

**УМАНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені ПАВЛА ТИЧИНИ**

КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

**РЕКРЕАЦІЯ У ФІЗИЧНІЙ
КУЛЬТУРІ РІЗНИХ ГРУП
НАСЕЛЕННЯ**

(Методичні рекомендації)

УМАНЬ – 2010

УДК 796.035 (072)
ББК 75.116р30
Р 36

Рекомендовані до друку вченою радою Інституту соціальної та економічної освіти Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини (протокол № 1 від 30 серпня 2010 року).

Укладач:

Г.В. Безверхня – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, декан факультету фізичного виховання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

Рецензент:

Т.Ю. Круцевич – д. наук з фіз. виховання і спорту, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України

Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. Умань, 2010. – 49 с.

© Г.В.Безверхня 2010

ХАРАКТЕРИСТИКА СФЕРИ РЕКРЕАЦІЇ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ

План

1. Рекреація у фізичній культурі.
2. Основні терміни на визначення понять рекреації та оздоровчої фізичної культури.
3. Поняття вільного часу, рекреації, культурного дозвілля.

1. РЕКРЕАЦІЯ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ

З часу незалежності нашої держави у сфері фізичного виховання і спорту склалася принципово нова ситуація. Критичний стан здоров'я населення, пов'язаний із несприятливими факторами, низьким рівнем рухової активності населення потребує невідкладних заходів, щоб подолати кризу у фізичному вихованні населення.

В таких умовах зростають соціальні запити на висококваліфікованих спеціалістів, які володіють достатнім об'ємом знань в галузі медицини, психології, фізичної культури, економіки, а також арсеналом організаторських, методичних умінь, які сприяли б проведенню фізкультурно-оздоровчої і рекреаційної роботи з різними віковими групами.

Фізична культура як складне явище, яке спрямовано на реалізацію соціальних, оздоровчих, виховних, освітніх та інших функцій диференціюється за такими специфічними напрямками:

1. Спорт (вищих досягнень і масовий спорт).
2. Фізичне виховання.
3. Фізична рекреація.
4. Фізична реабілітація.
5. Кондиційне тренування.

Поняття рекреації має кілька значень і використовується в економіці, географії та інших сферах.

Рекреація – відпочинок, розваги, перепочинок.

Фізична рекреація – процес використання засобів, методів і форм

організації фізичної культури для задоволення потреб в активному відпочинкові, відновленні сил, розвагах і вдосконаленні людської особистості у вільний спеціально визначений (за рахунок праці та навчання) час.

До рекреативних форм відносять фізкультурно-спортивні розваги, туристичні походи з нефорсованими навантаженнями, заняття фізичними вправами, видами спорту тощо, що забезпечує здоров'я, повноцінний відпочинок, сприяють задоволенню потреб, пов'язаних із змістовними розвагами.

Виокремлюють багато ознак, що складають основний зміст фізичної рекреації:

- Базується на руховій активності;
- Як головний засіб використовують фізичні вправи;
- Здійснюється у вільний чи спеціально визначений час;
- Включає культурно-ціннісні аспекти;
- Містить інтелектуальні, емоційні, фізичні компоненти;
- Має переважно розважальний характер (гедоністичний);
- Здійснюється на добровільних і самодіяльних началах;
- Має оптимізуючий вплив на організм людини;
- Наявні певні рекреаційні послуги;
- Здійснюється переважно в природних умовах;
- Має визначену науково-методичну базу.

Результат фізичної рекреації можна виразити у таких значеннях:

* **БІОЛОГІЧНЕ** – сприяє відновленню функцій організму після професійної праці, оптимізує стан здоров'я;

* **СОЦІОЛОГІЧНЕ** – сприяє інтеграції людей у соціальну спільність, засвоєнню соціального досвіду, культурних цінностей, адаптації до соціуму, самовизначення в соціумі;

* **ПСИХОЛОГІЧНЕ** – формує емоційний стан, що виникає під впливом відчуття свободи, радості і внутрішнього задоволення, звільнення від

напруги, стресу;

* **ЕСТЕТИЧНА** – формує позитивну реакцію, від сприймання краси свого тіла, довкілля, можливості його ширшого пізнання;

* **ОСВІТНЬО-ВИХОВНЕ** – сприяє фізичному, інтелектуальному, моральному, творчому, розвитку особистості;

* **КУЛЬТУРНО-АКСІОЛОГІЧНЕ** – сприяє засвоєнню культурних цінностей, створенню нових особистісно-суспільних цінностей.

2. ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ТА ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТЬ РЕКРЕАЦІЇ І ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кожна наука має свій предмет і об'єкт вивчення та понятійний апарат, який запобігає неодноковому розумінню і трактуванню професійних термінів у спілкуванні фахівців, а також викладачів із учнями. Поняття є категоріями, у яких закріплюються досягнення у різних галузях науки і практики. Вільне володіння професійними термінами і поняттями, реалізація їх у практичній діяльності – основа успіху роботи фахівця у галузі фізичної культури.

Фізична культура. Культура є одним із складних феноменів у сучасній науці. У вітчизняній та зарубіжній теорії існує велика кількість її визначень, проте жодного адекватного. Серед них найбільш близькими до фізичної культури є такі:

- *Культура* – витвір людини, усе, що не створено таким природою.
- *Культура* – це міра і спосіб розвитку людини.
- *Культура* – це якісна характеристика діяльності людини і суспільства.
- *Культура* – це процес створення і результат збереження, засвоєння, розвитку і поширення матеріальних цінностей.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА – вид культури людини та суспільства. Це діяльність і її результати з формування фізичної готовності до життя. З одного боку це специфічний процес, а з іншого – результат людської діяльності, а також засіб і спосіб фізичного удосконалення людини.

Фізична культура як процес оволодіння людиною знаннями, уміннями, навичками виховної, розвивальної, навчальної, оздоровчої, рекреаційної діяльності для подальшого використання у процесі самовдосконалення.

Фізична культура як результат – рівень фізичного здоров'я, яке людина змогла зберегти або покращити завдяки своєму бажанню, знанням, здоровому способу життя і фізичної активності.

Фізичне виховання – спеціалізований педагогічний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, силами природи, гігієнічними факторами.

Фізичний розвиток – природний процес вікових змін морфологічних і функціональних ознак організму, зумовлений спадковими факторами і конкретними умовами зовнішнього середовища.

Фізичний стан – згідно з визначенням міжнародного комітету із стандартизації тестів, характеризує особистість людини, стан здоров'я, будову тіла, конституцію, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і підготовку.

Фізична рекреація (відтворення) – комплекс заходів, спрямованих на удосконалення процесів відновлення працездатності після фізичної і розумової роботи.

Фізична рекреація – організація активного відпочинку людей з використанням фізичних вправ, отримання задоволення від цього процесу.

Фізична реабілітація (відновлення здатності) – комплекс заходів, спрямованих на відновлення втраченої або ослабленої функції після захворювання або травми.

Рухова активність – включає суму рухів, виконуваних людиною у процесі життєдіяльності. Розрізняють звичайну і спеціально-організовану рухову активність. До звичайної рухової активності, згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, відносять види рухів, що спрямовані на задоволення природних потреб людини (сон, особиста гігієна, харчування, приготування їжі, придбання продуктів), а також навчальна і

виробнича діяльність.

Фізична підготовка – рівень досягнутого розвитку фізичних якостей формування рухових навичок, які є результатом спеціалізованого процесу фізичного виховання, спрямованого на вирішення конкретних завдань (фізична підготовленість учнів, спортсменів, льотчиків).

Фізичне здоров'я – динамічний стан, що характеризується резервом функцій органів і систем і є основою виконання індивідом своїх біологічних і соціальних функцій. Інтегральним показником резервів функцій органів і систем є енергопотенціал біосистеми (резерв енергоутворення).

Норма – це зона оптимального функціонування системи. Під оптимальним функціонуванням розуміють роботу системи з максимально можливою узгодженістю, надійністю, економічністю. Оптимальний режим роботи організму і є його нормальним режимом.

Фітнес. У вітчизняній та зарубіжній практиці нещодавно з'явився термін «фітнес», який ще не має визначеного наукового обґрунтування (Левицький В.В.).

Це поняття використовують у таких випадках:

1. Загальний фітнес (Total fitness, General fitness) оптимальна якість життя, що включає соціальні, розумові, духовні і фізичні компоненти.

2. Фізичний фітнес (Physical fitness) – як оптимальний показник здоров'я, що забезпечує високу якість життя. У загальному фізичний фітнес асоціюється з рівнем фізичної підготовленості. У цьому випадку наводять похідні цього поняття:

- оздоровчий фітнес (Health related fitness) спрямований на досягнення і підтримання доброго фізичного стану та зниження ризику розвитку захворювань (серцево-судинної системи, обміну речовин тощо);

- спортивно-зорієнтований або руховий фітнес (Performance related fitness, skill fitness, motor fitness), спрямований на розвиток здібностей, вирішення рухових і спортивних завдань на достатньо високому рівні;

- атлетичний фітнес (athletic fitness), спрямований на досягнення

спеціальної фізичної підготовки для успішного виступу на змаганнях.

3. ПОНЯТТЯ ВІЛЬНОГО ЧАСУ, РЕКРЕАЦІЇ, КУЛЬТУРНОГО ДОЗВІЛЛЯ

Що таке вільний час і дозвілля? Коли люди говорять про дозвілля, найчастіше вони мають на увазі вільний від роботи час. Проте учені-дослідники і менеджери, що працюють в області організації дозвілля населення, не ототожнюють ці поняття, хоча вони тісно пов'язані між собою.

