

РОЗДІЛ 5. ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТІ

ФІЗИЧНЕ САМОВИХОВАННЯ І САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ЯК ЗАСІБ РЕГУЛЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ

PHYSICAL SELF-EDUCATION AND SELF-IMPROVEMENT AS A MEANS OF REGULATION OF PHYSICAL DISABILITY

Рекреаційна спрямованість фізичних вправ передбачає використання засобів фізичної культури з метою більш ефективного відпочинку, відновлення сил, витрачених у процесі праці. У вихідні дні та відпускний (канікулярний) час усе ширше використовуються засоби фізичної культури як чинники післяробочого (навчального) відновлення, зміцнення здоров'я та організації здорового відпочинку. Рекреаційні форми організації дозвілля, цілком або значною мірою засновані на застосуванні засобів фізичної культури, вельми різноманітні. Це туристичні походи у вихідні дні і відпускний час (піші, водні, велосипедні та ін.); екскурсії, пов'язані з руховою активністю; фізкультурно-масові заходи, що включають рухливі ігри та спортивні розваги; піші та лижні прогулянки, купання, пляжний волейбол, городки, бадмінтон, рибна ловля, полювання.

В організації активного відпочинку слід орієнтуватися не тільки на інтерес до того чи іншого виду спорту, а й на риси характеру. Так, якщо людина легко відволікається від роботи і швидко в неї включається, товариська з оточуючими, емоційна в суперечках, то їй краще всього зупинити свій вибір на ігрових видах спорту або зайнятися одним з видів єдиноборств; якщо ж вона усидлива, зосереджена в роботі і схильна до однорідної діяльності без постійного перемикання уваги, здатна тривалий час виконувати фізично важку роботу, значить, їй підійдуть заняття бігом, лижами, плаванням, велоспортом. Природно, що ефективність використання будь-якої рекреаційної форми фізичної культури в організації свого дозвілля багато в чому визначається правильним, що не суперечить елементарним методичним і гігієнічним вимогам, нормуванням навантажень і продуманою підготовкою. Наприклад, у туризмі – її вибір відповідного (доступного для рівня фізичної та технічної підготовленості) маршруту.

Відновлювальна спрямованість фізичних вправ передбачає використання засобів фізичної культури для відновлення функціональних і пристосувальних можливостей організму після тривалих періодів напружених інтелектуальних, тренувальних і змагальних навантажень, особливо у разі перетренування і ліквідації наслідків спортивних травм, а також усунення порушень фізіоло-

гічних функцій організму, викликаних хронічними стресами або захворюваннями.

Ключові слова: рекреація, відновлення, фізичне вдосконалення, студенти, розумова активність.

Recreational orientation of physical exercises involves the use of physical training for the purpose of more efficient rest, recovery of forces expended in the process of work. During the weekends and vacation (vacation) time, the means of physical culture are increasingly used as factors of post-work (educational) recovery, health promotion and organization of healthy rest. Recreational forms of leisure organization, wholly or largely based on the use of physical training, are very diverse. These are weekend hiking and vacation (hiking, water, cycling, etc.); excursions related to motor activity; physical and mass activities, including mobile games and sports entertainment; hiking, skiing, swimming, beach volleyball, small towns, badminton, fishing, hunting.

When organizing an active holiday should focus not only on the interest in a particular sport, but also on the character traits. So, if a person easily distracts from work and quickly joins in it, sociable with others, emotional in disputes, then it is best for them to stop their choice in playing sports or engage in a type of martial arts; if she is diligent, focused in work and inclined to homogeneous activities without constantly switching attention, capable of long time to perform physically hard work, then she will be suitable for running, skiing, swimming, cycling. Naturally, the effectiveness of the use of any recreational form of physical culture in the organization of their leisure is largely determined by the right, which does not contradict the basic methodological and hygienic requirements, standardization of loads and thoughtful preparation. For example, in tourism – its choice of the appropriate (accessible to the level of physical and technical preparedness) route.

