

# **ФІЗИЧНІ ВПРАВИ - ОСНОВНИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ ЛЮДИНИ**

**Топчієва Ганна Олександрівна**

**ORCID iD 0000-0003-3114-0658**

старший викладач кафедри фізичного виховання

Національний університет харчових технологій

Україна

З початку незалежності нашої держави у сфері фізичного виховання та спорту склалася принципово нова ситуація. Критичний стан здоров'я людини, пов'язаний із несприятливими факторами, низьким рівнем рухової активності.

Основний засіб фізичної рекреації – це фізичні вправи. Фізична активність відіграє в житті людини величезну роль, проте, лише частина людей регулярно займається фізичними вправами. Завдяки фізичним вправам, людина не тільки покращує свій фізичний стан, але також покращує емоційний стан.

Людині властиве прагнення отримати позитивні емоції, які пов'язують із дозвіллям. Добре організований відпочинок після трудового дня, заняття фізичними вправами дозволяють відновити втрачені сили. Саме фізичні

вправи є основним специфічним засобом фізичного виховання та фізичної рекреації (Л. П. Матвеев, 1991; Б. М. Шиян, 2001; Єдвард Т. Хоули, 2004 та ін.). Отже давно доведено, що заняття фізичними вправами сприяють підвищенню опору організму до несприятливих факторів, покращують стан здоров'я, підвищують функціональні резерви, працездатність і фізичну підготовленість. Функціональні зміни, що відбуваються в організмі під час виконання фізичних вправ, стимулюють процеси відновлення й адаптації у період роботи та у процесі відпочинку. За допомогою фізичних вправ можна цілеспрямовано розвивати фізичні якості і певні риси характеру людини, задовольняти її потреби в руховій активності, вдосконалювати певні уміння і навички. У людей, які займаються фізичними вправами менше відпусток через хворобу, у них вища продуктивність праці [1, с. 28].

Фізичні вправи є довільними рухами, що застосовуються для фізичного вдосконалення людини, зміцнення здоров'я, організації активного дозвілля тощо. Довільні рухи характеризуються трьома основними ознаками: по-перше, вони завжди є функцією свідомості; по-друге, здобуваються людиною в процесі життєдіяльності (включно з процесом навчання); по-третє, засвоєння рухів підвищує ступінь підпорядкованості їх волі людини. Внаслідок того, що довільні рухи завжди виконуються свідомо, вони впливають на людину як на особистість. Отже, не будь-яка рухова дія може

вважатися фізичною вправою. Фізична вправа - свідома довільна рухова дія, що організована для вирішення педагогічних завдань фізичного виховання, фізичної рекреації та спортивного тренування.

Термін "фізична", на відміну від розумової, відображає характер діяльності, що реалізується переважно опорно-руховим апаратом і зовні проявляється в напруженні м'язів та переміщенні тіла людини або його ланок у просторі й часі. [2, с. 24].

Регулярна фізична активність – найефективніший і найдешевший спосіб уникнення багатьох захворювань, а також: 1) загального видужування та зміцнення організму людини; 2) нормалізації функціонального стану ЦНС і підпорядкованих їй вегетативних функцій; 3) зміцнення м'язів і опорно-рухового апарату; 4) зміцнення серцево-судинної системи і активізації кровообігу; 5) покращення діяльності травної системи і обміну речовин; 6) зміцнення дихальної системи; 7) поліпшення фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів, 8) удосконалення їхніх рухових навичок; 9) виховання в студентів прагнення систематично займатися фізичними вправами; 10) формування навичок професійно-прикладної фізичної підготовки; 11) формування морально-вольової та естетичної підготовки студентів [1, с. 29].

Ефективність застосування фізичних вправ залежить від низки чинників:

1) від того, хто виконує конкретну фізичну вправу (вік, стать, стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості, індивідуальні особливості, ступінь втомленості тощо); 2) від того, як виконується певна фізична вправа (вихідне положення, інтенсивність, загальна тривалість чи кількість повторень, тривалість і характер відпочинку тощо); 3) від мотивації та емоційного стану людини; 4) від того, в яких умовах виконується вправа: температура повітря чи води, атмосферний тиск і вологість повітря, сила та напрям вітру, течія води, гігієнічні умови тощо. Врахування всіх цих чинників зумовлює позитивний, а неврахування – негативний ефект застосування фізичних вправ [2, с. 26].

