

## ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ, ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ

*ВОРОБІЙОВА А. В., к.фіз.вих., доцент кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації  
Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ*

### РОЛЬ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ПОКРАЩЕННІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

**Анотація.** Розглянуто різні аспекти впливу оздоровчо-рекреаційної рухової активності на формування стресостійкості організму до негативних факторів зовнішнього та внутрішнього середовища. Проаналізовані засоби фітнесу та рекреації, що сприяють покращенню психоемоційного стану та підвищенню опірності організму до дії стрес-факторів.

**Ключові слова:** стрес, фітнес, рекреація, рухова активність, стресостійкість.

**Вступ.** У сучасному суспільстві все більш актуальною стає проблема відновлення та збереження здоров'я населення, так як безліч негативних факторів зовнішнього та внутрішнього середовища постійно впливають на людину. Одним з найдієвіших засобів покращення здоров'я є ведення здорового способу життя, зокрема збільшення рівня рухової активності [5]. Для збільшення обсягу рухової активності різних соціальних категорій та якісного наповнення їх дозвілля активно розвиваються нові, цікаві та корисні форми фітнесу та рекреації [1].

Інтенсивний розвиток фітнес-індустрії постійно стимулює появу нових чи удосконалення, доповнення та урізноманітнення існуючих напрямків фітнесу та рекреації для задоволення тих чи інших потреб населення різного віку. Якщо на початкових етапах більше розвивались види фітнесу спрямовані на підвищення фізичного стану займаючихся [1, 5], то зараз більшої популярності набувають види фітнесу та рекреації, які спрямовані на покращення психоемоційного стану [2, 3]. Це пов'язано зі значним впливом стрес-факторів на людину у сучасному суспільстві, особливо на людей, що проживають у великих містах. Стресові ситуації постійно погіршують стан здоров'я – в більшій мірі психічного, а як наслідок і фізичного (соматичного). Психічне здоров'я людини – це стан душевної рівноваги, психологічного комфорту, соціальної адаптації і відсутність порушень окремих психічних функцій (сприйняття, мислення пам'яті, уваги, емоцій тощо). Під впливом різних чинників психічно здорова людина може відчувати психологічно некомфортний стан, однак ступінь і тривалість цього дискомфорту у більшості випадків залежить від самої людини, її стилю життя.

До основних рекомендацій з профілактики негативної дії стресу відносять:

- активний відпочинок – прогулянки на свіжому повітрі, різні види фітнесу та рекреації;
- дихальні вправи – з акцентом на видих, що сприяють релаксації, та з

акцентом на глибокий, повільний та повний вдих, що сприяє активізації роботи мозку [3]. Дихання помірної глибини в темпі, коли вдих здійснюється у 2-3 рази повільніше за вдих, використовується з метою зменшення нервового напруження [2];

- збалансовано підібраний раціон – збільшення споживання овочів та фруктів для постачання вітамінів та мінералів у організм (під дією стресу відбувається виснаження організму), відмова від алкогольних напоїв (інтоксикація сприяє поглибленню стресу) та важкої їжі (погіршує сон, а отже і відновлення організму). Також рекомендується вживання у не великій кількості вуглеводоємних продуктів для стимуляції активності головного мозку та покращення настрою;

- емоційна розрядка;
- переключення з негативних ситуацій на те, що приносить спокій і радість, або дозволяє не думати про те, що сталося (хобі, музика, кулінарія, фізична активність);

- спілкування з психологом чи близькою людиною, зустрічі з друзями;
- сон та відпочинок достатньої тривалості [6].

Отже фізичні та дихальні вправи, що є базисом фітнесу, займають провідне місце у профілактиці стресу. У той же час рекреаційні заняття (які також у більшості випадків включають рухову активність) спрямовані на емоційну розрядку, переключення на інші види діяльності та спілкування з іншими людьми. Рекреаційні заняття мають заспокійливий та антидепресивний ефект, нормалізують рівень тривожності та агресивності, покращують когнітивні здатності, нормалізують самооцінку [5]. Таким чином оздоровчо-рекреаційна рухова активність має достатньо ресурсів для зменшення негативної дії стрес-факторів на організм.