The restorative orientation of physical exercises involves the use of physical training to restore the functional and adaptive capabilities of the body after long periods of intense intellectual, training and competitive loads, especially in overtraining and eliminating the effects of sports injuries, as well as the elimination of violations of physiological functions, stress and organism.

Key words: recreation, recovery, physical improvement, students, mental activity

УДК 796.011.3+613
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/23-2.33>

Ігнатенко С.О.,
канд. пед. наук,
доцент кафедри теорії та методики
фізичної культури і спортивних
дисциплін
Південноукраїнського національного
педагогічного університету
імені К.Д. Ушинського

Постановка проблеми у загальному вигляді.

Фізичне самовиховання розуміється як процес цілеспрямованої, свідомої, планомірної роботи над собою, орієнтований на формування фізичної культури особистості. Він включає сукупність прийомів і видів діяльності, що визначають і регулю-

ють емоційно забарвлену, дієву позицію особистості щодо свого здоров'я, психофізичного стану, фізичного вдосконалення та освіти.

Фізичне виховання і освіта не дадуть довготривалих позитивних результатів, якщо вони не активізують прагнення студента до самовиховання і

самовдосконалення. Самовиховання інтенсифікує процес фізичного виховання, закріплює, розширює та удосконалює практичні вміння та навички, що здобуваються у фізичному вихованні [1].

Для самовиховання потрібна воля, хоча вона сама формується і закріплюється в роботі, подоланні труднощів, що стоять на шляху до мети. Воно може бути пов'язане з іншими видами самовиховання – моральним, інтелектуальним, трудовим, естетичним та ін.

Основними мотивами фізичного самовиховання виступають: вимоги соціального життя і культури, домагання на визнання в колективі, змагання, усвідомлення невідповідності власних сил вимогам соціально-професійної діяльності. Серед мотивів можуть виступати критика і самокритика, що допомагають усвідомити власні недоліки.

Процес фізичного самовиховання включає три основні етапи.

Перший етап пов'язаний із самопізнанням власної особистості, виділенням її позитивних психічних і фізичних якостей, а також негативних проявів, які необхідно подолати. Ефект самопізнання зумовлений вимогливістю студента до себе. До методів самопізнання належать самоспостереження, самоаналіз і самооцінка. Самоспостереження – універсальний метод самопізнання, глибина і адекватність якого залежать від його цілеспрямованості і вміння суб'єкта бачити, систематично спостерігати на основі виділених критеріїв за якими або властивостями особистості. Самоаналіз вимагає розгляду досконалості дії, вчинку, причин, що викликали це, допомагає з'ясувати справжню причину вчинку і визначити спосіб подолання небажаної поведінки наступного разу. Самооцінка тісно пов'язана з рівнем домагань, тобто ступенем труднощів для досягнення цілей, які студент ставить перед собою. Розбіжність між домаганнями і реальними можливостями веде до того, що студент починає неправильно себе оцінювати, внаслідок чого його поведінка стає неадекватною. Самооцінка залежить від її якості (адекватна, завищена, занижена). Якщо вона занижена, то сприяє розвитку невпевненості у власних можливостях, обмежує життєві перспективи. Її адекватність значною мірою визначається наявністю чітких критеріїв поведінки, дій, розвитку фізичних якостей, стану організму та ін. Перший етап завершується рішенням працювати над собою [3].

На другому етапі, виходячи із самохарактеристики, визначається мета і програма самовиховання, а на їх основі складається особистий план. Загальна програма має враховувати умови життя, особливості самої особистості, її потреби. На основі програми формується особистий план фізичного самовиховання, в якому також визначено завдання (наприклад, виховання витривалості), засоби і

методи, що використовуються (наприклад, біг, піші походи, прогулянки на велосипеді і т.д.), їх зміст (наприклад, біг у чергуванні з ходьбою 30 хвилин, їзда на велосипеді 1 годину) і дні проведення тренувальних занять (наприклад, 3 рази на тиждень).

