

Висновки. Необхідно повсякчасно проводити профілактику захворювання органів дихальної системи на заняттях з фізичної культури:

1. Доцільно займатися фізичною культурою під час хвороби (обов'язково враховуючи стан та можливості хворого). 2. Обов'язкове заняття фізичною культурою під час реабілітації після перенесеної пневмонії. 3. Додати перелік вправ на закріплення органів дихання під час занять фізичною культурою.

Список використаних джерел

1. Грігус І. М. Фізична реабілітація в пульмонології. Видання друге виправлене. Рівне. 2018. 258 с.
2. Мужичук В. О., Дугіна Л. В., Без'язична О. В. Фізична терапія при негоспітальній пневмонії // Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології. № 5(2) / 2020. С. 72-75.
3. Мухін В. М. Пневмонія. Фізична реабілітація. Вид-во НУФВСУ «Олімпійська література», 2005.
4. Матеріали сайту «Медбуд». URL: <https://medbud.kiev.ua/profilactika-pnevmoniy/>
5. Матеріали сайту «Studfiles». Пневмонія. URL: <https://studfile.net/preview/5650032/page:30/>

УДК 338.304.42-043.86

ПОЄДНАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ ТА МЕТОДІВ РЕАБІЛІТАЦІЇ В УМОВАХ РЕКРЕАЦІЙНОГО ПРОСТОРУ

Б. Бузинний, здобувач освіти

за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

Науковий керівник Л.М. Томіч, кандидат медичних наук, доцент

Київський національний університет технологій та дизайну

Ключові слова: рекреаційна діяльність, рекреаційні потреби, рекреаційний простір, рекреаційне тренування, засоби фізичної рекреації, лікувально-оздоровчі заклади.

Рекреаційна діяльність, як діяльність, спрямована на реалізацію задоволення рекреаційних потреб особистості, відновлення та розвиток фізичних та духовних сил людини, її інтелектуальне вдосконалення, а також характеризується самоцінністю не лише результатів, а й самого процесу. Рекреаційні потреби особистості полягають у відновленні та розвитку фізичних і психічних сил людини, у її фізичному, інтелектуальному та духовному вдосконаленні, повністю залежать від потреб, зокрема, потреби бути здоровим та керувати процесом оздоровлення та відновлення для активного життя та довголіття [1, 2, 5].

В умовах рекреаційного туристичного простору, за активної участі

рекреантів та працівників лікувально-оздоровчого процесу можна досягти позитивного оздоровчого ефекту в найкоротші терміни внаслідок застосування засобів фізичної рекреації та рекреаційної діяльності, активних видів оздоровлення та методів реабілітації та відновлювальної медицини [3, 4].

У зв'язку з визначенням значущості рекреаційної діяльності для задоволення рекреаційних потреб особистості, необхідно уточнити поняття «рекреаційний туристичний простір», як частини соціального простору. Рекреаційний туристичний простір сприяє відновленню духовних та фізичних сил людей та включає курорти та лікувально-оздоровчі місцевості, а також розташовані на них об'єкти лікувального туризму: санаторії, пансіонати, лікарні, бювети, теренкури, стадіони, спортивні комплекси, спортивні майданчики, басейни та інші спортивні споруди та об'єкти.

Для досягнення найкращого результату рекреаційної діяльності рекомендується дотримуватись наступних принципів рекреаційного тренування: доступність; «не нашкодь»; біологічна доцільність; програмно-цільовий; інтеграція; взаємозв'язок та взаємодія психічних та фізичних сил людини; індивідуалізація; врахування статевих відмінностей; врахування вікових змін в організмі; краса та естетична доцільність; гармонізація всієї системи ціннісних орієнтацій людини; біоритмічна структура [2].

У санаторно-курортному режимі популярністю користуються активні види оздоровлення: лікувальна фізична культура (ЛФК) та спортивно-масова робота, як основні складові активного відпочинку.

До основних видів лікувальної фізичної культури відносяться: ранкова гігієнічна гімнастика (РГГ); лікувальна гімнастика (комплекс загально розвивальних та спеціальних фізичних вправ для впливу на окремі системи, органи та організм у цілому); пішохідні прогулянки (лікувальна процедура, природний спосіб пересування у поєднанні з дихальними та фізичними вправами); теренкур (дозована ходьба за маршрутом протяжністю від 1 км до 5 км, для тренування серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату, дихальної системи зі слабким, середнім та сильним ступенем інтенсивності пересування. В даний час популярністю використовуються «скандинавська ходьба»). Під час проведення лікувально-оздоровчих заходів необхідно дотримуватись основних режимів рухової активності (щадний та тренуючий), загальні та спеціальні вимоги, не забуваючи при цьому про протипоказання.

До основних форм спортивно-масової роботи слід віднести: ігри (настільний теніс, великий теніс, волейбол, бадмінтон, водне поло, футбол, шахи та ін.) та спортивні свята; плавання та веслування; ближній туризм (одноденні походи в межах рекреаційної зони); спортивні танці, аеробіка, аква-аеробіка, шейпінг; зимові та гірськолижні види спорту (лижі, гірські лижі, сани та ін.); водні види спорту (рафтинг, веслування на каное, байдарці). На наш погляд, всі ці види спортивної діяльності дозволяють вдосконалювати не тільки фізичні якості, але розумові здібності та

психічні процеси, які мають прикладне значення для людини протягом усього її життя.

