

Література:

1. Валецька Р. О. Основи валеології : підручник / Р. О. Валецька – Л. : Волинська книга, 2007 – 348 с.
2. Грибан В. Г. Валеологія : підручник / В. Г. Грибан – К. : Центр учбової літератури, 2005 – 214 с.
3. Лозинский В. С. Учитесь быть здоровыми / В. С. Лозинский – К. : Центр здоров'я, 1993 – 160 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання / под. ред. Т. Ю. Круцевич – К. : Олімпійська література, 2008 – Т.1. – 424с.

РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ ОСІБ СТАРШИХ СОРОКА РОКІВ У ПЕРІОД ВІДПУСТКИ

Ірина Котова, Станіслав Харабуга, Мар'яна Ріпак

Львівський державний університет фізичної культури

Постановка проблеми. Збереження здоров'я людини є однією із найактуальніших проблем сьогодення.

Серед праць, присвячених проблемі зміцнення здоров'я людини, слід назвати публікації американського лікаря Дона Колберта. Вони вийшли друком у 2000-2010 роках загальним накладом більше, ніж 3,5 млн. примірників. Популярність цих видань обумовлена наявністю у них конкретних практичних рекомендацій, які базуються на універсальних істинах Біблії, результатах сучасних медичних досліджень та власному досвіді автора. Розроблена ним програма відновлення здоров'я «7 стовпів здоров'я» складається з таких «стовпів»: вода, сон, жива їжа, фізичні вправи, детоксикація, харчові добавки, свобода від стресу [2].

Звертаємо увагу на такі складові цієї програми, як: відпочинок, фізичні вправи, свобода від стресу, оскільки вони також є характерними ознаками рекреаційно-оздоровчої діяльності людини [7].

Метою рекреаційно-оздоровчої діяльності є бажаний стан здоров'я людини, а результатом – досягнення високого рівня фізичного стану, духовного здоров'я, необхідних для повноцінного життя (Ю. Румянцев, Л. Чеховська, 2004, 2006; Є. Приступа, Н. Завидівська, П. Мартин 2010).

За часом реалізації рекреативної активності її форми поділяються на щоденні (короткотривалі), вікендові (середньотривалі) та довготривалі, реалізовані впродовж відпустки [6]. Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності у період відпустки сучасними дослідниками не вивчалася.

Завдання дослідження полягає у вивченні організаційних та методичних аспектів рекреаційно-оздоровчої діяльності осіб, старших 40 років у період відпустки.

Дослідження проведені з використанням системного та історико-логічного підходів, аналізу літературних даних та офіційних документів.

Результати дослідження. Питання відпочинку знаходять своє відображення у Книгах Святого Письма Старого та Нового Завіту, написаних тисячу років тому. Як приклад можна навести Євангеліє від Марка, в якому є вірші, що відокремлені назвою «Необхідний відпочинок» [1, Марка 6: 30-33]. У наш час проблеми відпочинку, оздоровлення, відтворення здоров'я практично здорових людей досліджує наука рекреалогія [5].

Вітчизняне законодавство про працю передбачає надання щорічного відпочинку, що матеріально забезпечується державою після одинадцяти місяців роботи. Види відпочинку у період відпустки різноманітні, їх вибір залежить від стану здоров'я, віку, фінансових можливостей та рекреаційно-психологічних уподобань (М. Рутинський, 2002).

Як свідчать результати клінічних обстежень після 40 років в організмі людини настають вікові зміни у серцево-судинній системі, які ускладнюють адаптацію до умов зовнішнього середовища і фізичних навантажень, пов'язаних із руховою активністю [3, 6].

Варто зазначити, що одним із чинників ризику ішемічної хвороби серця є надлишкова маса тіла, якою страждає значна частина населення України (М. Ріпак, 2005, 2006).

Багатство природних умов, історична та етнографічна спадщина України створюють можливість широкого вибору місць відпочинку населення (О. О. Бейдик, 2001; Н. В. Фоменко, 2007 та ін.). Такі регіони як Карпати, Полісся, окремі частини Лісостепу, Причорноморського узбережжя і Криму приваблюють не тільки громадян нашої країни, але й туристів. Останнім часом в Україні набуває розвитку сільський туризм (зелений або агротуризм), який пропонує відпочивальникам вигідні умови проживання і певну кількість послуг за невелику платню (О. Щинов, В. Мокров, 2000; М. Кость, М. Розум, 2002; Л. Чеховська, А. Кухтій, 2010).

Ефективність активного відпочинку під час відпустки залежить від середовища, зокрема кліматичного, рельєфного, соціального та інших чинників. Так, кожна значна зміна кліматичних умов і висоти місця відпочинку над рівнем моря викликають складні процеси в організмі людини, обумовлені необхідністю акліматизації. У зв'язку з наведеним перед відпусткою і запланованим виїздом у інше місце для активного відпочинку особам, старшим 40 років необхідна консультація у лікаря.

Форми рекреаційно-оздоровчої діяльності залежать від пори року і природних умов місцевості, де проводиться відпочинок. Так, у літній період найбільш традиційним є купально-пляжний відпочинок, який включає в себе: купання, сонячні й повітряні ванни, прогулянки на березі, ігри з м'ячем на пляжі, водні лижі (М. Рутинський, 2002; Н. Грейда, В. Пилипчук, 2002 та ін.). У рекреаційній зоні Шацького поозер'я відпочивальники мають також можливість займатися рибалкою, збиранням грибів, ягід та брати участь у мандрівках по довкіллю на конях (Т. Овчаренко та ін., 2004, 2006). Слід зазначити, що лісова рекреація вважається найпривабливішим і корисним видом відпочинку (Я. Дідик, 2000; М. Мороз, А. Тучак, 2008).

