

4. Виленский, М. Я. Влияние дифференцированных двигательных режимов учебных занятий по физическому воспитанию на умственную и физическую работоспособность студентов [Текст] / М. Я. Виленский // Физическая культура в научной организации труда студентов педагогического института. – М., 1981. – С. 8–14.
5. Виленский, М. Я. Физическая культура в профессионально-ценностных ориентациях студентов и процесс их формирования [Текст] / М. Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. – 1991. – 3 11. – С. 27–30.
6. Горбачев, М. С. Комплексный анализ развития функциональных и двигательных качеств у школьников на уроках физической культуры в обще-образовательной школе [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук / М. С. Горбачев. – Ярославль, 2005. – 26 с.
7. Дзюбалов, А. В. Двигательные и организационно-методические умения как факторы приобщения студентов к самостоятельной физкультурной деятельности [Текст] : дис. ... д-ра. пед. наук / А. В. Дзюбалов. – М., 1991. – 207 с.
8. Кобяков Ю. П. Двигательная активность студента: структура, нормы, содержание / Ю. П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. — 2004. — № 5. — С. 43–47.
9. Земба Е. А. Факторы здорового образа жизни / Е. А. Земба // Молодая спортивная наука Беларуси: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 8–10 апр. 2014 г.: в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. Культуры — редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. — Минск: БГУФК, 2014. — Ч. 2. — С. 112–114.
10. Виленский М. Я. Социально-психологические детерминанты формирования здорового образа жизни / М. Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. — 1994. — № 9. — С. 9–11.
11. Логинов С. И. Физическая активность: методы оценки и коррекции / С. И. Логинов. — Сургут: СурГУ, 2005. — 74 с.
5. Рыжкин Ю. Е. Психолого-педагогические основы физической рекреации: учеб. пособие / Ю. Е. Рыжкин. — СПб.: Образование, 1997. — С. 36–39.
12. Выдрин В. М. Физическая культура студентов вузов: учеб. пособие / В. М. Выдрин, Б. К. Зыков, А. В. Лотоненко. — Воронеж: ВГУ, 1991. — 160 с.
13. Масло И. М. Отношение студентов высшего учебного заведения к физической культуре (на примере УО МГПУ им. И. П. Шамякина) / И. М. Масло, С. М. Блоцкий, В. А. Горовой // Теоретико-методические аспекты физической культуры, спорта и туризма: сб. науч. тр. преподавателей факультета физической культуры / редкол.: А. Г. Фурманов [и др.]. — Мозырь: УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2011. –С. 79–85.
14. Bouchard C. Physical activity, fitness, and health: the model and key concepts / C. Bouchard, R. J. Shephard, T. Stephens // Physical activity, fitness, and health: international proceedings and consensus statement. — Champaign, IL: Human Kinetics, 1994. — P. 77–88.
15. Dumazedier J. Vers une civilization du loisir? Ed, du Senil. / J. Dumazedier. — Paris, 1962. — 68 s.
16. The method of active learning "Case Study". Balandin, V.A. "Classification and application basics: study guide / V.A. Balandin, J.K. Chernyshenko, S.A. Loktev, et al. - Rostov-on Don, 1997 - 153 P. (In Russian).
17. The specifics of meaning making in terms of Basalaeva, N.V. quasi-professional activity: Ph.D. thesis / N.V. Basalaeva. - Barnaul, 2006. (In Russian).
18. Using the debriefing structure in e-learning / T.P. Gudkova, T.P. Gudkova // Electronic journal "Social Computing" [electronic resource]. URL: <http://sc-journal.mggu-sh.ru/> (date accessed: 31.10.2012). (In Russian).
19. Psychological and pedagogical foundations of Neverkovich, S.D. gaming methods of personnel training: abstract of doctoral thesis (Hab.) / S.D. Neverkovich. - Moscow: SCOLIPC, 1988. - 31 P. (In Russian).

