спини в тонусі, забезпечуючи стабільність і підтримку корпусу під час катання на велосипеді.

За допомогою велосипеду можна відправитися на прогулянку містом або взятися за завдання завойовування всіх лісових стежок. Протягом понад двадцяти років велоспорту виникло безліч стилів катання, і, звісно, не можна забувати про сам початок, про те, звідки все розпочалося – про шосейні велоперегони [5, 12].

Шосейний велоспорт – це вид велоспорту, що включає у себе велогонки на шосе (асфальтованих дорогах). Це один з найпопулярніших і престижних видів велоспорту, який включає різноманітні змагання, такі як класичні гонки на один день (наприклад, Мілан - Сан-Ремо, Париж – Рубе), етапні гонки (наприклад, Тур де Франс, Джиро д'Італія, Вуельта а Еспанья) та часові велогонки.

Основні елементи шосейного велоспорту включають в себе високу швидкість, стратегічне планування, вміння управляти групами та індивідуальні здібності кожного велогонщика. Гонки можуть проходити як на рівних ділянках, так і в гірському рельєфі, що додає складності та вимагає від учасників різноманітних навичок.

Велогонки також відомі своєю строгою системою класифікації та великими змаганнями, такими як Grand Tours (великі обласні гонки), які включають Тур де Франс, Джиро д'Італія та Вуельту а Еспанья. Ці змагання зазвичай тривають кілька тижнів і привертають увагу велосипедистів з усього світу.

Крос-кантрі представляє собою вид гірського велоспорту, призначений для подолання різних природних перешкод та нерівнощів на великих відстанях. Ця дисципліна охоплює різноманітні траси, включаючи лісові стежки, поля, гірські дороги та інші різні типи теренів.

Змагання в крос-кантрі можуть включати великі відстані, і велосипедистам доводиться подолати різноманітні терени від поодиноких стежок до широких лісових доріжок.

Траси часто проходять через ліси, поля, гірські регіони та інші природні ландшафти, де велосипедистам доводиться подолати корені дерев, кам'янисті ділянки, переправлятися через річки та інші природні перешкоди.

Крос-кантрі вимагає від велосипедистів не тільки фізичної витривалості, але і технічної вправності, оскільки на трасах можуть бути труднощі керування через складність терену. Змагання можуть бути як індивідуальними, так і командними, і час, який витрачає кожен учасник на подолання траси, є ключовим фактором визначення переможців.

Велосипеди для крос-кантрі часто мають легкий карбоновий каркас, амортизацію, що дозволяє подолати нерівнощі, і спеціальні шини для кращого утримання на різних покриттях [13].

Крос-кантрі велосипедизм є захоплюючою та випробувальною формою гірського велоспорту, яка привертає велосипедистів різних рівнів навичок та вікових категорій.

Даунхіл (downhill) – це вид гірського велоспорту, що включає спуск по екстремальних теренах, таких як круті гірські схили, лісові стежки та скелясті уступи. Ця дисципліна вимагає від велосипедиста високого рівня навичок управління та великої долі сміливості.

Змагання в даунхілі проходять на найважчих трасах, де велосипедистам доводиться подолати кам'янисті ділянки, корені дерев, швидкі та труднопрохідні ухили та інші складнощі.

Велосипедисти розвивають високі швидкості під час спусків, що вимагає відмінної реакції та контролю над велосипедом. Спеціальні гірські велосипеди для даунхілу зазвичай обладнані потужною амортизацією, що допомагає поглиблювати удари та зменшувати вібрації під час спуску.

Гонки в даунхілі можуть бути як індивідуальними, так і командними, проте переможець визначається за часом, який витрачений на проходження траси. У деяких випадках даунхіл включає фрірайд-елементи, такі як стрибки, вибіги та інші витончені технічні елементи.

Цей вид велоспорту є великим викликом для екстремальних любителів гірського велоспорту і захоплює глядачів своєю швидкістю та вражаючими трасами.

Трейл у гірському велоспорті вказує на велосипедну трасу або маршрут, який проходить через різноманітний терен, такий як лісові стежки, гірські стежки, альпійські сходи та інші природні та технічні вузькі ділянки. Трейли можуть бути розроблені для різних рівнів навичок велосипедистів.

Трейли можуть включати в себе різноманітні перешкоди, такі як коріння, кам'янисті ділянки, перепади висот, круті схили, дерева та ін.

Трейли часто класифікуються за рівнями складності, від простих для початківців до важких та екстремальних для досвідчених велосипедистів. Багато трейлів проходять через національні парки або гірські райони, що дозволяє велосипедистам насолоджуватися природнім середовищем під час подорожі.

Деякі трейли можуть містити елементи фрірайду та даунхілу, такі як вибіги, складні технічні спуски та перешкоди, що роблять їх захопливими для екстремальних велосипедистів. Велосипеди для трейлів можуть бути

адаптовані до різних умов, зазвичай обладнані амортизацією та спеціальними шинами для кращого утримання на різних типах ґрунту.

Трейли представляють собою чудовий спосіб об'єднати фізичну активність, пригоди та насолоду від контакту з природою для велосипедистів різних рівнів навичок.

Таким чином, велосипедна активність є здоров'язбережною, приємною та доступною формою фізичної активності, яка призводить до загального покращення фізичного та психічного благополуччя.

8.8 Література

1. Андріанов В. Є. Андріанов Т. В., Макаренко Н. Г. Рухливі ігри як засіб соціалізації особистості молодших школярів. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи : монографія. Дрогобич : КОЛО, 2007. 620 с.

2. Андрощук Н. В., Леськів А., Мехоношин С. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів. Тернопіль : ДП, 2000. 168 с.

3. Бар-Ор О. Роуланд Т. Рухова активність та здоров'я дітей: від фізіологічних основ до практичного застосування. К. : Олімпійська література, 2009. 530 с.

4. Венглярський Г. Третяков П., Васильченко С. Рухова активність як стимулятор розвитку дитячого організму : зб. наук. праць. Вип. 1. – Рівне: Рівненський державний гуманітарний університет, 2002. С. 2–24.

5. Вихляєв Ю. М. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навч. посібник. Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2020. 648 с.

6. Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм: навч. посіб. Київ : Альтерпрес, 2008. 288 с.

7. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посібник. Київ : Олімпійська література, 2010. 248 с.
8. Марков В. В. Аеробний тренінг в програмі оздоровлення людини. *Матеріали Всеукраїнської науково-методичної конференції «Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи»*. Донецьк : ДонНУ, 2001. С. 178–181.
9. Міщенко О. Нетрадиційні методики збільшення рухової активності учнів початкової школи. *Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту*. Вип. 6. Львів : Видавничий дім «Панорама», 2002. Т. 1. С. 320–323.
10. Москаленко Н. Проектування концепції інноваційних програм фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2011. № 2, С.12–17.
11. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. – Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с.
12. Пангелова Н. Є., Пангелов Б. П. Сучасні тенденції у розвитку рекреаційної діяльності населення України. *Young Scientist*. № 4.1 (68.1). April, 2019. 161 с.
13. Старостина А. В., Канін М., Кісельніков В. Фізична культура – засіб самоохоронення дітей. *Фізична культура в школі*. – 2008. № 5. С. 28–32.
14. Товт В. А. Маріонда І., Сивохоп Е., Сусла В. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навч. посіб. для викладачів і студентів. Ужгород : Говерла. 2015. 88 с.

8.9 Дидактичне тестування. Тема 8. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності аеробної спрямованості

1. Чим виступає фізична рекреація до елементів здорового способу життя:

- а) формою;
- б) методом;
- в) фізичною вправою?

2. Чому оздоровчо-рекреаційна діяльність має переваги на відмінну від інших видів фізичної активності:

- а) оскільки існує багато різновидів, форм проведення;
- б) бо може виступати в якості дозвілля;
- в) оскільки доцільно організована і змістовно наповнена, також вона розвивається на основі людської потреби в зміні характеру діяльності?

3. Культурне дозвілля – це:

а) організована і змістовно наповнена активність великих груп людей або конкретної людини у вільний час, яка розвивається на основі людської потреби в зміні характеру діяльності, а також з метою рекреації і соціально-культурного розвитку;

б) діяльність, яка має певні переваги, оскільки існує багато її різновидів, форм проведення, зокрема вона включає елементи гри, розваги, змагання і надає широкі можливості для спілкування з природою, іншими людьми пізнанням культурної спадщини;

в) форми й види культурно-дозвілєвої діяльності, яку людина обирає самостійно, зважаючи на індивідуальні переваги, можливості й рівень культурного розвитку, а також з урахуванням традицій, моди, впливу оточення.

