Prosopon
Europejskie Studia Społeczno-Humanistyczne

Wydawca / Publisher:
Instytut Studiów
Międzynarodowych
i Edukacji HUMANUM
www.humanum.org.pl

7 (1) 2014
ISSN 1730–0266

Copyright © 2014 by
Prosopon
All rights reserved

Нінель Сидорчук
Житомирський державний університет
імені Івана Франка (Україна)

Фізична рекреація як засіб покращення якості життя людини / Institutional sexual education of persons with intellectual disabilities in Slovakia

Abstract

The problems of physical recreation as a means of improving the quality of human life is discussed. It is concluded that Nordic walking as a means of motor activity contributes to the improvement of the functional status of people of different ages, recuperation by changing activities. In accordance motor recreation has specific features which include the following: lack of enforcement activities; the choice of means, time and place of practice; the choice of forms and methods of physical recreation.

Key words: Nordic walking, physical activity, physical recreation, physical recreation, recuperation

Початок XXI ст. супроводжується комплексом глобальних проблем, що негативно впливають на стан здоров'я людини. За таких умов більш помітну роль у загальній стратегії розвитку суспільства відводять питанням народонаселення, зокрема необхідності пошуку шляхів покращення якості його життя. Якість життя – порівняно нове поняття, яке у соціології розглядають як здатність індивідуума функціонувати в суспільстві відповідно до свого місця у ньому і отримувати задоволення від цього, що, за даними ВООЗ (1948 р.), передбачає його фізичне, психологічне та соціальне благополуччя [1]. У зазначеному контексті реалізація поставленого завдання проектується на спосіб проведення людиною вільного часу, дозвілля, або використання нею, сучасною науковою термінологією, рекреаційного ресурсу. Дамо його характеристику з позицій рухової активності людини.

Поняття рекреація несе в собі широке змістове навантаження. У перекладі з латинської *recreatio* означає повертати здоров›я, сили; *recreare* – відтворю-

1 Ивченко Е.А. Взаимосвязь физических и психических нагрузок при занятиях двигательной рекреацией: автореф. дис. … канд. псих. наук / Е.А. Ивченко; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, СПб., 2004. – 24 с.

вати, виліковувати; *recreo* – відновити, освіжити, підкріпити. В англо-українському словнику слово «рекреація» перекладається як: відновлення сил; освіження; розвага, відпочинок; зміна [2]. Власне ж **рекреаційні ресурси** — це об›єкти, явища і процеси природного та антропогенного походження, що використовуються або можуть бути використані для розвитку рекреації і туризму, та поділяються на дві основні групи: природні та історико-культурні [3].

Незважаючи на змістові розбіжності щодо використання зазначеного терміну у певній галузі (соціологія, економіка, рекреаційна географія, фізкультура і спорт тощо), у цілому науковці констатують, що рекреація» пов›язана з відтворенням фізичних, психічних, духовних, інтелектуальних сил людини, яке відбувається в процесі оздоровчої, пізнавальної, спортивної, культурно-розважальної діяльності, що займає частину вільного часу[4, 5, 6, 7, 8]. Правда, у такій змістовій інтерпретації поза увагою залишається ціла низка рекреаційних занять, проведення яких можливе в межах пункту постійного проживання (відвідування музеїв, бібліотек, концертних залів, клубів, відпочинок у міських зелених зонах та ін.), а значення терміну «рекреація» наближається за змістом до поняття «туризм».

Відповідно надалі в роботі під поняттям «рекреацію» будемо розглядати ***одна з форм дозвілля, суспільне явище, пов›язане з відтворенням і розвитком фізичних, психічних, духовних та інтелектуальних сил людини, що відбувається в місцях, які можуть бути використані для цих цілей як в межах населеного пункту, що є місцем проживання відпочиваючих, так і поза ним.*** Така його характеристика безпосередньо пов›язується із категоріями «вільний час», «дозвілля», оскільки його родова ознака окреслюється як одна з форм дозвілля. Окрім того, в ньому вказане змістове наповнення, яке вирізняє рекреацію з-поміж інших форм дозвілля, підкреслюється її значення, що дозволяє рекреації трансформуватись у суспільне явище, уточнюються межі середовища, в якому воно відбувається.