Іванюта Н.В.

**Національний Технічний університет України
«Київський політехнічний інститут» імені І. І. Сікорського**

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФУНКЦІЙ ТА ОЗНАК ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

В статті розглянуті організаційно – педагогічні умови успішного формування мотивації до занять фізичної культури та спортом в умовах вільного часу.

Ключові слова: фізична рекреація, рухова активність, фізичні вправи, рекреація спорту, рекреативна фізична культура.

В статье рассмотрены организационно – педагогические условия успешного формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом в условиях свободного времени.

Ключевые слова: физическая рекреация, двигательная активность, физические упражнения, рекреация спорта, рекреативная физическая культура.

We can organize a lesson of healthing direction with the help of a lot of exercises that is why we need determine principal differences of their influence on morphological and functional features of an organism. So we can distinguish four kinds of exercises: stretching; aerobic; force; mixed exercises.

As a result of a lack of moving activities at a human's organism it takes place a disorder of nervous and reflectory correlations which are laid by a nature itself as well as these correlations are fastened at a process of physical labour; this leads to upsetting a regulation of activities of cardial and vascular system and other systems as well as to disorder of metabolism. For normal functioning of a human's organism as well as for saving health it is necessary a certain dose of moving activities. In this connection it

appears a question about so – called habitual moving activities that is activities which are carried out during daily professional labour. The most adequate indicator of a quantity of done muscular work is the value of energy consumptions.

We can distinguish general and special effect of physical exercises as well as their influence on factors of risk. The most general effect of training is a consumption of energy which proportional to a durability and intensity of muscular activities; this permits to compensate a lack of energy consumptions. A great importance has an increase of stability of an organism to action of negative factors of environment too: stresses, high and low temperatures, radiation, a lack of oxygen.

As a result of increasing non – specific immunity a stability to cold deceases rises as well. However application of extreme training loads which are necessary at professional sport for achievement of better sport form at healthing physical culture it frequently leads to opposite effect: an immunity is decreased but an apprehension to deceases is risen. The same negative effect we can obtain during lessons on physical culture with excessive increasing of a load. Special effect of healthing training is connected with increasing functional possibilities cardial and vascular system. This effect is the economization of cardial work at a rest as well as a rise of reserve opportunities of blood apparatus during muscular activities.

Key words: physical recreation, motor activity, physical exercises, sports recreation, recreational physical culture.

Актуальність. Під фізичною рекреацією розуміються будь – які форми рухової активності, які направлені на відновлення сил, які використані під час професійної праці. Останнім часом феномен фізичної рекреації досліджується як складне соціальне явище; створюється теорія фізичної рекреації. Виділяються ознаки, які складають зміст фізичної рекреації та які базуються на рухової активності; головні засоби рекреації – фізичні вправи. Здійснюється рекреація в вільний або в спеціально відведений для цього час; містить в собі культурно – ціннісні аспекти а також інтелектуальні, емоційні та фізичні елементи; здійснює оптимізуючий вплив на організм; містить освітньо – виховні елементи; має розважальний характер; має певну науково – методичну базу [1.3.5.6]

Виділяються різні форми фізичної рекреації: рекреаційна фізична культура, рекреативна фізична культура, рекреація спорту, оздоровча фізична рекреація тощо. Донедавна вважалося, що теорія фізичної рекреації найбільш повно розроблена в теорії та методикі фізичної культури. Ця концепція розглядає фізичну рекреацію як органічну частину фізичної культури, системостворюючим елементом якої є кінцевий результат – створення оптимального фізичного стану, який забезпечує нормальне функціонування організму людини. Основний акцент наголошується на біологічній природі рекреації – вплив на організм людини. Пізнавальна, культурологічна, комунікативна, розважальна сторони рекреації розглядаються як супутні вирішенню головного завдання. Це звужує питання фізичної рекреації; заважає з достатньою повнотою та в потрібному обсязі зробити пояснення такого складного та різнобічного явища. Поняття «рекреація», яке походить від латинського «recreatio» має декілька значень: відновлювати; відпочивати; зміцнювати; освіжати тощо. На сьогодні воно розглядається в більш широкому значенні та включає соціальний, психологічний та біологічний зміст [1.4.7]

