

РЕКРЕАЦІЯ ТА ФІЗИЧНІ ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

RECREATION AND PHYSICAL EDUCATION FOR DIFFERENT GROUPS OF THE POPULATION

Козуб С. В.¹, Чечельницька Ю. Є.²

¹ Відокремлений структурний підрозділ «Фаховий коледж харчових технологій та підприємництва Дніпровського державного технічного університету»

² Відокремлений структурний підрозділ «Дніпровський фаховий коледж інженерії і педагогіки державного вищого навчального закладу
«Український державний хіміко-технологічний університет»

DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.7>

Анотація

Питання подовження людського роду споконвіків було актуальним. З метою зміцнення здоров'я молоді, формування здорового покоління українців запропоновано через рекреацію зменшити негативні явища серед молодого покоління, досягти більшої активності різних груп населення через керовані прогулянки та інші види занять на свіжому повітрі. Визначено завдання оздоровчої фізичної культури під час вагітності. Запропоновано рекомендації для вагітних, які не обмежуватимуть їх у цей період, а навпаки, сприятимуть правильному і корисному розподіленню вільного часу.

Мета розвідки полягала у дослідженні змін показників фізичного стану різних груп населення під час рекреації та фізичних тренувань, жінок у період вагітності. Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічні методи; антропометричні методи дослідження; фізіологічні методи; методи математичної статистики. Перевірено статистичну значущість розходження показників до й після експерименту. Вирішено продовжувати дослідження вищезазначеного питання. Спостерігаються позитивні зміни показників фізичного стану різних груп населення після врахування наших рекомендацій, а саме поліпшення стану серцево-судинної і дихальної систем організму, підвищення рівня фізичної підготовленості, активності. Такі підходи у профілактиці порушень у стані здоров'я різних груп населення дозволяють покращити їхнє самопочуття, задовольнити потреби у сфері дозвілля, відпочинку.

Ключові слова: фізична рекреація, рекреологія, керовані прогулянки, ігри на свіжому повітрі, активна гнучкість, режим рухової активності людини, оздоровча фізична культура під час вагітності.

Вопрос продления человеческого рода испокон веков был актуален. В целях укрепления здоровья молодежи, формирования здорового поколения украинцев предлагаем через рекреацию уменьшить негативные явления среди молодого поколения, достичь большей активности разных групп населения через управляемые прогулки и другие виды занятий на свежем воздухе. Определены задачи оздоровительной физической культуры во время беременности. Предложены рекомендации для беременных, которые не будут ограничивать их в этот период, а наоборот, помогут правильно и полезно распределять свободное время.

Цель исследования заключалась в исследовании изменений показателей физического состояния разных групп населения во время рекреации и физических тренировок, женщин в период беременности. Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы; педагогические способы; антропометрические способы исследования; физиологические способы; методы математической статистики. Проверена статистическая значимость различия характеристик до и после опыта. Принято решение продолжить исследование вышеперечисленного вопроса. Наблюдаются положительные изменения показателей физического состояния разных групп населения после учета наших рекомендаций, а именно улучшение состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, повышение уровня физической подготовленности, активности. Такие подходы в профилактике нарушений в состоянии здоровья разных групп населения позволяют улучшить их самочувствие, удовлетворить потребности в сфере отдыха.

Ключевые слова: рекреация, рекреология, активная гибкость, режим двигательной активности человека, оздоровительная физическая культура во время беременности.

The issue of prolonging the human race from time immemorial was relevant. In order to strengthen the health of young people, the formation of a healthy generation of Ukrainians, we propose to reduce the negative phenomena among the younger generation through recreation, to achieve greater activity of various groups through guided walks and other outdoor activities. The tasks of health-improving physical culture during pregnancy have been determined. We have offered recommendations for pregnant women that will not limit them during this period, but on the contrary, will help to properly and usefully distribute their free time.