Позитивний вплив фізичних вправ на організм полягає не тільки у тому, що вони розвивають його, вдосконалюють всі функції, а і в тому, що підвищують стійкість організму до дії несприятливих факторів зовнішнього середовища [3, с. 240].

Під впливом систематичних занять фізичними вправами відбувається не специфічна адаптація організму до різних стресових факторів завдяки вдосконаленню нейроендокринного апарату, і, насамперед, за рахунок підвищення функції кори надниркових залоз і гіпофіза, а також ретикулярної формації.

Вчений Ганс Сельє встановив, що під впливом сильних зовнішніх подразників в організмі виникає напруження, назване стресом. При цьому спостерігається комплекс функціональних змін, які він назвав загальним адаптаційним синдромом. Перша стадія «тривога» і третя «виснаження» при правильному застосуванні фізичних вправ, тобто при дотриманні всіх принципів і гігієнічних норм тренування, не проявляються. Вже після кількох тренувань виникає друга стадія – підвищеної резистентності як до специфічних «м'язових навантажень», так і до неспецифічних або несприятливих впливів зовнішнього середовища.

Під впливом фізичних вправ в організмі протікають складні біохімічні та гематологічні зміни, які, насамперед, позначаються на захисних функціях крові. У спеціальній літературі є дані про те, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують імунобіологічні властивості крові та шкіри. Окрім того, тренування підвищує стійкість організму до дії гіпоксичних факторів. Це пов'язано зі збільшенням кількості еритроцитів і рівня гемоглобіну в крові, а також міоглобіну в серцевому і скелетних м'язах, які забезпечують збільшення кисневої ємності крові. Спортсмени швидше пристосовуються до умов зниженого атмосферного тиску внаслідок підвищення резистентності нервових клітин до кисневого голодування [4, с. 13].

Систематична робота м'язового апарату покращує діяльність травної системи. Рухи справляють позитивний вплив на шлунковий тракт, активують дію травних залоз, усувають застійні явища в тазовій ділянці.

Не менш важливу роль відіграють фізичні вправи для розвитку органів дихання. Систематичні заняття фізичними вправами збільшують життєву ємність легень. Наприклад, у стаєрів і плавців вона може досягати 6–7 л. і більше.

Заняття фізичними вправами впливають і на психіку людини, і на її ендокринну систему. Під впливом вправ підвищується тонус нервової системи, посилюються нервові процеси, поліпшується рухливість, стимулюється робота залоз внутрішньої секреції. Впливаючи на ендокринну та автономну системи через центральну нервову систему, м'язові рухи породжують позитивні емоції, які, натомість, підвищують працездатність організму.

При виконанні фізичних вправ слід враховувати температуру навколишнього середовища. Найбільш економна швидкість бігу буде за температури повітря близько 20°C, а з її підвищенням на кожні 10°C енерговитрати на один метр шляху, зростають на 10-15%. Аналогічна реакція організму й при виконанні загальнорозвиваючих і гімнастичних вправ та при проведенні занять з рухливих ігор.

**Висновки.** Отже, основу фізичної рекреації мають складати вправи та заходи, що оптимізують стан регуляторних механізмів організму людини. Основні вимоги до вправ, що використовуються, полягають в обмеженні та недопущенні значних фізичних навантажень та часу їх виконання індивідуально для кожного.

Основними регуляторами напруженості фізичної активності в ході рекреаційних занять можуть виступати частота серцевих скорочень та варіабельність серцевого ритму, що відображає стан регуляторних систем організму та ступінь стійкості до впливу несприятливих факторів зовнішнього середовища.

Таким чином фізичні 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 позитивні відчуття.

#### **Список використаних джерел:**

1. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб.–Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с.
2. Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. та ін. Фізична рекреація

: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту – Л. : ЛДУФК, 2010. 447 с.

3. Кучеров І. С., Шабатура Н. Н., Давиденко І. М. Фізіологія людини . – К. : Вища школа, 1981. 408 с.

4. Олексієнко Я. І., Менських О. Е., Шахматов В. А., Байда О. Г. Фізична рекреація студентів вищих навчальних закладів: навч.-метод. посіб.– Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2017. 108 с.