5. Культурно-мистецький тип дозвілля – це:

- а) перебування на природі, спілкування з домашніми тваринами, спостереження за дикими тваринами;
- б) знайомство з творами мистецтва, історичними пам'ятками;
- в) безпосередні заняття фізичними вправами та спортом і спостереження за спортивними змаганнями;
- г) навчання у вільний від роботи час, участь у роботі гуртків, відвідування просвітницьких заходів?

6. Освітньо-розвивальний тип дозвілля – це:

- а) навчання у вільний від роботи час, участь у роботі гуртків, відвідування просвітницьких заходів;
- б) перебування на природі, спілкування з домашніми тваринами, спостереження за дикими тваринами;
- в) безпосередні заняття фізичними вправами та спортом і спостереження за спортивними змаганнями;
- г) знайомство з творами мистецтва, історичними пам'ятками.

7. Природно-рекреаційний тип дозвілля – це:

- а) перебування на природі, спілкування з домашніми тваринами, спостереження за дикими тваринами;
- б) хобі, самодіяльне заняття художньою творчістю;
- в) безпосередні заняття фізичними вправами та спортом і спостереження за спортивними змаганнями;
- г) навчання у вільний від роботи час, участь у роботі гуртків, відвідування просвітницьких заходів.

8. Самодіяльно-любительський тип дозвілля – це:

- а) хобі, самодіяльне заняття художньою творчістю;
- б) перебування на природі, спілкування з домашніми тваринами, спостереження за дикими тваринами;

- в) безпосередні заняття фізичними вправами та спортом і спостереження за спортивними змаганнями;
- г) навчання у вільний від роботи час, участь у роботі гуртків, відвідування просвітницьких заходів.

9. Спортивно-видовищний тип дозвілля – це:

- а) безпосередні заняття фізичними вправами та спортом і спостереження за спортивними змаганнями;
- б) перебування на природі, спілкування з домашніми тваринами, спостереження за дикими тваринами;
- в) навчання у вільний від роботи час, участь у роботі гуртків, відвідування просвітницьких заходів.

10. Контрольний метод ОРЗ передбачає:

- а) виконання вправ з великою інтенсивністю з метою перевірки необхідного рівня розвитку фізичних якостей (навичок або вмінь);
- б) виконання вправ у декількох підходах (серіях) за суворо визначеною часом тривалістю відпочинку між підходами (серіями) або виконання декількох підходів (серій) за визначений для кожного підходу (серії) час;
- в) зміну навантаження упродовж часу виконання вправ;
- г) виконання вправ в умовах змагального напруження.

ЛЕКЦІЯ 9. ВИДИ ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СУЧАСНОСТІ

План

9.1 Оздоровча гімнастика та фітнес-програми аеробної спрямованості.

9.2 Йога, пілатес, калланетика як види оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

9.3 Аеробіка, шейпінг, кросфіт у системі оздоровлення людини.

9.4 Література.

9.5 Дидактичне тестування. Тема 9. Види оздоровчої рухової активності сучасності.

9.1 Оздоровча гімнастика та фітнес-програми аеробної спрямованості

Оздоровча гімнастика – це систематичний комплекс фізичних вправ, спрямованих на зміцнення організму та підтримання загального фізичного та психічного здоров'я людини. Головна мета цього виду гімнастики полягає в покращенні фізичного стану, забезпеченні оптимального функціонування органів і систем організму, а також підтримці емоційного та психічного благополуччя.

Оздоровча гімнастика може включати в себе різноманітні вправи, які орієнтовані на розвиток м'язів, збільшення гнучкості, покращення координації рухів та підвищення витривалості. Цей вид фізичної активності можуть використовувати люди різного віку та рівня фізичної підготовленості [8].

Оздоровча гімнастика не тільки сприяє фізичному здоров'ю, але й має психологічні та соціальні переваги. Вона може бути рекомендована

для профілактики та допомоги у лікуванні ряду захворювань, а також як ефективний спосіб стресового розслаблення та поліпшення настрою [7].

Наукові дослідження вказують на те, що систематичні заняття фізичними вправами сприяють зменшенню стресу та покращенню когнітивних функцій. Оздоровча гімнастика допомагає у вирішенні проблем зі сном та підвищує концентрацію уваги.

Загальна тенденція наукових досліджень свідчить про те, що оздоровча гімнастика має комплексний позитивний вплив на фізичне та психічне здоров'я людини. Регулярні тренування можуть слугувати не лише засобом профілактики, але й ефективним засобом оптимізації якості життя [10].

Катання на роликових ковзанах – це популярний вид спорту й активного відпочинку, який включає в себе ковзання на спеціальних роликових ковзанах. Ця діяльність може бути як розважальною, так і спортивною, і вона привертає увагу багатьох людей різного віку та рівня фізичної підготовки.

Роликові ковзани – це спеціальне взуття для ковзання на колесах. Вони є аналогами класичних ковзанів, але мають колеса замість леза. Така альтернатива є популярною серед людей, які хочуть ковзати влітку.

Роликові ковзани оснащені чотирма колесами, розташованими по два з кожного боку кожної ковзної осі. Діаметр і матеріал коліс можуть варіюватися, впливаючи на характеристики ковзання. Підшипники забезпечують обертання коліс. Вони класифікуються за різними видами і впливають на швидкість і плавність руху. Платформи можуть бути жорсткими або гнучкими, залежно від типу ковзанів і стилю катання. Черевики роликових ковзанів схожі на ті, що використовуються в ковзанах. Вони мають систему фіксації ніг та щиколотки для стабільності. Роликові ковзани можуть мати різні системи фіксації, такі як шнурки, застібки для забезпечення правильної посадки ноги [7].

Роликові ковзани можуть використовуватися для різних видів катання, включаючи спортивне ковзання, фрістайл, агресивне ковзання та різ-

номанітні види фітнесу. Це розважальний і активний спосіб витратити час на свіжому повітрі.

Катання на роликових ковзанах як вид рекреації використовуються для отримання задоволення від активного відпочинку, фізичної активності та спілкування на свіжому повітрі. Багато людей використовують роликові ковзани для прогулянок в парках, на набережних або в інших мальовничих місцях. Це дозволяє їм насолоджуватися природою, оточенням, проводячи час на свіжому повітрі.

Роликові ковзани можна використовувати як засіб фізичної активності для підтримки здоров'я і фітнесу. Катання на роликах включає в себе роботу різних м'язових груп і сприяє покращенню координації та витривалості. Роликові ковзани можуть бути чудовим засобом для активного проведення часу разом з друзями або сім'єю. Спільні виїзди на роликах можуть стати цікавим і веселим заходом.

Біомеханічні особливості катання на роликових ковзанах сприяють активізації роботи тих груп м'язів, які важко тренувати іншими засобами. Ефективність тренувань визначається не лише біомеханікою, але і технічним оснащенням. Світові виробники спортивного інвентарю представляють чотири типи роликових ковзанів: для прогулянок, фітнесу, екстремального (акробатичного) катання та універсальні. Ролики, що використовуються у фітнес-програмах для покращення функціонального стану організму, мають різні технічні характеристики, такі як вентиляція застібок, особливості коліс, наявність гальм та інші, що забезпечують комфорт під час тривалих занять. Для багатьох катання на роликах може бути цікавим видом активності, який можна використовувати для саморозвитку та покращення умінь і навичок.

Існує кілька різновидів роликового катання, кожен з яких має свої особливості та використовується для різних цілей. Рекреаційне катання характеризується відносно простим катанням на роликах із метою розваг та

фізичної активності. Зручні та стабільні ролики, придатні для прогулянок у парках та на велосипедних доріжках.

Фітнес-катання – це активне катання з метою підтримки фізичного стану та здоров'я. Для занять використовуються ролики з покращеними технічними характеристиками, які сприяють комфортній тривалій активності.

Фрістайл (агресивне) катання використовується для виконання трюків, скейт-паркінгу та інших агресивних стилів катання. Агресивні ролики, також відомі як агресивні або фрістайл ролики, призначені для виконання різноманітних трюків та елементів агресивного катання, таких як грайнди (гринджування), скейт-паркінг і фрістайл-пересування [12].

Агресивні ролики мають коротшу платформу та більш гнучку конструкцію, що дозволяє ковзати на перешкодах, виконувати оберти та трюки. Рама агресивних роликів має конструкцію, що дозволяє використовувати різні трюки. Вона може бути зміцненою та адаптованою для здійснення технічних елементів. Черевики агресивного ролика має анатомічний дизайн, який забезпечує високий рівень фіксації ноги і є зручним для виконання трюків [4].