Під дозвіллям сучасної людини маємо на увазі час, який вільний від необхідної праці у сфері суспільного виробництва, а також від відтворення людиною своїх життєвих функцій в рамках домашнього господарства і соціальних відносин (Г.А. Аванесова, 2006).

Для визначення вільного часу окремої людини з його добового бюджету часу (24 години) слід відняти час, який) він витрачає:

- на виробничо-трудова функції, включаючи дорогу до місця роботи і назад;
- фізіологічний відпочинок (нічний сон);
- оздоровчі і санітарно-гігієнічні потреби (включаючи уранішній туалет, гімнастику, прання білизни, миття посуду і ін.);
- закупівля продуктів, їх приготування, їжу;
- придбання необхідних речей, товарів повсякденного вжитку і тривалого користування;
- виховання малолітніх дітей, невідкладну допомогу близьким людям (наприклад, догляд за хворим) і ін.

Частина доби, що залишається у розпорядженні людини після зазначених дій, може бути кваліфікована як його дозвілля.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

План

1. Біологічні потреби організму в руховій активності.
2. Норми рухової активності для дітей і підлітків.
3. Норми рухової активності для дорослих.
4. Принципи використання спеціально організованої рухової активності в системі оздоровлення населення.

1. БІОЛОГІЧНІ ПОТРЕБИ ОРГАНІЗМУ В РУХОВІЙ АКТИВНОСТІ

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

На різних етапах людського життя рухова активність відіграє не однакову роль. У дитинстві вона забезпечує нормальний ріст і розвиток організму, сприяє повноцінному вияву генетичного потенціалу, підвищує опір до захворювань. Саме в період росту, організм дуже чутливо реагує на вплив негативних факторів зовнішнього середовища, включаючи і обмежену рухову активність.

Енергетичний фонд та функціональний стан органів і систем на різних вікових етапах залежить від особливостей функціонування скелетної мускулатури. При цьому чим інтенсивніша рухова активність в межах оптимальної тим більше проявляються основні негептропійні фактори, що збільшують енергетичні ресурси, функціональні можливості та тривалість життя організму.

Гіпокінезія – це обмеження рухової активності, зумовлене способом життя, особливостями професійної діяльності, а також іншими факторами. Часто гіпокінезія супроводжується гіподинамією, тобто зменшенням м'язових зусиль, що витрачаються для утримання пози, при переміщенні тіла в просторі, виконання фізичної роботи.

Види гіпокінезії та причини її виникнення

Вид гіпокінезії	Причини виникнення
Фізіологічна	Вплив генетичних факторів, моторна «дебільність», аномалії розвитку
Побутова	Звикання до малорухливого способу життя, зниження рухової ініціативи, побутовий комфорт, ігнорування фізичною культурою
Професійна	Обмеження рухової активності внаслідок виробничої необхідності
Клінічна («нозогенна»)	Захворювання опорно-рухової системи; хвороби; травми, після яких людина змушена довго перебувати у лежачому стані
Шкільна	Неправильна організація навчально-виховного процесу; перевантаження навчальними заняттями; ігнорування фізичного і трудового виховання; відсутність дозвілля
Кліматогеографічна	Несприятливі кліматичні або географічні умови, що обмежують рухову активність
Експериментальна	Моделювання зниження рухової активності для проведення медико-біологічних досліджень

Дослідниками встановлено, що гіпокінезія є фактором ризику функціональної патології серця у дітей та виявлено її безпосередній зв'язок із різноманітними захворюваннями серцево-судинної системи.

Гіпокінезія в дитячому та підлітковому віці є фактором, що послаблює здоров'я і дорослої людини.

Зменшення рухової активності зумовлює зниження енерговитрат, наслідком чого є недостатня стимуляція росту та розвитку, посилена залежність від впливу зовнішнього середовища, обмеження і неповноцінне використання генофонду. У підсумку дитина стає фізично недорозвиненою,

рівень її функціональних можливостей низький, і в зрілому віці втрати неможливо відновити навіть постійними фізичними тренуваннями.

Отже, специфіка дитячого і підліткового віку полягає в інтенсивності процесів росту і розвитку, а також у сильній чутливості до негативних впливів зовнішнього середовища, у тому числі й до гіпокінезії. Рухова активність забезпечує не тільки виконання рухової функції, а й має загальнобіологічне значення. Здійснюючи тонізуючий вплив на центральну нервову систему, рухова активність сприяє більш досконалому та «економічному» пристосуванню організму до зовнішнього середовища.

2. НОРМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ

У дітей добре розвинені регуляторні механізми, спрямовані на підтримку необхідної норми добової рухливості. За спостереженнями К.М. Смирнова (1972) діти дошкільного віку зазнавши штучного обмеження рухової активності протягом певного періоду, суттєво збільшували її в інший час доби.

Рівень рухової активності в шкільному віці головним чином зумовлюється не віковою потребою в ній (кінезофілія), а організацією фізичного виховання у школі, залученням дітей до організованих та самостійних занять в позанавчальний час.

Спроби встановити орієнтовні норми рухової активності здійснювались багато разів. НДІ фізіології дітей і підлітків АПН СРСР рекомендував для школярів щоденний двогодинний об'єм рухової активності, щоб задовольняти потреби в русі. За цей час можна досягти достатнього фізіологічного навантаження, що залежить від виду вправ, величини навантажень на перервах, моторної насиченості уроків фізичної культури та додаткових занять у позаурочний період.

Нормою рухової активності в дитячому віці визнано таку величину, яка б повністю забезпечила біологічні потреби в русі, відповідає його можливостям та сприяла формуванню і зміцненню здоров'я.

У загальноосвітніх навчальних закладах необхідного рівня рухової активності для школярів практично ніколи не досягають.

Комплексна програма з фізичного виховання, прийнята у нас, передбачає, крім двох навчальних уроків на тиждень, додаткові і факультативні заняття. Згідно з нею, діти повинні близько двох годин щоденно займатися фізичними вправами. Однак фактично загальноосвітня школа не може забезпечити необхідного об'єму рухової активності, через те насправді спеціально організована рухова активність не перевищує 3-4 год. на тиждень, що становить лише 30% гігієнічної норми.

Проблема нормування рухової активності є доволі складною, тому що її вирішення потребує врахування багатьох аспектів.

Критерієм оптимальної норми рухової активності є надійність функціонування усіх систем організму, здатність адекватно реагувати на зміни у зовнішньому середовищі. Порушення гомеостазу та неадекватність реакцій є свідченням переходу за межі оптимальної норми – і наслідок погіршення стану здоров'я.

Надзвичайно важливими для дитячого періоду є вікові норми, що кваліфікуються як порівняльні (контрольні) для оцінки індивідуальної рухової активності.

3. НОРМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ ДОРΟΣЛИХ

Вплив РА на здоров'я

Коли одного зі стародавніх філософів запитали: «Що цінніше – багатство чи слова?» – він відповів: «Ні багатство, ні слова не роблять людину посправжньому щасливою. Здоровий жебрак щасливіший хворого короля». Ці слова виражають думку про те, що найголовніше багатство людського життя – здоров'я.

Науковими дослідженнями встановлено взаємозв'язок між рівнем рухової активності та захворюваністю і смертністю. Автоматизація і

механізація виробництва, розвиток різноманітних засобів зв'язку, транспорту, побуту, спричинив значне обмеження рухової активності.

Поступове зниження зацікавленості спортом, тривале перебування на робочому місці в тій самій позі, відпочинок за книгою чи перед телевізором дуже обмежують рухову активність дорослої людини. Наслідком цього є значні порушення в діяльності життєво важливих систем, передчасне старіння і рання смерть.

За умови недостатньої рухової активності практично здорові люди скаржаться на:

- порушення дихання під час невеликих фізичних навантажень;
- зниження працездатності, перевтому;
- біль в серці;
- біль в спині, що є наслідком слабкості м'язів, що підтримують хребет;
- порушення сну;
- послаблення концентрації уваги, пасивність;
- підвищення нервово-емоційної збудженості.

Довготривале зниження фізичної активності викликає подальші виразні та стійкі зрушення, які поступово стають незворотними. Наслідком цього є поява поширених у наш час так званих «хвороб цивілізації» – гіпертонічної хвороби, атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, інфаркту міокарду, захворювання судин ніг, порушення постави з ураженнями кістково-м'язового апарату.

Водночас фізичні вправи, регулярні заняття фізкультурою і спортом дають позитивний ефект. Цей ефект має різносторонній характер. Насамперед його проявом є економізація та стимуляція функцій організму. Економізуючий ефект полягає у зменшенні величини показників діяльності організму у стані спокою. Так, якщо у нетренованих людей частота серцевих скорочень більше 80 ударів/хв, то у тренуваних – менше 60. Частота дихання у нетренованих більше 16, у тренуваних – менше 12.

Проявом стимуляційного впливу рухової активності є підвищення функціонального резерву, працездатності, сили, витривалості. Покращується самопочуття, з'являється бадьорість, нормалізується сон та апетит.

Фізичні тренування позитивно впливають на обмін речовин, сприяють зменшенню холестерину, що має велике значення для профілактики серцево-судинних захворювань.

Позитивні зміни спостерігаються і в опорно-руховому апараті: удосконалюється кровопостачання та нервова регуляція у м'язах, підвищується активність ферментів, що прискорюють аеробні та анаеробні реакції у м'язах, покращується функціональна здатність суглобів.

Наслідками тренування хворих є швидке одужання або більш легке протікання хвороби, відсутність ускладнень. Наприклад, після операцій на серці дуже небезпечним ускладненням є пневмонія, яка може викликати смерть.

Фізичні вправи та масаж в перші дні після операції запобігають виникненню ускладнень.