The purpose of the research was to study changes in physical performance the state of various groups of the population during recreation and physical training, women in period of pregnancy. Research methods: theoretical analysis and generalization data of scientific and methodical literature; pedagogical methods; anthropometric research methods; physiological methods; methods of mathematical statistics. Checking the statistical significance of differences in indicators before and after experiment we do. We continue to explore the above question. There are positive changes in the physical condition of various groups of the population after taking into account our recommendations, namely: improvement condition of the cardiovascular and respiratory systems of the body, increasing levels of physical fitness, activity. Such approaches in the prevention of violations in the state of health of different groups of the population allow to improve their well-being, to meet the needs in the field of leisure and recreation.

Key words: recreation, recreology, mode of human motor activity, health improving, physical education during pregnancy.

Вступ

У сучасній науці і практиці питання рекреації та фізичного тренування для різних груп населення, оздоровчого тренування актуальні і злободенні. Науковці подають нові дослідження і доводять, що всі форми фізичного тренування людини дають найвищий ефект, якщо різні групи населення контролюють своє навантаження, враховують інтенсивність м'язової діяльності, проводять спортивні ігри, змагання, які сприяють поліпшенню функціонального стану здоров'я [4, с. 45]. Згідно з науковими дослідженнями, саме вправи на витривалість тренують здоров'я і мають значний ефект. Оскільки рекреація має надзвичайно велике значення для відновлення фізичних і психологічних сил людини, то всі зацікавлені у тому, щоб формувати здорове покоління майбутніх українців. У цей непростий час школярі і молодь нашої держави страждають від негативних наслідків пандемії, карантинів. Обмежені у русі, спілкуванні та скороченні фізичних навантажень, вони страждають на збільшення нервово-психічної втоми. Саме фізична рекреація покликана зменшити ці негативні явища, пов'язані з вихованням молодого покоління України [2, с. 209]. Проаналізовано результати роботи в Австрії, враховано компетентнісний підхід у підготовці фахівців з фізичного виховання і спорту, що опубліковані в матеріалах XII Міжнародної науково-практичної конференції, яка проходила у Львові у 2020 році

[1, с. 310]. Враховано рекомендації щодо ефективної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту в Україні, запропоновані О.В. Романчуком у статті «Нормативна база підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту в Україні» [8, с. 77]. Вивчаючи літературні джерела, дійшли висновку, що в умовах карантину із COVID-19 слід особливу увагу приділити активному способу життя, розвиваючи активну гнучкість, адже «вправи, спрямовані на розвиток гнучкості і виконувані активним методом, є найкращими, оскільки дозволяють оптимально включати в роботу м'язи-антагоністи, роблять процес тренування більш усвідомленим» [10, с. 49].

Матеріал і методи

Дослідження проводилися на базі Відокремленого структурного підрозділу «Фахового коледжу харчових технологій та підприємництва Дніпровського державного технічного університету» та Відокремленого структурного підрозділу Дніпровського фахового коледжу інженерії і педагогіки вищого навчального закладу «Український державний хіміко-технологічний університет».

Учасниками дослідження були студентки денної форми навчання спеціальності «Харчові технології» та студентки «Технологічно-механічного відділення».

Дослідженням проблеми рекреації та впливу фізичних тренувань для різних груп населення, збереження здоров'я людей,

їхнього зацікавлення фізичною культурою займались протягом тривалого часу. На території нашого навчального закладу є багато можливостей для збереження і поліпшення життя та здоров'я різних груп населення.

Результати дослідження

Вивчаючи матеріали запропонованої теми, ми звернулись до визначення терміна «фізична рекреація» [11, с. 15]. Дослідивши монографії та публікації, пов'язані з цими процесами, зокрема навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту за науковою редакцією доктора педагогічних наук, професора Євгена Приступи, можемо стверджувати, що це «процес використання засобів, форм і методів фізичної культури, спрямований на задоволення потреб в активному відпочинку, відновленні, розвагах та розвитку особистості у вільний і спеціально відведений час» [9, с. 49].