Для досягнення високої швидкості та трюків важливі підшипники та колеса. Вони можуть бути відмінної якості для оптимальної продуктивності. Більшість агресивних роликів не мають гальм, оскільки вони не є необхідними для виконання трюків і можуть заважати. Часто користувачі агресивних роликів використовують додаткові захисні елементи, такі як захисти для гомілок, налокітники та захисти зап'ястя для зменшення ризику травм. Агресивні ролики часто використовуються екстремальними спортсменами й ентузіастами, які цінують можливість виконання складних трюків та високий рівень маневреності [2].

Швидкісне катання на роликах – це спеціалізована форма роликового катання, яке акцентується на досягненні великої швидкості та подолання

довгих дистанцій. Цей вид катання має свої характеристики, які допомагають підвищити ефективність та швидкість [5].

Швидкісні роликові ковзани мають довгу і жорстку раму, яка сприяє стабільності та передає більше сили при ковзанні. Колеса для швидкісних роликових ковзанів мають великий діаметр та вузький профіль. Це зменшує опір і підвищує швидкість. Використовуються висококласні підшипники, які забезпечують максимальну ефективність обертання коліс і мінімізують опір. Взуття для швидкісного катання зазвичай мають аеродинамічний дизайн та добру фіксацію ноги для передачі максимальної сили на ролики. Учасники швидкісного катання тримають спину прямою та знижують опір повітря, щоб максимізувати швидкість.

Швидкісні катання на роликах часто включають групові заїзди, де використовують тактичні прийоми для оптимізації швидкості. Спортсмени вдосконалюють техніку плавного ковзання та максимально ефективний спосіб використання енергії. Швидкісне катання на роликах може бути інтенсивним видом фізичної активності, спрямованим на розвиток витривалості та швидкості [1].

Хокей на роликах – це варіація хокею, в якій використовуються роликові ковзани з чотирма колесами замість традиційних ковзанів. Гра має свої власні правила, що відрізняють її від інших видів хокею та роликового катання. Це дає більшу маневреність і дозволяє гравцям швидше рухатися на льоду або площадці [5].

Ролики для хокею мають спеціальні колеса для кращого керування та агресивних рухів. Підшипники забезпечують плавність обертання коліс. Гра в хокей на роликах може відбуватися на спеціально обладнаних роликових чи асфальтованих майданчиках. Гравці використовують хокейні кийки та шайбу, а також захисне екіпірування, включаючи шолом, налокітники, захист передпліччя. Ролики для хокею мають особливий дизайн, що дозволяє гравцям ефективно керувати їздою та виконувати різноманітні прийоми.

Заняття на кардіотренажерах. Заняття на кардіотренажерах спрямовані на укріплення м'язів та мають загальнооздоровчий ефект. Кардіотренажери дозволяють людині імітувати пробіжку, катання на лижах, греблю та інші види фізичної активності, не виходячи зі спортзалу чи дому. Заняття на кардіотренажерах можна проводити щоденно, оскільки це необхідна складова професійного тренування та активного спорту. Основний вплив тренувань на організм полягає в насиченні крові киснем, поліпшенні роботи серця, розвитку витривалості та відновленні сил і енергії [1, 9].

Кардіотренажери – це спеціальні фітнес-прилади, призначені для виконання аеробних вправ з метою покращення серцево-судинної системи та загального фізичного стану. Ці прилади розроблені для імітації різних видів аеробного навантаження, таких як біг, ходьба, велосипед, сходження по сходах [8]. Основна ідея кардіотренажерів полягає в тому, щоб надавати можливість людині отримувати ефективні тренування, збільшуючи пульс і споживання кисню. Такі вправи сприяють покращенню кровообігу, збільшенню витривалості, спалюванню калорій та зниженню ризику серцевих захворювань.

Кардіотренажери можуть включати в себе бігову доріжку, велотренажер, еліптичний тренажер, гребний тренажер. Ці пристрої дозволяють проводити ефективні тренування незалежно від погодних умов і розташування, що робить їх популярними серед любителів фізичної активності та спортивних професіоналів [5–8].

Бігові доріжки можуть бути механічними або електронними. Механічні доріжки привертають увагу своєю компактністю та більш доступною ціною. Крім того, на механічних доріжках часто використовується менш якісне покриття, що може бути ризикованим для колінних суглобів. Електронні доріжки є більш ефективними, оскільки дозволяють змінювати кут нахилу, швидкість та навантаження. Сучасні тренажери оснащені інтерактивними програмами, які сприяють найбільш результативному тренуванню.

Велотренажери – це спеціалізовані фітнес-прилади, які спроектовані для імітації велосипедних тренувань в контрольованих умовах. Ці тренажери використовуються для поліпшення фізичного стану, зміцнення м'язів, вдосконалення витривалості та спалювання калорій [8].

Ремені велотренажери відзначаються наявністю механічних агрегатів. Еластичний ремінь, що входить до складу системи, регулює силу натягу ручкою, спрямованою на регулюванні руху маховика. Головні переваги цієї системи включають низьку ціну, простоту в обслуговуванні та використанні. Проте серед недоліків слід відзначити виникнення шуму при інтенсивних навантаженнях.

Колодкові (інерційні) системи використовують спеціальні колодки для гальмування механізму. Хоча такі системи максимально наближені до реального їзди, їхнім недоліком є складний ремонт, великі розміри та висока вартість обладнання [6]. Магнітні системи працюють за рахунок руху двох магнітів, які протидіють маховику. Ці системи відрізняються малим зносом магнітів, тихим режимом роботи та тривалим терміном служби.

Електромагнітні системи потребують підключення до електричної мережі. Однак вони працюють практично безшумно, що дає можливість використовувати їх для тренувань навіть вночі. Ефективність цих систем залежить від зусиль спортсмена та потужності генератора.

За типом конструкції кардіотренажери класифікують: горизонтальні велотренажери характеризуються «перевернутим» механізмом та значними розмірами. Педалі розташовані під кермом, а наявність зручного сидіння зі спинкою дозволяє займати комфортне положення. Горизонтальні моделі забезпечують щадне навантаження, що робить їх відмінним вибором для реабілітації після травм (при наявності консультації фахівця), а також для осіб із захворюваннями суглобів та опорно-рухового апарату [4].

Вертикальні велотренажери мають класичне розташування керма і сидіння. Під час використання вони активують м'язи ніг, спини, преса та рук, схоже на велосипеди з двома колесами. Однак, ціни на велотренажери

можуть значно відрізнятися. Фактори, що впливають на ціни, включають виробника, якість використовуваних матеріалів, функціональність та інші параметри.

Степпер – це тренажер, що імітує рух підйому сходами. Він не лише виконує загальні функції кардіотренажерів, але також ефективно навантажує нижню часту тіла людини. Прості міністеппери представляють собою лише педалі та простий лічильник кроків і часу. У більш складних моделях вбудовані програми, які регулюють навантаження, визначають частоту та ритм кроків, а також вимірюють пульс. Зараз степпери перебувають на піку популярності серед тренажерів.

Гребні тренажери. Гребні тренажери становлять окремий клас обладнання: одні класифікують їх як кардіотренажери, інші – як силові, тоді як треті вважають їх універсальними. Новачки зазвичай виявляють інтерес до гребних тренажерів, але тренери попереджають щодо можливості травм при неправильному використанні цього обладнання. Працюючи з будь-яким тренажером, ви можете отримати видимі результати вже через два-три місяці. Рекомендується використовувати комплексний підхід, який включає спеціальну дієту, заняття на кардіотренажерах та силові тренування [3].

Еліптичний тренажер – це обладнання, яке поєднує в собі функціонал бігової доріжки, велотренажера та степпера. Під час тренування на ньому потрібно виконувати рухи, подібні до переставляння ніг або обертання педалей з еліптичною амплітудою, включаючи різні групи м'язів: стегнові, м'язи ніг і сідниць. Окрім того, можна виконувати рухи назад, що забезпечить навантаження на м'язи, які можуть залишитися поза увагою під час інших видів фітнесу [9].

На еліптичному тренажері ви маєте можливість встановлювати параметри, такі як дистанція та час тренування, а також оптимальний пульс. Сучасне кардіообладнання має ряд переваг, які сприяють покращенню фізичного стану, здоров'я і загального самопочуття. Сучасне кардіооблад-

нання розроблено з урахуванням принципів ефективності тренувань. Велика частина обладнання оснащена програмами, які дозволяють налаштовувати інтенсивність, тривалість та тип тренувань, щоб вони відповідали конкретним потребам користувача.

Багато кардіообладнання оснащено вбудованими моніторами серцевої діяльності, які дозволяють користувачам слідкувати за своїм пульсом та іншими важливими показниками під час тренувань. Деякі сучасні тренажери використовують технології віртуальної реальності для створення захопливих імітаційних середовищ, що робить тренування цікавішим та стимулює до занять [6].