Тобто засоби як фітнесу, так і рекреації здатні ефективно покращувати психоемоційний стан та збільшувати стресостійкість організму до негативних факторів екзогенного та ендогенного середовища.

**Мета дослідження:** проаналізувати роль оздоровчо-рекреаційної рухової активності у профілактиці стресу та підвищенні стресостійкості організму до негативних факторів зовнішнього та внутрішнього середовища.

**Результати досліджень.** Теорія фізичної культури в силу традиції приділяє значну увагу тілесній (фізичній) стороні у порівнянні з психологічною стороною активності людини. Тоді як рекреаційні заняття значну увагу приділяють психологічним аспектам. Рухова активність за допомогою процесів адаптації може впливати на розвиток як фізіологічних, так і психологічних функцій.

Важливою для профілактики стресу під час рекреаційних чи фітнес-занять є роль інструктора чи тренера у досягненні психологічного комфорту при заняттях, особливо якщо це групові заняття. В індивідуальних заняттях часто тренер виконує крім своїх безпосередніх функцій також роль психолога та слухача, так як після напруженого робочого дня люди приходять до фітнес зали, щоб звільнитися від проблем та «виговоритися». Це ускладнює роботу тренера в емоційному плані, але з іншого боку значно покращує результати тренувань, так як дозволяє особам, що займаються, звільнитися від стресу та покращити психоемоційний стан, а отже

і рівень здоров'я (у першу чергу психічного, а як наслідок – фізичного). Крім того такий спосіб боротьби зі стресом дозволяє не виплескувати весь негатив, що отриманий на роботі, на рідних та близьких, а трансформувати його у рухову активність та бесіду з тренером.

Під час оздоровчо-рекреаційної рухової активності важливим компонентом покращення стресостійкості є формування адекватної самооцінки осіб, що займаються, досягнення позитивних результатів від занять та формування комфортної психологічної атмосфери у спілкуванні з тренером та групою. Тому при організації та проведенні рекреаційних чи фітнес-занять тренер має звернути особливу увагу на:

1) *постановку мети заняття чи програми*, що сприяє реалізації принципу усвідомленості та активності; дозволяє контролювати отримані результати; сприяє формуванню бажання продовжувати заняття; допомагає притримуватись здорового способу життя. Цілі мають бути достатньо важкодосяжними, але реальними. Цілі обираються в залежності від інтересів, бажань та мотивації осіб, що займаються. Тренер допомагає сформулювати цілі;

2) *визначення завдань та послідовності етапів їх реалізації* – постановка конкретних завдань з обмеженим терміном організує та дисциплінує осіб, що займаються, дозволяє не знижувати самооцінку, якщо немає миттєвих результатів;

3) *контроль динаміки отриманих результатів* – включення в програму занять моніторингу досягнень, а також детальний аналіз та порівняння результатів, дозволяє підтримувати мотивацію до занять та контролювати отримані результати;

4) *підтримку інтересу до занять* – чим різноманітніші заняття, тим краще формується адаптація до навантаження різного спрямування. Розширення діапазону рухових можливостей сприяє удосконаленню адаптаційних можливостей організму до тривалих інтелектуальних навантажень шляхом оптимізації функціонування основних систем організму – серцево-судинної, дихальної, центральної та периферичної нервової, ендокринної систем [6], крім того використання різноманітних вправ позитивно впливає і на нервову систему, особливо при включенні складно координаційних вправ;

5) *індивідуальний підхід* не лише до підбору навантаження у відповідності до віку, статі та фізичного стану, але й до психічних особливостей займаючогося;

6) *контроль взаємовідносин у групі* – дружні стосунки у групі сприяють меншому пропуску занять, більшому інтересу до занять, більш комфортному емоційному стану учасників протягом заняття. У рекреаційній діяльності слід уникати конфліктних ситуацій у групі, так як заняття не будуть мати рекреаційного ефекту при незадоволеності учасників.

