

РЕКРЕАЦІЙНІ ПОСЛУГИ – ШЛЯХ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ОРГАНІЗМУ СТУДЕНТІВ

Грохова Г.П.

Українська інженерно-педагогічна академія, м. Харків, Україна

Анотація: Одним із провідних напрямів розвитку особистості є збереження здоров'я, що визначає її ступінь життєдіяльності, життєздатності, життєтворчості, можливості реалізувати свої потенційні біологічні та соціальні функції студентів.

Ключові слова: здоров'язбереження, послуга, формування, ефективність, рекреаційна діяльність, здоровий спосіб життя, спортивно – оздоровчі технології, модель, рекреаційні послуги

Вступ

Проблема здоров'язбереження студентів у процесі навчання, які найбільший відсоток добового часу проводять у навчальному закладі, стає все більш актуальнішою. Це пояснюється рядом суперечностей і особливо: 1) між потребами суспільства у здорових громадянах і неухильним погіршенням стану їх здоров'я; 2) між потребами виробництва у здорових фахівцях, і відсутністю методик їх оздоровлення під час навчання; 3) між природним бажанням людини бути здоровою і її знаннями про здоров'я та вміння його зберігати і зміцнювати.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та визначити вплив певних рекреаційних послуг як здоров'язберігаючого фактору на організм студентів.

Завдання:

1. Проаналізувати дані літературних джерел за темою дослідження.
2. Виявити найбільш доступні та ефективні рекреаційні послуги, які матимуть практичне значення для здоров'язбереження студентів.

Результати дослідження та їх обговорення.

Рекреаційні послуги – «продукція» територіальних

рекреаційних систем, відносяться до сфери послуг і є важливою складовою здоров'язбереження. Соціальне значення сфери послуг визначається забезпеченням можливості раціонального використання вільного часу, є одним із головних показників якості життя та рівня людського розвитку.

Рекреаційна галузь охоплює господарську діяльність не тільки з організації туризму, а й відпочинок населення, курортного і профілактичного лікування, оздоровлення, екскурсійних і дозвіллевих послуг, але не визначена як цілісний напрям діяльності [1]. Розрізняють рекреаційні послуги *за видами діяльності рекреантів і часовим обмеженням на їх здійснення, а саме:*

1. Туристські – для організації туризму, тобто подорожування у будь-який спосіб не менше, ніж 24 години для зміцнення та збереження здоров'я.
2. Екскурсійні – тривають не більше доби, але без організації ночівлі.
3. Культурно-дозвіллеві – обмежені кількома годинним вільним часом добового циклу та 1 - 2 днями тижневого циклу і полягають у тому, щоб отримати духовно-інтелектуальне обслуговування відповідне до потреб особистості.
4. Послуги курортно-профілактичного лікування та оздоровлення – спря-

мовані на підтримання або покращення стану здоров'я та самопочуття, тобто відносяться до психофізичної рекреації та відповідають вільному часу добового, тижневого і річного циклів.

Види рекреаційних послуг за функціональним призначенням:

1. Курортно-лікувальні та профілактично-оздоровчі – лікувально-профілактичні процедури, які надає медичний персонал у санаторіях, будинках відпочинку, пансіонатах та ін.

2. Культурно-пізнавальні та культурно-розважальні – послуги екскурсводів, гідів-перекладачів при організації оглядових і тематичних екскурсій по визначних місцях, музеях, виставках, послуги артистів театрів, філармоній тощо.

3. Культурно-освітні та розвиваючі – послуги бібліотекарів, керівників клубів, гуртків, секцій у палацах і будинках культури та ін., викладачів додаткових навчально-освітніх курсів тощо.

4. Спортивно-оздоровчі – послуги провідників та інструкторів із пішохідного, водного, гірськолижного, велосипедного, кінного, спелеологічного та інших видів спортивного туризму, тренерів спортивних секцій, організаторів занять і змагань на стадіонах, іподромах, у басейнах та ін.

5. Організації професійно-ділової рекреації – послуги організаторів виставок, ярмарок, конференцій, екскурсводів на підприємства, виробництва тощо.

6. Організації сільського (зеленого) туризму – послуги, в основному, власників садиб у сільській місцевості, де можуть відпочивати рекреанти.

7. Розважальні – послуги диск-жокеїв, барменів, офіціантів, обслуговуючого персоналу атракціонів тощо [4].

Види рекреаційних послуг за фінансовими витратами:

1. Платні.

