

**Олексієнко Я.І.**

*старший викладач;*

**Верещагіна О.П.**

*старший викладач,*

*Черкаський національний університет  
імені Богдана Хмельницького*

## **ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ ЯК ВАЖЛИВИЙ АСПЕКТ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ**

Соціально-економічні зміни, що відбуваються в українському суспільстві, вплинули на стан здоров'я населення нашої країни. Окрім деяких позитивних зрушень, здебільшого позначаються негативними явищами в життєдіяльності людей – зниженням тривалості життя (так, за тривалістю життя Україна посідає передостаннє місце серед усіх країн Європи і Центральної Азії (Е. Г. Лібанова, 2012); дитяча смертність в Україні в 2 рази вища, ніж в Японії, Швеції, у 1,5 рази – ніж у США), скороченням рухової активності, підвищенням рівня неінфекційних хронічних захворювань (лише 20% дітей шкільного віку є здоровими, 80% – мають різні відхилення у здоров'ї), істотним зменшенням фінансової забезпеченості, втратою орієнтирів на здоровий спосіб життя, відчуженням від фізичної культури дітей, молоді та дорослих (М. В. Дутчак, 2007–2009; Н. В. Москаленко, 2010; Е. Г. Лібанова, 2012; Р. В. Клопов, 2012; Т. Ю. Круцевич, 2013; О. А. Томенко, 2013) [1, с. 1; 2, с. 39]. Серед чинників, що негативно впливають на здоров'я як підростаючого, так і дорослого покоління, слід розглядати погіршення соціально-економічних показників, санітарно-епідеміологічної та екологічної ситуації в країні, психоемоційні перевантаження тощо. Зокрема, однією із причин погіршення ситуації зі здоров'ям населення є недостатня з боку держави фінансово-матеріальна підтримка рекреаційно-оздоровчої сфери, яка покликана відтворювати працездатність населення, що і призводить до фізичної пасивності.

Крім того, як зазначає О.В. Андрєєва [1, с. 1–3], через брак освітньої культури в окремих верствах населення, мізерні матеріальні статки, а також недостатню увагу до організації дозвілля з боку місцевих органів влади, проведення вільного часу почасти супроводжується деструктивними для розвитку організму формами, котрі не лише культивують застарілі згубні звички, а й розширюють їх (В. В. Кірсанов, 2006; В. М. Платонов, 2008; Л. Я. Іващенко, О. Л. Благій, 2008; С. Б. Пангелов, 2011; О. Ю. Ажиппо, А. С. Бондар, 2013). Встановлено, що у більшості людей низький рівень рухової активності та слабкий інтерес до участі в рекреаційних та фізкультурно-оздоровчих програмах. *Причини, які заважають молоді займатися фізичною активністю у вільний час* [2, с. 30]: дефіцит часу – 47,9%, відсутність цікавих форм – 14,8%, немає можливості платити за заняття – 11,9%, немає друзів, з якими відвідували б заняття – 6,5%, немає знань для самостійних занять – 2,9%, немає бажання – 1,5%, немає хорошого спортивного одягу – 2,5%, немає

причин – 11,9%. Більшість з них мають виражену гіпокінезію, незважаючи на повсякденну рухову активність, якою вони займаються. Отже можна констатувати, що в нашій країні рекреаційно-оздоровча діяльність ще не набула широкої популярності [1].

Наразі для збільшення обсягу рухової активності різних соціальних категорій та якісного наповнення їх вільного часу різними цікавими і ефективними формами рекреаційної діяльності постає практична проблема активізації уваги громадськості до фізичної культури та спорту як інституцій, що забезпечують збереження і цілеспрямоване відновлення психофізичного стану, продуктивних сил суспільства (Е. Г. Буліч, І. В. Муравов, 2005; Т. Ю. Круцевич, О. Л. Благій, 2008; М. В. Дутчак, 2009; О. А. Томенко, 2013). На думку фахівців, одним із шляхів подолання кризи, що склалася у ставленні різних верств населення до фізичної культури, є теоретико-концептуальне обґрунтування стратегії підвищення спеціально-організованої рухової активності населення, яка б усвідомлювалась людьми як їх життєва потреба.

Поруч різних видів і форм фізичної культури фізична рекреація займає важливе місце у збереженні та зміцненні здоров'я різних груп населення. Адже, рекреаційна активність людини відповідає її потребам та інтересам, традиціям рідної культури, поведінковим і оцінним стандартам найближчого соціального оточення. Рекреаційна активність людини складається з добових, тижневих, річних і життєвих циклів. На кожному етапі життя вони утворюють складну систему різноманітних передумов і мотивацій, які визначають характер, спрямованість і ефективність рекреаційної активності. Цю активність вважають результативною, коли виникають відновні (рекреаційні) ефекти [2].