Відповідно до цього виділяють такі різновиди рекреації як соціальний, біологічний, психологічний, кліматографічний тощо. Заявилася нова наука – рекреалогія; це спеціальний междисциплінарний розділ науки про відпочинок, оздоровлення людей. Цей розділ розглядає фізичний, соціальний, психічний саморозвиток людини, за допомогою якого людина набуває все більш різнобічних способів адаптації до природного та соціального середовища, яке постійно змінюється. Найважливіший методологічний принцип рекреації – принцип єдності тілесного та духовного; біологічного та соціального; організму та особистості [4.6]

Мета - вивчити загальну характеристику функцій та ознак фізичної рекреації.

Досягнення цієї мети можливе за допомогою вирішення нових **завдань**: визначення поняття «фізична рекреація»; розкриття сутності за змісту цього поняття стосовно студентів технічних спеціальностей; обґрунтування ролі викладача з фізичного виховання в прилученні студентів до занять різними формами фізичної культури.

Методи дослідження. Для аналізу питання розвитку оздоровчих технологій в процесі фізичного виховання в вищому навчальному закладі об'єктом дослідження є студент, а предметом – рівень розвитку ознак фізичної рекреації.

Результати дослідження. Головною сферою дослідження теорії рекреації є особлива область життєдіяльності людей – сфера досуга. Виділяються різні види та форми діяльності такої сфери які мають рекреаційний характер, але поки що не приведені до єдиної системи. Визнання фізичних вправ як основних засобів фізичної рекреації в наукових дослідженнях загальноприйняте. Більша частина фізичної рекреаційної діяльності відбувається в природі де середовищні фактори можуть бути її засобами. Фізична рекреація може мати й відносно пасивні форми. На спортивних змаганнях глядачі просто спостерігають та не виконують активної рухової діяльності та фізичних вправ. Але сам факт спортивного змагання може бути засобом фізичної рекреації оскільки в ньому є емоційні та оздоровчі а також інші елементи які дають оздоровчий ефект. Справедливим є твердження про те, що головною системостворюючою ознакою фізичної рекреації необхідно вважати її кінцевий результат, заради якого й організовується така форма рекреації.

Виділяють наступні аспекти фізичної рекреації: 1. Біологічний: який вплив фізична рекреація здійснює на оптимізацію організму людини. 2. Соціальний: якою мірою вона сприяє інтеграції людей в певну соціальну спільність та як відбувається обмін соціальним досвідом. 3. Психологічний: які мотиви знаходяться в основі рекреаційної діяльності та які психічні новостворення з'являються в людині під час цієї діяльності. 4. Навчально – виховний: який вплив фізична рекреація здійснює на формування особистості в її фізичному, інтелектуальному, моральному, творчому розвитку. 5. Культурно – аксіологічний: які культурні цінності засвоює людина під час фізичної рекреаційної діяльності та якою мірою вона сприяє створенню нових особистісно – суспільних цінностей. 6. Економічний: як організується фізична рекреація; які засоби використовуються та хто її організує. Таким чином предметні області фізичної рекреації досить широкі та об'ємні; вони торкаються междисциплінарної області.

Фізична рекреація (рекреація – відпочинок, розвага) – це використання будь – яких видів рухової активності (фізичні

вправи; ігри а також фізична праця тощо) з метою фізичного розвитку та зміцнення здоров'я. Особливостями фізичної рекреації є повне підпорядкування інтересам, смакам, поведінці даної людини або групи людей. В зв'язку з цим має місце повна свобода вибору виду та характеру занять, їх періодичності та тривалості; часу доби; змісту, засобів, методів та форм організації. Тут людина сама конструктор та архітектор; методист та тренер; контролер та той, хто відповідає. Все це й є одним з критеріїв та показників загальної та фізичної культури людини.