Рекреація реалізується у процесі рекреаційної діяльності. Рушійною силою цього процесу є рекреаційна потреба – ставлення людини до соціально-економічного середовища її життєдіяльності, яке проявляється у відчутті нестачі умов для відтворення і розвитку її сил, витрачених в процесі праці,

2 Кравченко Н.О. Рекреаційне господарство Полісся: сучасний стан та перспективи розвитку / Кравченко Н.О. – Ніжин: МІЛАНІК, 2007. – 172 с. – С. 10-15.
3 Рекреаційні ресурси [Електронний ресурс] / С. Навчальні матеріали онлайн – Режим доступу: http://pidruchniki.com/18060203/turizm/rekreatsiyni_resursi – 02.02.2015 р. – Загол. з екрану.
4 Павлов В.І. Рекреаційний комплекс Волині: теорія, практика, перспективи. /НАН України, І-т регіональних досліджень. / Павлов В.І., Черчик Л.М. - Луцьк: Надстир›я, 1998. – 122 с. – С. 5.
5 Мироненко Н.С. Рекреационная география / Мироненко Н.С., Твердохлебов И.Т. – М.: Изд-во МГУ, 1981. – 208 с. – С. 11.
6 Луцишин П.В. Територіальна організація суспільства: [навч. посіб. /П.В. Луцишин, Д. Клімонт, Н.П. Луцишин. – Луцьк, 2001. – 334 с. – С. 254.
7 Ґудзь П.В. Економічні проблеми розвитку курортно-рекреаційних територій / Ґудзь П.В. – Донецьк: Юго-Восток ЛТД, 2001. – 269 с. – С. 10.
8 Менеджмент туризма: экономика туризма. – М.: Финансы и статистика, 2002. – 320 с. – С. 18.

а також розваг і отримання нових вражень та прагненні його задовольнити.

Необхідність зняття фізичної втоми, що належить до основних фізіологічних потреб людини, притаманних їй впродовж усього її життя, дозволяє виділити фізичну (рухову) рекреацію, пов›язану з виконанням фізичних вправ. На сучасному етапі розвитку наукового знання фізична рекреація часто ототожнюється з такими термінами, як оздоровча або лікувальна фізична культура, масова фізична культура, кондиційна тренування, релаксація і т.д., але в якості цільової установки фізичної рекреації виступає отримання задоволення від рухової активності. Однак і в інших видах фізичної культури, складовою якої є фізична рекреація, можна отримувати задоволення. Наприклад, заняття спортом можуть приносити задоволення. Але самі спортсмени оцінюються абсолютно за іншими критеріями, як якості яких виступає конкретний результат їх діяльності: перемога над суперником, встановлення рекорду. Можна отримувати задоволення і в процесі занять фізичним вихованням, але основна мета полягає у формуванні потреби в заняттях фізичними вправами в інтересах всебічного розвитку особистості.

Основою фізичної рекреації є рухова активність людини, що **передбачає** активну фізичну роботу організму, роботу м'язів, всього тіла[9].

Форми рухової активності достатньо різноманітні: гігієнічна гімнастика, оздоровча гімнастика, прогулянки на лижах, велосипедах, туризм, навчальні заняття в групах здоров›я і спортивних секціях, виробнича гімнастика, плавання і його різновиди, катання на гірських лижах, сноубордах, катання на ковзанах, в тому числі і на роликових, ігри з м›ячем (футбол, волейбол, теніс), воланами (бадмінтон), кулями (більярд) тощо[10].

Останнім часом все більш популярним стає достатньо новий вид рухової активності – скандинавська (нордична) ходьба. Її розглядають як такий вид фізичної культури, в якому використовуються спеціальні палиці, схожі на лижні, і, відповідно, включаються в роботу м›язи верхнього плечового пояса (див. рис. 1). Правильне використання спеціальних технік збільшує частку активних м›язів до максимуму. При скандинавській ходьбі працює 90% м›язів і спалюється на 40% більше калорій, ніж при звичайній ходьбі. Разом з тим, методика занять оздоровчою скандинавської ходьбою спрямована на зміцнення резервів організму, а не на його експлуатацію заради отримання спортивних результатів, розвиненої мускулатури або красивого тіла з урахуванням початкового рівня здоров›я та існуючих захворювань. Заняття скандинавської ходьбою проходять в групах здоров›я, які збираються в парках, скверах, зелених зонах цілий рік.