Ефекти рухової активності

Система	Характер змін
Серцево-судинна система	<ul style="list-style-type: none"> – зменшується частота серцевих скорочень у стані спокою та під час фізичних навантажень – покращується здатність до скорочення міокарду – зменшується потреба серцевого м'яза в кисні – підвищується продуктивність, резерв серця – підвищується еластичність кровоносних судин – нормалізується артеріальний тиск
Дихальна система	<ul style="list-style-type: none"> – розвиваються дихальні м'язи, зростає їх сила – збільшується загальний об'єм легень – відбувається фізіологічно доцільний розвиток капілярності легень – покращується ефективність функцій дихання – збільшуються резерви дихальної системи

Процеси обміну	– зменшується вміст холестерину нормалізуються процеси обміну
Опорно-руховий апарат	– удосконалюється кровообіг та нервова регуляція м'язів – підвищується ефективність о прискорюють аеробні (кисневі) та анаеробні (безкисневі) реакції у м'язах – поліпшується еластичність м'язів і сухожилць – покращується рухливість суглобів
Нервова система	– підвищується рухливість і підвищується рівновага нервових процесів – знижується чутливість до стресів
Ендокринна система	– покращуються функціональні можливості щитовидної залози та коркової речовини надниркових органів

Норма рухової активності

Існує кілька поглядів на визначення рухової норми рухливості для дорослих. Згідно з одним, доросла людина щоденно повинна витратити, крім основного об'єму на роботу м'язів мінімум 1200-1500 ккал, що має забезпечити нормальне функціонування організму, необхідну працездатність. На думку прихильників цього погляду якщо фізична активність є меншою за норму, то виникатиме своєрідний дефіцит м'язової діяльності, який необхідно компенсувати за рахунок спеціально організованих занять фізичними вправами (М.Ф. Гриненко, М.Ф. Саноян, 1989).

Такий підхід підтримують фахівці з фізичної культури, бо він є простим і дає змогу визначити «дефіцит» рухової активності у людей різних професій.

Основною умовою використання рухової активності для зміцнення і збереження здоров'я дорослої людини є узгодження її об'єму спрямованості та інтенсивності з функціональними можливостями організму.

Зв'язок необхідного об'єму 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 і кратності занять фізичними вправами сприяють досягненню високого та стійкого оздоровлюючого ефекту занять, забезпечуючи раціональне використання вільного часу для всебічного розвитку особистості.

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

4. ПРИНЦИПИ ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНО ОРГАНІЗОВАНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В СИСТЕМІ ОЗДОРОВЛЕННЯ НАСЕЛЕННЯ

Застосування спеціально організованої рухової активності дасть оптимальний ефект за умови дотримання таких правил (принципів). До них відносяться:

1. Принцип індивідуалізації.
2. Принцип систематичності.
3. Принцип поступовості.
4. Принцип доступності.
5. Принцип регулярності.
6. Принцип орієнтації на визначені норми.

1. Принцип індивідуалізації передбачає підбір вправ відповідно до функціональних та фізичних можливостей організму. Залежно від впливу на організм розрізняють 3 рівні навантажень:

- мінімальні;
- гранично-допустимі;
- раціональні.

До гранично-допустимих відносять навантаження, застосування яких викликає патологічні зміни в організмі людини (порушення на ЕКГ,

інфаркт, інсульт тощо). У здорових людей цей тип навантажень зумовлює збільшення частоти пульсу до 220 (наприклад, для 30-літньої людини ЧСС = 190 уд/хв, тобто $220 - 30 = 190$). Відзначимо, що спортсмени при такому пульсі можуть працювати протягом тривалого часу (від 30 до 60 хв. і більше), нетреновані – кілька хвилин.

Мінімальні навантаження – це той рівень навантажень, нижче якого тренувальний ефект відсутній.

До раціональних належать навантаження, інтенсивність яких становить 40-75% МПК. Як правило, такі навантаження використовують на заняттях оздоровчої спрямованості. За мінімальної періодичності – до 3 разів на тиждень та невеликому обсязі (протягом 20-30 хв) вони забезпечують доволі значний оздоровчий та тренувальний ефект.

2. Принцип систематичності. Систематичність – це визначений комплекс і розміщення вправ, оздоровчих засобів, їх дозування, послідовність тощо. Система занять зумовлюється такими чинниками:

- підвищення функціональних резервів;
- підвищення фізичної працездатності;
- покращення адаптації до фізичних навантажень;
- зниження факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань (зменшення ваги, артеріального тиску, рівня холестерину, стресу). Залежно від поставлених завдань застосовують ту чи іншу систему вправ.

3. Принцип поступовості. Згідно з цим принципом збільшення інтенсивності та об'єму навантажень відбувається відповідно до зростання функціональних та фізичних можливостей.

Реалізація принципу поступового підвищення навантажень забезпечує його відповідність зростанню рівня фізичного стану, який підвищується внаслідок проведених занять. Через кожні 2-3 місяці необхідно проводити оцінку фізичного стану.

4. Принцип доступності передбачає пропозицію звичних для певної країни фізичних вправ у вигляді різних міні-програм. У багатьох країнах, щоб

залучити населення до участі в оздоровчих програмах, розроблені міні-програми 3x3, 15x15. У Франції популярною є програма 7x7: тобто сім занять на тиждень інтенсивними вправами протягом 7 хвилин.

5. Принцип регулярності полягає у проведенні занять без тривалих перерв. Після припинення занять уже через 2 місяці спостерігається зниження працездатності, а через 3-8 місяців – повернення до початкового рівня. Якщо людина тренувалася протягом кількох років, то цей процес відбувається повільніше.

6. Принцип орієнтації на належні норми. Згідно з цим принципом програмування занять фізичними вправами повинно забезпечити досягнення належних величин фізичної працездатності. Заданою величиною є не середньовікова, а та, що відповідає високому рівню фізичного стану і якої необхідно досягти в результаті оздоровчих занять, а потім підтримувати, якщо вік не більше 40 років. Діапазон показників фізичної працездатності і підготовки на кожному рівні фізичного стану є нормативом для даного рівня, а на вищому – є зоною найближчого розвитку, а при високому фізичному стані – метою кондиційного тренування. Такий підхід забезпечує чітко визначену індивідуалізацію навантажень.

НАУКОВІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

План

1. Теорія мотивації діяльності.
2. Теорія вікового розвитку.
3. Теорія втоми та відновлення.
4. Теорія адаптації.
5. Теорія функціональних резервів.

1. ТЕОРІЯ МОТИВАЦІЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Фізична рекреація покликана не тільки рекомендувати якийсь із різновидів рухової активності, а й визначати мету, задля якої людина хоче

займатися фізичними вправами, її інтерес, в якому віці, які вправи і які фізичні навантаження є доцільними, як організм буде до них пристосовуватися, які граничні межі пристосувальних реакцій організму, тобто, якими є його резерви.

Причини, що спонукають людину проявляти активність

Загально визнано, що головним об'єктом впливу фізичної культури як системи спеціальних духовних і матеріальних цінностей та діяльності зі створення нових та їх використання – є людина остаточно неподільна частина суспільства.

Сутність і характер людини окреслюють за допомогою трьох понять: людина, індивід, особистість.

Людину визначають як живу систему, що поєднує в собі фізичну (тілесну, біологічну) і духовну сутність, соціальну і природну, спадкову та набуту протягом життя.

Індивід – це біосоціальне визначення людини як представника виду.

У психології особистість – це сукупність індивідуальних властивостей психіки, що спрямовують та визначають активну діяльність людини. У сфері фізичного виховання виступає як єдність усіх складників, що утворюють систему.

Біологічна та особистісна сутність визначає індивідуальну активність людини, соціальна полягає в тому, що людина живе у суспільстві, і саме суспільство до певної міри визначає її мотиви, ідеали, цілі, способи їх досягнення і види діяльності. Вірогідно, що поведінку людини визначає взаємодія внутрішніх і зовнішніх факторів. Зовнішні впливи на людину проходять крізь призму «сукупності внутрішніх умов», формуючи особисте, індивідуальне, зумовлюючи її індивідуальне світосприйняття, індивідуальні реакції на зовнішні впливи, вибір індивідуальних форм поведінки, способів задоволення своїх потреб та досягнення мети. Той самий зовнішній вплив різними людьми сприймається неоднаково і викликає відмінні зворотні

реакції, які залежать від загального рівня культури, темпераменту тощо.

Поведінку людини визначають її потреби – усвідомлені або неусвідомлені чинники діяльності. Незадоволення або неповне задоволення потреб у побуті, навчанні, праці є стимулом до пошуку шляхів їх задоволення у сфері фізичного виховання і спорту.

Заняття фізичними вправами є ефективним засобом оздоровлення людини. В основі цього процесу не тільки тренувальний ефект, спрямований на переведення функціональних систем організму в активний режим. Оздоровчий ефект фізичних вправ пов'язаний і з тим, що виконуючи рухи, людина переживає нові відчуття: «радість м'язів», «відчуття води», «відчуття м'яча». Специфіка цих відчуттів гармонізує буття людини і сприяє досягненню тілесно-духовної єдності.

Людині властиве прагнення отримати позитивні емоції, які пов'язують із дозвіллям. Добре організований відпочинок після трудового дня, заняття спортом дозволяють відновити свої сили.

Заняття фізичними вправами у певних колах суспільства перейшли із розряду нецікавих до обов'язкових, модних, елітних. Інтенсивно розвивається методика застосування традиційних видів гімнастики, акробатики, плавання, важкої атлетики, що має на меті рекреаційне оздоровлення. У нашій країні освоюються нові закордонні технології, сучасні тренажери, аеробіка, шейпінг, степ-аеробіка, слайд-аеробіка та інші. На основі інтеграції різних видів вправ виникають нові види: поєднання аеробіки з плаванням, велосипеду і гімнастики – велокінетика, акробатики і вправ зі скакалкою – роуп-скіпінг.