Загальна мета фізичної рекреації – це зміцнювання фізичного та психічного здоров'я; створення основи для плідної розумової та фізичної праці. Її конкретні завдання вельми різноманітні та залежать від особистісних смаків та бажань тих, хто займається. Такими завданнями є:

Активний відпочинок

Це завдання може проявляти себе як потреба в короткочасній реалізації відпочинку протягом 5 – 15 хв під час праці (фізкультпаузи; фізкультхвилинки; активний відпочинок під час обідньої перерви). Це відноситься й до занять після закінчення робочого дня. В цьому випадку тривалість занять буде більше. Заняття в кінці тижня, в вихідні та в святкові дні можуть тривати декілька годин.

Зміна виду та характеру діяльності

Наприклад з відпочинку на діяльність; з розумової на рухову або з однієї рухової діяльності на іншу рухову діяльність. В першому випадку це може бути зміна роботи за письмовим столом на фізичні вправи; в іншому – зміна вправ одного виду спорту на вправи іншого (боксер плаває, штангіст грає в теніс, лижник – в баскетбол або навпаки тощо).

Активний відпочинок та зміна видів діяльності сприяють більш швидкому відновленню організму після втоми. Це особливо важливо в тих професіях, люди яких значний час знаходяться без руху (працівники розумової праці тощо) або виконують одноманітні монотонні рухи (на конвеєрах, ткацьких станках тощо). Спортсмену під час напруженого тренування доцільно змінювати характер рухів а також їх інтенсивність та темп. Ці обидва види широко використовуються на виробництві а також в конструкторських бюро, в науково – дослідних інститутах та в інших закладах (виробнича гімнастика). Формування фігури а також різних частин тіла та регулювання ваги є важливою потребою людей різного віку. Частіше за все такі заняття починаються з наслідування ідеалу, зразка, виходячи з оцінки недоліків власної будови тіла. Чоловіки заклопотані формуванням атлетичної фігури та бажанням розвинути рельєфну мускулатуру тощо. Жінки прагнуть бути стрункими та гнучкими; витонченими та привабливими; мати красиву фігуру та легку ходу та осанку. Для цього використовуються індивідуальні та групові заняття, які можна проводити вдома а також в спортивних, тренажерних залах з використанням як підручних засобів (власна вага, гантелі та еспандери тощо), так й спеціальних тренажерів. Як чоловіки так й жінки часто заклопотані зниженням ваги за допомогою фізичних вправ.

Дуже важливим завданням та стимулом для занять фізичними вправами для дорослого населення є можливість спілкування, яке відбувається в місцях групових занять. Під час таких занять (перед початком та закінченням) люди можуть обмінюватися думками; розповідати про свої радощі – це сприяє фізичній рекреації. Багато видів фізичної рекреації дають велике задоволення від рухової діяльності. Це пов'язано насамперед з різними іграми (з м'ячем, шайбою, воляном, кулями тощо). Їх висока емоційність є великим стимулом для занять фізичними вправами. Ці вправи проводяться як стихійно та самостійно з ініціативи самих людей, так й в групах, секціях, командах.

