

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»
СУМСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
НІЖИНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ МИКОЛИ ГОГОЛЯ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПРИРОДНИЙ ПАРК «НИЖНЬОСУЛЬСЬКИЙ»
ПОЛТАВСЬКА ОБЛАСНА ОРГАНІЗАЦІЯ УКРАЇНСЬКОГО ТОВАРИСТВА
ОХОРОНИ ПРИРОДИ

ІХ Всеукраїнський науково-практичний семінар

НАВКОЛИШНЄ СЕРЕДОВИЩЕ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

21 жовтня 2022 р.

Збірник матеріалів

Полтава 2023

ВПЛИВ РЕКРЕАЦІЇ ТА ЕКОТУРИЗМУ НА УКРІПЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Оніщук Лариса
Полтава, Україна

Питання розвитку рекреації та екотуризму, спортивно-оздоровчого туризму як важливого чинника формування та зміцнення здоров'я, професійної підготовки студентів є надзвичайно актуальними в умовах карантинних обмежень, дистанційної освіти та воєнного стану.

Об'єктом дослідження виступає процес оздоровчо-рекреаційної рухової активності та екотуризму студентської молоді. Предметом дослідження є педагогічні умови та методичні рекомендації до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності студентської молоді.

Для дослідження було використано комплекс таких методів досліджень: теоретичних – аналіз наукової літератури і нормативних документів, синтез, порівняння, узагальнення і систематизація одержаних даних із метою зіставлення різних поглядів вітчизняних і зарубіжних науковців щодо проблеми стану фізичного здоров'я молоді; з'ясування сутності та змісту понять «фізичне здоров'я», «фізична рекреація», «оздоровчо-рекреаційна рухова активність», «педагогічні умови»; моделювання – для моделювання методики оздоровчо-рекреаційної рухової активності студентів; емпіричних – педагогічне спостереження, анкетування, інтерв'ю, бесіда, дискусія, тестування; педагогічний експеримент – для перевірки ефективності засобів та форм оздоровчо-рекреаційної рухової активності студентів.

Рекреаційна діяльність у науковій літературі розглядається як така, що здійснюється з боку рекреантів з метою задоволення власних потреб (відтворення і розвиток фізичних, духовних, психічних та інтелектуальних сил) [5]. Дехто з авторів цей процес називає «реалізація рекреаційних потреб» [3], що вживається на противагу терміну «рекреаційна діяльність», яким дослідники позначають «систему заходів, явищ і відносин, пов'язаних із наданням рекреаційних послуг».

Збереження рухової активності для молоді є актуальною у наш час, коли є обмеженість у здійсненні далеких туристичних подорожей. На пеший план виходить близький туризм та екотуризм. Національна доктрина фізичної культури і спорту в стратегії розвитку фізичного виховання і спорту визначає пріоритетним завданням виховання національних традицій, прихильності до оздоровчої рухомої діяльності як важливого компонента здорового способу життя та реалізацію для особистості потреб у відпочинку та розвагах. На рівні світових («Всесвітня декларація з охорони здоров'я»), європейських («Здоров'я-21. Основи політики досягнення здоров'я для всіх у Європейському регіоні ВООЗ») і національних («Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року» та ін.) нормативних документів проголошено

ідею організації та проведення фізкультурно-оздоровчої діяльності у тому числі й оздоровчої рекреації [7, 6].

Студентам можливо проводити такі рекреаційні заходи:

1) самостійні заняття фізичними вправами (ранкова гігієнічна гімнастика, прогулянки, туризм на невеликі відстані);

2) організаційні групові та секційні заняття фізичною культурою і спортом (групами до 10 чоловік), адже деякі спортивні клуби та секції продовжують працювати.

Близький туризм для студентів може бути організований із групою осіб, які займаються в одній секції або об'єднанні по територіальному принципу (районний клуб, секція, друзі), а також самостійно, як правило, протягом одного дня. Включення невеликих подорожей у тижневий руховий режим дозволяє забезпечити поєднання активного сприйняття навколишнього середовища з дозованим фізичним навантаженням, знижує втому нервової системи, поліпшує функціональний стан основних систем організму, підвищує рівень фізичної підготовленості студентів.

Завданнями оздоровчо-рекреаційної діяльності є:

а) нормалізація психоемоційного стану;

б) отримання позитивних емоцій від впливу природного середовища;

в) активізація та нормалізація рухових функцій, навичок;

г) можливість спілкування на безпечній відстані.

Подібні заходи вирішують питання змістовного проведення вільного часу у компанії однодумців, що сприяє запобіганню асоціальної поведінки, сприяє розвитку комунікативних навичок [4].

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 впродовж 30-60 хв., зокрема 2-3 рази на тиждень виконувати вправи на гнучкість та силового характеру [8]. 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.

Рекреаційна зона – це територія з наявним на ній природно – кліматичними ресурсами та соціально – економічною інфраструктурою, що спрямована на відновлення здоров'я людини та задоволення її потреб у відпочинку.

До рекреаційних ресурсів належить частина природних і культурних ресурсів, які забезпечують відпочинок як засіб підтримання і відновлення фізичних якостей людського організму, його оздоровлення [1].