Характеристика структури мотивації (потреби, мотиви, інтереси)

Фізичне виховання можна кваліфікувати як вид діяльності, що спрямована на задоволення визначених потреб людини та суспільства.

Діяльність – це специфічно людська форма активного відношення до зовнішнього середовища, зміст якої включає цілеспрямовані зміни та

освоєння.

Основою діяльності є свідомо сформована мета, що є поза діяльністю і належить до сфери людських мотивів, ідеалів, цінностей.

Мотивація – це загальний термін на позначення стану, який спонукає людину розпочати певний вид активності і продовжувати його, докладаючи фізичні та моральні зусилля. Мотивація пояснює, чому людина вчинила саме так, а не інакше.

Концепція мотивації базується зазвичай як на біологічних і соціальних чинниках, так і на факторах навчання, які стимулюють, підтримують і формують цілеспрямовану поведінку. Мотивація спрямована у бік зменшення напруження і формується визначеними потребами. Мета поведінки задовольняє визначені базові потреби індивіда.

Потреба – це необхідність чи нестача чогось в організмі особистості, соціальної чи вікової групи, суспільства в цілому, тобто внутрішній рушій активності.

Мотив – це усвідомлена причина активності людини, спрямована на досягнення мети. Мотив починає формуватися під впливом потреби, яка виникає у людини.

Поява потреб спонукає до відповідних учинків, які супроводжуються внутрішньою психічною і зовнішньою руховою активністю, бажанням позбавитися внутрішньої напруги.

На формування мотивів впливають фактори як зовнішні, так і внутрішні. Вивчення мотивів фізкультурно-оздоровчої діяльності різних вікових груп населення, факторів і методів, що сприяють їх формуванню, дасть змогу залучати людей до систематичних занять фізичною культурою і спортом та скеровувати процес фізичного виховання.

Зміну мотивації та ставлення до фізичних вправ спостерігають у молодих дівчат та жінок зайнятих у комерційній сфері. Прагнення здобути престижну посаду змушує їх до постійного покращення свого загального фізичного розвитку. Посади референтів, секретарів, завідувачів відділами у

різних сферах економіки, бізнесі, соціальному обслуговуванні, банках, туристичних фірмах, шоу-бізнесі потребують красивої зовнішності та фігури, які стають їх візитною карткою.

Фактори, що впливають на формування мотивації рухової активності людини

Мотиви першої групи пов'язані безпосередньо зі змістом і процесом діяльності, їх можна назвати внутрішніми мотивами. До другої групи належать ті, спонукальні фактори які знаходяться поза межами діяльності, їх називають зовнішніми мотивами. Якщо задіяні зовнішні мотиви, то до діяльності спонукають не зміст, не процес діяльності, а фактори, які безпосередньо з нею не пов'язані.

Зважаючи на це, можна визначити мотиви, якими керуються люди різного віку у процесі фізичного виховання.

I. Внутрішні мотиви. Мотиви, які пов'язані з процесом і змістом діяльності (стимулом є інтерес, бажання отримати позитивні емоції, відчуття краси і гармонії власного тіла).

II. Зовнішні мотиви.

1. Широкі соціальні мотиви:

- а) мотив відповідальності та обов'язку перед суспільством, спортивною групою, класом, тренером, учителем;
- б) мотив самовизначення і самоствердження.

Особистісні мотиви:

- а) прагнення отримати визнання інших людей (учителів, тренера, батьків, товаришів);
- б) прагнення здобути високий соціальний статус (мотивація престижу – стати чемпіоном, виконати нормативи майстра спорту, посісти престижну посаду, матеріальну винагороду).

Мотиви починають формуватися тоді, коли з'являється мета. Та сама потреба може бути задоволена шляхом досягнення різної мети (заробити

гроші, добре навчатися, досягти високого спортивного результату тощо).

На формування мотивів впливають різні фактори. Так, з-поміж факторів, що зумовлюють участь у програмах рухової активності науковці виокремлюють особистісні, ситуативні, поведінкові, організаційні, комунікативні, сімейні, соціально-економічні, особистісні, які можна розподілити відповідно до джерел формування на зовнішні та внутрішні.

Вплив **інформаційних факторів** свідчить про те, що ставлення до певного явища не є спадковим, а формується, створює умови для змін. Можна припустити, що за умов наявності знань (інформації) про фізичну культуру, спорт, рекреацію, з'явиться здатність змінити або сформувати у школярів позитивне ставлення до фізкультурно-спортивних занять.

Вплив **сімейного виховання** на формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом. Сім'я є одним із головних інститутів соціалізації та виховання молоді. Саме в сім'ї формується моральна позиція молодої особистості, орієнтація на певні життєві потреби, виробляється уміння їх регуляції та задоволення.

Умови сімейного виховання відображаються протягом усього подальшого життя і є початковим станом формування особистості. Сім'я повинна максимально забезпечити адаптацію її членів до умов суспільного життя, підготувати ґрунт для сприйняття молодою людиною соціальних норм.

Вплив **шкільного виховання** на формування у підлітків мотивації до занять фізичною культурою і спортом. Один із напрямків сучасної концепції фізичного виховання спрямований на те, щоб досягти вищих результатів фізичної підготовки на основі реалізації принципово нових підходів, заходів, технологій, де основою є не процедура рухового вишкалу, а складна і клопітка робота у формуванні справді зацікавленого ставлення до процесу самовдосконалення свого тіла.

2. ТЕОРІЯ ВІКОВОГО РОЗВИТКУ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ

Ця теорія є системою знань про формування структурних і функціональних особливостей організму людини в онтогенезі. Розвиток людини закодований у спадковому апараті. Розвиток кожної клітини, тканини, органу, процесів росту і диференціації, ступінь гетерохронності розвитку систем і всього організму генетично запрограмований. Проте генотип людини – це план розвитку, а ступінь його реалізації залежить від конкретної взаємодії організму із факторами зовнішнього середовища.

Від часу народження і до глибокої старості в організмі постійно відбуваються перебудови, що пов'язані і з кількісними, і з якісними змінами в його морфофункціональному стані. Цей процес можна розподілити за віковими періодами, що суттєво рідняться між собою.

Вікові періоди життєвого циклу людини (згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я):

I – новонароджений 1-10 днів;

II – грудний період 11 днів – 1 рік;

III – раннє дитинство 1-3 роки;

IV – перше дитинство 4-7 років;

V – друге дитинство – 8-12 років – хлопчики

12-15 років – дівчатка;

VI – підлітковий вік – 13-16 років – хлопчики

12-15 років – дівчатка;

VII – юнацький вік – 17-21 рік – хлопчики

16-20 років – дівчатка;

VIII – зрілий вік: I період – 22-35 років – чоловіки

21-35 років – жінки

II період – 36-60 років – чоловіки

36-55 років – жінки

IX – літній вік – 61-74 роки – чоловіки

56-74 роки – жінки

X – старість – 75-90 років

XI – довгожителі – старші 90 років.

Особливості вікової періодизації

Протягом перших семи років дитина проходить великий шлях фізичного і духовного розвитку. Народжуючись безпомічною істотою, яка не може ні цілеспрямовано діяти, ні говорити, ні мислити, вона мусить до кінця дошкільного віку перетворитися на особистість з великим запасом знань і умінь зі складним внутрішнім світом.

Цілеспрямоване використання фізичної культури протягом перших семи років життя здійснюється спеціальними дошкільними закладами і є початковою та дуже важливою ланкою системи фізичного виховання. Проте не усі діти дошкільного віку охоплені сіткою дошкільних закладів.

У зв'язку з цим суттєво зростає роль сім'ї у здійсненні всебічного гармонійного розвитку дітей і повноцінної підготовки їх до школи. Щоб розширити кругозір батьків з питань фізичного виховання треба проводити консультації, читати лекції, видавати спеціальну науково-популярну літературу. Велику роль у поширенні фізкультурних знань відіграє телебачення.

За біологічними та педагогічними показниками дошкільний вік поділяють на вікові ступені, що відображають їх біологічний розвиток та полегшують побудову системи фізичного виховання – визначення конкретних завдань, змісту, організаційних форм, методів.

Дошкільний вік є важливим періодом фізичного розвитку, формування рухових функцій і становленням особистості. Його ознакою є інтенсивний ріст і розвиток дитячого організму (наприклад, протягом першого року зріст дитини збільшується на 50%, до семи років майже втричі, водночас – це ще незрілість, низька здатність чинити опір несприятливим умовам зовнішнього середовища.

У цей віковий період важливим є своєчасно та ефективно стимулювати нормальне протікання природних процесів фізичного розвитку, підвищувати життєздатність і опір організму несприятливим чинникам.

На фоні відомих середніх параметрів існують значні коливання у межах норми у фізичному розвитку школярів взагалі і у розвитку рухів зокрема.

Необхідно своєчасно виявляти та враховувати індивідуальні відхилення у розвитку дітей, особливо випадки відставання, для того, щоб своєчасно надати допомогу.

Всебічний розвиток дитини перебуває у великій залежності від рухової активності, яка є для нього не тільки джерелом пізнання довколишнього світу, але і його психічного та фізичного виховання. Несвоєчасність та низька ефективність використання різноманітних засобів фізичної культури у дошкільному віці спричиняє порушення розвитку дітей, негативно впливає на їх розумову сферу, знижує рівень підготовки до школи.

Вікова періодизація дітей

У сучасній науці нема загальноприйнятої класифікації періодів росту і розвитку їх вікових меж.

Періодизація включає комплекс ознак, які розцінюють як показники біологічного віку: розміри тіла і органів, ваги, терміни скостеніння скелету і прорізування зубів, розвиток залоз внутрішньої секреції, ступінь статевої зрілості, м'язову силу.