Третій етап фізичного самовиховання пов'язаний безпосередньо з його практичним здійсненням. Він базується на використанні методів впливу на самого себе з метою самозміни. Методи самовпливу, спрямовані на вдосконалення особистості, називають методами самоврядування. До них належать самонаказ, самонавіювання, самопереконавання, самовправа, самокритика, самопідбадьорення, самозобов'язаність, самоконтроль, самозвіт.

Систематичне заповнення щоденника самоконтролю є своєрідною формою самозвіту про зроблене за день, дає змогу аналізувати і своєчасно коригувати реалізацію програми ЗСЖ.

Навчання у вищій школі – складний і досить тривалий процес, який має низку характерних особливостей і висуває високі вимоги до пластичності психіки і фізіології молодих людей. Навчальний процес студентів – це розумова праця, до якої прийнято відносити роботи, пов'язані з прийомом і переробкою інформації, що вимагають переважно напруги сенсорного апарату, пам'яті, активації процесів мислення, емоційної сфери [2].

Для більшості сучасних професій інтелектуальної діяльності характерні прискорений темп, різке збільшення обсягу і різноманітність інформації, дефіцит часу для прийняття рішень, а також зростання соціальної значущості цих рішень та особистої відповідальності. Характерною особливістю такого виду праці є сильне збудження головного мозку і вегетативної нервової системи і водночас мала участь м'язової системи. У процесі розумової праці основне навантаження припадає на центральну нервову систему, що забезпечує протікання психічних процесів сприйняття, уваги, пам'яті, мислення, емоції.

Виявлено негативний вплив на організм перебування в «сидячій позі», характерній для розумової праці. У такому положенні кров скупчується в судинах, розташованих нижче серця. Зменшується об'єм циркулюючої крові, що погіршує кровопостачання низки органів, у тому числі і мозку. Погіршується венозний кровообіг. Коли м'язи не працюють, вени переповнюються кров'ю, рух її сповільнюється, порушується діяльність циркуляторного апарату кровообігу. Все це призводить до функціонального напруження, порушення живлення клітин головного мозку, зниження працездатності і загалом може бути причиною виникнення захворювань серцево-судинної і нервової систем.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Працездатність – це здатність людини виконувати

конкретну діяльність у рамках заданих часових лімітів і параметрів ефективності. З одного боку, вона відображає можливості біологічної природи людини, служить показником її дієздатності, з іншого – висловлює її соціальну сутність, будучи показником успішності оволодіння вимогами до якоїсь конкретної діяльності.

У процесі навчальної діяльності працездатність студента визначається впливом різноманітних зовнішніх і внутрішніх факторів не тільки окремо, але і в їх поєднанні. Ці фактори можна розділити на такі групи:

1) фізіологічного характеру – стан здоров'я студента, його серцево-судинної, дихальної, ендокринної та інших систем;

2) фізичного характеру – ступінь і характер освітленості приміщення, температура повітря, рівень шуму та інші;

3) психічного характеру – самопочуття, настрої, мотивація та ін.;

4) соціального характеру – умови місць занять, проживання, харчування та ін.

Є загальні закономірності зміни працездатності протягом навчального дня, на початку якого студент не відразу «входить у навчання», коли навіть сама звична навчальна діяльність виконується з певними труднощами, а працездатність підвищується поступово [1; 3].

Перший період динаміки працездатності отримав найменування періоду впрацювання. Протягом цього періоду спостерігається деяка неузгодженість між навчальними вимогами і функціональним станом організму студента. Чим неузгодженість більша, тим довший період впрацювання.

Другий період – оптимальної (стійкої) працездатності – характеризується повною мобілізацією (фізіологічною, психічною, організаційною) організму на виконання навчальної діяльності. Цей період у нормі має бути самим тривалим.

Третій період – повної компенсації – характеризується появою початкових ознак втоми, які компенсуються вольовими зусиллями або позитивною мотивацією до виконання навчальних завдань.

Четвертий період – нестійкої компенсації – характеризується наростанням стомлення; вольові зусилля вже не можуть забезпечити підтримку працездатності. Потрібен відпочинок і відновлення.