9 Активний відпочинок [Електронний ресурс] / С. Вікіпедія.– 02.05.2014 р. – Загол. з екрану..

10 Гаврилов Д.Н. Двигательная активность и долголетие: организационные и методические аспекты / Гаврилов Д.Н., Романова Е.Е., Малинин А.В. // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №3. -С. 9-12.

РИС. 1. Схема задіяних м'яз під час скандинавської ходьби

Розглянемо особливості її впровадження у практику активного відпочинку більш детально[11].

Засновником нордичної ходьби вважають відомого фінського лижника Юха Міето (*fi. Juha Iisakki Mieto*, народ. 20 листопада 1949 року в Курікке, Фінляндія) – олімпійського чемпіона 1976 року в естафеті 4 х 10 км. Ще у 70-і роки він першим в національній збірній своєї країни включив до програми літніх тренувань забіги з двома палицями по пересіченій місцевості, збільшуючи навантаження спортсменів тренуваннями по заболоченій місцевості. Незабаром у нього з›явилися послідовники. На змаганнях з›ясувалося, що у «болотних лижників» (так назвали прихильників цього екзотичного методу фізичної підготовки), спортивні досягнення вище, ніж у тих, хто з палицями не тренувався.

Відповідно, заняття нордичною ходьбою розпочато професійними спортсменами, що претендували та отримували високі результати на змаганнях. Хоча варто згадати, що у давнину мандрівники, прочани брали у руки палиці (часто саме дві), чим полегшували тривалі навантаження, що супроводжували їх шлях.

У цілому ж нордична ходьба, як заняття ефективне, у цілому не напружує, не перенавантажує людину і давно вже перетворилася на популярний вид активного відпочинку. Із Скандинавії на початку 90-х років ходьба з палицями (на той час уже з›явилися спеціальні палиці для нордичної ходьби) поширилася до Німеччини, Австрії, Швейцарії, до всій Європі. Пізніше «ходоки» перетнули океан ... Америка, Австралія, Японія ... і сьогодні більше 6 мільйонів осіб більш ніж в 65 країнах «ходять», і «*Nordic Walking*» звучить на багатьох мовах, включаючи Україну, де заснована Українська школа скандинавської ходьби.

11 Украинская школа скандинавской ходьбы [Электронный ресурс] / С. /Nordicwalking – Режим доступа: http://nordicwalking.com.ua/ – 12.01.2015 р. – Загол. с экрана.

Для «ходоків» не важлива швидкість, вони прогулюються не поспішаючи, роблять по дорозі зупинки, під час яких виконують дихальні вправи і вправи на розтяжку. Нордична ходьба тренує рухливість, витривалість, силу, координацію рухів. Самостійно регулюючи навантаження, відмінних результатів вдається досягти як тим, хто прагне тримати себе у формі, так і тим, хто хоче позбутися зайвої ваги. А оздоровчий ефект «нордичних прогулянок» давно вже завоював території багатьох європейських санаторіїв та курортів.

Ефективність нордичної ходьби перевірена для людей будь-якого віку, запитів щодо навантажень[12]: можна обирати для себе відповідне навантаження, поспілкуватися під час прогулянок незалежно від пори року. Прогулянки рекомендується здійснювати 2-3 рази на тиждень. Для цього важливо вибрати місце, комфортне взуття з амортизацією в області п›ят.

Для нордичної ходьби використовують палиці, які підбираються з опорою на ряд вимог:

- вони мають бути легкими, тому варто вибирати палиці для ходьби з алюмінію або суміші вуглецевого волокна та скловолокна;
- необхідно правильно підібрати палиці по довжині: якщо палиці не відповідають необхідному розміру, то заняття можуть мати неприємні наслідки.