Науковці розглядають питання рекреації та фізичних тренувань для різних груп населення як комплексне явище, яке об'єднує різні аспекти фізіології та психології людини. Привабливим для нас і доступним для всього загалу є визначення терміна «рекреація» G.D. Butlera. Він трактує її як певну форму активності (діяльності), що реалізується не з погляду досягнення визначеної мети чи певних ефектів, але для самої діяльності, яка створює людині можливості щодо прояву її фізичних, розумових та творчих сил (Demel, Numen, 1970).

Без сумніву можна стверджувати, що у наш час рекреація стає актуальним самостійним науковим напрямом як в Україні, так і у світі. Науковий напрям, який вивчає рекреацію, називають рекреологією. Перелік учених, які зацікавилися проблемою рекреації, подає В.І. Стафійчук у навчальному посібнику «Рекреалогія», виданому у Херсоні у 2017 році [7, с. 55]. На сьогодні це вчені, які осмислено оцінили рекреалогію як самостійну галузь знань починаючи з початку XXI століття: В. Члаїдзе (Рига, 2003), А. Аппенянський (Москва, 2006), В. Стафійчук (Київ, 2006, 2008), А. Замкова та О. Гусєва (Одеса, 2010), А. Килосов (Череповець, 2014), І. Гродзинська

та ін. (Київ–Одеса, 2014), Ю. Кушнірук (Рівне, 2015). Одним з організаторів рекреаційного руху у США вважають лікаря Лютера Гуліка (1865–1918). Він відстоював думку, що за допомогою ігор на свіжому повітрі можна не тільки зміцнювати здоров'я, але й виховувати різні групи населення, вважав, що керовані прогулянки й інші заняття, що пов'язані з перебуванням на свіжому повітрі та отриманням задоволення, можуть стримувати у відповідних межах «агресивність» підлітків. Можна використовувати матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, проведеної у Мінську, а також у Ризі, які підказують актуальні проблеми і перспективи щодо питання оздоровчої фізкультури [5, с. 25].

Кожен громадянин своєї держави мріє про створення гармонійного суспільства, у якому комфортно жити, працювати, проявляти таланти у будь-якому виді мистецтва, зокрема і у спорті. Важлива умова для цього – у різних групах населення вміння розумно планувати своє дозвілля, яке становить 30–35% вільного часу. За даними вітчизняних психологів, лише 10–12% людей вміють розумно організувати свій час, займаючись у спортивних секціях. Задумуючись над питанням рекреації та фізичних тренувань для різних груп населення в дозвіллі українців, аналізуючи структуру проведення дозвілля, визначаючи ставлення людей до рекреації різних груп населення, мотивацію вибору тих чи інших форм рекреації, ми активно працюємо з різними групами населення, обґрунтовуємо, чому слід продумувати і виконувати режим рухової активності людині, під час ведення уроків серед студентів, під час проведення спортивних тренувань та змагань радимо враховувати добовий та тижневий обсяг рухової активності, мотивуючи представників різних груп населення покращенням їхнього здоров'я, підвищенням активності та отриманням загального задоволення.

Розглянемо деякі аспекти фізичних тренувань як спеціально організованої рухової активності. Позаяк вони спрямовані на зміцнення здоров'я людини, підвищення працездатності, продовження творчого досягнення,

а також збереження заданого рівня фізичної активності різних груп населення, то це питання ми досліджували у своїй роботі зі студентами. Задумуючись над формуванням здорового способу життя наших студентів у непростому сучасному світі, ознайомились з особливостями застосування корекційно-оздоровчих технологій з особами зрілого віку, врахували вплив занять за системою пілатес на корекцію статури жінок середнього віку і запровадили її для покращення здоров'я студентів, їхнього самопочуття та активної життєдіяльності [9, с. 86].