Проте питання про вікові біологічні критерії, в тому числі вияву найбільш інформативних показників, що відображають функціональні можливості організму, які могли б стати основою вікової періодизації потребує подальшого вивчення.

Існує поділ на певні вікові періоди з урахуванням сукупності анатомо-фізіологічних особливостей організму та умов життя, виховання і навчання.

I перед дошкільний вік – від народження до 3 років;

II дошкільний вік – 3-6 (7 років);

III шкільний вік: молодший – 6 (7) -10 років;

IV середній – 11-14 років;

V старший – 15-18 років.

Ця періодизація відображає існуючий нині поділ освітніх закладів на яслі, дитячий садок, школу.

Кожний віковий період характеризується своїми специфічними особливостями. Перехід від одного вікового періоду до наступного позначають як переломний етап індивідуального розвитку, або як критичний період.

Тривалість окремих вікових періодів значною мірою зазнає змін. Хронологічні вікові рамки і його характеристика визначаються біологічними і соціальними факторами.

3. ТЕОРІЯ ВТОМИ ТА ВІДНОВЛЕННЯ

Причини виникнення втоми.

Що означає поняття втоми під час фізичних навантажень? Відчуття втоми дуже відрізняються під час виконання роботи до виснаження протягом 45-60 с; наприклад, забіг на дистанцію 400 м, від того, що людина відчуває за умови довготривалих виснажливих м'язових зусиль, наприклад марафонського бігу.

Поняття втоми використовують для характеристики загального відчуття, що супроводжується зниженням рівня фізичної активності.

Незважаючи на те, що відсутність необхідної кількості енергії може спричинити зниження здатності м'язів виконувати фізичні зусилля, енергетичні системи самі по собі бути причиною виникнення усіх форм втоми. Так, почуття втомлення, яке ми часто відчуваємо у кінці робочого дня не мають нічого спільного із АТФ. Втома може з'являтися під дією стресу, зовнішніх умов, що змінюють гомеостаз. Багато питань, що торкаються проблем втоми, поки що залишаються не з'ясованими.

Після виконання фізичних навантажень в організмі відбуваються різноманітні реакції відновлення. Швидкість відновлення працездатності на різних етапах після дії навантаження неоднакова (В.М. Волков, 1977).

Спочатку відновлення відбувається швидко, потім – повільніше, надалі затримується і протікає хвилеподібно. Останнє найбільш виражено після важкої розвиваючої роботи. Водночас існує ще одна закономірність: кожна функція, навіть окремий її показник має власну динаміку відновлення. Явище неодночасного відновлення називають гетерохронізмом. Так, аденозитрифосфору (АТФ) кислоти необхідно від кількох секунд до кількох хвилин, повернення фосфокреатину до вихідних показників розтягується на більш тривалий час, а глікоген відновлюється тільки через кілька годин (Н.Н. Яковлев, 1974). Величина неузгодженості відновлення окремих функцій під час відпочинку залежить від віку і тренуваності людини. У дітей і підлітків вона більше, юнацькому віці зменшується, у 20-30 віці досягає мінімальних величин і стабілізується, у літньому віці знову починає погіршуватися. Чим вища тренуваність організму людини, тим «міцніша дружба» пов'язує різні показники відновлення і навпаки, якщо рівень тренуваності низький або організм виснажений «дружні зв'язки» стають менш надійними, показник неузгодженості збільшується.

Тривалість відновлення залежить від величини та характеру фізичних навантажень. Наприклад, після виконання статичних зусиль, де задіяна невелика кількість м'язів, тривалість відновлення складає кілька хвилин. Після виконання циклічної роботи високої інтенсивності протягом 8-10 хв, відновлення затягується до 20 і більше хвилин, а після марафонського бігу до кількох діб.

Визначення адекватної тривалості відпочинку між різними вправами на занятті дозволяє отримати необхідний тренувальний вплив і сприяє вирішенню конкретного педагогічного завдання.

Відповідно до динаміки відновлення після тренувального навантаження розрізняють 4 різновиди інтервалів відпочинку за їх

тривалістю: жорсткий – I; відносно повний – II; екстремальний – III; повний – IV. Відпочинок як елемент методу вправ може бути пасивним, активним, комбінованим.

Пасивний відпочинок – відносний спокій, відсутність рухової активності у паузах між вправами.

Активний відпочинок – це виконання у проміжках між тренувальними вправами тих же або інших вправ зі зниженою інтенсивністю.

Комбінований відпочинок – поєднання в одній паузі активного і пасивного відпочинку.

Ефект активного відпочинку залежить від величини додаткового навантаження у паузах між основними тренувальними вправами боа їх серіями. Найвищий ефект дають вправи помірної інтенсивності, виконання вправ активного відпочинку збільшую або надмірно низькою інтенсивністю не дає позитивного ефекту відновлення оперативної працездатності.

Застосовуючи активний або комбінований відпочинок, ефект відновлення оперативної працездатності збільшується якщо тренувальні вправами виконують одразу після тих вправ, які стимулюють відновлення. Якщо після активних вправ вводять паузу пасивного відпочинку, ефект відновлення працездатності зменшується.

4. ТЕОРІЯ АДАПТАЦІЇ

Розглядаючи фізичне виховання як процес цілеспрямованої зміни функціонального стану організму людини, необхідно враховувати основні біологічні закономірності його життєдіяльності, якими можна пояснити здатність пристосовуватися до постійно змінних умов навколишнього середовища – гомеостаз і адаптацію.

Гомеостаз («гомеос» – рівний; «stasis» – стан), полягає в тому, що організм протидіючи зовнішнім впливам, прагне зберегти стабільність ряду найбільш суттєвих для нього ознак зовнішнього середовища у біологічно доступних межах.

Вважають, що в ранньому дитячому віці недостатньо функціональна зрілість скелєно-м'язової, серцево-судинної і дихальної систем обмежує адаптивні можливості підвищення енергетичного обміну під час фізичних навантажень. Відзначають, що максимальний рівень енерговитрат, здійснених за рахунок аеробних метаболічних реакцій залежить від довжини, маси і поверхні тіла індивіда, а також від фізичної тренуваності. Цей показник збільшується з віком пропорційно довжині і вазі тіла, досягаючи максимуму до 18-20 років.

Адаптація – процес пристосування будови і функції організму та їх органів до умов середовища.

Розрізняють генотипну і фенотипну адаптацію.

Генотипна адаптація являє собою процес пристосування популяцій до умов середовища шляхом спадкових змін та природного добору.

Генотипна адаптація лежить в основі еволюційного учення – сукупності уявлень про механізми і закономірності історичних змін у живій природі.

Фенотипна адаптація – це процес пристосування, що розвивається в окремої особини протягом життя у відповідь на дію факторів навколишнього середовища.

Вивчаючи закономірності адаптації організму до різних подразників, можна виділити такі властивості як специфічність реакцій пристосування, їх перехресність і адекватність, які лежать в основі керівництва у фізичному вихованні.

Специфічність адаптації полягає у прагненні організму до найбільшого пристосуванні до конкретного подразника.

З цього випливає, що можна, дотримуючись певних правил, примусити організм пристосувати до будь-якого впливу. Добираючи один чи декілька впливів та регулюючи їх силу, частоту і кількість повторень, можна керувати життєдіяльністю організму. При цьому буде використано прагнення

організму як саморегулюючої системи до найвищого ступеня пристосованості до конкретної діяльності.

Перехресність адаптації. Помічено, що ряд факторів навколишнього середовища викликає комплекс однотипних зрушень у стані функцій організму. Адаптуючись, наприклад, до умов гіпоксії можна набути підвищеної резистентності до впливу холоду, фізичних навантажень. Це явище отримало назву неспецифічна резистентність або перехресна адаптація.

Адекватність адаптації. Адекватні зовнішньому впливові зміни відбуваються тільки у тих випадках, коли сила цих подразнюючих впливів не перевищує межі фізіологічних можливостей, що регулюють і обслуговують системи організму.

Терміновою адаптацією називаються пристосувальні зміни, які протікають безперервно і виникають у відповідь на постійно змінні умови зовнішнього середовища. Наприклад, зміни величини зіниць за умови зміни сили освітлення; зміни частоти пульсу при зміні інтенсивності діяльності.

Повторення з певною частотою оптимальних за силою подразнень зумовлює накопичувальний ефект: робочі системи, регуляторні та системи обслуговування будуть удосконалюватися у напрямку накопичення енергетичних потенціалів.

Такі пристосувальні зміни називаються накопичувальними (кумулятивними, тривалими).

Накопичувальна (довготривала) адаптація характеризується підвищенням функціональних резервів у результаті серйозних структурних перебудов органів і тканин, значною економізацією функцій, підвищенням рухливості і стійкості у діяльності функціональних систем, налагодженням раціональних і гнучких взаємозв'язків рухової і вегетативної функцій.

Разом зі збільшенням максимальної вентиляції легень під час фізичної роботи і ростом маси мітохондрій у скелетних м'язах настає значне збільшення аеробної потужності організму. Це досягнення адаптації

поєднується з економізацією функціонування апарату зовнішнього дихання у спокої і під час навантаження.

Припинення тренувань або використання низьких навантажень, не здатних забезпечити підтримку досягнутого рівня пристосувальних змін зумовлює дезадаптацію – процес зворотній адаптації. Тобто, адаптаційні процеси в організмі людини розвиваються у строгій відповідності з характером і величиною навантажень.

Явище дезадаптації пов'язано із здатністю організму усівати невикористані структури, завдяки чому можливе використання структурних ресурсів, що вивільнилися, в інших системах організму.