Заняття скандинавською ходьбою передбачає використання двох видів палиць: телескопічних (з декількома колінцями) і палиць фіксованої довжини. Палки виробляються з різних матеріалів – вуглепластик з вмістом карбону, 100% карбонові палиці, алюмінієві, алюмінієві з карбоном. Висота палиці розраховується за формулою: зріст людини х 0,66 (± 5см). Наприклад, при зрості людини в 185 см палиця вибирається довжиною близько 125 см. Від висоти палиці залежить робота певної групи м›язів, тому, чим вище довжина палиці – тим більше навантаження.

Існує цілий ряд особливостей активного відпочинку засобами нордичної ходьби, серед яких:

1. Зміна умов перебування, пов’язана з «виходом» людини з повсякденних, одноманітних умов життя. Вона забезпечує переключення нервово-емоційної сфери на нові об’єкти зовнішнього середовища, відволікає людину від повсякденних, часто негативних його впливів. Зміна умов пов›язана з безпосереднім контактом з природою. Надзвичайно важливо в такому випадку почуття допитливості, потреби в подоланні перешкод та інших цінних вольових якостей, що грають вирішальну роль в профілактиці нервово-психічних розладів. Покращення показників нервово-психічної сфери спостерігається у 98 з 100 осіб, які регулярно займаються нордичною ходьбою. Найбільш характерним для цього виду активного відпочинку є розвиток оптимізму, врівноваженості, витриманості.

12 Ладыгина Е.Б. Особенности содержания и методики рекреационных занятий с женщинами пожилого возраста. / Ладыгина Е.Б. – СПб.: Изд. «СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта», 2007. – 65 с.

2. Забезпечення достатньої рухової активності, усунення несприятливих наслідків «м'язового голоду» з тренуванням основних функціональних систем, що забезпечують працездатність організму: серцево-судинної, дихальної. Нордична ходьба є одним з ефективних засобів розвитку витривалості серцево-судинної системи, усунення судинної дистонії. Поліпшення функціональних показників гемодинаміки відзначається у 98 з 100 осіб. Характерним проявом впливу ходьби є нормалізація реакції на функціональні проби, зокрема з фізичним навантаженням (проба Руф'є, Мартіні та ін.). Після чергової прогулянки покращуються показники обмінних процесів: на 8-12% знижується підвищений рівень холестерину в крові, на 0,3-0,6 кг зменшується вага при ожирінні. Нордична ходьба являє собою один із дієвих засобів розвитку функціональних резервів зовнішнього дихання [13].
3. 3. Стимуляція природного імунітету – несприйнятливості організму до хвороботворних бактерій. Тривале помірне за інтенсивністю м'язове навантаження забезпечує підвищення рівня не тільки обмінних процесів і діяльності ендокринної системи, але і тканинного імунітету. Утворені при фізичному навантаженні іогенні біостимулятори сприяють зниженню запальних процесів, стимулюють регенеративні процеси в тканинах організму.

Основними завданнями нордичної ходьби є:

- гармонійний фізичний розвиток і сприяння всебічному розвитку людини;
- зміцнення здоров'я та попередження захворювань;
- забезпечення повноцінного відпочинку людей різного віку і професій;
- підтримка високої працездатності;
- досягнення творчого довголіття.

Основні правила організації та методики занять нордичною ходьбою:

1. Реалізація установки на задоволення від занять в поєднанні з оптимізацією навантажень за певними критеріями і з певними обмеженнями.
2. Диференціювання методів впливу залежно від потреб організму і можливостей «лімітуючих ланок» регуляції. Кожен метод має забезпечувати спеціалізований результат впливу як на рухову, так і на вегетативну функції. Тому для ефективного використання рекреаційного туризму важливо виділити конкретні потреби та обрати для цього адекватні впливу (маршрут, час, похідний режим).
3. Збереження якісного розмаїття засобів ходьби і фізичних навантажень.
4. Першочергові зміцнюючі впливи на «слабкі сторони» рухової і вегетативної функції, що особливо важливо для протидії передчасного старіння.
5. Індивідуальне дозування навантаження за системою «заняття в задоволення».