Сучасні кардіообладнання призначене для комфортного та ефективного використання. Вони мають регульовані сидіння, ручки, підставки для гаджетів та інші зручності, що роблять тренування приємним та доступним. Відбувається постійний розвиток нових типів кардіообладнання, яке дозволяє різноманітність у тренуваннях.

Багато сучасних тренажерів мають можливість підключення до інтернету, що відкриває доступ до тренувань в режимі реального часу, онлайн-програм тренувань та інших розваг, які роблять тренування більш захопливим. Ці переваги роблять сучасне кардіообладнання привабливим для тих, хто прагне підтримувати свій фізичний стан та покращувати власне здоров'я [3].

Спінбайк-аеробіка – це комплекс модифікованих вправ на велотренажерах, що виконуються у груповому форматі під музичний супровід, відповідно до характеру роботи. Цей вид аеробіки надає різноманітне навантаження з різних напрямків та інтенсивності. Проведення базових комплексів спінбайк-аеробіки призводить до підвищення рівнів аеробного та анаеробного енергозабезпечення, розвитку статичної та динамічної сили, а також швидко-силових можливостей. Заняття спінбайк-аеробікою сприяють позитивній динаміці фізичного стану, що робить їх ефективним засобом кондиційного тренування.

Сайклінг і спінінг – це дві форми фізичної активності, що використовують велотренажери, але вони можуть відрізнятися за підходом, стилем та експериментальним спрямуванням.

Сайклінг, також відомий як шосейний велотренажер, спроектований для імітації велосипедного катання на дорогах. Зазвичай включає тривалі катання з різною інтенсивністю, що дозволяє імітувати різні умови катання – від повільного подолання підйомів до швидкого спуску. Більше орієнтований на підготовку для шосейних велоперегонів і розвиток витривалості.

Спінінг – це форма групових велотренувань, яка виникла в рамках фітнесу. Зазвичай включає інтенсивні вправи на велотренажері, супроводжувані музикою та інструкціями інструктора. Заняття можуть містити елементи високої інтенсивності. Більше фокусується на вдосконаленні фізичної форми, силовому тренуванні та втраті ваги, і може бути більш варіативним та розважливим [5].

Обидва підходи можуть бути ефективними для покращення фізичної форми, але обраний вид фізичної активності може залежати від індивідуальних вподобань та фітнес-цілей.

9.2 Йога, пілатес, каланетика як види оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Йога – це комплексна система фізичних, дихальних, ментальних та етичних практик, що має своєю метою досягнення гармонії та балансу в різних аспектах людського існування. Термін «йога» походить від санскритського кореня «уцї», що означає об'єднання чи сполучення. Його пояснення та вчення знаходяться в давніх індійських текстах, зокрема в «Йога-Сутрах» Патанджалі, де описані вісім складових (Асамга йоги) для досягнення внутрішньої гармонії та самопізнання [4].

Йога, яка є невід'ємною частиною традиційної індійської народної медицини, визначається як величезний обсяг понять, охоплюючи як мету, так і засоби досягнення цієї мети. У першу чергу йога представляє собою релігійно-філософську систему. Ключовий аспект світогляду йогів полягає в «з'єднанні» індивідуальної душі людини зі світовим духом, абсолютною душею чи Богом. Йоги присвячують своє життя безперервному очищенню та вдосконаленню. Для досягнення цього їм допомагає детально розроблений комплекс фізичних вправ, контроль дихання, дотримання гігієнічних та харчових норм, а також відповідна етика.

Можливість впливу на фізіологію за допомогою фізичних і психічних вправ має свої корені в стародавньому віруванні йогів у таємничу індивідуальну життєву силу, відому як кундаліні, яка, за їхнім переконанням, дрімає в нижній частині хребта, де розташований один із ключових нервових центрів. Йоги вважають, що фізичні вправи можуть розбудити цю силу, і коли вона піднімається вгору й об'єднується з Праною – життєвою енергією, це наділяє людину надприродною енергією.

У йозі термін «прана» вказує на поняття витоків життєвої енергії або життєвого подиху. Присутній у різних аспектах індійської філософії та йогічної практики, термін «прана» означає невидимий витік енергії, який пронизує всю творчу реальність [9].

У йозі прана сприймається як життєва сила чи енергія, яка рухається через наше тіло через дихання та інші канали. Йоги вважають, що свіжий, світлений та правильний потік прани важливий для нашого фізичного та психічного здоров'я.

У йогічній термінології існує розрізнення на різні види прани, кожна з яких має свою функцію. Деякі з них відповідають за функціонування різних систем організму, інші пов'язані з емоційним станом.

Розуміння та свідомий контроль над праною вважається важливим елементом йогічної практики, оскільки це може призвести до покращення загального стану здоров'я, витривалості та психічного спокою. Дихальні

вправи (пранаяма) є одним з ключових аспектів йогічного вивчення та контролю над праною.

У йозі та індійській філософії існують різні види прани, які відповідають за різні аспекти життєвої енергії. Нижче подано деякі з них:

Прана. Це загальна життєва енергія, яка забезпечує життя та діяльність всього організму. Прана перебуває в повітрі, яке ми дихаємо, і відіграє ключову роль у фізичному й енергетичному функціонуванні організму.

Апана. Відповідає за енергію, що рухається вниз тіла, особливо в області таза та кишечника. Вона регулює процеси виведення та видалення, такі як дихання, видалення відходів і репродуктивна діяльність.

Удана. Це енергія, яка рухається вгору і зосереджена в грудях. Удана пов'язана з розвитком і духовним просвітленням.

В'яяна. Відповідає за рушійну енергію, яка рухається вздовж тіла. Це може включати рух повітря, крові та інших життєвих речовин у судинах.

Самана. Відповідає за змішування різних видів енергії в організмі, особливо тих, які виникають внаслідок перетравлення їжі.

Пінгала. Це канал, який розташований справа від хребта і пов'язаний із сонячною енергією. Він відповідає за активність, енергію та зовнішню діяльність.

Іда. Це канал, розташований ліворуч від хребта, пов'язаний із місячною енергією. Іда відповідає за спокій, прохолоду та внутрішню діяльність.

Ці види прани взаємодіють та узгоджуються, утворюючи баланс енергії в організмі. У йогічній практиці існують вправи та техніки (пранаяма), які допомагають регулювати та збалансовувати ці різні аспекти життєвої енергії.

Основні аспекти йоги також включають асани (фізичні пози), пранаяму (контроль дихання), дх'яну (медитацію), а також принципи йама та ніяма (етичні та моральні норми). Заняття йогою покликані досягти не лише фізичної гнучкості та сили, але й розширити свідомість, заспокоїти розум, та сприяти загальному здоров'ю.

Наукові дослідження у галузі йоги демонструють її користь для фізичного та психічного здоров'я. Зокрема, вивчення ефектів йоги підтверджує позитивні результати в зниженні стресу, покращенні фізичної форми, зниженні ризику серцево-судинних захворювань та поліпшенні якості життя. Фізіологічні механізми, що лежать в основі цих ефектів, включають збалансований вплив на нервову систему, адаптацію стресових відгуків та підвищення психоемоційного благополуччя.

Йога включає різноманітні види та напрямки, кожен з яких акцентує на різних аспектах фізичного, психічного та емоційного благополуччя. Ось кілька основних видів йоги:

Хатха-йога. Зосереджена на фізичних асанах і дихальних техніках, зміцненні та очищенні тіла, покращення фізичного здоров'я.

Віньяса-йога. Сполучає фізичні асани та дихальні рухи у гармонійний потік, розвиток сили, гнучкості та зосередження.

Кундаліні-йога. Акцентує на розвитку енергійних центрів (чакр) у тілі, розбудження потенціалу кундаліні, внутрішнього енергетичного потоку.

Бікрам-йога (гаряча йога). Практикується у спеціально обладнаних приміщеннях при підвищених температурах, покращення гнучкості, очищення організму та підвищення сили.

Йога-нідра. Фокусується на глибокому розслабленні та відновленні. Знімає стрес, покращує сон та загальний стан відпочинку.

Йога-терапія. Використовується як додатковий метод лікування для різних хвороб та патологій, відновлення здоров'я, поліпшення функцій організму.

Йога-санга. Групові заняття, які поєднують асани, дихальні вправи та медитацію, для зміцнення комунікації та взаєморозуміння в групі.

Ці різні напрямки йоги дозволяють людям вибирати той, який найбільше відповідає їхнім потребам, фізичним можливостям й особистим цілям.

Йога відзначається значним впливом на фізичне та психічне здоров'я. Регулярна практика йоги сприяє поліпшенню гнучкості та силовій

витривалості м'язів, а також розвитку координації та роботі різних груп м'язів, що покращує баланс.