Діяльність різних груп населення, яка спрямовується на відновлення фізичних і психічних сил людини, на розвиток її особистості й не пов'язується з виконанням трудових обов'язків і задоволенням побутових потреб, стала однією із провідних тем нашого дослідження. Результати нашої діяльності спостерігаємо у зміцненні здоров'я школярів та студентів, протидії та профілактиці хвороб цивілізації, оптимізації маси тіла чи інших видів оздоровчого ефекту.

Першочерговим завданням для нас стали питання оздоровчого тренування, під час якого підвищується рівень фізичного стану різних груп населення. Система фізичних вправ, спрямованих на підвищення функціонального стану до необхідного рівня, називається оздоровчим, або кондиційним тренуванням. Щоб вдосконалити ефективність фізичних тренувань, враховували тип навантаження, величину навантаження, тривалість чи обсяг фізичних навантажень, а також інтенсивність, періодичність занять, тобто кількість разів у тиждень, тривалість інтервалів відпочинку між заняттями, запровадили кондиційні тренування.

Спостерігаючи за різними групами населення, встановили, що ефективність використання фізичних вправ залежить від функціональних можливостей організму людини: чим вони нижчі, тим більший ефект оздоровчого тренування. Особам із досить високими функціональними можливостями ми рекомендували змішаний режим тренування. При цьому специфічний оздоровчий ефект дося-

гався через використання швидкодію-сильових і сильових вправ: різних видів оздоровчої гімнастики, спортивних ігор, вправ на тренажерах. Опрацювавши рекомендації, які запропоновано у збірнику наукових статей щодо організації і проведення спортивно-масових заходів, задумались над важливим питанням щодо проведення спортивно-масових заходів серед різних груп населення.

Ми спробували визначити завдання оздоровчої фізичної культури під час вагітності. Вони скомпоновані так:

1) навчити вагітну жінку володіти своїм диханням, що необхідно для правильного ведення пологів, оскільки вміння робити глибокий вдих, вміння затримувати дихання за сигналом акушера не тільки полегшує перебіг родового акту, а й є профілактикою можливих розривів промежини для вагітних; активізація дихальної функції покращує окисні процеси організму, що благотворно впливає на розвиток плода;

2) зміцнити м'язи черевного преса, що необхідно не тільки для сприятливого перебігу родового акту, але й попередження післяпологових ускладнень, під час яких відбувається провисання черевної стінки й опущення внутрішніх органів. З цим завданням справляються такі види спорту, як йога, стретчинг і пілатес;

3) зміцнити та зробити більш еластичними м'язи тазового дна з метою запобігання виникненню порушень цілості тазового дна, що надалі може створити умови для опущення, а іноді й випадання внутрішніх статевих органів. Тому в методику занять слід включати вправи Кегеля, шейпінгу, пілатесу або аеробіки як для розвитку м'язів тазового дна, так і для збільшення еластичності їх, що досягається вправами на розтягнення, пов'язаними зі збільшенням рухливості в кульшових суглобах (високе піднімання ніг на всі боки, напівшпагат, випади тощо);

4) збільшити рухливість крижово-клубових зчленувань та кульшових суглобів, що допомагає проведенню родового акту;

5) забезпечити загальне зміцнення всієї мускулатури тіла, особливо м'язів спини, які

несуть підвищене навантаження під час вагітності у зв'язку з усуненням центру тяжкості, а також м'язів стопи у зв'язку з можливим сплюсненням стопи під час вагітності.

Розвиваючи фізично здорових людей різних груп населення України, ми покращуємо здоров'я нації, змінюємо її прихований потенціал, бо тільки під час активної рекреації, у проведенні кондиційних тренувань зміцнюється мускулатура, тренується серцево-судинна та дихальна системи, покращується психоемоційний тонус, сон, апетит. Важко переоцінити значущість цих ефектів для різних груп населення. А повна фізична бездіяльність є фактором ризику з цілої низки неблагополучних моментів, таких як травми, хронічні хвороби.

