

УДК 613.7:796.01:159.9:615.8:378.091.212

Журавльов Ю. Г.<sup>1</sup>, Ткаченко О. А.<sup>2</sup>, Сущенко Л. П.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> к.фіз.вих., доцент каф. ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

<sup>2</sup> студ. 3 курсу спец. 017 «Фізична культура і спорт», Українського державного університету ім. М. Драгоманова

<sup>3</sup> д. п. н., проф., зав. каф. фізкультурно-спортивної реабілітації та оздоровчого фітнесу, Українського державного університету ім. М. Драгоманова

## **РОЛЬ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ЗБЕРЕЖЕННІ І ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

Відомо, що життя в умовах урбанізованого середовища, за відсутності системних оздоровчо-рекреаційних впливів, позбавляє людину можливості відновлювати свої фізичні та психічні сили, обмежує її здатність збагачуватись духовно та отримувати задоволення від життя.

В сучасних умовах актуальним є пошук нових підходів підвищення якості психофізичного, соціального та морального розвитку студентської молоді з особливими потребами. Рекреаційно-оздоровча діяльність визнана важливим фактором суспільної життєдіяльності, оскільки сприяє вдосконаленню психофізичної підготовки студентів з обмеженими можливостями до активного життя і професійної діяльності, покращує розвиток інтелектуально-творчого потенціалу, орієнтована на ефективне використання збережених аналізаторів і функцій з компенсаторно-корекційним навантаженням, розширює світогляд, сприяє гармонійному розвитку духовних і фізичних рис особистості, нормалізує психологічну рівновагу та зумовлює рівень опанування студентською молоддю знаннями, уміннями і навичками на відповідну їх освіченість та інтеграцію у суспільство.

Питання застосування засобів і методів оздоровчо-рекреаційної рухової активності розглядали вітчизняні вчені О. Ажиппо та Г. Пуятіна, Г.М. Бойко та Л.Б. Волошко, Т.Ю. Круцевич і Г.В. Безверхня, Я.І. Олексієнко та П.М. Гунько, Д. Хмеленко та А.В. Гета, О. Хома та І. Григус та ін.

Численні наукові дослідження О. В. Андреевої підтверджують, що заняття фізичною культурою є важливою умовою збереження функціональних можливостей людей.

Велике значення має Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».

Проблемі застосування засобів і методів оздоровчо-рекреаційної рухової активності, необхідних для збереження і зміцнення здоров'я людини приділили увагу зарубіжні вчені JI.A. Choi, L. Gallardo-Alfaro, A. Ghram, A. Hakman, D. Jiménez-Pavón, P. Ruiz Montero, K. Vedovelli, J. Vina та ін.

Сучасні дослідники вказують на симптоми та скарги, що виникають у практично здорових осіб із недостатньою руховою активністю: задишка при незначному фізичному навантаженні; зниження працездатності, швидка стомлюваність, біль у ділянці серця, запаморочення, холодні кінцівки; схильність до закрепів, біль у спині, як наслідок, недостатність функціонування м'язового корсету; порушення сну; зниження концентрації уваги; підвищена нервово-емоційна збудливість (при порушенні психосоматичного рівноваги); дуже рання стареча слабкість. Тому, актуальним є пошук нових форм і видів рухової активності, впровадження яких дозволить підвищити мотивацію людини до активного та змістовного проведення дозвілля та сформуванню потреби в здоровому способі життя. Побудова оздоровчо-рекреаційних занять має враховувати низку факторів: вікові та статеві особливості суб'єктів рекреаційної діяльності, їхні інтереси, матеріально-технічні можливості, стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості тощо.

Основна її характеристика пов'язана з оптимальністю фізичних навантажень. Оптимальна рухова діяльність – це найкращий спосіб за допомогою м'язової роботи зберігати й підвищувати резервні можливості серця й усього організму, підтримувати на задовільному рівні функції м'язів і суглобів. Як недостатність, так і надмірність рухової діяльності впливають на здоров'я негативно. Оптимальна оздоровчо-рекреаційна рухова діяльність забезпечує нормальне функціонування організму для збереження здоров'я і вдосконалення всіх процесів життєдіяльності, частково компенсує вікові зміни в організмі.

О. Ажиппо та Г. Путятіна вважають, що соціальні проблеми в суспільстві безпосередньо пов'язані з питанням здоров'я нації. За статистичними даними, середня тривалість життя громадян України значно скоротилася [1].

