

**УНІВЕРСИТЕТ УШИНСЬКОГО
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА
СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН**

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**МАТЕРІАЛИ VI ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
17-18 листопада 2022 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2022

УДК 370.15+371.302.81+613

C916

*Друкується згідно з рішенням Вченої ради Державного закладу
“Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського”*

Протокол № 5 від 24.11.2022

Джуринський П. Б. доктор педагогічних наук, професор, директор навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації, Університету Ушинського – голова оргкомітету;

Башавець Н. А. доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського; заступник – голови оргкомітету;

Дразіна Є. В. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Р. Урбан, професор, Голова вченої ради Інституту фізичної культури Щецинського університету (Польща);

М. Крету, професор, факультет фізичного виховання та спорту, Університет Пітешті (Румунія);

Афтімічук О. Є. доктор педагогічних наук, професор. ДУФВіС (м. Кишинів, республіка Молдова);

Ігнатенко С. О. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Дроздова К. В. кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського.

Кучеренко Г. В. кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського.

Богатов А. О. викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського.

Рецизенти:

Соколова Ганна Борисівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації, в.о. декана медичного факультету Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».

Кошура Андрій Вікторович - Кандидат педагогічних наук Доцент кафедри медицини катастроф та військової медицини Буковинський державний медичний університет Чернівці

C916 **Сучасні** проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали VI інтернет-конференції (м. Одеса, 17-18 листопада 2022р.). – Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2022. – 221 с.

У збірнику матеріалів конференції розглянуті всебічні аспекти організації занять з фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

At the conference proceedings are considered comprehensive aspects of physical education and sports.

УДК 370.15+371.302.81+613.7

© Заклад вищої освіти
«Університет Ушинського», 2022

ОЗДОРОВЧІ ВИДИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЯК ФАКТОР ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Грабовський В. В., Мелех В. Ю., Левков В. В.

Володимир-Волинський педагогічний фаховий коледж ім. А. Ю. Кримського
Волинської обласної ради

Анотація. В статті проаналізовано значення рухової активності людини, різні види оздоровчої рухової активності як фактору здорового способу життя.

Актуальність. Одне з важливих завдань сучасної освіти – виховати фізично, морально, соціально, духовно здорову людину.

Разом з тим, одним із найважливіших показників здорового способу життя є обсяг фізичних навантажень [1]. Фізичні вправи позитивно впливають на серце, легені, кровоносні судини та м'язову систему і сприяють профілактиці розвитку серцево-судинних захворювань та багатьох форм раку.

Рухова активність – це поєднання усіх рухів, що виконує людина в процесі життєдіяльності. Розрізняють звичайну та спеціально організовану рухову активність [2].

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

Спеціально організована м'язова діяльність (фізична активність), передбачає різноманітні форми занять фізичними вправами, активний рух до школи, зі школи, на роботу тощо.

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

Таким чином, норма рухової активності повинна забезпечити збереження здоров'я. Критичний максимум рухової активності – це те, що має застерегти від надмірності тренувань і запобігає перенапруженню функціональних систем, а мінімум – це те, що забезпечує адекватність фізичних навантажень організму, є індивідуальним.

Необхідного мінімуму рухової активності можна досягти навіть не відвідуючи фітнес клуби та спортзали. Звичайно, якщо в людини є певна мета – схуднути, набрати м'язову масу, збільшити гнучкість суглобів і м'язів – їй дорога у фітнес-центри. Якщо ж когось цікавить профілактика – вистачає 15 хв занять вранці та ввечері.

Слід намагатися займатися фізичними вправами принаймні три рази на тиждень протягом 20–30 хв у режимі оптимальної частоти серцевих скорочень під час тренування. Вправи повинні бути тривалими й енергійними.

Ранкова зарядка – декілька вправ для гнучкості хребта й основних суглобів організму, розтягування основних груп м'язів (плечовий пояс, спина, ноги).

Вечірня зарядка – декілька вправ для декомпресії (розтягування) хребта і збільшення його гнучкості. При цьому слід розминати основні суглоби організму, виконувати декілька силових вправ. Вечірнє тренування – активніше й насиченіше.

Найбільш ефективно зміцнюють серцево-судинну та дихальну системи такі основні види рухової активності:

- 1) ходьба;
- 2) біг;
- 3) присідання та стрибки;
- 4) аеробіка;
- 5) катання на роликах;
- 6) плавання;
- 7) їзда на велосипеді;
- 8) ходіння на лижах.

Оптимальна частота занять для підтримки фізичного здоров'я – 3 рази на тиждень по 30–40 хв. Збільшення кількості занять до 5 разів на тиждень не дає значного поліпшення стану здоров'я. Зменшення кількості занять до двох разів може використовуватися лише для підтримки досягнутого рівня здоров'я, але не для його підвищення, оскільки існує 48-годинний період відновлення фізичного стану, що й обумовлює саме триразову періодичність занять упродовж тижня.