2. Безоплатні.

Класифікаційні ознаки рекреаційних послуг дозволяють побудувати рек-

реаційний продукт, який буде спрямований на здоров'язбереження.

Попит на рекреаційні послуги шляхом створення рекреаційного продукту, виходить із потреб людини. Потреби людини у відпочинку, оздоровленні чи лікуванні є первинними. А їхнє задоволення відбуватиметься насамперед і формується у зв'язку з погіршенням стану здоров'я або з метою профілактики захворювань, з необхідністю зняття фізичної та моральної втоми, нервових стресів, перевантаження розумової діяльності. Отже, попит рекреаційних послуг відображає певну потребу населення у відпочинку, оздоровленні, профілактико-лікувальних засобів для власного здоров'язбереження [2].

Рівень і обсяг пропозиції рекреаційного продукту залежить від можливостей використання природних рекреаційних ресурсів (природно-ресурсного потенціалу), місткості матеріально-технічної бази рекреації, лімітуючих та розвиваючих чинників рекреації, законодавчих обмежень.

Під час створення рекреаційного продукту потрібно приділити увагу особливостям попиту на рекреаційні послуги, що відповідають потребам конкретної особи. Тому, об'єднавши спортивно-оздоровчу, туристичну та екскурсійну рекреаційні послуги можливо створити рекреаційний продукт спрямований на здоров'язбереження певної людини.

Туристична діяльність базується на комплексі природних компонентів, елементів і явищ, які виступають як природні чинники рекреації. Виходячи зі специфіки туристичної діяльності і масштабів її організації, ці природні чинники розглядаються або як природні рекреаційні ресурси, або як рекреаційні ресурси [4].

Під природними оздоровчими ресурсами або факторами слід розуміти певні елементи навколишнього природного середовища, які за своїми природними властивостями здатні здійснювати

оздоровчий вплив на фізіологічний та психологічний стан організму людини, поновлюючи його життєві сили.

Основний кліматичний вплив на організм людини надають кліматоутворюючі фактори наступних груп:

1. Атмосферні (метеорологічні) фактори - фізичні властивості повітря (густина, температура, атмосферний тиск, вологість повітря, насиченість озоном), рух повітря, кількість і характер опадів, хмарність, туман..

2. Космічні (радіаційні) фактори - сонячне випромінювання (пряме, відбите, розсіяне), космічне випромінювання, сезонні і добові ритми сонячної активності.

3. Телуричні (земні) фактори - географічне розташування місцевості і її ландшафт (геологічний склад ґрунту, рельєф, рослинність та водойми).

Для оздоровлення організму людини може бути сприятлива пересічена місцевість, бо вона дає можливість тим, хто відпочиває під час прогулянок, на порівняно невеликій відстані отримувати навантаження, необхідні для тренування серцево-судинної, дихальної системи та опорно-рухового апарату. Це дуже важливо, оскільки в даний час гіподинамія стає одним з найголовніших пороків життя городян. Найбільш сприятливий крупнопалатковий і грядковий рельєф на рівнинах, височинах або в передгір'ях.

Оздоровчий ефект на організм посилюється завдяки таласотерапії - купання у відкритих водоймищах з підвищеною мінералізацією води: морях; солоних озерах; природних мінеральних джерелах.

Найбільш оптимальними типами оздоровчо-рекреаційної діяльності є:

- для щоденного відпочинку - прогулянковий, аматорські заняття на відкритому повітрі, спортивні ігри та вправи, водні процедури, рухливі заняття на воді, рухливі ігри в приміщенні;

- для щотижневого відпочинку - рухливі заняття на воді, спортивний ту-

ризм, спортивні ігри, екскурсійний, риболовно-мисливський, аматорські заняття на відкритому повітрі;

- для відпускнуго часу - лікувально-оздоровчий, спортивний, риболовно-мисливський, екологічний, екскурсійний туризм.

Оздоровчо-рекреаційна послуга є важливою ланкою в профілактиці здорового способу життя та здоров'язбереженні організму людини, що включає застосування природних і преформованих фізичних чинників, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я, відновлення порушених функцій різних органів і систем організму, підвищення імунологічної резистентності. Вплив оздоровчих процедур поєднується з потужним впливом на організм людини усієї повноти природних умов. Сюди відносяться тривале перебування на повітрі, позитивний вплив ландшафту, ароматів оточуючих квіт-ників, ліси, активний руховий режим (чергування спокою і дозованого руху, прогулянки, екскурсії, походи) [4].