Практика пранаями (дихальних вправ) в йозі допомагає покращити ємність легенів та забезпечити ефективніше дихання. Глибокі та контрольовані дихальні техніки впливають на нервову систему, зменшуючи стрес і тривогу [8].

Йога включає релаксаційні вправи, які допомагають зменшити рівень стресу та поліпшити психічний стан. Деякі йогічні пози і техніки сприяють виробленню ендорфінів та покращують настрій, допомагають знижувати артеріальний тиск. Розтяжка та рухи в йозі можуть сприяти покращенню кровообігу та кисневого обміну [11].

Деякі йогічні пози сприяють роботі шлункових органів і можуть поліпшити травлення. Регулярна йога може допомагати заспокоїти розум та полегшити засинання, що призводить до покращення якості сну [12].

Йога вирізняється комплексним підходом до здоров'я, охоплюючи різні аспекти фізичного і психічного благополуччя. Рекомендується практикувати йогу під керівництвом кваліфікованого інструктора, особливо для початківців.

Пілатес – це метод гімнастики, що включає плавні рухи і вправи, які виконуються у повільному темпі. Розроблений на початку XX століття американцем Джозефом Пілатесом, цей вид фізичного навантаження спочатку служив для відновлення здоров'я солдатів, які отримали різні травми під час війни. Згодом пілатес став популярним напрямком фітнесу, і зараз ним може займатися будь-яка жінка [13].

За допомогою пілатесу людина може розвивати гнучкі м'язи черевного преса і міцну спину, а також зміцнюватиме глибокі м'язи живота. Основна ідея пілатесу полягає в тому, щоб тягнути пупок до хребта. Використовуючи цей принцип у повсякденному житті, ви надаєте вашому животу більш привабливий вигляд.

Пілатес виправляє і стабілізує хребет, зменшує біль в спині. Дослідження свідчать, що пілатес також допомагає звільнитися від різноманітних болів у попереку [6]. Регулярні тренування з пілатесу допомагають підтягти тіло, зміцнити м'язи і покращити їхню силу. Пілатес є безпечним і його використовують у фізичній терапії для реабілітації після травм. Регулярні заняття також служать відмінною профілактикою травм опорно-рухового апарату.

Впровадження пілатесу в режим допоможе покращити поставу. Це не лише корисно для запобігання болю в спині, а й для оптимального функціонування всіх внутрішніх органів. Пілатес сприяє удосконаленню форми тіла. Контролюючи дихання та правильне положення тіла, людина навчиться керувати своїми рухами і краще відчувати тіло. Глибоке дихання, що є основою пілатесу, допомагає зняти стрес, позбутися депресії та поліпшити якість сну [5].

На відміну від окремих фітнес-програм, пілатес акцентує увагу на розвитку всієї структури тіла, не занедбуючи жодну групу м'язів. Заняття сприяють вирівнюванню м'язового балансу, що підвищує ефективність тренувань і зменшує ризик травматизації. Хоча пілатес може бути ефективним і корисним видом тренувань для багатьох людей, він також має свої недоліки.

Не підходить для всіх видів фізичної активності. Пілатес може бути менш ефективним для тих, хто шукає високоінтенсивне навантаження. Люди, які бажають швидше схуднути або покращити витривалість, можуть вважати пілатес недостатньо динамічним. Пілатес часто вимагає великої уваги до правильного виконання рухів і контролю дихання. Для деяких це може бути напруженим і вимагати великої концентрації [5].

У методиці Пілатес передбачена певна послідовність вправ, яка охоплює всі групи м'язів. Рухи виконуються повільно та плавно, і основною метою є їхня точність. Точне виконання впливає з постійного фізичного контролю над тілом. Аналогічно практиці тайцзіцюань, рухи не різкі, а лег-

ко пливають. Мета цих рухів – розтягування та зміцнення м'язів, підтримувані глибоким диханням у кожній позі. Подібно до йоги, поєднання дихання, розтягування та використання сили створюють заспокійливий ефект [10].

Існують три загальні види тренувань Пілатес, які в основному можна класифікувати таким чином.

Тренування на підлозі, яке включає в себе вправи, виконані переважно у положенні сидячі або лежачі. Можна досягти різних цілей, таких як поліпшення постави та зняття больового синдрому у різних відділах хребта [3].

Тренування з використанням спеціально розробленого обладнання. Усі ці вправи також виконуються на підлозі, але вони відрізняються тим, що включають різне обладнання, таке як гумові амортизатори, кільце pilates ring, м'ячі і гантелі.

Тренування на тренажерах, що відрізняються від звичайних тренажерів. Ці тренажери не є жорстко фіксованими, тож під час виконання вправи необхідно не лише виконувати саму вправу, а й зберігати рівновагу. Цей підхід змушує тіло включати в роботу великий комплекс дрібних м'язів, які в інших типах тренувань залишаються неактивними.

Каланетика – це система фізичних вправ та тренувань, спрямованих на розвиток гнучкості, координації, м'язової сили та витривалості. Слово «каланетика» походить від грецького «kallos» (краса) та «anetos» (нерухомий) [2].

Система каланетики включає в себе різноманітні вправи, орієнтовані на роботу з різними м'язовими групами та покращення загального фізичного стану. Цей вид тренувань може бути корисним для покращення пластичності, вирівнювання постави та підтримання красивої фігури. У каланетіці акцент робиться на правильному диханні, плавних рухах та концентрації на роботі з тілом.

Каланетика ґрунтується на вправах із розтяжки та статичних вправах. Основна мета цього виду фізичної активності – залучення глибоко розташованих м'язів. У процесі виконання кожної вправи задіяні всі групи

м'язів у тілі. Завдяки заняттям каланетикою можна досягти нормалізації обміну речовин, зміцнення м'язової системи, зниження ваги. Основною метою каланетики є вміння ефективно управляти власним тілом.

Каланетика може бути корисною для широкого кола людей, оскільки вона спрямована на розвиток різних фізичних якостей. Вона може бути адаптована для різних рівнів фізичної активності, починаючи від початківців до досвідчених спортсменів [9]. Каланетика менш виснажлива порівняно з іншими видами тренувань, але в той же час ефективна для укріплення м'язів та підтримання загального фізичного стану. Каланетика спрямована на роботу з різними м'язовими групами, включаючи ті, які відповідають за підтримання правильної постави та зменшення болю в спині [10].

Зайняття каланетикою допомагають у покращенні гнучкості, сили, витривалості та координації рухів. Це може позитивно впливати на загальний стан організму. Каланетика орієнтована на роботу з м'язами, які відповідають за правильну поставу. Регулярні заняття можуть сприяти укріпленню м'язів спини та підтримці правильної постави.

Тренування, пов'язане з каланетикою, часто включає елементи концентрації та свідомого керування тілом. Це може сприяти зняттю стресу, покращенню настрою та збільшенню життєвої енергії. Оскільки каланетика акцентується на роботі з глибоко розташованими м'язами, вона може допомагати зміцнити м'язовий корсет, що, у свою чергу, може зменшити ризик появи болю в спині [5].

Заняття каланетикою можуть бути ефективним засобом для збереження або досягнення оптимальної ваги, оскільки вони сприяють активізації обміну речовин та спалюванню калорій. Вправи на розтяжку та статичні вправи каланетики можуть покращити гнучкість суглобів та рухливість, що особливо важливо для збереження функціональності тіла. Каланетика розвиває увагу до власного тіла, контроль рухів та свідомість про правильність їх виконання. Це сприяє більш глибокому розумінню та взаємодії з власним тілом [11].

Загалом, заняття каланетикою полягає в тому, що вона сприяє забезпеченню комплексного підходу до фізичного здоров'я та допомагає досягти гармонії між тілом і розумом.

9.3 Аеробіка, шейпінг, кросфіт у системі оздоровлення людини

Аеробіка – це вид фізичної активності, яка включає ритмічні інтенсивні вправи, спрямовані на підвищення роботи серцево-судинної системи та покращення дихальної функції. Термін «аеробіка» походить від слова «аеробний», що означає залучення кисню. Основна ідея полягає в тому, щоб проводити тривалу фізичну активність, під час якої м'язи отримують достатньо кисню для ефективного використання енергії [11].

Аеробіка часто виконується під музику та включає в себе різноманітні кроки, стрибки, рухи рук та зв'язки. Цей вид тренувань може проводитись як індивідуально, так і у групі під керівництвом інструктора. Популярні види аеробіки включають у себе зумбу, аеробіку настільки, аеробіку у воді та інші. Аеробіка допомагає зберігати або поліпшувати фізичну форму, зменшує стрес, сприяє схудненню та покращує загальний стан здоров'я.

