

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського  
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили  
Львівський національний університет імені Івана Франка  
Українська медична стоматологічна академія  
Харківська гуманітарно-педагогічна академія  
Гомельський державний університет імені Ф. Скоріни (Білорусь)  
Lithuanian Sports University (Lithuania)  
Nicolaus Copernicus University (Poland)  
University of Strasbourg (France)

# **АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Збірник матеріалів I Всеукраїнської науково-практичної  
Інтернет-конференції з міжнародною участю

*02 грудня 2020 року*

# **CURRENT ISSUES OF PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION**

Collection of materials of the I All-Ukrainian Scientific and  
Practical conferences with international participation

*December 02, 2020*

Полтава, 2020

можливістю їх підвищити в умовах цілеспрямованого і системного управління організмом людини засобами фізичної культури і спорту.

К. Безугла, студентка магістратури, групи 102 – мГС спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»  
Науковий керівник: Оніщук Л.М., кандидат пед. наук  
*Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## **ВИКОРИСТАННЯ ПРИРОДНО-ЗАПОВІДНОГО ФОНДУ ПОЛТАВЩИНИ ДЛЯ АДАПТИВНОЇ РЕКРЕАЦІЇ**

Під рекреацією (лат. *rekreatio*) розуміють відновлення, відтворення фізичних і духовних сил, оздоровлення населення завдяки організації різних видів відпочинку. Адаптивна рекреація є вагомим чинником у відновленні здоров'я людей з обмеженими фізичними можливостями, які потребують різних методів і форм реабілітації. Серед таких форм можна згадати прогулянки та туризм.

Це ми простежуємо, ознайомлюючись з ресурсами рекреації і туризму. До рекреаційних ресурсів відносять частину природних і культурних ресурсів, які забезпечують відпочинок як засіб підтримання і відновлення фізичних кондицій людського організму, його оздоровлення.

Полтавщина належить до дивовижних за своєю красою місць України. Ліси, чисте повітря, ландшафти, рослинний і тваринний світ Полтавської області мають певну привабливість для потенційних інвесторів, для успішного розвитку зеленого туризму, відпочинку та оздоровлення людей.

Розвиток заповідної справи, забезпечення захисту навколишнього природного середовища, створення здорових та комфортних умов для проживання і відпочинку населення – важливі аспекти життєдіяльності людини. Адже чисте довкілля позитивно впливає на людей, сприяє їх здоров'ю та довголіттю. Тому на сучасному етапі природоохоронної діяльності у нашій області, одним із пріоритетних напрямків є проведення комплексних досліджень, наукового обґрунтування та подальшої оптимізації природно-заповідного фонду, як основи збереження біологічного та ландшафтного різноманіття на національному та регіональному рівнях. У переліку територій та об'єктів природно-заповідного фонду Полтавської області (а їх понад 350), налічується 2 парки-пам'ятки садово-паркового мистецтва загальнодержавного значення «Устимівський» та «Криворудський» дендропарки, 4 регіональні ландшафтні парки, з них регіональний ландшафтний парк „Диканський” найвідоміший Бузковим гаєм, Хомутецький, Березоворудський парки та інші.

У Полтаві, яка вважається одним з найзеленіших міст України є Полтавський міський парк «Перемога», Дендропарк та інші об'єкти садово паркового мистецтва місцевого значення. У ці парки закладена душа тих людей, які їх створили: обдумали проект, заклали межі, насадили дерева, пізніше опікувалися ними і ростили їх, розбивали клумби та просто опікувались чистотою.

Але розподілення площі природньо-заповідного фонду є досить нерівномірним, найменший показник у Гребінківському (0,36%), Миргородському (0,87%), Зіньківському (1,02%) районах, а найбільший – у Диканському (17,92%), Пирятинському (14,80%) та Кобеляцькому (13,80%) районах. Полтавська область має унікальні природні ділянки, які необхідно віднести до природньо-заповідного фонду. Влада опікується своєю природньою діяльністю і тому постійно ведуться роботи по створенню нових заповідних територій з метою збереження природніх об'єктів, рослинного та тваринного світу. Території та об'єкти, що будуть віднесені до заповідного фонду можуть використовуватися у природоохоронних, науково-дослідних, оздоровчих та інших рекреаційних цілей, в освітньо-виховних цілях.

Щодо адаптивної рекреації можна сказати, що це компонент адаптивної фізичної культури, який дозволяє задовольнити потреби з відхиленнями у стані здоров'я (включаючи інвалідів) у відпочинку, розвазі, цікавому проведенні дозвілля, зміні виду діяльності, отриманні задоволенні, у спілкуванні. Для людей з відхиленням у стані здоров'я адаптивна рекреація - не тільки рухова активність, що підтримує емоційний стан, здоров'я і працездатність, але і спосіб подолання замкнутого простору, психічна захист, можливість спілкування, задоволення особистих інтересів, смаків, бажань у виборі видів і форм занять.

Фізична культура і спорт, як показав багаторічний практичний зарубіжний і вітчизняний досвід, є одним з основних способів їх фізичної, психічної та соціальної реабілітації. Адаптивна рекреація повертає людям впевненість у собі, самоповагу, інтегрує в суспільство. У нашій країні адаптивна фізична рекреація знаходиться на етапі розвитку. І тому, Полтавщина, як і вся Україна, розробляють різні локації та об'єкти інфраструктури для забезпечення занять адаптивною рекреацією.

Отже, з вище сказаного можна зробити такий висновок, що Полтавщина маючи унікальні природні ділянки, забезпечує створенню різних оздоровчих, рекреаційних проектів для створення оптимальних умов для людей з відхиленням у стані здоров'я і їхньому покращенню здоров'я.

#### *Література*

1. *Загальні основи адаптивного фізичного виховання: навчальний посібник / Н. В.Москаленко, А. О.Ковтун, О. А. Алфьоров, О. І. Кравченко та ін. –Дніпропетровськ : ДДІФК, 2013. – 137 с.*

2. *Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура : учебное пособие. – М. : Советский спорт, 2000. – 240 с.*