

ТЕХНОЛОГІЯ ЗАСТОСУВАННЯ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАСОБІВ ЯК СПОСОБУ ОЗДОРОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ

Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності є сучасним способом оздоровлення організму людини, що постійно розвивається. Ця методика зайняла відповідну нішу у суспільстві завдяки доступним і простим способам виконання, наглядної корисної дії на суспільство, зростаючої популярності і соціальному визнанню. Представляє собою соціальне явище, головною ідеєю якого є використання різновіковими і соціальними групами населення доступних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності, невеликого ступеня сили, прийнятної об'єму завантаженості під час занять як в групі, так і поодинокі, з метою підвищення працездатності, поліпшення життя і захисту здоров'я. Варто відмітити, що в буденному житті, під час трудової діяльності, використовують різні види рухової активності, для збереження працездатності протягом робочого дня. Термін «Технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності» об'єднує в собі дві складові: перша – процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях; друга – наукова дисципліна, яка розробляє й удосконалює технології побудови фізкультурно-оздоровчого процесу, інакше кажучи – об'єднує теорію з практикою. Головною метою рекреаційно-оздоровчої рухової активності є протиборство зростаючої серед народу гіподинамії. Гіподинамія - це спосіб життя, при якому людина фізично неактивна і мало або взагалі не виконує фізичної активності та фізичних вправ. Вона є ключовим фактором зростання хронічних хвороб та смертності населення. Значний резерв для вирішення цієї проблеми бачиться у раціональному використанні потенціалу оздоровчо-рекреаційної рухової активності для покращення показників фізичного стану, рівня здоров'я, якості життя, задоволення потреб людини в активному відпочинку, відновленні сил, розвазі та удосконаленні особистості у вільний час [1]. Аналіз практики розвитку рекреаційно-оздоровчої рухової активності запевняє, що фізична активність для захисту людського здоров'я та поліпшення якості життя має бути організованою, планомірною та безсумнівним буденним порядком реалізації для досягнення мети. Фактом є те, що недостатня рухова активність негативно впливає на здоров'я людини навіть на генетичному рівні, спричиняючи незадовільний обмін речовин. Таким чином, зростають випадки таких захворювань, як: рак молочної залози та товстої кишки, діабет, атеросклероз, ожиріння. Серед засобів рекреаційної активності є чимало видів діяльності. Коротко їх можна описати так: фізичні вправи (ранкова гімнастика, фітнес, йога, гімнастика); рухливі ігри (танці, атракціони, загальна фізична підготовка); малорухливі ігри (більярд, шахи, шашки, кульова стрільба); пасивні заняття в приміщенні (читання, TV, Інтернет, кіно, логічні ігри, театр, колекціонування); водні процедури (баня, душ, плавання); рекреаційний туризм (пішохідний, велосипедний, гірський, лижний, авто- і мототуризм); екскурсії (пішохідні, автобусні екскурсії); аматорські заняття на свіжому повітрі (садівництво і городництво, тваринництво, бджільництво, збір гербарію); рухливі заняття на воді (плавання, веслування, водні лижі, водний велосипед, вітрильний спорт, стрибки у воду); рибальство і мисливство; прогулянки; кліматолікування (інсоляція, повітряні ванни, сон на повітрі); бальнеотерапія (внутрішнє і зовнішнє застосування мінеральних вод, грязелікування) [2]. На основі аналізу літературних джерел визначено, що рух це результат скорочення скелетних м'язів, внаслідок чого здійснюється не лише переміщення окремих частин тіла в просторі, а й забезпечується адаптаційна, енергетична, нервова та обмінна функції організму людини. Рухова активність забезпечує збереження взаємозв'язку організму з навколишнім середовищем, нормальний ріст і розвиток організму людини, зміцнення здоров'я, нормальне функціонування внутрішніх органів і систем. Чітко регламентоване фізичне навантаження, яке задовольняє біологічну потребу в рухах і відповідає функціональним можливостям організму визначає оптимальний руховий режим [3]. Крім цього, рекреаційно-оздоровча рухова активність є

засобом розвитку сили м'язів. Вона включає силові вправи, які умовно можна розділити на три види, такі як: 1) вправи із зовнішнім опором (вправи з обтяженням, на тренажерах, вправи з опором партнера, вправи з опором зовнішнього середовища: біг в гору, по піску, у воді); 2) вправи з подоланням ваги власного тіла (гімнастичні силові вправи: віджимання в упорі лежачи, віджимання на брусах, підтягування; легкоатлетичні стрибкові вправи); 3) ізометричні вправи (вправи статичного характеру). Але серед них можна виділити ще три категорії, як найбільш поширені методи розвитку сили: 1. метод максимальних зусиль (вправи виконуються із застосуванням граничних або близьких до граничних обтяжень до 90% від максимально можливого; у серії виконується 1 – 3 повторень, за одне заняття виконується 5-6 серій, відпочинок між серіями 4-8 хвилин); 2. метод повторних зусиль (або метод "повністю") (вправи виконуються обтяженням до 70% від максимально можливого, які виконуються серіями до 12 повторень, в одному занятті виконується від 3 до 6 серій, відпочинок між серіями від 2 до 4 хвилин); 3. метод динамічних зусиль (вправи виконуються з обтяженням до 30% від максимально можливого, в серії виконується до 25 повторень, кількість серій за одне заняття від 3 до 6. Відпочинок між серіями від 2 до 4 хвилин) [4]. Оптимальною вважають таку міру навантажень, при якій мінімальні рухові активності і заняття фізичними вправами сприяють досягненню високого і довготривалого оздоровлюючого ефекту занять, забезпечуючи розсудливе використання вільного часу для всебічного розвитку особистості.

References:

1. Андрєєва О., Дутчак М., Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2020. – С. 59
2. Гакман А. В. Теорія та методика фізичної рекреації. – 2021. – С. 64-65
3. матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м. Чернівці 10.11.2020 року) / за редакцією Я.Б. Зорія. – Чернівці:Чернівецький нац. ун-т. – 2020. – С. 20
4. Йопа Т.В., Остапов А.В. Розвиток сили та витривалості під час оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві. – 2020. – С. 1-2