Розвиток заповідної справи, забезпечення захисту навколишнього природного середовища, створення комфортних та безпечних умов для проживання й відпочинку населення – важливі аспекти життєдіяльності людини, де може активно бути використаний природний ресурс. Адже чисте довкілля позитивно впливає на людей, сприяє їх здоров'ю та довголіттю.

Природний ресурс може бути потенційним джерелом туристичного продукту [4], але складовою туристичного продукту стане тільки у

взаємозв'язку з іншими елементами туристичного бізнесу. Якщо доступу до природного ресурсу немає, тоді ресурс або об'єкт не може бути потенційним туристичним продуктом. Необхідною умовою є попит суспільства на цей продукт. Отже, саме формування суспільного попиту і є головним завданням розвитку формування туристичного продукту як інструменту активізації та стабілізації використання рекреаційного потенціалу.

Полтавщина має гарні ландшафти, багату флору й фауну, степові та лісо-степові території зі зручною в рекреаційному розумінні мережею річок. Ліси, чисте повітря, ландшафти, рослинний і тваринний світ Полтавської області мають певну привабливість для потенційних організаторів еотуризму, для успішного розвитку зеленого туризму, відпочинку та оздоровлення людей. Тому на сучасному етапі природоохоронної діяльності у нашій області, одним із пріоритетних напрямів є проведення комплексних досліджень, наукового обґрунтування та подальшої оптимізації природно-заповідного фонду, як основи збереження біологічного та ландшафтного різноманіття на національному та регіональному рівнях [2].

У переліку територій та об'єктів природно-заповідного фонду Полтавської області (а їх понад 390), налічується два парки – пам'ятки садово-паркового мистецтва загальнодержавного («Устимівський», «Криворудський», «Березоворудський» та ін.), два національні природні та п'ять регіональні ландшафтні парки тощо.

Полтавська область має унікальні природні ділянки, які необхідно віднести до природно-заповідного фонду. В області постійно ведуться науковцями та відповідними установами роботи по створенню нових заповідних територій із метою збереження природних комплексів, об'єктів рослинного та тваринного світу тощо.

На території Полтави, яка вважається одним із найзеленіших міст України, функціонують парки, які знаходяться під охороною. Це – «Полтавський міський парк», Парк «Перемога», Парк імені І. П. Котляревського та ще більше 20 об'єктів садово-паркового мистецтва місцевого значення. Саме вони в місті є магнітами оздоровчо-рекреаційної діяльності з покладеними на них функціями задовольняти також естетичні, оздоровчі, рухові, відпочинкові потреби населення.

Часто такі об'єкти включені до екологічних та краєзнавчих маршрутів або ж на базі них організуються різні культурно-мистецькі заходи, а саме:

- організація Всеукраїнського «Еко-фестивалю «Лель» у Рекреаційному центрі «Криворудський» (остання субота квітня, пропаганда природничих знань та розвиток центрів рекреації);

- організація екотуристичного маршруту «Заповідна краса Полтавщини» (Глобино – Устимівський дендропарк, Семенівщина – «Рекреаційний центр Криворудський»);

- Свято «Пісні бузкового гаю» під час цвітіння бузку на Диканьщині («Урочище Ріг» – «Сербине поле» – «Троянівське водосховище» – «Урочище

«Парасоцький ліс» – «Бузковий гай» – «Березова алея» – «Калиновий сквер» – «Пивоварські ставки» – «Ялиновий гай») та багато інших.

Одночасно зазначимо, що заняття фізичною культурою на лоні природи 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 із 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.

Таким чином, екотуризм як складову оздоровчо-рекреаційної рухової активності можна розглядати як таку, що здатна поліпшити фізичне та психічне здоров'я людей, знизити ризики виявів асоціальної поведінки.

Використані інформаційні джерела:

1. Луцишин П. В., Клімонт Д., Луцишин Н. П. *Територіальна організація суспільства : Навчальний посібник.* Луцьк, 2001. 334 с.
2. Оніщук Л. М. *Оздоровчо-рекреаційна діяльність в умовах дистанційного навчання: Спортивна наука та здоров'я людини : Наукове електронне періодичне видання.* К., 2021. № 1(5). С. 62–72.
3. 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>.
4. Branca F. *The challenge of obesity in the WHO European Region and the strategies for response / F. Branca, H. Nikogosian, T. Lobstein.* WHO, 2009. 392 p.
5. *Jakościowe i ilościowe aspekty aktywności fizycznej / W. Mynarski, M. Rozpara, B. Królikowska [et al.].* Opole : Politechnika Opolska, 2012. 190 s.
6. Kramer A. F. *Exercise, Cognition and the Aging Brain / A. F. Kramer, K. I. Erickson, S. J. Colcombe // Journal of Applied Psychology.* 2006. Vol. 101. P. 1237–1242.
7. Yopa T.V. *Formation of healthcare competence future professionals in physical culture and sports. Perspectives of world science and education : 2 nd International scientific and practical conference, October 30-31, 2019.* CPN Publishing Group, Osaka, Japan. 2019. P. 552–555.
8. Manning J.T. *Digit Ratio : A Pointer to Fertility, Behavior and Health.* NJ : Rutgers University Press, 2012. 178 p.