13 Орешкин Ю.А. Физическая активность – средство совершенствования организма / Орешкин ЮА. – М.: Из. «Медицина», 1990. – С. 6-12; 41-77.

6. Емоційна насиченість занять за рахунок природних і соціальних факторів.
7. Попереднє виявлення можливостей організму до виходу на маршрут (медичний огляд, акліматизаційні заняття тощо).
8. Об'єктивність в оцінці рухових можливостей і в управлінні заняттями (усвідомлення «рухової ейфорії» у людей старшого віку).
9. Комплексне використання методів тренування, активного відпочинку та загартовування.
10. Систематичне використання різних форм і засобів нордичної ходьби в річному циклі (прогулянки, походи вихідного дня тощо).
11. Нефорсовані фізичні навантаження і відсутність екстремальних умов занять. Використання «наднавантажень» і природних сил природи, як правило, погіршує функціональний стан організму і ускладнює відновлення його працездатності.
12. Оцінка і самооцінка результатів занять. Важливо не прагнути до особистих рекордів «за всяку ціну», а враховувати конкретні показники діагностики та самопочуття. Поліпшення цих показників покращує настрій і підвищує ефективність занять.
13. Використання нордичної ходьби на тлі здорового способу життя і самодисципліни при відмові від шкідливих звичок (куріння, алкоголь тощо)[14].

Головними завданнями лікарсько-педагогічних спостережень за заняттями нордичною ходьбою є:

- медико-фізіологічна оцінка організації та методики проведення тренувань з метою відповідності пропонованих фізичних навантажень стану здоров'я та фізичної підготовки;
- санітарно-гігієнічна оцінка і корекція умов харчування, відпочинку та тренувальних занять;
- призначення і проведення профілактичних заходів та процедур під час тренувань, в походах і після них;
- вивчення загальної та спеціальної фізичної та технічної підготовки (засвоєння і надійність виконання технічних прийомів ходьби з опорою на фізичні якості) і перевірка відповідності рівня підготовки прийнятим нормативним значенням;
- поточний контроль динаміки фізичних, технічних, тактичних, психологічних якостей спортсмена в ході тренувального процесу;
- планування тренувального процесу, його періодична корекція за результатами поточного лікарсько-педагогічного контролю;
- медична допомога в ході тренувань і подорожей;
- самоконтроль [15].

14 Паффенбаргер Р.С. Здоровый образ жизни / Р.С. Паффенбаргер, Э. Ольсен. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 311 с.

15 Рыжкин Ю.Е. Психолого-педагогические основы физической рекреации: [уч. пособ. к спецкурсу] / Ю.Е. Рыжкин. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 1997. – 36 с.

За даними дослідження, що ґрунтуються на особливостях повсякденного життя і здоров›я 72000 жінок, 3 години жвавої ходьби на тиждень (це 30 хвилин кожен день) можуть знизити ризик виникнення серцевих захворювань у жінок на 30-40%. Дослідження, опубліковане в 2001 році, показало, що малорухливі жінки, хворі на гіпертонію, зуміли протягом 24 тижнів знизити систолічний артеріальний тиск і масу тіла, роблячи 9700 кроків в день з довільною швидкістю. Дослідники вивчали 11000 чоловіків і встановили, що одна година регулярних вправ помірної інтенсивності (еквівалентних жвавій ходьбі), що виконуються 5 разів на тиждень, наполовину знижує ризик серцевого нападу у чоловіків. Ходьба надає менше навантаження на суглоби, чим, наприклад, більш активні заняття бігу або аеробіки. Разом з тим, вона допомагає знизити ризик виникнення остеопорозу, та й шанси впасти при ходьбі набагато менше. Заняття ходьбою зменшують вірогідність перелому кісток тазостегнового суглоба, як показало дослідження більше 30000 чоловіків і жінок у віці від 20 до 93.

У цілому нордична ходьба як засіб рухової активності сприяє покращенню функціонального стану людей різного віку, сприяє відновленню сил шляхом зміни діяльності. Відповідно рухова рекреація має низку специфічних для себе рис, до яких відносяться наступні: відсутність примусу до занять; добровільність у виборі засобів, часу і місця занять; свобода вибору форм і методів рухової рекреації.