

плаванні, пірнанні, бігові, їзді верхи; володінню різними видами зброї, засобами пересування. Також здобутком Запорізької Січі була реалізація принципу гармонійного виховання (формування) людини.

Література

1. Г. Л. де Боплан. *Опис України. Пер. з фр. Я. І. Кравця, З. П. Борисюк. К., 1990. 19 с.*
2. *Козацькі забави: навчальний посібник / Завацький В. І., Цьось А. В., Бичук О.І., Пономаренко Л. І. Луцьк: Надстир'я, 1994. 216 с.*

УДК 796.08

*М. Кравченко, студент гр. 101-мФС
Наук. керівник: Оніщук Л.М., к.пед.н., доцент
Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»*

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ

Роль оздоровчо-рекреаційної рухової активності у збереженні здоров'я людей важко переоцінити. Про це свідчать дослідження вчених багатьох країн. Аналіз наукової літератури підтверджує, що заняття фізичною культурою та спортом, оздоровчо-рекреаційна рухова активність – ефективний засіб зміцнення соматичного та психічного здоров'я, профілактики передчасної смертності та хронічних захворювань. Регулярні заняття допомагають знизити ризик розвитку діабету другого типу, ожиріння, серцево-судинних захворювань, раку, гіпертонії, остеопорозу тощо.

Оздоровчо-рекреаційна рухова активність вирішує питання змістовного проведення вільного часу у компанії однодумців, що сприяє запобіганню асоціальної поведінки, сприяє розвитку комунікативних навичок.

Для збереження здоров'я відповідно до рекомендацій ВООЗ необхідно виконувати фізичні вправи тричі на тиждень впродовж 30 хв. У Великобританії особам віком 5–18 років радять займатися фізичною культурою та спортом щодня протягом 30–60 хв, зокрема 2–3 рази на тиждень виконувати вправи на гнучкість та силового характеру [3]. На рекомендацію Американської академії спортивної медицини необхідно бігати, плавати, їздити на велосипеді тричі впродовж тижня по 20–60 хв, виконувати вправи силового характеру двічі на тиждень.

Серед основних причин надлишкової ваги називають чинники, що знижують рухову активність [2]:

- 1) домінування пасивних видів відпочинку;
- 2) зниження рівня рухової активності під час роботи;
- 3) відсутність доступу до фізкультурно-оздоровчих центрів для

малозабезпечених верств населення;

4) незручне панування міст.

Навіть незначне збільшення рівня фізичної активності, навіть за відсутності змін у фізичній підготовленості дає змогу поліпшити стан здоров'я та показники якості життя [1].

Позитивний вплив занять фізичною культурою на психічне здоров'я з погляду біології можна пояснити збільшенням рівня мРНК та білка в клітинах мозку, оптимальною роботою нейротрансмітерів [4]. Ці біологічні процеси підтверджують, що фізична активність впливає на нейрохімічні властивості пам'яті, навчання, логічного мислення тощо.

Кожна четверта людина у світі щонайменше 1 раз упродовж життя мала психічне захворювання. Ці статистичні дані є особливо критичними, зважаючи на тісний зв'язок між фізичними та психічними захворюваннями [1]. Наприклад, в осіб, які мають хронічні захворювання (діабет чи гіпертензію), удвічі частіше розвивається депресія.

Заняття фізичною культурою здатні позитивно вплинути на психічний стан особистості. Саме фізична оздоровчо-рекреаційна рухова активність у вільний час, здатна запобігти розвиткові депресивних станів, професійному емоційному вигорянню та поліпшити сон і загальне самопочуття. Разом з цим, навіть високого рівня рухової активності на роботі або вдома не мають такої терапевтичної функції.

Фізичну рекреацію на природі можна вважати ефективною для запобігання депресії та тривожності, особливо, якщо у пішій доступності є зелені зони, де створені умови для активного відпочинку. Якщо активно відпочивати на природі, підвищується рівень рухової активності, люди почувають себе енергійними, не так часто скаржаться на роздратованість і злість.

За наявності чинників ризику, до яких належать низький освітній рівень, незадовільне матеріальне становище, погано розвинуті соціальні-психологічні навички, невисокий рівень самоефективності, відсутність підтримки батьків або поганий стан здоров'я батька та матері імовірність розвитку асоціальної поведінки зростає.

Оздоровчо-рекреаційну рухову активність можна розглядати як таку, яка здатна запобігати чи пом'якшити прояви асоціальної поведінки. Даний вид діяльності дає змогу заповнити вільний час людини, розвинути соціально-психологічні навички, підвищити самоефективність, навчитися ефективно взаємодіяти з іншими.

Заняття фізичною культурою здатні поліпшити мотивацію, оскільки вчать, як долати перешкоди, досягнути короткострокових та довгострокових планів. Такі навички необхідні і для всіх сфер життя, вони допомагають вірити у власні здібності та реалізовувати їх.

Таким чином, оздоровчо-рекреаційну рухову активність можна розглядати як таку, що здатна поліпшити фізичне та психічне здоров'я людей, знизити ризики проявів асоціальної поведінки.

Література

1. Томенко О. Міжнародний досвід організації проектів та програм зі здоров'язбереження і рухової активності різних груп населення [Електронний ресурс] / Спортивна наука України, 2014. №3 (61). С. 12–18. – Режим доступу : <http://sportscience.ldufk.edu.ua> (дата перегляду : 18.12.2015).
2. Branca F., Nikogosian H., Lobstein T. *The challenge of obesity in the WHO European Region and the strategies for response*. WHO, 2009. 392 p.
3. *Jakościowe i ilościowe aspekty aktywności fizycznej* / W. Mynarski, M. Rozpara, B. Królikowska [et al.]. Opole: Politechnika Opolska, 2012. 190 s.
4. Kramer A. F., K. I., Colcombe S. J. *Exercise, Cognition and the Aging Brain* / *Journal of Applied Psychology*, 2006. Vol. 101. P. 1237–1242.

УДК 797.1

В. Дабєка, студентка гр. 101 мФС
Наук. керівник: Остапов А.В., ст. викладач
Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»

ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ- ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ЯК НЕВІД'ЄМНИЙ ПРОЦЕС ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ

Важливим фактором підвищення працездатності організму після інтенсивної м'язової роботи є його відновлення, яке полягає в біологічному зрівноважуванні організму, його окремих функцій і компонентів. Правильна побудова даного процесу сприяє швидкій нормалізації всіх систем і функцій організму після тривалих фізичних навантажень.

Успішна спортивна підготовка волейболістів залежить від системи спеціальних відновлювальних заходів, які повинні бути включені у тренувальні заняття, змагальний процес та період між тренуваннями та змаганнями. Активізація відновних процесів в організмі відбувається шляхом комплексного використання педагогічних, психологічних і медико-біологічних засобів відновлення працездатності.

До психолого-педагогічних засобів відносять творче використання тренувальних та змагальних навантажень; застосування засобів загальної фізичної підготовки з метою переключення форм рухової активності та створення сприятливих умов для процесу відновлення; оптимальний час відпочинку між тренуваннями та інтервали між вправами для відпочинку. Застосування засобів відновлення залежить від професійного рівня тренера активності спортсмена.

Педагогічні засоби визначають режим і правильне співвідношення навантаження та відпочинку на усіх етапах підготовки волейболістів. Вони включають: доцільне планування тренувального процесу залежно від функціонального стану спортсмену; правильне застосування загальних та