На сучасному етапі розвитку аеробіки розрізняють три основні напрямки: спортивну, оздоровчу та прикладну аеробіку. Таким чином, можна стверджувати, що арсенал засобів аеробіки відноситься до всіх напрямів оздоровчої фізичної культури.

Спортивна аеробіка – це форма фізичної активності, яка включає в себе виконання комплексу ритмічних та координованих вправ під музику з метою підвищення фізичної витривалості, силових показників та гнучкості. Цей вид аеробіки є видом спорту і включає в себе виступи на спеціальних змаганнях перед суддями [5].

Характерні елементи спортивної аеробіки включають в себе швидкі та енергійні рухи, стрибки, оберти та елементи синхронізації. Учасники виконують складні комбінації, враховуючи техніку виконання та естетичний аспект виступу.

Цей вид аеробіки розвиває спортивні якості, такі як координація, витривалість та сила, і вимагає від спортсменів високого рівня фізичної підготовки та майстерності у виконанні рухових елементів. Спортивна аеробіка входить до складу програми багатьох міжнародних спортивних змагань.

Фітнес-аеробіка – це вид спорту, що визначається наявністю правил змагань, аналогічних іншим видам спорту. Цей вид спорту є середньою ланкою між спортивною та оздоровчою аеробікою та вважається більш доступним у порівнянні зі спортивною аеробікою. Завдяки своїй доступності, естетичному вигляду та помірній безпеці, фітнес-аеробіка стала ефективним засобом привертання людей до здорового способу життя.

Прикладна (допоміжна) аеробіка знайшла широке застосування як додатковий інструмент підготовки спортсменів у різних видів спорту, а також у виробничій гімнастиці, лікувальній фізичній культурі та різних рекреаційних заходах. Цей вид аеробіки на даний момент, можливо, не має достатнього наукового обґрунтування, але, безумовно, викликає інтерес серед фахівців.

Для реабілітації можна використовувати прикладну аеробіку з особами, що мають постійні або тимчасові відхилення у стані здоров'я; це може мати лікувальний, профілактичний або спортивний спрямування, зокрема у сфері спорту для осіб з інвалідністю.

Для рекреації дуже важливе розширення використання різних видів аеробіки, які спрямовані на залучення всіх груп населення до активного відпочинку, супроводжуваного розвагами. Усе розмаїття сучасних напрямків аеробіки базується на принципах, запозичених з систем оздоровчих занять [9].

Оздоровча аеробіка представляє собою один із напрямків оздоровчої фізичної культури, який використовує дозовані фізичні навантаження з метою позитивного впливу на організм людини.

Сучасна оздоровча аеробіка є динамічною структурою, яка постійно поповнює свій арсенал використовуваними засобами і методами. З'являються нові напрямки та види аеробіки, зокрема з використанням різноманітного обладнання та застосуванням різних методичних прийомів.

На сьогодні ефективність аеробіки є широко визнаною. Аеробіка – це система вправ на витривалість, які тривають довше і пов'язані з досягненням балансу між потребою організму в кисні та його постачанням. Реакція організму на збільшену потребу в кисні називається тренувальним ефектом або позитивними фізичними зрушеннями, які можна охарактеризувати наступним чином: збільшує транспортування кисню, що призводить до підвищеної витривалості під час інтенсивного фізичного навантаження; збільшення об'єму легенів; зміцнює серцевий м'яз і покращує його здатність забезпечувати кровообіг; підвищує вміст ліпопротеїнів високої щільності, знижуючи відношення загального холестерину до ліпопротеїнів високої щільності, що зменшує ризик розвитку атеросклерозу; зміцнює кісткову систему; допомагає подолати фізичний та емоційний стрес; підвищує працездатність.

Степ-аеробіка з'явилася у 80-х роках під впливом американки Джин Міллер, що вперше впровадила танцювальні заняття з використанням спеціальної платформи з регульованою висотою. У цих тренуваннях учасники виконують рухи в ритмі музики, використовуючи платформу для піднімання та опускання.

Спінінг, або сайкл рібок, створений велосипедистом Джоні Голдбергом, є динамічним тренуванням на велосипеді, яке включає різні елементи для роботи в різних режимах енергозбереження, що сприяє підвищенню фізичного розвитку.

Маунтин байк, нова фітнес-програма, проводиться на гірських велосипедах по пересіченій місцевості, дозволяючи насолоджуватися природнім оточенням та отримувати інтенсивне фізичне навантаження.

Абокс – це поєднання аеробіки та бойових мистецтв, ідея якого виникла завдяки Івон Лінн, екс-чемпіонці світу з контактного бою.

Йога-аеробіка успішно поєднує статичні й динамічні асани, дихальні вправи та концентрацію уваги на роботі м'язів і внутрішніх органах.

Треккінг – це групове інтервальне тренування на бігових доріжках, де тренувальний ефект досягається шляхом зміни кута нахилу й швидкості бігової доріжки.

Спортивна аеробіка, яка є видом спорту, представляє собою синтез елементів гімнастики, акробатики, базової аеробіки і танців.

Степ-аеробіка – це варіант аеробіки, що включає використання спеціальних степ-платформ. Ця платформа дозволяє виконувати різноманітні кроки та підскоки в різних напрямках, а також використовувати її для виконання вправ для черевного пресу, спини та інших груп м'язів. Регулювання висоти платформи дозволяє змінювати фізичне навантаження під час тренувань.

Аквааеробіка – це форма фізичної активності, яка виконується у воді. Зазвичай це тренування проводять у басейні, де учасники виконують різноманітні вправи та рухи під водою під керівництвом інструктора. Основна ідея аквааеробіки полягає в тому, щоб використовувати водний опір для зміцнення м'язів та покращення фізичної форми.

Основні переваги аквааеробіки включають:

Низьке навантаження на суглоби і хребет. Вода надає підтримку тілу, зменшуючи навантаження на суглоби і хребет, що особливо важливо для людей з обмеженою рухливістю або травмами.

Ефективне спалювання калорій. Динамічні рухи в воді вимагають великої енергії, сприяючи втраті зайвої ваги і покращенню фітнесу.

Зміцнення м'язів і поліпшення гнучкості. Опір води допомагає зміцнювати м'язи і поліпшувати гнучкість.

Загальна покращення фізичного стану. Аквааеробіка може сприяти покращенню серцево-судинної системи, витривалості та зняттю стресу. Це

популярна форма фізичної активності серед різних вікових груп і рівнів фізичної підготовки.

Фітбол-аеробіка, або аеробіка з м'ячем (фітболом), представляє собою тренувальний формат, де для виконання різних вправ і рухів використовується спеціальний м'яч, який називається фітболом. Ця форма аеробіки комбінує фізичні вправи із залученням м'язів, розвиток координації та аеробної витривалості. Вона може бути проведена як в груповому форматі під керівництвом інструктора, так і використовуватися для індивідуальних тренувань.

Учасники взаємодіють з фітболом, тримаючи його в руках або використовуючи його як опору для виконання різних рухів. В аеробіці з м'ячем можуть використовуватися різноманітні рухи, такі як удари, махи, оберти, відскоки та інші. Робота з м'ячем сприяє розвитку координації рухів і поліпшенню балансу. Комбінація рухів із залученням м'яча підвищує пульс і покращує аеробну витривалість. Фітбол-аеробіка часто проводиться у груповому форматі, що сприяє соціальній взаємодії та мотивації. Цей вид аеробіки може бути ефективною для тих, хто шукає різноманітність в тренуваннях і хоче забезпечити залучення всіх груп м'язів.

Силова аеробіка, часто також відома як аеробіка з використанням вагового обладнання або аеробіка з гантелями різної ваги, є формою тренування, яка поєднує в собі елементи силових робіт та аеробіки. У цьому виді аеробіки використовуються різні вагові пристрої, такі як гантелі, важелі або спеціальні вагові плити для зміцнення м'язів під час виконання аеробічних рухів.

Шейпінг – це вид ритмічної гімнастики, спрямованої на оздоровлення організму та досягнення гармонійно розвинених форм тіла в поєднанні з високим рівнем рухової підготовленості. Заняття проводяться переважно в груповому форматі під наглядом тренера. Вправи виконуються у високоінтенсивному темпі, без великих обтяжень, з великою кількістю повторень. Кожна з вправ відповідає певній м'язово-жировій зоні, яка вимагає опра-

цювання. Цей вид тренувань часто орієнтований на роботу з конкретними м'язовими групами для підвищення тону, зміцнення та вирівнювання фігури [11].

Тренування шейпінгу може включати в себе різноманітні вправи, спрямовані на окремі ділянки тіла, такі як стегна, живіт, руки та інші. Зазвичай це комбінація кардіотренування для зниження ваги та зміцнення серцево-судинної системи, а також силових вправ для розвитку та моделювання м'язів.