Оскільки рекреація – це активний відпочинок, то і для вагітних жінок вона повинна проходити з користю. Система заходів, пов'язана з використанням вільного часу вагітних жінок, повинна сприяти їхньому оздоровленню, а спортивна діяльність на різних територіях, які розміщені поза їх постійним помешканням, повинна налаштовувати майбутніх мам на позитив. Не слід забувати, що рекреації та фізичні тренування для різних груп населення охоплюють всі види відпочинку. Відновлення здоров'я людей, готовності їх до виконання будь-якого виду роботи шляхом відпочинку на лоні природи чи то під час туристичної поїздки з відвід-

уванням національних парків, архітектурних пам'яток, музеїв – це складова частина життя людей. Джерелом для рекомендацій для нас були статті, наукові праці з вісника «Проблеми освіти і науки в університетах» КДУ ім. Михайла Остроградського [3, с. 208].

Дискусія

Доцільно зазначити, що найбільшу дискусію викликало питання поведінки жінок під час вагітності, проведення кондиційних тренувань серед різних вікових груп. Відомо, що організм жінки перебудовується у такий період та отримує подвійне навантаження. У цей термін слід не тільки дотримуватися режиму їжі, дня, слідкувати за гігієною тіла, але і велику роль слід приділяти фізичному вихованню, тому що велике значення під час пологів відіграють м'язи матки і живота. Нескладні заняття спортом – кращий спосіб для того, щоб анулювати дискомфорт або мінімізувати больові відчуття під час вагітності та зміцнити м'язи, відчувати себе у формі.

Висновки

Отже, ми переконалися, що питання рекреації та фізичні тренування для різних груп населення в Україні повинні стати обов'язковою нормою життя. Науковцям слід більше уваги приділяти вивченню проблем, пов'язаних із рекреологією у сучасному суспільстві. Особливо слід вивчити питання фізичної активності під час вагітності, яке має подвійну користь для життя молоді.

Література

1. Данилевич М. В. Компетентнісний підхід у підготовці фахівців з фізичного виховання і спорту в Австрії. *Матеріали XII Міжнарод. наук.-практ. конф.* Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. С. 309–312.
2. Жданова О.М., Тучак А.М., Котова І.В., Поляковський В.І. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму. Вежа. 2000. С. 248.
3. Кулік І.Г. Оздоровчо-спортивна рекреація і студентська молодь. *Вісник КДУ ім. Михайла Остроградського*. 2010. Вип. 5, № 64. Ч. 1. С. 208–210.
4. Куніковський С., Приступа Є., Ріпак М., Виноградський Б., Слімаковський О. Рухова

References

1. Danylevych M.V. (2020). Kompetentnisnyy pidkhid u pidhotovtsi fakhivtsiv z fizychnoho vykhovannya i sportu v Avstriyi. *Materialy XII Mizhnar. nauk.-prakt. konf. L'viv: LDUFK im. Ivana Bobers'koho*, 2020. P. 309–312.
2. Zhdanova O.M., Tuchak A.M., Kotova I.V., Polyakovs'kyu V.I. (2000). Orhanizatsiya ta metodyka ozdovorchoy i fizychnoyi kul'tury i rekreatsionoho turizmu. *Vezha*. P. 248.
3. Kulik I.H. (2010). Ozdorovcho-sportyvna rekreatsiya i students'ka molod'. *Visnyk KDU im. Mykhayla Ostrohrads'koho*. Vyp. 5, No. 64. Part. 1. P. 208–210.
4. Kunikovs'kyu S., Prystupa Ye., Ripak M., Vynohrads'kyu B., Slimakovs'kyu O. (2019).

активність у структурі вільного часу дорослих жінок. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2019. № 2(34). С. 11–17.

5. Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы. *Сборник материалов III Междунар. науч.-практ. конф.* Минск : БГМУ. 2018. 254 с.