Зниження працездатності в результаті навчальної діяльності і закономірним стомленням є нормальною реакцією людини. З фізіологічної точки зору стомлення – це функціональний стан організму, викликаний розумовою або фізичною роботою. Стан втоми посилюється під час роботи і зменшується в процесі відпочинку (активного, пасивного та сну).

У разі втоми діяльність зовнішніх органів почуттів або помітно підвищується, або до край-

ності слабшає; знижується сила пам'яті – швидко зникає з пам'яті те, що незадовго до цього було засвоєно. Настання стомлення не завжди виявляється в одночасному ослабленні всіх сторін розумової діяльності. У зв'язку з цим умовно розрізняють місцеве і загальне стомлення. Так, зниження ефективності в одному виді навчальної праці може супроводжуватися збереженням його ефективності в іншому вигляді. Наприклад, замість займатися обчислювальними операціями можна успішно займатися читанням. Але може бути і такий стан загального стомлення, за якого необхідний відпочинок, сон [1; 2].

Процес втоми може характеризуватися суб'єктивним симптомом – втомою. Відчуття втоми вважається одним із найбільш чутливих показників стомлення. Втома характеризується вагою в голові і кінцівках, загальною слабкістю, розбитістю, млявістю і нездужанням.

Однак вираженість втоми не завжди відповідає ступеню стомлення. Тобто вона не може служити об'єктивним показником працездатності. В основі цієї невідповідності насамперед лежить різна емоційна настройка людини на виконувану роботу. Наприклад, у разі високої мотивації працюючого, що виконує приємну і соціально значиму роботу, втома не виникає у нього протягом тривалого часу. І, навпаки, у разі безцільної, нецікавої роботи втома може виникнути, коли об'єктивно стомлення або зовсім ще не настало, або вираженість його далеко не відповідає ступеню втоми.

Поряд з основним чинником (навчальним навантаженням) існує низка додаткових причин, що сприяють настанню втоми. Ці причини самі по собі не викликають стомлення, однак, поєднуючись з дією основного фактору, викликають більш ранній і виражений його прояв. До числа додаткових причин можна віднести:

– фактори зовнішнього середовища (температура, вологість, газовий склад, барометричний тиск і ін.);

– фактори, пов'язані з порушенням режимів праці та відпочинку;

– фактори, зумовлені зміною звичних добових біоритмів;

– соціальні фактори, мотивація та ін.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Певною мірою працездатність у навчальній діяльності залежить від властивостей особистості студента, особливостей нервової системи, темпераменту. Висока працездатність забезпечується тільки в тому разі, якщо життєвий ритм молоді людини правильно узгоджується з природними біологічними ритмами. Чим точніше збігається початок навчально-трудова діяльності з підйомом життєво важливих функцій організму, тим продуктивнішою буде навчальна робота [3].

Розрізняють студентів зі стійкою стереотипністю зміни працездатності. Студенти, віднесені до «ранкового» типу, це так звані жайворонки. Для них характерно те, що вони встають рано, з ранку бадьорі, життєрадісні, піднесений настрій зберігають у ранкові і денні години. Найбільш працездатні з 9 до 14 год. Увечері їхня працездатність помітно знижується. Студенти «вечірнього» типу – «сови» – найбільш працездатні з 18 до 24 год. Вони пізно лягають спати, часто вже не висипаються, нерідко запізняються на заняття; в першій половині дня загальмовані. Очевидно, період зниження працездатності студентів обох типів доцільно використовувати для відпочинку, обіду, якщо ж необхідно займатися, то найменш важкими дисциплінами. Для «сов» доцільно з 18 год. влаштовувати консультації та заняття з найбільш складних розділів програми.

Спостереження показали, що у студентів, які за оптимумом працездатності належать до типу «ранкових», у 1,5 раза частіше виникає гіпертонія, ніж у групі вечірніх. Пояснюється це тим, що у «жайворонків» вранці організм швидше й активніше перебудовується з відпочинку на роботу – вже о 6 год. у цих студентів більше викидається в кров адреналіну, норадреналіну, які піднімають артеріальний тиск. У студентів «вечірнього» типу внутрішні механізми, що впливають на підвищення тиску, працюють повільніше.