Популярні вправи для шейпінгу можуть включати присідання, випади, прес, підйоми рук та інші, спрямовані на роботу з конкретними групами м'язів. Важливо враховувати індивідуальні особливості тіла та рівень фізичної підготовки при виборі програми шейпінгу, а також дотримуватися правильної техніки виконання вправ для уникнення травм. Шейпінг може бути ефективним методом для досягнення конкретних цілей щодо формування тіла та покращення фізичної форми.

Унікальність методики шейпінгу виявляється в специфічному впливі на м'язову систему. На відміну від традиційної аеробіки та фітнесу, де здійснюється комплексне навантаження всього тіла, у шейпінгу використовується принцип зонального навантаження, позичений з бодібілдингу. Це передбачає ізолювану роботу кожної групи м'язів, у той час як інші знаходяться у стані відпочинку. Для цього більшість вправ перенесено на килим, у положення лежачи. Стандартна програма шейпінгу розкривається через 11 цільових зон (задня частина стегна, передня частина стегна, внутрішня частина стегна, великі та малі сідничні м'язи, верхній прес, нижній прес, талія, спина і ін.).

Основним завданням є формування естетичної привабливості, тобто знищення жирових відкладень та надання фігурі "підтягнутого" вигляду. Для досягнення цього використовується високий рівень інтенсивності та темпу навантаження з пульсовим режимом 120–140 ударів на хвилину, з метою надання тренуванню катаболічного характеру.

Виділяють такі види сучасних шейпінг-тренувань:

1. Шейпінг-Класик, найбільш популярний напрямок, спрямований на вдосконалення фігури. Тренування включає 11 вправ для всіх груп м'язів і має декілька рівнів складності, що дозволяє ефективно працювати як початківцям, так і досвідченим спортсменам. Девіз програми звучить як «Дивитися на себе з задоволенням» [4].

2. Шейпінг-про – це спеціальна програма, що комбінує елементи хореографії та класичного шейпінгу, а також включає принципи здорового харчування та зовнішнього догляду. Акцент робиться на правильній поставі, координації та контролі над рухами тіла. Цей напрямок особливо використовується для тренування дівчат, які беруть участь у конкурсах краси [9].

3. Шейпінг-терапія – це фізкультурно-оздоровча програма, призначена для осіб старше 55 років, яка не включає важких навантажень. Вправи спрямовані на покращення здоров'я та профілактику різних захворювань, таких як болі в спині, попереку, діабет, судоми, проблеми з серцево-судинною системою і інші. Ця програма також підходить для осіб, які проходять реабілітацію після гострих захворювань [2].

Шейпінг може мати численні позитивні впливи на здоров'я людини, включаючи фізичне, психічне та емоційне благополуччя. Шейпінг спрямований на роботу з різними групами м'язів, що допомагає їх зміцнювати та утримувати в хорошій формі. Також вправи з використанням вагових навантажень можуть сприяти поліпшенню щільності кісток.

Аеробні вправи, включаючи багато шейпінг-програм, підвищують серцевий ритм та покращують обрану систему, що сприяє зниженню ризику серцевих захворювань. Шейпінг може допомогти в збереженні або досягненні оптимальної ваги тіла, а також сприяти зменшенню надлишкової маси тіла.

Кросфіт – це інтенсивна програма тренувань, яка об'єднує різні види фізичної активності, такі як силові вправи, аеробіка, гімнастика, тренування на витривалість тощо. Основна ідея кросфіту полягає в розвитку універ-

сальної фізичної підготовленості, щоб підготувати організм до різних видів навантажень.

Основні характеристики кросфіту. Кросфіт використовує різні види фізичних вправ, включаючи силові тренування, аеробіку, гімнастику, вправи на витривалість, стрибки та інші. Тренування в кросфіті часто вимагає великої інтенсивності. Тренування може бути короткочасним, але дуже важким, сприяючи розвитку силової витривалості та швидкості. Багато вправ у кросфіті спрямовані на розвиток функціональної силової підготовки, тобто здатності використовувати м'язи для виконання реальних рухів, які можуть зустрічатися в повсякденному житті чи спортивних змаганнях.

Програма кросфіту включає в себе різноманітні вправи, спрямовані на розвиток сили та витривалості. Основними компонентами є аеробні вправи, зарядки та важка атлетика. Вона характеризується як послідовно виконані різноманітні функціональні рухи на високому рівні інтенсивності протягом різних часових проміжків та модальних доменів. Мета полягає в удосконаленні фітнесу, розглядуваному як робочий потенціал протягом різних часових проміжків [6].

Годинні заняття в кросфіт-залах зазвичай включають розминку, сегмент розвитку навичок, щоденне високоінтенсивне тренування (Workout of the Day) та період самостійних чи групових розтягувань. Результати кожного тренування оцінюють та включають до рейтингу для підтримки змагального елемента та відстеження індивідуального прогресу.

У кросфіт-залах використовуються різноманітні знаряддя з різних дисциплін, такі як штанги, гантелі, гімнастичні кільця, перекладини, скакалки, гіри, лікарські м'ячі, пліо-бокери, гребні тренажери та різноманітні мати.

Кросфіт виявився ефективною програмою для зниження ваги, оскільки включає як силові тренування, так і кардіовправи. Згідно з дослідженнями, високоінтенсивні інтервальні тренування, такі як кросфіт, мо-

жуть підвищити обмін речовин і призвести до більших втрат ваги, порівняно з традиційними стабільними кардіовправами.

Недоліки та ризики кросфіту. Функціональний тренінг, подібно до будь-якого виду спорту, із собою несе як великі переваги, так і певні недоліки. Отже, при обиранні його основним фізичним навантаженням слід враховувати потенційну небезпеку для здоров'я та значущі недоліки.

Кросфіт об'єднує кілька абсолютно різних видів спорту, від пауерліфтингу до гімнастики. Тобто, враховуючи принципи побудови кросфіт-тренувань, які вимагають ведення всіх цих видів спорту одночасно, прогрес у кожному з них може бути мінімальним.

Порівняно з будь-яким іншим силовим видом спорту, кросфіт відрізняється високим рівнем енерговитрат. Зростання м'язової маси відбувається лише за умови наявності калорійного профіциту.

Якщо використовувати виключно кросфіт-тренування для початківців, які базуються на найпростіших рухах, таких як берпі, значних травм не виникне. Однак, зі збільшенням складності вправ, які виконує спортсмен, збільшується ризик отримання травми.

Головні небезпеки кросфіту для здоров'я:

Нестача кисню. Тренування може викликати кисневий голод, часто супроводжуючись нападами нудоти і блювоти. У багатьох серйозних спортсменів лікарі діагностують рабдоміоліз, захворювання, що може спричинити ниркову недостатність. Рабдоміоліз виникає від руйнування скелетної мускулатури та введення продуктів розпаду м'язових клітин у кров. Виконання функціональних вправ, особливо з великим навантаженням, може докласти надмірне тиск на опорно-рухову систему, підвищуючи ризик травм для суглобів, зв'язок і сухожилля [10].

9.4 Література

1. Бар-Ор О., Роуланд Т. Рухова активність та здоров'я дітей: від фізіологічних основ до практичного застосування. К. : Олімпійська література, 2009. 530 с.
2. Венглярський Г., Третяков П., Васильченко С. Рухова активність як стимулятор розвитку дитячого організму. *Зб. наук. праць*. Вип. 1. Рівне : Рівненський державний гуманітарний університет, 2002. С. 2–24.
3. Вихляєв Ю. М. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навч. посібник. Вінниця: ТОВ «ТВОРИ», 2020. 648 с.
4. Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм : навч. посіб. Київ : Альтерпрес, 2008. 288 с.
5. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посібник. Київ : Олімпійська література, 2010. 248 с.
6. Марков В. В. Аеробний тренінг в програмі оздоровлення людини. *Матеріали Всеукраїнської науково-методичної конференції «Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи»*. Донецьк : ДонНУ, 2001. С. 178–181.
7. Міщенко О. Нетрадиційні методики збільшення рухової активності учнів початкової школи. *Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту*. Вип. 6. Львів : Видавничий дім «Панорама», 2002. Т. 1. С. 320–323.
8. Москаленко Н. Проектування концепції інноваційних програм фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2011. № 2, С. 12–17.
9. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. – Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с.

10. Пангелова Н. Є., Пангелов Б. П. Сучасні тенденції у розвитку рекреаційної діяльності населення України. Young Scientist. № 4.1 (68.1). April, 2019. 161 с.

11. Товт В. А., Маріонда І., Сивохоп Е., Сусла В. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навч. посіб. для викладачів і студентів. Ужгород : Говерла. 2015. 88 с.