Обов'язковими елементами оздоровчої рекреації є: ранкова гігієнічна гімнастика, лікувальна гімнастика, дозована ходьба, рухливі спортивні ігри, прогулянки. Можна досягти великого ефекту у здоров'язбереженні організму людини організовуючи активний вид відпочинку: великий теніс, підводне плавання, риболовля, полювання, рафтинг, походи в гори, джипінг, кінні прогулянки, спуск з гір на гірськокліматичних курортах, катання на сноубордах та ін.

Прогулянки - популярна форма оздоровлення, виробляє здатність долати великі відстані без стомлення. Прогулянки не вимагають особливої підготовки і використовуються в будь-яку пору року. Численними вченими встановлено, що відсутність необхідного мінімуму руху веде до розвитку ряду обмінних захворювань (ожиріння, подагра, жовчно та нирковокам'яна хвороба та ін.), розвиваються функціональні, а потім і органічні

порушення серцевої діяльності. Під впливом же фізичних вправ в організмі розгортаються психічні фізіологічні, біохімічні процеси, що позитивно впливають на функціональний стан основних систем і органів людини.

Комплекс процесів, що виникають у відповідь на фізичні навантаження, знаходиться в залежності від віку, статі, тренуваності, об'єму і інтенсивності фізичного навантаження. Пристосувальні зміни, при цьому, захоплюють весь організм, забезпечуючи більш узгоджене функціонування органів. У ході занять удосконалюються сила, рухливість і врівноваженість процесів збудження в центральній нервовій системі, знижується або знімається патогенне гальмування, формуються нові системи тимчасових зв'язків, що сприяють утворенню рухових навичок і реакцій з більш високим рівнем функціонування фізіологічних систем [2].

Найбільш значному впливу піддається серцево-судинна система. У серцевому м'язі зростає інтенсивність окислювальних процесів, збільшується використання джерел енергії, принесених кров'ю, підвищується еластичність судин, посилюються скорочення серцевого м'яза. Під впливом фізичних вправ поліпшується координація між вентиляцією легень і кровообігом, оптимальною стає частота дихання, організм краще забезпечується киснем.

Таким чином, активний руховий режим є важливим фактором нормалізації нераціонального способу життя, найважливіших фізіологічних процесів для оздоровлення організму. Саме завдяки оздоровчо-рекреаційній послугі при створенні туристичного продукту можливо досягти збереження здоров'я організму людини.

Висновки. Рекреація - одна з головних форм продуктивного використан-

ня вільного часу людини. Діяльність людини у вільний час, здійснювана з метою відновлення фізичних сил людини, характеризується різноманітністю поведінки людей і самоцінністю її процесу. Бурхливий розвиток рекреаційних послуг в останні роки відбиває об'єктивні тенденції соціального і фізичного розвитку у світі, в нашій країні і практично у всіх її регіонах.

Рівень і обсяг пропозиції рекреаційних послуг залежить від можливостей використання природних рекреаційних ресурсів, місткості матеріально-технічної бази рекреації, розвиваючих факторів рекреації для подолання шляхів здоров'язбереження.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Подальше вивчення потреб в рекреаційних послугах для здоров'язбереження, які мають бути складовою частиною зміцнення здоров'я і розвитку студентства під впливом різних факторів.

Література:

1. Бейдик О.О. Рекреаційно-туристські ресурси України: методологія та методика аналізу, термінологія, районування. /О.О. Бейдик – К.:ВПЦ «Київський університет», 2001. – 395 с.
2. Войтенко В. М. Здоровий спосіб життя і рухова активність підлітків / В. М. Войтенко // Гуманістично спрямований виховний процес і становлення особистості : зб. наук. праць. – К., 2001. – С. 64.
3. Грохова Г.П. Формування рекреативної культури майбутніх інженерів-педагогів у процесі професійної підготовки: Дис.... кандидата пед. наук: 13.00.04 / Грохова Г.П. – Х., 2010. – 158 с.
4. Руденко Р. С. Спортивний масаж : навч. посіб. / Р. С. Руденко. – 3-тє вид., допов. – Л. : МультиАрт, 2013. – 160 с.

Інформація про автора:

Грохова Ганна Павлівна, к.пед.н., доцент кафедри фізичного виховання
Українська інженерно-педагогічна академія