В оздоровчому тренуванні для підвищення фізичної працездатності в молодому віці слід віддавати перевагу вправам, які удосконалюють різні види витривалості (загальну, швидкісну, швидкісно-силову). В середньому та старшому віці важлива стимуляція усіх рухових якостей на фоні обмеження швидкісних вправ.

Оздоровча ходьба – найдоступніший вид фізичних вправ, який рекомендовано людям всіх вікових груп, котрі мають різну підготовку й стан

здоров'я. Особливо ходьба корисна людям, які ведуть малоактивний спосіб життя. Під час ходьби тренуються м'язи, серцево-судинна й дихальна системи. Ходьба сприяє зняттю напруження, заспокоює нервову систему. Оздоровчий вплив ходьби полягає в підвищенні скорочувальної здатності міокарда, збільшенні діастолічного об'єму серця й венозного повертання крові до серця.

Оздоровчий біг всебічно впливає на всі функції організму, на дихальну й серцеву діяльність, кістково-м'язовий апарат та психіку.

Головна різниця оздоровчого бігу від спортивного полягає у швидкості. На думку фахівців, для оздоровчого бігу швидкість коливається у межах 7–11 км/год. Повільніший біг потребує більших витрат енергії, ніж ходьба, а це означає, що він неекономний і втомлювальний. Більш швидкий біг викликає досить велике напруження функцій кровообігу, яке не бажане для людей старше сорока років.

Режим тренування з бігу може бути різним залежно від статі, віку, стану здоров'я та фізичної підготовленості людини.

Оздоровче плавання полягає в тому, що воно є одним із ефективних засобів загартування людини, підвищуючи опірність організму до впливу температурних коливань і простудних захворювань. Заняття плаванням виправляють порушення постави, плоскостопості, гармонійно розвивають майже всі групи м'язів (особливо плечового пояса, рук, грудних м'язів, живота, спини й ніг); відіграють важливу роль у покращенні функцій дихання та серцево-судинної системи.

Їзда на велосипеді зміцнює серцево-судинну й дихальну системи.

Для зміцнення здоров'я потрібно їздити не менше трьох разів на тиждень, без зупинок, протягом як мінімум 30 хв., із частотою серцевих скорочень 60 % від максимальної. Середня оптимальна швидкість, яка забезпечує хороший тренувальний ефект, близько 25 км/год. Швидкість менша 15 км/год має дуже низьку аеробну вартість. Енергетичний оптимум під час їзди на велосипеді еквівалентний ритм руху педалей – 60–70 об/хв. Людям старшого віку рекомендується повільне катання зі швидкістю 4–5 км/год. Час прогулянок не повинен перевищувати 1–1,5 год.

Пересування на лижах – найбільш ефективний засіб різнобічної фізичної підготовки. Проте, лижний спорт потребує спеціальної екіпіровки, відповідних зовнішніх умов та підвищених витрат часу на заняття. Однак він є одним із найбільш масових видів спорту внаслідок великого оздоровчого ефекту.

Під час пересування на лижах у роботу включаються й м'язи верхніх кінцівок та тулуба. У зв'язку з участю великого об'єму м'язової маси (більше 60 %), пересування на лижах сприяє гармонійному розвитку скелетної мускулатури та зменшенню жирової тканини, а особливо зміцненню м'язів

преса. Залучення до роботи великої групи м'язів, чіткий ритм рухів, довге перебування на свіжому повітрі добре впливає на діяльність систем кровообігу й дихання (збільшується ЖЄЛ, легенева вентиляція тощо).

Аеробіка – система вправ у циклічних видах спорту, пов'язаних із проявом витривалості (ходьба, біг, плавання тощо), спрямована на підвищення функціональних можливостей серцево-судинної й дихальної систем.

Аеробні фізичні вправи – це такі вправи, які потребують великої кількості кисню протягом тривалого часу й змушують організм удосконалювати свої системи, що відповідають за транспортування кисню. До основних фізичних вправ, які мають аеробний оздоровчий потенціал, відносяться: ходьба, повільний біг, плавання, їзда на велосипеді, пересування на лижах тощо.

Дихальна гімнастика – це спеціальні вправи для розвитку дихальної мускулатури.

Існує багато систем дихальної гімнастики. Дихальні вправи мають три головних значення:

1) покращити дихання під час виконання вправ: провентилувати легені, ліквідувати можливу кисневу заборгованість і надати допомогу серцю в його посиленій роботі;

2) удосконалити дихальний апарат та підтримувати на високому рівні його працездатність;

3) виробити вміння завжди дихати правильно, постійно проводити масаж внутрішніх органів (печінки, органів травлення).

Основою дихальних рухів є правильна послідовність наповнення легенів повітрям під час вдиху і, головне, звільнення їх від повітря, збідненого на кисень, при видиху.

Література

1. Гаврилюк А. П. Здоровий спосіб життя та його основні складові : метод. реком. / А. П. Гаврилюк, А. В. Бухвал, О. М. Самчук. Луцьк, 2012. 79 с.

2. Єфремова А. Я., Черніна С. М., Дорош М. І. Оптимальний руховий режим як фактор зміцнення здоров'я студентської молоді : конспект лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2019. 64 с.