

УДК 615.834:769.562+379.83

Бурка О.М.

старш. викл. ЗНТУ

ВИКОРИСТАННЯ РЕКРЕАЦІЙНОГО ОРІЄНТУВАННЯ ЯК ЗАСОБУ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ

На сьогодні в фізичній терапії спостерігається тенденція до реалізації довготривалих послуг через до цього не затребувані засобами фізичної культури та рекреаційними технологіями. Зокрема, спортивними іграми, фізкультурно-оздоровчими технологіями, акварекреаціями тощо.

Останнім часом популярності, в якості засобу фізичної терапії, набуває рекреаційне орієнтування.

Рекреаційне орієнтування – це вид рухової активності, спрямований на дозвілля та відпочинок, при занятті яким за допомогою карти відбувається проходження контрольних пунктів, розташованих на означеній місцевості.

До складових рекреаційного орієнтування відносяться: рогейн (командне добове орієнтування), квест (інтелектуальні ігри вдень, вночі або в приміщеннях, наприклад, кімнатах), міське орієнтування (орієнтування містом/селищем, з використанням додаткових завдань та комбінованим позначенням КП тощо).

Заняття рекреаційним орієнтуванням відбувається на відкритому повітрі, тому сприяють покращенню рівня фізичного розвитку та підготовленості, гартують організм, підвищують імунітет та рівень працездатності.

Рекреаційне орієнтування відноситься до циклічного виду фізичних вправ, оскільки реалізується через ходьбу пересіченою місцевістю. При інтенсивній ходьбі посилюється вироблення гормонів гіпофіза, які, як відомо, викликають відчуття радості, фізичного і психологічного благополуччя, пригнічують відчуття болю та голоду, а також покращують настрій.

Великий вплив рекреаційне орієнтування має на ЦНС та ВНД. Систематичні заняття сприяють розвитку особистості, психічної стійкості, підвищення самооцінки, впевненості, ініціативності, рішучості, уміння вирішувати завдання в короткий час в нестандартних ситуаціях, зменшенню

агресивності, окрім того, відбувається зниження рівня стресу, а, отже, попередження захворювань серцево-судинної системи.

Вплив рекреаційного орієнтування на систему кровообігу спостерігається через зміну біологічного складу крові, що підвищує опірність організму до інфекційних та інших захворювань, підвищення функціональних можливостей серцево-судинної системи, збільшення маси лівого шлуночка серця (за рахунок, потовщення його задньої стінки і міжшлуночкової перегородки), яке супроводжується зростанням насичення крові киснем.

Поєднання системних повторюваних рухів та актів дихання при заняттях рекреаційним орієнтуванням забезпечують значне покращення показників дихальної системи: ЖЄЛ, дихального об'єму, резерву вдику та видиху тощо. Така циклічність навчає контролю та управління диханням, що є важливим компонентом в фізичній терапії осіб з бронхіальною астмою та гіпервентиляційним синдромом (ВСД).

Рекреаційне орієнтування позитивно впливає на всі ланки опорно-рухового апарату: збільшує лімфообіг у суглобових хрящів і міжхребцевих дисків, що є кращою профілактикою артриту, артрозу і радикуліту.

Окрім того, систематичні заняття орієнтуванням вимагають від того, хто займається, змін в раціоні харчування. Зменшення кількості їжі та покращення енергетичної цінності продуктів забезпечує зниження відсотку підшкірного жиру, покращує роботу ШКТ та здійснює загальнозміцнюючий ефект.

Як і в спортивному, в рекреаційному орієнтуванні присутній дух змагання, тому його можна використовувати як засіб контролю в комплексному лікуванні осіб з певними порушеннями або захворюваннями (порушеннями мозкового кровообігу, порушеннями постави, ВСД тощо). Результати визначаються за часом проходження дистанції або за кількістю набраних очок, які можна використовувати як засіб самоконтролю.

Рекреаційне орієнтування можливо і необхідно впроваджувати в систему довготривалих послуг фізичної терапії. Це підкріплюється зазначеним вище оздоровчим, навчальним та корекційно-розвивальним впливами на осіб з різними захворюваннями та травмами функціональних систем організму.