Є ще й третя група студентів – аритміки, вони займають проміжне положення між «жайворонками» і «совами», але все ж вони ближчі до «жайворонків».

Виклад основного матеріалу дослідження. Прийнято вважати, що фізичні вправи є одними з кращих «ліків» від втоми і для підвищення працездатності.

Справа в тому, що імпульси від опорно-рухового апарату різко підвищують тонус клітин кори головного мозку за рахунок поліпшення в них обмінних процесів. Одночасно істотно зростає викид у кров гормонів ендокринними залозами, що також посилює обмінні процеси в усіх органах. Нарешті, за активної роботи м'язів швидко поліпшується кровообіг, а з ним – дихання, робота печінки та нирок з виведення з крові токсичних шлаків, гнітюче діють на нервові клітини.

На початку навчального дня, провівши ранкову гігієнічну гімнастику, можна забезпечити прискорений перехід організму до бадьорого працездатного стану. Під час сну ЦНС людини перебуває в стані відпочинку від денної активності. При цьому знижена фізіологічна активність організму, яка після пробудження починає підвищуватися поступово, іноді занадто повільно. Людина може відчувати млявість, сонливість, часом безпричинну дратівливість, що негативно позначається на її працездатності. Виконання фізичних вправ викликає потоки нервових імпульсів від працюючих м'язів і

суглобів і приводить центральну нервову систему в активний, діяльний стан. Відповідно, активізується і робота внутрішніх органів, забезпечуючи людині підвищення працездатності і даючи їй відчутний прилив бадьорості [1–3].

Протягом навчального дня рекомендується застосовувати фізкультхвилинки і фізкультпаузи з метою зняття фізичної втоми і продовження часу високої працездатності.

Фізкультхвилинка виконується протягом 1–2 хв. і складається з 2–3 вправ, які підбираються спеціально для тих груп м'язів, в яких відчувається втома. Перша вправа зазвичай полягає в розпрямленні спини, відведення спини назад. Наступні вправи – нахили, повороти, махові рухи.

Для зняття втоми м'язів очей можна виконати двохвилинний пальмінг (занурення). Для цього треба прийняти зручне, розслаблене положення, закрити очі долонями рук (положення перевернутої букви У). Правильне виконання пальмінгу включає оволодіння його фізичною і психічною сторонами. М'яко закрийте очі і прикрийте їх чашоподібно складеними долонями рук хрест-навхрест так, щоб мізинці наклалися один на одного. Пальці схрестити на лобі. Ніякої напруги в руках, повіках і бровах.

Пальмінг вважається найлегшим способом досягнення розслаблення. З психічної сторони необхідно бачення абсолютно чорного поля перед очима. Чорного поля не треба свідомо добиватися, воно само з'явиться автоматично, як тільки буде досягнутий необхідний для цього ступінь розслаблення тіла і психіки. Якщо людина здатна правильно контролювати свої думки, свою психічну діяльність, добитися бачення чорного вдається практично миттєво.

Пальмінг дасть очам відпочинок. Відпочинок розслабляє м'язи очей і одночасно активізує нервові клітини очей. Бажано робити пальмінг потроху, але часто.

Добре знімає втому очей часте моргання. Воно збільшує приплив слізної рідини, розслабляючи діє на очне яблуко і м'язи [2].

Фізкультпауза застосовується у разі більш сильного стомлення. Виконуються зазвичай 5–7 вправ, які можуть викликати ефект відновлення працездатності в результаті зміни виду діяльності. Зразковий склад комплексу фізкультпаузи: перша вправа – потягування; друга вправа – для м'язів тулуба, рук, ніг; третя вправа – те ж, але динамічно; четверта вправа – присідання, стрибки; п'ята вправа – махові рухи; шоста вправа – на розслаблення м'язів рук; сьома вправа – на увагу.

Навчальні заняття з фізичного виховання відіграють важливу роль у підвищенні працездатності студентів.

Структура організації навчального процесу у ЗВО впливає на організм студента, змінюючи його

функціональний стан, впливаючи на працездатність.