Розвиток індивідуально привабливих фізичних здатностей

Одні люди розвивають силу; хтось розвиває гнучкість; хтось – витривалість тощо. В цілому люди розвивають всі свої фізичні здатності та побутові рухові навички (ходьба, біг, стрибки, метання); оволодівають новими для них навичками – гребля, ходьба на лижах, їзда на велосипеді а також володіння ракеткою та біг на ковзанах тощо. Останнім часом з'явилися нові захоплення, які мають рекреаційний характер – дельтаплан, літаючі тарілки, віндсерфінг, аеробіка, шейпінг тощо. Засобами фізичної рекреації є будь – які фізичні вправи а також ігри та розваги; також рекреаційний спорт, який задовольняє зазначені вище потреби. Заняття таким спортом організовується в вищих навчальних закладах та в середніх спеціальних навчальних закладах, на фабриках та заводах, підприємствах та закладах, в офісах, фірмах та в різних організаціях. Головною його метою є організація досугової діяльності в інтересах зміцнення здоров'я, а не досягнення граничних показників в руховій діяльності. Фізична рекреація може здійснюватися в організаційних формах. Але часто вона не потребує таких форм. Її зміст та форма легко можуть бути пристосовані до потреб та можливостей будь – якого суспільного середовища – окремих людей або групи людей; їх статі; віку та зовнішнього середовища а також до суб'єктивних потреб кожного з тих, хто займається.

Головне її значення полягає в тому, що вона, задовольняючи потреби людей в руховій діяльності, створює передумови для нормального функціонування людського організму в інших видах діяльності (навчання, праця). Виховання цих потреб й є одним з головних завдань фізичної культури та неспеціального фізичного виховання людей різного віку. Це один з критеріїв культури особистості. В офіційних документах а також в повідомленнях засобів масової інформації цю область діяльності часто називають масовою фізкультурою. Це неправильно. По – перше, найбільш масовою є та діяльність з фізичної культури, яка здійснюється в учбових закладах. Саме там є маса. По – друге, фізична рекреація повинна орієнтуватися не на масу, а на кожну людину, виходячи з її смаків, інтересів, нахилів та сама людина особисто визначає види, форми а також тривалість занять фізичними вправами. Можна погодитися з тим що існують масові форми фізичної культури, які орієнтовані на залучення великої кількості людей як в якості учасників, так й глядачів (спартакіади, забіги, свята тощо). Вони виконують важливу пропагандистсько – агітаційну функцію; сприяють залученню до занять руховою активністю багатьох людей. В сфері фізичної рекреації використовуються загальні методи, але з акцентом на індивідуальні особливості (стать, вік, нахили, смаки, стан здоров'я та степінь фізичного розвитку тих, хто займається) а також на суворе дозування навантаження.

Всі види та форми фізичної рекреації здійснюються вдома, в спортзалах, басейнах, саунах, клубах, місцях відпочинку

та лікування, на виробничих підприємствах тощо.

В групах здоров'я доцільно використовувати комплексно різні види вправ (гімнастика – легка атлетика – ігри). Одним з головних завдань фізичної культури в похилому віці є стримування старіння, створення основи для нормальної та активної стосовно віку діяльності людини. Для похилих людей дуже важливо зберігати та проявляти доброзичливість, позитивні емоції; «тримати себе в руках». Необхідно берегти родинні зв'язки та друзів, колег.

В вирішенні багатьох цих питань велике значення має фізична рекреація оскільки вона пов'язана з позитивними емоціями а також із задоволенням від рухів; з спілкуванням, радістю буття. Це не означає, що фізична рекреація в повній мірі вирішує різні питання, але вона допомагає в значній мірі знизити їх негативний вплив. Важливе значення для похилих людей має рівень їх фактичної неспеціальної фізкультурної освіти тобто вдосконалювання їх фізичних здатностей, рухових навичок як побутових (ходьба, біг, плавання), так й більш складних (їзда на велосипеді а також веслування тощо); знання елементарних основ теорії та методики фізичної рекреації; гігієни; режиму праці; харчування та відпочинку. Рухова діяльність, посилення побутова праця (заготівля дров, праця на садовій ділянці) мають найважливіше значення для збереження здоров'я.