Аналіз рекреаційно-оздоровчих послуг [3, 5], що надаються в санаторно-курортних закладах, дозволяє запропонувати керівництву, як їх розширення, такі засоби фізичної рекреації (види спорту у спрощених формах) та рекреаційної діяльності: оздоровча гімнастика (на свіжому повітрі, у літній та зимовий час); оздоровче плавання (влітку, знижуючи температуру води); рекреаційний туризм (похід вихідного дня); оздоровчий біг та ходьба; орієнтування на місцевості, з використанням карток місцевості; інші види фізичної активності (дартс, більярд та ін.); спортивні та рухливі ігри у спрощених формах.

До елементарних рекреаційних занять відносяться засоби рекреаційної діяльності: кліматолікування (інсоляція, повітряні ванни, сон на повітрі); фізичні вправи (ранкова гімнастика, фітнес, йога, гімнастика та ін.); бальнеотерапія (внутрішнє та зовнішнє застосування мінеральних вод, грязелікування); рухливі ігри (танці, атракціони, загальна фізична підготовка); малорухливі ігри (більярд, шахи тощо); водні процедури (лазні, душ тощо); пасивні заняття у приміщенні (читання, телебачення, інтернет, кіно, бесіди, логічні ігри, лекції, театр, колекціонування тощо); рекреаційний туризм (пішохідний, велосипедний, гірський, лижний туризм); екскурсії (пішохідні, автобусні екскурсії); спортивні ігри та вправи (хокей, футбол, лижний та ковзанярський спорт, волейбол, плавання, спортивні ігри); аматорські заняття на відкритому повітрі (садове городництво, бджільництво, збирання гербарію тощо); рухливі заняття на воді (плавання, веслування, водні лижі, водний велосипед, вітрильний спорт, стрибки у воду тощо); рибальство та полювання (рибний лов, полювання); прогулянки (прогулянки у лісі, збирання ягід, грибів) [3, 5].

Таким чином, використання засобів фізичної рекреації у поєднанні з методами реабілітації в умовах закладів санаторно-курортного профілю дозволяє якісно керувати процесом відновлення особистості та групи людей до трудової діяльності. Активні види оздоровлення сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, а також підвищенню рівня рухової активності людини. Тривале використання даного поєднання дозволить підвищити мотивацію особи та суспільства «бути здоровим».

Список використаних джерел

1. Любіцева О. О. Потенціал рекреаційний / О. О. Любіцева // Екологічна енциклопедія – Т.3. – К., 2018. – С.129-130.
2. Основи рекреалогії [текст] : навч. посіб. / І. О. Гродзинська, С. Г. Нездоймінов, О. В. Гусєва, А. В. Замкова. – К. : «Центр учбової літератури», 2014. – 264 с. ISBN 978-617-673-257-0
3. Панченко Т. Ф. Курортно-рекреаційна система України: сучасний стан та перспективи розвитку / Т. Ф. Панченко // Туристично-краєзнавчі дослідження. – Вип. 2. – К.: Кармаліта, 2017.

4. Стафійчук В. І. Рекреалогія. Навчальний посібник. 2-е вид. / В. І. Стафійчук – К.: Альтерпрес, 2018. – 264 с.
5. Фоменко Н. В. Рекреаційні ресурси та курортологія. Навчальний посібник / Н. В. Фоменко – К.: Центр навчальної літератури, 2019. – 312 с.

УДК 613.41.248 (076)

ЗАГАРТУВАННЯ ЯК ОЗДОРОВЧИЙ МЕТОД ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Р. Желізняченко, здобувач освіти
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт
Науковий керівник Л.М. Томіч, кандидат медичних наук, доцент
Київський національний університет технологій та дизайну

Ключові слова: загартування, стійкість, організм, ефект, температура, працездатність, чутливість.

Загартування – це один із найефективніших оздоровчих методів фізичного виховання. Воно дозволяє зміцнити здоров'я, разом з фізичними вправами сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню розумової та фізичної працездатності та стійкості до захворювань [1].

Загартування у загальному сенсі багатьма дослідниками розуміється як підвищення стійкості – адаптації організму людини до впливу різних несприятливих кліматичних факторів (холод, тепло, сонячна радіація) внаслідок застосування комплексу систематизованих та цілеспрямованих заходів. З фізіологічного погляду процес загартовування задіює центральні та периферичні ланки терморегуляторного апарату та вдосконалює механізми, що регулюють віддачу та утворення тепла. У процесі постійних, систематичних і цілеспрямованих дій загартовуючих процедур відбувається розвиток адаптивних пристосувальних реакцій на вплив дратівливих факторів (холоду, тепла), що призводять до зниження чутливості організму до умов навколишнього середовища. І, як наслідок, через що відбувається підвищення стійкості організму до факторів зовнішнього середовища, що постійно змінюються. При цьому основну роль відіграє центральна нервова система.

В основі формування теплового балансу полягають терморегуляційні процеси. По-перше, відбувається перебудова теплообмінних процесів організму за рахунок посиленої тепловіддачі у зовнішнє середовище. По-друге, відбуваються оптимальні динамічні коливання об'єму та інтенсивності теплопродукції внаслідок зміни інтенсивності окисно-відновних процесів, що забезпечують утворення теплової енергії. В організмі людини після впливу низьких температур відбувається деякі зміни: посилюється механізм теплопродукції, зменшується діаметр судин шкіри, перерозподіляється струм крові між шкірою та внутрішніми