У режимі навчального дня в період впрацювання (нульова і перша навчальна пари) переважно використовувати фізичні навантаження з ЧСС 110–130 уд./хв. і моторною щільністю до 65–80% або з ЧСС 130–160 уд./хв. і моторною щільністю 50–65%. Такий режим занять скорочує період впрацювання в навчальній праці, стимулює період високої працездатності, сприяє його збереженню до кінця навчального дня. Заняття з ЧСС вище 160 уд./хв. рекомендується використовувати на останні години навчального розкладу.

За двох занять на тиждень найбільший рівень розумової працездатності спостерігається у разі поєднання занять з ЧСС 130-160 уд./хв. з інтервалами занять 1–3 дні. Використання двох занять на тиждень з ЧСС понад 160 уд./хв. веде до значного зниження розумової працездатності, особливо для нетренованих людей [2; 3].

Для осіб з ослабленим здоров'ям, а також для студентів з високим рівнем тренуваності в такі режими мають бути внесені відповідні зміни.

Фізичні вправи у позанавчальний час відіграють особливу роль у розвитку загальної витривалості і, як наслідок, підвищення працездатності. З цією метою зазвичай застосовуються вправи циклічного характеру: біг, плавання, ходьба на лижах тощо.

Оздоровчий біг є найбільш доступним і ефективним засобом підтримки та підвищення працездатності. Загальний вплив бігу на організм пов'язаний зі змінами функціонального стану ЦНС, компенсацією відсутніх енерговитрат, функціональними зрушеннями в системі кровообігу. Крім того, тренування в бігу на розвиток витривалості є незамінним засобом розрядки і нейтралізації негативних емоцій, які викликають хронічну нервову перенапругу, що, своєю чергою, веде до підвищення ризику інфаркту міокарда в результаті надлишкового надходження в кров гормонів надниркових залоз – адреналіну і норадреналіну. Особливо корисний у цьому відношенні вечірній біг, який знімає негативні емоції, накопичені за день, і «спалює» надлишок адреналіну, що виділяється в результаті стресів. Таким чином, біг є кращим природним транквілізатором, більш дієвим, ніж лікарські препарати.

Оздоровчий біг оптимального дозування в поєднанні з водними процедурами є кращим засобом боротьби з неврастенією і безсонням. Триразова олімпійська чемпіонка з легкої атлетики Тетяна Казанкіна охарактеризувала ефект такого поєднання як «вибивання психологічного стресу фізичним».

Заспокійливий вплив бігу посилюється дією гормонів гіпофіза – ендорфінів, які виділяються в кров під час бігу на витривалість. У процесі фізич-

ного навантаження їх вміст у крові зростає в п'ять разів порівняно зі станом спокою, і підвищена їх концентрація утримується протягом кількох годин після завершення тренування. Ендорфіни викликають стан своєрідної ейфорії, відчуття радості, фізичного і психічного благополуччя, пригнічують відчуття голоду і болю, в результаті чого різко поліпшується настрій. Психіатри широко використовують циклічні вправи під час лікування депресивних станів незалежно від їх причини.

У результаті більш повноцінного відпочинку ЦНС підвищується не тільки фізична, а й розумова працездатність. Багато вчених відзначають підвищення творчої активності і плідності наукових досліджень після початку занять оздоровчим бігом (навіть у літньому віці) [1].

Плавання. Регулярні заняття плаванням сприятливо впливають на центральну нервову систему, процеси відновлення і підвищення працездатності. Це перш за все пов'язано зі специфікою водного середовища. Людина, що пливе у воді, перебуває майже в невагомому стані, перебуваючи в горизонтальному положенні. Ці незвичайні умови сприяють тому, що функції організму протікають інакше, ніж у вертикальному положенні, коли людина стоїть або пересувається по землі. Під час плавання на центри головного мозку впливає цілий потік нових подразників, викликаних рухами у напіввагомості, горизонтальним положенням тіла, глибоким диханням, тиском води на ділянку грудної клітини і шкірний покрив тіла і ін. На всі ці подразники з відповідних центрів головного мозку надсилаються нові відповідні реакції. А ті центри головного мозку, які активно функціонували в наземних умовах, у цей час відпочивають, відновлюються. Тому після плавання з оптимальним навантаженням людина відчуває себе оновленою, бадьорою, здатною продовжувати навчальну або іншу діяльність. Регулярні заняття плаванням сприяють поліпшенню сну, сприяють формуванню врівноваженого і сильного типу нервової діяльності.