Відзначено також, що чим швидше формується адаптація, тим складніше утримувати досягнутий рівень і тим швидше вона втрачається після припинення тренувань. Використовуючи цю залежність, можна рекомендувати в оздоровчій фізичній культурі притримуватися помірних фізичних навантажень і не прагнути до інтенфікації розвитку фізичних якостей, що буде сприяти довшому утриманню структурних основ адаптації.

5. ТЕОРІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ РЕЗЕРВІВ

Гомеостаз і адаптація - основні якості у процесі індивідуального розвитку живого організму забезпечують його «біологічну надійність» (А.А.Маркосен).

Термін надійність біологічної системи уживають на позначення такого рівня регулювання процесів в організмі, коли забезпечується їх оптимальне протікання з екстреною мобілізацією і взаємозамінністю, що гарантує пристосування до нових умов і швидке повернення до вихідного стану.

Згідно з цією концепцією, весь шлях від зачаття до природної смерті відбувається за наявності запасу життєвих можливостей. Ці резерви забезпечують розвиток і оптимальне протікання життєвих процесів при змінних умовах зовнішнього середовища. Так, наприклад, щоб людина не померла від кровотечі, у її крові в 500 разів більше тромбіну (речовини, що

зумовлює згортання), ніж потрібно для згортання крові; стінки сонної артерії здатні витримати 20 атмосфер, тоді як тиск крові не перевищує 1/5 атмосфери. Людина може підніматися в гори, де тиск падає до 1/3 нормального і опускатися під воду на глибину 50-80 м без аквалангу, де надлишок тиску складає 7 атмосфер.

Функціональні резерви організму (їх кількість, швидкість, витрачання, перерозподілу і відновлення) є передумовою адаптованості організму до постійно змінних умов зовнішнього середовища, що і забезпечує його життєздатність.

Медико-біологічне значення адаптації в спорті визначається насамперед тим, що організм спортсмена повинен пристосуватися до фізичних навантажень за відносно короткий час, а саме швидкість настання адаптації та її тривалість визначаються наявністю в організмі спортсменів необхідного об'єму функціональних резервів. Адаптованість спортсмена до великих фізичних навантажень, яких занадто у спорті, супроводжується морфо-функціональними перетвореннями в його організмі. Вони відбуваються на всіх рівнях – від клітинного до рівня функціональних систем і організму в цілому.

Функціональні резерви рухового апарату, зокрема, м'язів, у період росту організму, як і всі інші Функціональні резерви, накопичуються в організмі генетично визначеним шляхом (генетична адаптація). Водночас цей процес коректується дією факторів зовнішнього середовища, в тому числі і впливом на організмі фізичних навантажень, подолання яких пов'язано зі значними м'язовими зусиллями (фенотипна адаптація).

Ріст функціональних резервів рухового апарату може продовжуватися і після досягнення організмом зрілості (наприклад, у результаті спортивної діяльності), проте механізм накопичення м'язових резервів набуває нових рис: при відносній стабільності загального об'єму функціональних резервів, домінантна у життєдіяльності на даному етапі життя система, а при спортивній діяльності це руховий апарат, суттєво збільшує свій потенціал за

рахунок витрачених резервів м'язів. За цієї умови потенціал витрачених резервів, а з ним і потенціал функціональних можливостей систем, що безпосередньо не беруть участь у рухових актах, знижується.

МЕТОДИ ВИЗНАЧЕННЯ ВИДІВ ЗАЙНЯТОСТІ ЛЮДИНИ

План

1. Методи визначення мотивів та інтересів людей до різних видів рухової активності.
2. Методи вимірювань рухової активності.

1. МЕТОДИ ВИЗНАЧЕННЯ МОТИВІВ ТА ІНТЕРЕСІВ ЛЮДЕЙ ДО РІЗНИХ ВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Для вивчення видів зайнятості людини, її рухової активності протягом доби, інтересів застосовують методи опитування, психологічного тестування, хронометражу.

Найбільш поширеними і доступними методами соціологічних досліджень є методи опитування.

Специфіка опитування полягає в тому, що інформацію отримують шляхом словесного спілкування із респондентами. Це дає змогу вивчити мотиви поведінки, наміри, думку, але результати цих досліджень є до певної міри суб'єктивними. Отже, опитуючи респондентів, треба зуміти скерувати їх так, щоб вони надавали якомога правдиві і вичерпні відповіді на питання.

Види опитувань

Анкетування – це метод отримання інформації шляхом відповідей на стандартні питання анкети.

Інтерв'ю – метод отримання інформації шляхом обговорення певного питання двома чи групою осіб.

Бесіда – метод отримання інформації шляхом обміну думками.

Види запитань та їх формулювання

Запитання анкети класифікують залежно від змісту, форми і функції питань.

Питання про факти відображають діяльність людини у минулому і тепер, а також наслідки цієї діяльності (навчання в школі чи ВНЗ, участь в роботі клубів, досягнуті результати). Ці запитання дають змогу отримати так звану інформацію подію, яка базується на тому, що знає і пам'ятає респондент. Достовірність відповідей на такі питання є високою, проте вона може знизитися, якщо питання стосуються негативно-оцінювальних вчинків (наприклад, чи палить спортсмен) або коли події відбулися дуже давно. В такому разі респондент може зумисно дати неправдиву відповідь. Наприклад:

1. Як ви проводите вільний час у вихідні?
2. Скільки часу ви приділяєте перегляду телепередач у вихідні дні/будні?
3. Чи займаєтесь ви якимось із видів спорту?

До цієї групи належать демографічні запитання, мета яких з'ясувати паспортні дані. Проте респондент може і не дати таких відомостей про себе.

Питання про мотиви відображають причини тих чи тих дій, думку про них, оцінку. Відповіді на ці запитання дають змогу з'ясувати з якої причини респондент щось вчинив чи має намір це здійснити. Ця група питань є найбільш складною для респондентів, а відповіді на них не завжди правдиві. Щоб цьому запобігти, не слід задавати некоректні запитання. Питання повинні бути конкретними, відповіді на які дадуть змогу отримати загальне уявлення про явище загалом.

Наприклад:

1. Якому різновиді відпочинку вихідні дні ви віддаєте перевагу: активному чи пасивному?
2. Які види рухової активності вам подобаються?

3. З якою метою ви займаєтесь руховою активністю?

За характером ситуації, змодельованої поставленими питаннями, розрізняють: безумовні та умовні питання про мотиви. за формою викладу розрізняють питання закриті, напівзакриті, прямі, опосередковані.

Відкритими (вільними) питаннями називаються такі, які потребують вільної форми відповіді. Наприклад: «Назвіть різновид рухової активності, яким би ви хотіли займатися». Формулювання запитання не обмежує респондента, і він може вільно висловлювати свою думку. Такі запитання дають змогу отримати цікаві відповіді, виявити навіть несподівані факти і мотиви. Недоліками відкритих питань є те, що зрідка трапляються відповіді не пов'язані безпосередньо з темою, іноді вони дуже обширні і складні для опрацювання.

Закритими питаннями є такі, формулювання яких передбачає набір варіантів відповідей і респондент вибирає одну із них. Найпростішою формою закритих питань є дихотомічні, що потребують відповіді «так» або «ні». Наприклад: «Чи хотіли б ви в вихідні дні піти в похід?» Так. Ні.

2. МЕТОДИ ВИМІРЮВАНЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Поняття «рухова активність» включає суму рухів, виконаних людиною в процесі життєдіяльності. У дитячому та підлітковому віці умовно можна виокремити складники рухової активності: активність у процесі фізичного виховання; активність під час навчання, суспільно-корисної та трудової праці; спонтанна фізична активність у вільний час. Усі ці складники тісно пов'язані між собою і забезпечують певний об'єм рухової активності, рівень, який можна кількісно виміряти.

Кількісну оцінку величини рухової активності можна провести різними методами: за показниками енерговитрат, що обчислюють у кДж або відносних одиницях МЕТах шляхом підрахунку енергетичного балансу.

МЕТ – показник відношення енергетичного навантаження до інтенсивності основного обміну і становить 4,6-5,4 кДж або 1,1-1,4 ккал/хв.⁻¹.

Методика хронометражу

Методика хронометражу заснована на реєстрації діяльності людини протягом доби. Вона дає змогу отримати повну інформацію про тривалість конкретного виду діяльності та відпочинку, про чергування фізичних навантажень різної інтенсивності, про сумарну тривалість різних видів діяльності та величину Ен. Такий діапазон можливостей дозволяє кваліфікувати методику хронометражу як об'єктивну, точну, інформативну. Як приклад, пропонуємо ознайомитися з методикою, розробленою науковцями Фремінгемського університету (Америка) для дітей та підлітків.

Для того, щоб визначити кількість часу, витраченого на кожен із видів рухової активності треба провести добовий хронометраж видів діяльності людини: фіксувати відрізки часу, витрачені на кожен вид у такій послідовності, в якій вони чергуються.

Хронометраж зазвичай здійснюють батьки або дослідники та реєструють його в індивідуальній карті дитини. Школярі середнього та старшого шкільного віку, студенти можуть вести хронометраж самостійно і реєструвати. Помноживши кількість годин витрачених на кожний вид діяльності, на коефіцієнт ваги (табл. 2). Отримаємо кількість балів, що відповідає ІФА на кожному рівні. Сума показників ІФА на усіх рівнях відповідає добовому індексу фізичної активності.

Карта реєстрації фізичної активності

Антонов Олександр (19 років)

День тижня: п'ятниця

прізвище, ім'я студента

Дата "5" жовтня 2001 р.