6. Приступа Є., Данилевич М. Структурні компоненти готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до роботи у сфері фізичної рекреації. *Науковий вісник Ужгородського ун-ту. Серія «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2018. Вип. 1(42), ч. 2. С. 359–363.

7. Приступа Є.Н., Жданова О.М., Линець М.М. та ін. Фізична рекреація : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / за ред. Є. Приступи. Дрогобич : Коло, 2010. 448 с.

8. Романчук О.В. Нормативна база підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту в Україні. *Молодий вчений*. 2020. № 3.2(79.2). С. 77–81. DOI: doi.org/10.32839/2304-5809/2020-79.2-18.

9. Савлюк С., Ваколюк А., Панчук І., Бутенко Т. З досвіду застосування засобів пілатесу у корекційно-оздоровчих технологіях з особами зрілого віку. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2020. № 16. С. 86–90. DOI: doi.org/10.32626/2309-8082.2020-16.86-90

10. Самолюк О., Романюк Т., Шеметов О. Значення статичних і динамічних вправ для розвитку активної гнучкості. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2021. № 19. С. 49–53. DOI: <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2020-19.49-53>.

11. Стафійчук В.І. Рекреалогія : навчальний посібник. Херсон : ОЛДІ ПЛЮС, 2017. 428 с.

Rukhova aktyvnist' u strukturi vil'noho chasu doroslykh zhinok. *Fizychna aktyvnist', zdorov'ya i sport*. No. 2(34). P. 11–17.

5. Oздorovitel'naya fizicheskaya kul'tura molodezhi: aktual'nyye problemy i perspektivy. *Sbornik materialov III Mezhdunar. nauch.-pr. konf.* Minsk: BGMU. 2018. 254 p.

6. Prystupa Ye., Danylevych M. (2018). Strukturni komponenty hotovnosti maybutnikh fakhivtsiv z fizychnoho vykhovannya ta sportu do roboty u sferi fizychnoyi rekreatsiyi. *Naukovyy visnyk Uzhhorods'koho un-tu. Seriya: Pedagogika. Sotsial'na robota*. 2018. Vyp. 1(42), Part 2. P. 359–363.

7. Prystupa Ye.N., Zhdanova O.M., Lynets' M.M. ta in. *Fizychna rekreatsiya: navch. posib. dlya stud. vyshch. navch. zakl. fiz. vykhovannya i sportu.* / za red. Ye. Prystupy. Drohobych: Kolo, 2010. 448 p.

8. Romanchuk O.V. (2020). Normatyvna baza pidhotovky fakhivtsiv z fizychnoho vykhovannya i sportu v Ukrayini. *Molodyy vchenyy*. 2020. No 3.2(79.2). P. 77–81. DOI: doi.org/10.32839/2304-5809/2020-79.2-18.

9. Savlyuk S., Vakolyuk A., Panchuk I., Butenko T. (2020). Z dosvidu zastosuvannya zasobiv pilatesu u korektsiyno-ozdorovchikh tekhnolohiyakh z osobamy zriloho viku. *Visnyk Kam'yanets'-Podil's'koho natsional'noho universytetu imeni Ivana Ohiyenka. Fizychno vykhovannya, sport i zdorov'ya lyudyny*. No. 16. P. 86–90. DOI: doi.org/10.32626/2309-8082.2020-16.86-90.

10. Samolyuk O., Romanyuk T., Shemetov O. (2021). Znachennya statychnykh i dynamichnykh vprav dlya rozvytku aktyvnoyi hnuchkosti. *Visnyk Kam'yanets'-Podil's'koho natsional'noho universytetu imeni Ivana Ohiyenka. Fizychno vykhovannya, sport i zdorov'ya lyudyny*. No. 19 P. 49–53. DOI: <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2020-19.49-53>

11. Stafiychuk V.I. (2017). *Rekrealohiya: navchalnyi posibnyk*. Kherson: OLDI PLYUS, 428 p.