Під рекреацією розуміють і біологічну активність людини, яка спрямована на відновлення фізіологічного, фізичного потенціалу, на оздоровлення душевних і духовних сил, які ослабляються в процесі роботи, одноманітних занять або хвороби. Тому нині рекреація трактується як цілісне фізичне і соціально-культурне оздоровлення.

Рекреаційний ефект виявляється в тому, що людина відчуває бадьорість і задоволення від проведеного відпочинку, оскільки її організм досяг необхідного рівня енергообміну з середовищем в результаті фізіологічного і психологічного оздоровлення, досягнення душевної рівноваги. Людина, що переживає рекреаційний ефект, знаходиться в стані психофізіологічного комфорту, у неї з'являється відчуття збалансованості емоційних і соціокультурних самооцінок, вона готова до нових навантажень. Сприятливі емоції і висока самооцінка засновані не тільки на внутрішніх відчуттях, але і на розумінні людиною важливості суспільних стандартів праці і відпочинку [2].

До рекреаційних форм відносять фізкультурно-спортивні розваги (купально-пляжний відпочинок, сонячні ванни, прогулянки), рекреаційний туризм (рибальський, мисливський, гірськокожаний, альпінізм з неграничними навантаженнями), заняття фізичними вправами, видами спорту тощо, що забезпечує здоров'я, повноцінний відпочинок, сприяють задоволенню потреб, пов'язаних із змістовними розвагами. Найбільш популярними серед населення

України видами рекреації на повітрі є пішохідні прогулянки, відвідування водних об'єктів із сім'єю та друзями, продуктивна рекреація.

Виокремлюють багато ознак, що складають основний зміст фізичної рекреації [2]: 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; 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.

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.). Адже 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.

Слід зазначити, що заняття рекреативного типу принципово відрізняються від спортивних і кондиційних тренувань інтенсивністю та об'ємом навантаження і формами організації.

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 [3].

Для розробки найсприятливішої політики управління і розвитку сфери рекреації вкрай важливе урахування різноманітних змін у видах рекреаційних занять. Це дає змогу чітко визначити, які види найпопулярніші серед населення, які мають найменшу популярність, які сьогодні слід розвивати, а які – ні. Серед численних чинників підвищення популярності фізичної рекреації в Україні також слід зазначити розширення матеріально-технічної бази і створення спеціалізованої індустрії дозвілля і рекреації, подальший розвиток засобів масової інформації, піклування про здоров'я тощо. Адже фізична рекреація –

невід'ємна складова способу життя сучасної людини. Завершення процесу фізичного виховання чи спортивної діяльності не повинно зумовити припинення діяльності в галузі фізичної культури. Її продовженням має бути активність у сфері рекреації, іноді поєднана з фізичною реабілітацією.

### **Список використаних джерел:**

1. Андрєєва О.В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.В. Андрєєва. – К.: 2014. – 45 с.
2. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 370 с.
3. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Є.Н. Приступа, О.М. Жданова, М.М. Линець [та ін.]; за наук. ред. Євгена Приступи. – Л.: ЛДУФК, 2010. – 447 с.

**Омельчук Я.В.**

*студент,*

*Науковий керівник: Романюк В.П.*

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,*

*Східноєвропейський національний університет  
імені Лесі Українки*

## **ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ З ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ**

Аналіз літератури свідчить, що незважаючи на те, що медицина щороку вдосконалюється і знаходить нові методи фізичної реабілітації церебрального паралічу, питання фізичної реабілітації дітей із цим захворюванням залишається і нині актуальним і до кінця не вирішеним.

В останні роки велику увагу проблемам реабілітації церебрального паралічу приділяють багато дослідників, а саме: Афанасьєв С., Вознюк С., Воронін Д., Гузій О., Долинний Ю., Дремова Г., Козявкін В., Луковська О., Машаду І., Мерзликіна О., Проскуріна Т. та інші.

Щороку кількість методик фізичної реабілітації хворих на цю недугу дітей зростає та удосконалюється. Однак проблема залишається гострою, адже кожному пацієнту потрібно індивідуально підібрати методіку, яка сприятиме швидкому відновленню дитини і буде максимально доступною.

Однією із провідних методик на сьогодні, що застосовується у фізичній реабілітації дітей з церебральним паралічем є *Бобат-терапія*. Суть цієї методики полягає в тому, що діти, які мають органічні ураження нервової системи різного генезу, потребують ранньої діагностики порушень та проведення своєчасних корекційних заходів. Власне, концепція Бобат заснована на нормах розвитку. Бобат-терапевти ретельно досліджують етапи