Вага тіла – 71 кг

зріст – 178 см

Час початку діяльності	Загальний зміст діяльності	Тривалість діяльності	Рівень фізичної активності
7.00	Прокинувся, вмився, прибрав	25 хв	МР

	постіль		
7.25	Зібрав сумку	10 хв	СР
7.35	Поснідав	20 хв	СИР
7.55	Одягався, щоб іти в навчальний заклад	10 хв	МР
8.05	Рух пішки	20 хв	МР
8.25	Готувався до занять	5 хв	МР
8.30	Перебував у навчальному закладі	4 год 15 хв	МР
12.45	2-й сніданок	15 хв	СИР
13.00	Заняття фізкультурою	1 год 10 хв	БР
14.10	Перевдягався, душ	20 хв	МР
14.30	Додому пішки, спілкувався з товаришем	30 хв	СР
15.00	Перевдягався. Говорив по телефону	20 хв	МР
15.20	Обідав	30 хв	СИР
15.50	Читав, дивився телевізор	30 хв	СИР
16.20	Говорив по телефону	10 хв	МР
16.30	Писав реферат, читав	1 год 30 хв	МР
18.00	Готувався до семінару	40 хв	СИР
18.40	Прийшов друг, слухали музику	2 год. 40 хв	СР
21.20	Гуляв у парку	20 хв	СИР
21.40	Дивився телевізор	1 год 10 хв	СИР
22.50	Гігієнічні процедури	10 хв	МР
23.00–7.00	Спав	8 год	БР

Як кваліфікують працю людей, яка потребує невеликих фізичних зусиль (розумова праця, праця службовців, сидяча праця тощо) – це перша група праці.

Помірною фізичною працею є робота механізована, сфери обслуговування, що не вимагає великих фізичних зусиль (робітники автоматичних ліній, приладобудування, радіоелектроніки, швеї, продавці, санітарки, медсестри) – друга група праці.

До тяжкої фізичної роботи відносять працю механізовану у сфері обслуговування пов'язану зі значними фізичними зусиллями (верстатники, водії, листоноші) – третя група праці.

Як дуже важку фізичну працю кваліфікують працю немеханізовану або тільки частково механізовану (гірники, металурги, ковалі, водії тяжких автомашин, вантажники, некваліфіковані робітники сільського господарства тощо).

Енергетична вартість тренувальних навантажень є строго індивідуальною та залежить від статі, віку та рівня фізичного стану, тобто за умови однакової відносної інтенсивності (вираженої, наприклад, у % від МПК) вона буде вищою у молодих порівняно з особами старшого віку; у тренуваних порівняно з нетренуваними.

РЕГУЛЯЦІЯ ВАГИ ТІЛА ЯК ОСНОВА МОТИВАЦІЇ ДО АКТИВНОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

План

1.	Проблеми ваги тіла у дорослого населення.....	5
2.	Методи оцінки норми ваги тіла.....	6
3.	Методи оцінки жирової маси.....	7
4.	Вплив надмірного вмісту жиру на стан здоров'я людини.....	12
5.	Рекомендації для зниження ваги тіла.....	14
6.	Рациональне харчування як фактор здорового способу життя.....	20

1. ПРОБЛЕМИ ВАГИ ТІЛА У ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ

Однією з найбільш поширених причин, що змушує людину перейти до активного способу життя або хоча б задуматись про це, є прагнення зменшити вагу тіла. Ця проблема турбує більшість жителів США. Фізичні навантаження у поєднанні з раціональним харчуванням – є єдиний ефективний спосіб, що дає змогу позбутися зайвої ваги і підтримувати її на належному рівні.

За даними національного центру статистики здоров'я 28,4% жителів США у віці від 25 до 74 років мають зайву вагу (на 20% вищу оптимальної). Порівняно з аналогічними даними за 1966-1970 рр. число американців із завою вагою збільшилось на 39%. Більш тривожною є ситуація у дітей, кількість тих, що мають заву вагу у віці від 6 до 11 років збільшилась на 54%.

Довготривалі коливання ваги та зміни складу тіла раніше кваліфікувалися як результат процесу старіння, проте вона є, насправді, наслідком способу життя людини. З віком ми зазвичай стаємо менш активними, а через це м'язи атрофуються, відбувається демінералізація кісток, унаслідок зниження активності, організм не спалює спожитих калорій і людина гладшає.

Наслідки ожиріння. Надмірна вага перешкоджає рухові. Людина з надмірною вагою постійно відчуває себе не повороткою та втомленою. Крім того, збільшується навантаження на спину і ноги, що посилює ризик розвитку артрити та виникнення хронічних больових відчуттів в попереку, а також на серце і систему кровообігу, що сприяє підвищенню тиску, і як наслідок – ризик серцевого нападу та інсульту. Для людини з зайвою вагою існує підвищений ризик розвитку діабету, раку молочної та передміхурової залози, товстої кишки, утворення каменів у жовчі. При значному ожирінні жир заповнює простір між органами, перешкоджаючи диханню, що суттєво ускладнює можливість бути активним і породжує подальше ожиріння.

2. МЕТОДИ ОЦІНКИ НОРМИ ВАГИ ТІЛА

Визначити норму ваги тіла можна використовуючи такі формули.

Формула розрахунку норми ваги тіла:

$$\text{Чоловіки } 50 + (\text{зріст} - 150) \times 0,75 + \frac{\text{вік} - 21}{4}$$

$$\text{Жінки } 50 + (\text{зріст} - 150) \times 0,32 + \frac{\text{вік} - 21}{5}$$

Розрахунок за формулою американського вченого К. Купера виключаючи таку помилку:

$$\text{Чоловіки ідеальна вага} = \left(\frac{\text{зріст (м)}}{0,0254} \times 4 - 128 \right) \times 0,453$$

$$\text{Жінки ідеальна вага} = \left(\frac{\text{зріст (м)}}{0,0254} \times 3,5 - 108 \right) \times 0,453$$

3. МЕТОДИ ОЦІНКИ ЖИРОВОЇ МАСИ

Об'єм жирової маси (у %) під час масових обстежень можна орієнтовно визначити за рівнем ІМТ і за сумою шкіряно-жирових складок в області біцепса, тріцепса, під лопаткою, на стегні.

Техніка вимірювання шкіряно-жирових складок:

- усі виміри проводяться на правій стороні тіла;
- місце кожної складки визначають та позначають на шкірі;
- великим та вказівним пальцем лівої руки захоплюють достатньо товстий шар шкіри, щоб туди потрапив жировий прошарок.

Складку на шкірі забирають приблизно на 1 см, як описано вище, горизонтально або вертикально. Цю складку легко відтягнути, її товщина

повинна бути такою, щоб краї були паралельні один одному.

- каліпером роблять заміри відтягнутої складки так, щоб ближчий до пластини зажиму кінець каліпера був на відстані близько 1 см від пальців, які захоплюють складку;

- каліпер треба тримати під прямим кутом, а не нахилити, через 2 с можна знімати показники;

- середній показник обчислюють за двома такими, що відрізняються не більш, ніж на 5%. Якщо різниця більша, беруть третій показник і знову вибирають 2 найбільших значення для виведення середнього.

Об'єм жирової маси у відсотках обчислюють за сумою 4 складок на основі залежності описаної Дурніним та Вомерсли (1974).

Для чоловіків допустима частка жиру в організмі становить 15-20% загальної маси тіла, для жінок 20-25%. Вищі показники є відхилення від норми.

Вміст жиру в організмі – реальний фактор, що впливає на стан здоров'я. Проте ризик для здоров'я пов'язаний не тільки з кількістю жиру, а й з його структурою та розподілом в організмі. Наприклад, людина, обриси тіла якої нагадують яблуко і в якої жир накопичується у середній частині тіла, має більший ризик розвитку захворювань серця, гіпертонії, інсульту, діабету, ніж людина, обриси тіла якої подібні до груші, а запаси жиру накопичені в сідницях та стегон.

4. ВПЛИВ НАДМІРНОГО ВМІСТУ ЖИРУ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Жир у визначеній кількості потрібен для того, щоб підтримувати організм у доброму стані. Жир – основне джерело енергії, через те для організму людини необхідними є певні запаси жиру, щоб «пережити важкі часи» – періоди фізичного стресу, наприклад, вагітності чи хвороби, коли людина не може споживати достатньої кількості калорій. Залежно від етапу старіння та збільшення ризику розвитку таких захворювань як рак, запаси

жиру в організмі відіграють певну роль у підвищенні вірогідності вживання у процесі лікування чи перебігу хвороби. Крім того, жири в організмі виконують важливу функцію у метаболізмі деяких гормонів. Так жінки з недостатнім вмістом жиру мають низький рівень естрогену, що негативно впливає на здатність до зачаття, а також підвищує ризик остеопорозу та переломів.

Зайва вага як така не є настільки серйозним фактором ризику як малорухливий спосіб життя. Отже, більш безпечно бути активним, маючи надлишок жиру, ніж малорухливим.

Для людини, що має зайву вагу, але яка фізично активна, має нормальний артеріальний тиск, не палить, і батьки якої не померли передчасно від захворювань серця, існує не високий ризик передчасної смерті, порівняно з худорлявими людьми. Результати досліджень свідчать про захисну функцію рухової активності. Проте не легко із зайвою вагою, бути фізично активним або мати нормальний тиск.

Нажаль, значно легше збільшити вміст жиру в організмі, ніж позбавитися його або збільшити м'язову масу. Проте поєднуючи режим харчування з виконанням фізичних навантажень, можна досягнути поставленої мети відносно легко.

5. РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ ВАГИ ТІЛА

Якщо людина не хоче відмовлятися від улюблених страв, можна знизити вагу шляхом збільшення фізичної активності.

Якщо у людини не має часу чи бажання інтенсивно збільшувати тривалість виконання щоденних видів діяльності, то треба використовувати навантаження середньої інтенсивності, наприклад 30-хвилинну ходьбу у швидкому темпі 3 рази на тиждень. Під час кожної 30-хвилинної прогулянки (або більш інтенсивного навантаження, наприклад бігу підтюпцем або плавання) витрачається близько 200 ккал.