До фізичних вправ, які доступні особам будь-якого віку і здоров'я відносяться піші прогулянки, які є природним засобом зміцнення здоров'я (Л. Омелянчик, 2002; М. Ріпак, 2005 та ін.).

Залежно від пори року для осіб, старших 40 років рекомендуються такі види фізкультурно-оздоровчих занять як прогулянки на велосипеді, ходьба на лижах [4].

Серед великого різноманіття форм і методів активного відпочинку та оздоровлення особливе місце належить рекреаційним іграм: волейболу, бадмінтону, тенісу і настільному тенісу [6]. На нашу думку, найбільш доступним для осіб, старших 40 років у період відпустки є гра у бадмінтон. Її елементи цієї гри можна використовувати в різних забавах і розвагах при участі невеликої кількості людей [4].

Універсальним засобом рекреаційно-оздоровчої діяльності вважається туризм, зокрема його рекреаційно-пізнавальні форми: екскурсії і прогулянки по природних об'єктах і заповідниках, екскурсії з відвідування історико-культурних та релігійних об'єктів.

Останнім часом набуває популярності така форма рекреаційно-оздоровчої діяльності як гірськолижний туризм (Л. Троценко, 2012).

але рекомендувати його для осіб, старших 40 років, на наш погляд, недоцільно у зв'язку із значним ризиком травматизму (Л. Тимошенко, К. Лабарткава, 2010).

Активний відпочинок у відпустці рекомендується планувати рівномірно у три етапи. Перший період (8-10 днів) розглядається як період втягування в нові умови. Основна вимога під час занять фізичними вправами і застосування інших оздоровчих чинників у цей період – поміркованість. Проте, як свідчить практика, деякі відпочивальники боячись втратити дорогоцінний час із перших днів прагнуть отримати від відпустки якомога більше. Вони більше, ніж потрібно, загоряють, здійснюють триваліші, ніж у міських умовах, прогулянки, купаються декілька разів на день, віддаються багатьом розвагам. Як наслідок, з'являються головні болі, поганий сон, іноді сонячні опіки, зниження апетиту. Поступово збільшувати обсяг фізичного навантаження та оздоровчо-гігієнічних заходів можна лише у другому періоді відпочинку, який триває 8-10 днів. Третій період (8-10 днів) повинен підготувати відпочивальника до повернення до звичного способу життя. Обсяг фізкультурно-оздоровчих заходів повинен поступово знижуватися, ставати більш поміркованим [4].

Висновки:

Багатство природних умов, історична та етнографічна спадщина України створюють можливість широкого вибору місць відпочинку населення. Вікові особливості осіб, старших 40 років обумовлюють необхідність консультації з лікарем щодо майбутнього місця відпочинку. Зміст рекреаційно-оздоровчої діяльності залежить від пори року і природних умов місцевості відпочинку та уподобань осіб.

Найбільш поширеними є рекреаційно-оздоровчі та рекреаційно-пізнавальні заняття під час купально-пляжного відпочинку та лісової рекреації.

Оздоровчий ефект відпустки досягається при організації активного відпочинку у три етапи.

Література

1. Біблія: Книги Святого Письма Старого та Нового Завіту. – 4-й повний переклад з давньогрецької мови / переклад о. Рафаїла (Романа Турконяка). – К. : Українське Біблійне Товариство, 2011. – 1214 с.

2. Дон Колберт. Семь столпов здоровья / Дон Колберт // пер. с англ. И. Лысюк. – К.: Кириченко, 2010. – 424 с.
3. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: [навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / О. М. Жданова, А. М. Тучак, [та ін.]. – Луцьк : Вежа, 2000. – 240 с.
4. Ріпак М. О. Фізична культура і здоров'я жінки-вчительки: метод. посіб. із самоосвіти педагога / М. О. Ріпак. – Л. : Українські технології, 2005. – 165 с.
5. Стафійчук В. І. Рекреаологія / Стафійчук В. І. – К. : Альтерпрес, 2008. – 263 с.
6. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / авт. кол. : Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.]; за наук. ред. Євгена Приступи. Л. : ЛДУФК, 2010. – 447 с.
7. Чеховська Л. Я. Основи рекреаційно-оздоровчої діяльності / Л. Я. Чеховська. – Л. : ЦПД, 2006. – 84 с.

САМООЦІНКА ОСОБЛИВОСТІ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Андрій Ільїн

Національний лісотехнічний університет України, м. Львів

Актуальність. Процес, в результаті якого ми стаємо корисними суспільству, називається соціалізацією. Тому, що поняття “соціалізація” надзвичайно широке, зацікавленість нею не обмежується рамками соціальної психології, а тісно пов’язана з педагогікою і фізичним вихованням. Ціль суспільства — за допомогою процесу соціалізації сформувати компетентну особистість. Компетентність тут означає здатність людини успішно взаємодіяти як з фізичним, так і з соціальним оточенням.

Фізичні зміни в організмі дорослої людини (тобто зміни здоров’я і рівень працездатності) обумовлюють необхідність безперервної соціалізації чи засвоєння нових соціальних ролей.

Мета роботи – дослідити процес формування специфічних міжособових навичок діяльності під час активних занять фізичними вправами.