9.5 Дидактичне тестування. Тема 9. Види оздоровчої рухової активності сучасності

1. Йога є складовою частиною:

- а) давньоіндійської народної медицини;
- б) давньокитайської народної медицини;
- в) давньосхідна народна медицини.

2. Сутність світогляду йоги полягає у «з'єднанні» індивідуальної душі людини з:

- а) світовим духом;
- б) природою;
- в) навколишнім світом.

3. Оберіть вірне визначення акро йоги:

- а) животворна сила, яка наділяє людину надприродною енергією;
- б) фізичні вправи, які здатні розбудити цю силу;
- в) восьмисходишковий шлях «звільнення душі», освоюючи який людина піднімається сходинка за сходинкою до досконалості;
- г) вправи виконуються за допомогою партнера та по черзі.

4. *Заборона крадіжок, брехні, насильства, прийняття подарунків, різко виражених і неконтрольованих емоційних вчинків – це:*

- а) Нияма;
- б) Яма;
- в) Дхарана.

5. *Пранаяма – це:*

- а) контроль за диханням;
- б) культура й гігієна;
- в) зосередження, поглинання розуму об'єктом – кінцева мета йогів;
- г) споглядання об'єкта – проникнення в суть об'єкта.

6. *Самадхі – це:*

- а) культура й гігієна;
- б) споглядання об'єкта – проникнення в суть об'єкта;
- в) зосередження, поглинання розуму об'єктом – кінцева мета йогів;
- г) контроль за диханням.

7. *Прат'яхара – це:*

- а) відсутність почуттів, негативних концентрацій – повне фізичне й психічне розслаблення за допомогою самонавіяння;
- б) культура й гігієна;
- в) зосередження, поглинання розуму об'єктом – кінцева мета йогів;
- г) споглядання об'єкта – проникнення в суть об'єкта.

8. *Дхиана – це:*

- а) зосередження, поглинання розуму об'єктом – кінцева мета йогів;
- б) культура й гігієна;
- в) активна концентрація уваги на об'єкті (зовнішньому і внутрішньому) з утриманням його як мінімум протягом 12 с;
- г) споглядання об'єкта – проникнення в суть об'єкта.

9. Асана – це:

- а) виконання статичних фізичних вправ;
- б) культура й гігієна;
- в) зосередження, поглинання розуму об'єктом – кінцева мета йогів;
- г) споглядання об'єкта – проникнення в суть об'єкта.

10. Мета Лайя-йоги:

- а) пробудження прихованої психічної енергії у вегетативній нервовій системі;
- б) створити міст між свідомим і деякими несвідомими процесами психіки людини;
- в) розтягування та зміцнення м'язів, покращення їхнього тонусу, виправлення постави, збільшення рівня розвитку гнучкості, відчуття рівноваги.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Бабюк С. Рухова активність та її вплив на фізичний та психічний розвиток дітей старшого дошкільного віку у підготовці до навчання / С. Бабюк // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 8. – Львів : НВФ «Українські технології», 2004. – Т. 3. – С. 10–14.
2. Бар-Ор О. Рухова активність та здоров'я дітей: від фізіологічних основ до практичного застосування / О. Бар-Ор, Т. Роуланд. – К. : Олімпійська література, 2009. – 530 с.
3. Буліч Е. Здоров'я людини. Біологічна основа життєдіяльності рухова активність в її стимуляції / Е. Г. Буліч, І. В. Муравов. – К. : Олімпійська література, 2003. – 424 с.
4. Венглярський Г. Рухова активність як стимулятор розвитку дитячого організму / Г. Венглярський, П. Третьяков, С. Васильченко // Зб. наук. праць. Вип. 1. – Рівне : Рівненський державний гуманітарний університет, 2002. – С. 2–24.
5. Вихляєв Ю. М. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навч. посібник / Вихляєв Ю. М. – Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2020. – 648 с.
6. Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм : навч. посіб. / О.Ю. Дмитрук. – Київ : Альтерпрес, 2008. – 288 с.
7. Дубогай О. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини / О. Дубогай. – К. : Видавничий дім «Шкільний світ», 2006. – 126 с.
8. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М. В. Дутчак. – К. : Олімпійська література, 2009. – 279 с.
9. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посібник / Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. – Київ : Олімпійська література, 2010. – 248 с.

10. Захожий В. Нормування фізичних навантажень у процесі оздоровчих занять фізичними вправами / В. Захожий, Л. Фукс // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. – У 3 т. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волинського національного університету ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С. 116–120.

11. Іващенко Л. Я. Програмування занять оздоровчим фітнесом / Л. Іващенко, А. Благій, Ю. Усачьов. – К. : Науковий світ, 2008. – 198 с.

12. Москаленко Н. В. Рухова активність дітей молодшого шкільного віку / Н. В. Москаленко, О. О. Власик // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. праць. Частина II. – Рівне : Рівненський державний гуманітарний університет, 2003. – С. 64–68.

13. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія / Н. В. Москаленко. – Дніпропетровськ : Інновація, 2007. – 252 с.

14. Олексієнко Я. І. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. / Я. І. Олексієнко, П. М. Гунько. – Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. – 260 с.

15. Рибковський А. Г. Системна організація рухової активності людини / А. Г. Рибковський, С. М. Канішевський. – Донецьк : ДонНУ, 2003. – 436 с.

16. Рябуха О. І. Вчення про здоров'я / О. І. Рябуха. – Львів : Ліга-Прес, 2001. – 112 с.

17. Старостина А. В. Фізична культура – засіб самооздоровлення дітей / А. Старостина, М. Канін, В. Кісельников // Фізична культура в школі. 2008. – № 5. – С. 28–32.

18. Товт В. А. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навч. посіб. для викладачів і студентів / В. Товт, І. Маріонда, Е. Сивохоп, В. Сусла. – Ужгород : Говерла. 2015. – 88 с.

19. Юрченко Ю. Рухова активність як чинник, що визначає здоров'я людини / Ю. Юрченко // 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.

20. Андріанов В. Є. Рухливі ігри як засіб соціалізації особистості молодших школярів / В. Андріанов, Т. В. Андріанов, Н. Г. Макаренко // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи : монографія. – Дрогобич : КОЛО, 2007. – 620 с.

21. Андросчук Н. В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів / Н. Андросчук, А. Леськів, С. Мехоношин. – Тернопіль : ДІІ, 2000. – 168 с.

22. Булатова М. М. Фітнес та рухова активність: проблема і шляхи вирішення / М. М. Булатова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2007. – № 1. – С. 3–7.

23. Візітей Н. Н. Соціологія спорту : курс лекцій. / Н. Н. Візітей. – К. : Олімпійська література, 2005. – 248 с.

24. Корх-Чорба О. В. Сучасний стан та напрями удосконалення системи підготовки майбутніх фахівців з фітнесу та рекреації в Україні / Корх-Чорба О. В., Севастьяненко Л. В. // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Серія 15, Вип. 3К (110)19. 2019. – С. 282–286.

25. Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання / Курамшин Ю. Ф. – К. : Олімпійська лра. 2008. – 463 с.

26. Марков В. В. Аеробний тренінг в програмі оздоровлення людини / В. В. Марков // Матеріали Всеукраїнської науково-методичної конференції «Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи». – Донецьк : ДонНУ, 2001. – С. 178–181.

27. Міщенко О. Нетрадиційні методики збільшення рухової активності учнів початкової школи / О. Міщенко // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 6. – Львів : Видавничий дім «Панорама», 2002. – Т. 1. – С. 320–323.

28. Москаленко Н. Проектування концепції інноваційних програм фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах / Москаленко Н. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. – № 2. – С. 12–17.

29. Пангелова Н. Є. Сучасні тенденції у розвитку рекреаційної діяльності населення України / Пангелова Н. Є., Пангелов Б. П. // Young Scientist. – № 4.1 (68.1). April, 2019. – 161 с.

30. Шушпанов Д. Г. Регіональний профіль здоров'я населення України: стан, тенденції, детермінанти / Шушпанов Д. Г. // Соціально-економічні проблеми сучасного періоду України. – 2015. – 5 (15). – С. 77–82.

Навчальне видання

**ГЕЙТЕНКО Владислав Володимирович,
СОРОКІН Юрій Сергійович**

ТЕОРІЯ І ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧО- РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Навчальний посібник

Редагування, комп'ютерне верстання Я. О. Бершацька

75/2023. Формат 60 × 84/16. Ум. друк. арк. 11,73.
Обл.-вид. арк. 8,14. Тираж 100 пр. Зам. № 12.

Видавець і виготівник
Донбаська державна машинобудівна академія
84313, м. Краматорськ, вул. Академічна, 72.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 1633 від 24.12.2003