Основні характеристики оздоровчо-рекреаційної рухової активності:

Комплексний вплив на організм. Оздоровча рухова активність сприяє розвитку всіх основних фізичних якостей: сили, витривалості, гнучкості, швидкості та координації. Завдяки цьому вона позитивно впливає на різні системи організму: Серцево-судинну: знижує ризик серцевих захворювань, підвищує витривалість серцевого м'яза. Дихальну: покращує функціонування легень, збільшує об'єм споживаного кисню. Опорно-рухову: зміцнює м'язи, суглоби і кістки, знижує ризик розвитку остеопорозу. Нервову: покращує координацію рухів, знижує рівень стресу і покращує психоемоційний стан.

Г.М. Бойко та Л.Б. Волошко вказують, що для досягнення виразного оздоровчого ефекту, виконання фізичних вправ має супроводжуватись значними енерговитратами й забезпечувати тривале рівномірне навантаження на систему дихання та кровообігу [2]. Це забезпечує

постачання кисню тканинам, отже, вказує на виражену аеробну спрямованість вправ. Ефективність фізичних вправ оздоровчої спрямованості визначається періодичністю й тривалістю занять, інтенсивністю та характером застосованих засобів, чергуванням режимів роботи і відпочинку. З метою забезпечення оздоровчої спрямованості рекреаційних занять, необхідно дотримуватись методичних принципів.

Оздоровчо-рекреаційна рухова активність активно розвивається відповідно до змін у суспільстві, технологічного прогресу та нових наукових досягнень у сфері медицини, фізіології та психології. Сучасні підходи орієнтовані на індивідуалізацію, інтеграцію новітніх технологій, соціальні тенденції та розширення методів фізичної активності.

Основні напрями сучасних підходів до оздоровчо-рекреаційної активності включають:

1. Індивідуалізація програм фізичної активності. Одним з основних сучасних підходів є персоналізація тренувальних програм. Усе частіше розробляються індивідуальні плани занять, які враховують:

- Вік: рівень фізичних можливостей різних вікових груп.
- Стать: відмінності в метаболізмі, гормональному фоні та фізичних можливостях.
- Фізичний стан: рівень підготовки, наявність захворювань або особливих потреб.
- Мета: схуднення, збільшення сили, покращення загального самопочуття чи психологічного стану.
- Цей підхід дозволяє уникнути перевантажень і травм, а також досягти максимальної ефективності занять.

2. Використання технологій та гаджетів. Сучасні технології активно впроваджуються у сферу фізичної активності:

- Фітнес-трекери і смарт-годинники відслідковують фізичну активність, кількість кроків, пульс, спалені калорії та якість сну.
- Мобільні додатки для тренувань надають можливість займатися за індивідуальними програмами вдома або в залі, відстежуючи прогрес та коригуючи тренування в реальному часі.
- Віртуальні тренування: використання VR-технологій для занурення у тренувальні процеси або створення імітацій навколишнього середовища (наприклад, тренування на віртуальних схилах або бігових доріжках).
- Ці технології допомагають мотивувати людей до активного способу життя, полегшують контроль за результатами та роблять процес тренувань більш захоплюючим.

3. Інтеграція з елементами здорового способу життя.

- Оздоровчо-рекреаційна рухова активність все частіше поєднується з іншими складовими здорового способу життя:

- Збалансоване харчування: тренування часто супроводжуються рекомендаціями щодо раціону, який сприяє досягненню бажаних результатів (схуднення, збільшення м'язової маси тощо).

- Психологічна підтримка: тренування поєднуються з психологічними тренінгами, медитацією та релаксаційними практиками для зниження стресу та покращення психоемоційного стану.

- Сон та відновлення: увага приділяється режиму відпочинку, який є ключовим фактором для ефективного відновлення та запобігання травмам.

4. Функціональний тренінг став важливим компонентом оздоровчо-рекреаційної активності. Це підхід, що акцентує увагу на виконанні вправ, які відображають повсякденні рухи та покращують функціональні можливості тіла:

- Вправи на баланс, координацію, гнучкість та силу допомагають підготувати тіло до різних навантажень у реальному житті.

- Використовуються багатофункціональні тренажери, а також вправи з власною вагою, TRX, резинками та іншими допоміжними засобами.

Таким чином, сучасні підходи до оздоровчо-рекреаційної рухової активності зосереджені на індивідуалізації, використанні технологій, інтеграції з іншими аспектами здорового способу життя та розширенні можливостей фізичної активності. Ці підходи допомагають зробити фізичну активність більш ефективною, доступною та привабливою для людей різного віку та рівня підготовленості.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Ажиппо О., Путятіна Г. Діалектичний підхід до структурно-функціонального менеджменту в системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 6. С. 7–10.

2. Бойко Г. М. Волошко Л. Б. Сучасні підходи до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення URL : <http://www.wayscience.com/wp-content/uploads/2018/10>.