Усі ці рекомендації сприяють формування впевненості у власних силах, нормалізують самооцінку, що позитивно впливає на суб'єктивне сприйняття стресових факторів та побудову більш раціональної моделі поведінки у стресових ситуаціях.

Крім загальних рекомендацій можна виділити безпосередній вплив фізичних вправ, що застосовуються у фітнесі та рекреації, на психоемоційний стан

осіб, що займаються, та на їх психічне здоров'я. За даними ряду науковців, одним з найефективніших засобів зниження нервово-емоційної напруги є оптимальна рухова активність та фізичне навантаження. За останніми дослідженнями аеробні вправи мають більший психологічний ефект, ніж анаеробні [2]. При цьому тривалість занять аеробними вправами має бути не менше 10 тижнів при щоденних тренуваннях від 21 хв./день. Максимальний позитивний ефект на психіку мають регулярні аеробні фізичні вправи помірної інтенсивності з ритмічним черевним типом дихання, з точно визначеними просторовими та часовими характеристиками та такі, що сприяють отриманню задоволення.

Для підвищення стійкості до нервово-емоціональної напруги, що виникає під час розумової діяльності використовують складно-координаційні, статичні вправи та гімнастику для очей. Фізичні вправи у воді та силові вправи сприяють тренуванню та посиленню процесів активного гальмування, відновленню та впорядкуванню процесу збудження, підвищенню емоційного тону. Зниження рівня тривожності відбувається після вправ аеробної спрямованості та силових вправ низької інтенсивності. Для тренуваних осіб силові вправи високої інтенсивності можуть також сприяти релаксації. Заспокійлива дія фізичних вправ пояснюється: ритмічністю рухів, регулюванням виділення гормонів (серотоніну, норадреналіну).

Покращення когнітивних здатностей при заняттях руховою активністю пояснюється: покращенням кровообігу та забезпеченням киснем мозку; кращим функціонуванням клітин нервової системи; злагодженістю роботи рухового апарату та нервової системи; генетичними факторами.

**Висновок.** Оздоровчо-рекреаційна рухова активність має в арсеналі багато засобів, що сприяють зниженню рівню стресу, покращенню психоемоційного стану та підвищенню стресостійкості організму до впливу негативних факторів оточуючого середовища.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у створенні комплексних програм рекреаційно-оздоровчих занять, що будуть враховувати особистісні характеристики осіб, що займаються, та позитивно впливати не лише на фізичне здоров'я, але й на психологічне.

### Список використаної літератури:

1. Андрєєва О. В. *Фізична рекреація різних груп населення: [монографія]* / О. В. Андрєєва. – К.: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. – 280 с.
2. Бундзен П. В. *Современные технологии укрепления психофизического состояния и психосоциального здоровья населения (аналитический обзор)* / П. В. Бундзен, О. М. Евдокимова, Л.-Э. Унесталь // *Теория и практика физической культуры*. – 1996. – №8. – С. 57–63.
3. Варавіна А. М. *Дихальна гімнастика як засіб відновлення здоров'я студентів* / А. М. Варавіна // *Теорія і практика фізичного виховання*. – 2002. – № 2. – С. 109–114.
4. Коробейников Г. В. *Психофизиологические механизмы умственной*

*деятельности человека / Г. В. Коробейников. – К. : Український фітосоціологічний центр, 2002. – 123 с.*

5. *Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2010. – 248 с.*

6. *Ли А. Эффективные методы борьбы со стрессом / А. Ли. – [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.webmedinfo.ru/effektivnye-metody-borby-so-stressom.html>.*