Найбільш загальними положеннями методики фізичних вправ, якими необхідно керуватися людям похилого віку, є наступні:

Перед початком занять гігієнічною гімнастикою необхідно мати настрої на такі заняття; розслабити мускулатуру; зробити декілька рухів та потягувань. Потім чергувати вправи для рук, ніг, тулуба, починаючи з дрібних м'язів та поступово включаючи великі групи м'язів (наприклад починаючи з вправ для шиї, кистей рук, а потім – для рук, ніг та тулуба). Підвищувати та знижувати навантаження необхідно поступово; його максимальне значення повинно бути в середині або на початку останньої третини занять. Цими рекомендаціями необхідно керуватися й на всіх інших заняттях фізичними вправами (біг підтюпцем; плавання, веслування, ходьба на лижах, їзда на велосипеді). Максимальні навантаження а також поява втоми та виснаження неприпустимі; також небажані емоційні навантаження, швидкі зміни положення, обертання, нахили, прискорення. Не можна захоплювати; переоцінювати свої можливості.

Висновки

1. Фізичні вправи та рухова діяльність благотворно впливають на психіку та на всі вегетативні функції: газообмін; травлення; серцево – судинну та видільну системи а також на залози внутрішньої секреції. Вправи та діяльність створюють основу для здорового способу життя: допомагають боротися зі шкідливими звичками та збільшують можливість організму опиратися втомленню та хворобам.

2. Фізичні вправи а також будь – які види рухової діяльності необхідно поєднувати з водними та із загартовуваними процедурами (душ, ванна, купання) а також з масажем та з тепловими процедурами (сауна, російська баня). Неприпустимо активне заняття молодих людей фізичними вправами без лікарського контролю та самоконтролю; їх грамотного та свідомого відношення до стану свого здоров'я.

Література

1. Виноградов П.А., Гуськов С.И. Рекреация по – американски. Физкультура и спорт. –М.: Знание, 1990, №2 с. 164
2. Ведмеденко Б.Ф. Теоритичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури. / Б.Ф. Медведенко. – Київ, 1993. – с. 123-126
3. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во « Рута», 2009.-353с.
4. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. –М.: Терра-спорт: Олимпия Пресс, 2001. – 61с.
5. Макеева В.С., Куницин А.Д. Теория и методика физической рекреации. Орел. 2006.-74с.
6. Baesevich V.K. Physical education for everyone / V.K/ Baesevich. Moscow: Physical Culture and sports, 2008-202р.
7. Kozlenko M.P. Physical culture in pupils life / M.P. Kozlenko – K: Soviets school. 2009.-95р.

Кашуба В., Афанасьєв С.

*Національний університет фізичного виховання і спорту
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту*

ДИНАМІКА АДАПТАЦІЙНИХ РЕАКЦІЙ ВЕГЕТАТИВНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ХВОРИХ НА КОКСАРТРОЗ ПРИ ЗАСТОСУВАННІ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

На сучасному етапі розробки реабілітаційних технологій для запобігання інвалідності внаслідок остеоартриту кульшового суглоба методи фізичної реабілітації недостатньо ефективні, що негативно відбивається на якості життя пацієнтів, їх соціальному статусі. Мета дослідження: розробити програму фізичної реабілітації хворих на коксартроз та визначити її вплив на гомеостатичні та адаптаційні реакції вегетативної нервової системи. Під час вивчення функціонального стану ВНС 51 хворого на остеоартрит кульшового суглоба I-II рентгенологічної стадії за Kellgren-Lowgrense встановлено, що його прогресуванню сприяють порушення вегетативної реактивності та адаптивних можливостей ВНС.

Розроблений комплекс фізичної реабілітації включає освітню програму, лікувальну гімнастику, спрямовану на поетапне застосування релаксаційної гімнастики, вправ для покращення регіонарної мікроциркуляції тканин суглоба, створення м'язового «корсету». Методичними особливостями лікувальної гімнастики для хворих з переважанням активності симпатичного відділу ВНС були: обмеження обсягу навантажень, повільний темп виконання вправ інерційно-кінетичної спрямованості. Для хворих з переважанням ваготонічного типу реагування, навпаки, включали вправи, що