Цього можна досягти без дієтичних «страждань» і без порушення

процесів обміну. Крім того, завдяки цим видам діяльності, підвищується інтенсивність загального метаболізму, включаючи інтенсивність основного обміну, що означатиме більш швидке зниження ваги та її підтримку після досягнення поставленої мети. Крім того ви знизите ризик розвитку захворювань серця, діабету, деяких видів раку, покращиться зовнішність, підвищуються силові можливості, стане легше виконувати щоденні обов'язки. Можливе також покращення пам'яті, настрою, любов до життя. Однак все це буде можливим тільки за умови контролю харчування.

6. РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК ФАКТОР ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Порушення складу харчування, зменшення одних та збільшення інших поживних речовин може спричинити різноманітні захворювання. Здоров'я зберігає тільки раціональне харчування.

Раціональне харчування – це насамперед правильно організоване та своєчасне постачання організму належно приготованою та смачною їжею, що містить оптимальну кількість різноманітних речовин, необхідних для його розвитку і функціонування. До таких речовин належать білки, жири, вуглеводи, мінеральні солі, вітаміни, мікроелементи (вони забезпечують безперервне відновлення органів і тканин та постійне надходження енергії).

Раціональне харчування потребує дотримання визначеного режиму, тобто розподіл споживання їжі протягом дня, підтримка сприятливої температури тощо (Смоляр).

Принципи раціонального харчування

1. Збереження рівноваги між енергією, що надійшла до організму та її споживанням на виробничу діяльність і оздоровчі тренування.
2. Дотримання збалансованого співвідношення білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінералів та інших компонентів раціону.
3. Дотримання раціонального режиму харчування: періодичність, оптимальний розподіл їжі протягом дня і кожного споживання.

4. Визначити вікові потреби організму в харчуванні та руховій активності, враховуючи зміни обміну речовин, пов'язані з віком; фізіологічних функцій та необхідної профілактичної спрямованості харчування. Дотримання цієї вимоги сприяє продовженню творчого довголіття, попереджує розвиток атеросклерозу, ожиріння, цукрового діабету, гіпертонії, порушення жирового обміну, обміну речовин тощо.

5. Забезпечувати індивідуальне харчування (норми, раціональне харчування необхідно визначати для кожної людини окремо, зважаючи на її індивідуальні особливості, треба враховувати вік, стать, вагу тіла, спадкову схильність до ожиріння, споживання енергії на виробничу діяльність).

Реалізація основних принципів раціонального харчування

Щоб реалізувати перший принцип необхідно визначити рівень добових витрат енергії кожної людини. Витрати енергії залежать від статі, віку, рухової активності, пов'язаної з професійною діяльністю та діяльністю у вільний від основної роботи час (спорт, танці, прогулянки, улюблені справи). Треба враховувати характер професійної праці. Залежно від енергетичної вартості професійної праці, її поділяють на п'ять груп:

- 1 група – робітники розумової праці;
- 2 група – працівники, що виконують легку фізичну роботу;
- 3 група – робітники середньої тяжкості праці;
- 4 група – працівники, що виконують тяжку фізичну роботу;
- 5 група – працівники, що виконують дуже тяжку фізичну роботу.

Вуглеводи – це молекули вуглецю, кисню, водню у продуктах харчування. Вони розщеплюються та зберігаються у м'язах у вигляді глікогену. Усі вуглеводи містять однакову кількість енергії (4 ккал/1г). Є «прості» та «складні» вуглеводи. «Прості» вуглеводи – коротенькі ланцюжки вуглецю, водню та кисню – швидко засвоюються та потрапляють у кров; вони швидко піднімають рівень цукру в крові, змушуючи підшлункову залозу виробляти більшу кількість інсуліну. Прості цукри є джерелом

«швидкої» енергії. Люди, які хворіють діабетом, повинні уникати їх. Названі речовини містяться у рафінованих продуктах харчування (солодощі: цукерки, варення, джем), вони є висококалорійними, але поживних речовин у них мало.

Складні вуглеводи – довші молекули водню та кисню – розщеплюються не так швидко, а тому підвищують рівень цукру повільніше, забезпечуючи організм енергією протягом довшого часу. Важливо те, що складні вуглеводи мають вищий калорійний ефект бо процес їх «переробки» для подальшого використання організмом триває довше. Внаслідок цього менша кількість енергії, яку вони містять, накопичується в організмі.

Складні вуглеводи у великій кількості є у хлібові, злакових, продуктах, багатих на крохмаль (картопля, бобові), а також в овочах і фруктах.

На відміну від продуктів харчування, до складу яких входять прості вуглеводи, ці продукти багаті на інші поживні речовини, в тому числі білки, вітаміни, мінерали насичені поживними речовинами. До їх складу входять не засвоювані вуглеводи (клітковина), які відіграють важливу роль для зниження рівня холестерину в крові та профілактиці деяких видів раку (зокрема прямої кишки).

Споживаючи складні вуглеводи, організм отримує достатню кількість необхідних поживних речовин та невелику кількість калорій. Через те раціон харчування, до складу якого входять продукти, багаті складними вуглеводами, дає змогу легко позбутися зайвої ваги.

Білки є основним будівельним матеріалом клітин та тканин. На відміну від вуглеводів білки не накопичуються в організмі і їх запаси потрібно щоденно поповнювати.

Організму людини цілком достатньо 0,8 г на кожен кілограм ваги. Білок може бути не тільки тваринного походження, ним багаті бобові та злакові.

Жири. Це найбільш калорійна їжа, один грам жиру містить 9 ккал. Вони швидко та легко накопичуються в організмі. Жири зумовлюють

утворення холестеринових бляшок в артеріях. Частка жиру у забезпеченні організму енергією не повинна перевищувати 30%. Окремі науковці (Дін Орніш, винахідник програми реабілітації хворих, що страждають хворобами серця) рекомендують не більш 10% жиру. Важливим є те, які саме жири споживає людина. Сучасні дослідники пов'язують захворювання серця не з уживанням жирів загалом, а з уживанням певних видів жирів – а саме насичених жирів, які є в м'ясі, молочних продуктах, а також частково гідрогенірованих жирах рослинного походження (тверді жири – маргарин, тропічні масла – пальмова олія).

Незважаючи на однакову калорійність, рослинні і тваринні жири мають неоднакову цінність для здоров'я. Негативний вплив жирів пов'язаний із вмістом холестерину, який зумовлює розвиток атеросклерозу. Насичені жири стимулюють продукування холестерину печінкою.

Наприклад, якщо рекламує печиво, вказують, що воно не містить холестерину та рекомендують корисне для здоров'я, проте, якщо до його складу входить гідрогеніроване масло – маргарин, то користь сумнівна.

Корисним для здоров'я є мало насичені жири (рідкі рослинні олії – соняшникова, оливкова, кукурудзяна). Вони є джерелом вітаміну Е – антиоксиданту, який протистоїть вільним радикалам та гальмує процеси старіння.

Щоб нормалізувати жировий обмін необхідно знизити рівень ліпопротеїдів низької густини, бо вони сприяють розвитку холестерину і підвищують рівень ліпопротеїдів високої густини, які перешкоджають утворенню холестерину.

Заміна тваринних жирів рідкими рослинними маслами знижує рівень ліпопротеїдів низької густини.

Підвищення рівня ліпопротеїдів високої густини сприяють заняття фізичним вправами. Співвідношення вуглеводів, жирів, білків в їжі повинно складати 60:30:10%.

ЗМІСТ

Характеристика сфери рекреації у фізичній культурі	3
1. Рекреація у фізичній культурі.....	3
2. Основні терміни та визначення понять рекреації та оздоровчої фізичної культури.....	5
3. Поняття вільного часу, рекреації, культурного дозвілля	8
Рухова активність і здоров'я людини.....	9
1. Біологічні потреби організму в руховій активності.....	9
2. Норми рухової активності для дітей і підлітків.....	11
3. Норми рухової активності для дорослих.....	12
4. Принципи використання спеціально організованої рухової активності в системі оздоровлення населення.....	16
Наукові основи фізичної рекреації.....	18
1. Теорія мотивації діяльності.....	18
2. Теорія вікового розвитку організму людини.....	24
3. Теорія втоми та відновлення.....	27
4. Теорія адаптації.....	29
5. Теорія функціональних резервів.....	32
Методи визначення видів зайнятості людини.....	34
1. Методи визначення мотивів та інтересів людей до різних видів рухової активності.....	34
2. Методи вимірювань рухової активності.....	36
Регуляція ваги тіла як основа мотивації до активного способу життя..	39
1. Проблеми ваги тіла у дорослого населення.....	40
2. Методи оцінки норми ваги тіла.....	41
3. Методи оцінки жирової маси.....	41
4. Вплив надмірного вмісту жиру на стан здоров'я людини.....	42
5. Рекомендації для зниження ваги тіла.....	43
6. Раціональне харчування як фактор здорового способу життя.....	44
Використана література.....	49

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Безверхня Г.В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту. Методичні рекомендації для вчителів фізичної культури. – Умань: УДПУ, 2003. – 52с.
2. Жданова О.М., Тучак А.М., Поляковский В.І., Котова І.В. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму. – Луцьк: Вежа, 2000. – 248 с.
3. Круцевич Т.Ю. Наукові основи фізичного виховання. Лекція для студентів і аспірантів. К.: Т-во «Знання» України, 2001. – 23с.
4. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. В 2 т. Т.1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – К.: Олімпійська література, 2008.
5. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. В 2 т. Т.2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – К.: Олімпійська література, 2008.