Лижний спорт. Ходьба на лижах за своїми функціональними характеристиками належить до циклічних аеробних вправ і надає ефект, схожий з оздоровчим бігом і плаванням. Заняття на свіжому повітрі в спілкуванні з природою позитивно впливають на нервову систему, нормалізують процеси гальмування і збудження, «заспокоюють» організм після ошатної розумової діяльності.

Висновки. Рекреаційна спрямованість фізичних вправ передбачає використання засобів фізичної культури з метою більш ефективного відпочинку, відновлення сил, витрачених у процесі праці. У вихідні дні та відпускний (канікулярний) час все ширше використовуються засоби фізичної культури як чинники післяробочого (навчального) відновлення, зміцнення здоров'я та організації

здорового відпочинку. Рекреаційні форми організації дозвілля, цілком або значною мірою засновані на застосуванні засобів фізичної культури, вельми різноманітні. Це туристичні походи у вихідні дні і відпускний час (піші, водні, велосипедні та ін.); екскурсії, пов'язані з руховою активністю; фізкультурно-масові заходи, що включають рухливі ігри та спортивні розваги; піші та лижні прогулянки, купання, пляжний волейбол, городки, бадмінтон, рибна ловля, полювання.

В організації активного відпочинку слід орієнтуватися не тільки на інтерес до того чи іншого виду спорту, а й на риси характеру. Так, якщо людина легко відволікається від роботи і швидко в неї включається, товариська з оточуючими, емоційна в суперечках, то їй краще всього зупинити свій вибір на ігрових видах спорту або зайнятися одним з видів єдиноборств; якщо ж вона усидлива, зосереджена в роботі і схильна до однорідної діяльності без постійного перемикавання уваги, здатна тривалий час виконувати фізично важку роботу, значить, їй підійдуть заняття бігом, лижами, плаванням, велоспортом. Природно, що ефективність використання будь-якої рекреаційної форми фізичної культури в організації свого дозвілля багато в чому визначається правильним, що не суперечить елементарним методичним і гігієнічним вимогам, нормуванням навантажень і продуманою підготовкою. Наприклад, у туризмі – її вибір відповідного (доступного для рівня фізичної та технічної підготовленості) маршруту.

Відновлювальна спрямованість фізичних вправ передбачає використання засобів фізичної культури для відновлення функціональних і пристосувальних можливостей організму після тривалих періодів напружених інтелектуальних, тренувальних і змагальних навантажень, особливо у разі перетренування і ліквідації наслідків спортивних травм, а також усунення порушень фізіологічних функцій організму, викликаних хронічними стресами або захворюваннями.

Такими засобами зазвичай рекомендуються дозована ходьба, ходьба на лижах, плавання та лікувальна гімнастика (відрізняється уповільненим темпом виконання вправ, плавністю рухів), елементи аутотренінгу, що сприяють саморегуляції психічного стану і м'язового тону. Обов'язково визначаються рухові режими: щадний, тонізуючий і тренувальний.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Бойченко Т.Є. Здоров'язберігаюча компетентність як ключова в освіті України. *Основи здоров'я і фізична культура*. 2008. № 11–12. С. 6–7.
2. Иванов В.Д. Формирование здоровьесберегающей компетентности студентов высших учебных образовательных учреждений / В.Д. Иванов, А.У. Трапезникова. *Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире* : материалы Всерос. науч.-практ. конф. : в 2 ч. Челябин. гос. ун-т. Челябинск, 2015. С. 31–34.
3. Яхнин, М.В. *Здоровье молодежи*. Москва : Владос, 2013. 214 с.