

УДК 615.83

Бурка О.М.¹, Закутська Т.М.², Шарій А.Г.²

¹ старш. викл. ЗНТУ

² студ. гр. УФКС-235 ЗНТУ

РЕКРЕАЦІЙНІ ПОТРЕБИ ОСІБ З ПЕРЕВТОМОЮ

Втома – фізіологічна реакція на навантаження, яка проходить після певного періоду відпочинку. Втому слід розглядати як фізіологічну реакцію на навантаження.

Перевтома – це крайня ступінь втоми, стан, що виникає після великої і тривалої навантаження, застосовуваної одноразово або тривалий час.

Причинами виникнення перевтоми в сучасному суспільстві є: гіпердинамія, надмірне фізичне навантаження, стрес, хронічні захворювання тощо.

Гіпердинамія – надмірна рухова активність, яка зменшує захисні сили організму, призводить до перенапруження серцево-судинної системи, зумовлює дисгармонію в психофізичному розвитку людини та може викликати незворотні патологічні зміни.

Надмірне фізичне навантаження – навантаження, що перевищує можливості даного конкретної особи в даний момент.

Виникнення та прояви перевтоми залежать від психофізіологічних особливостей людини. При наявності тих чи інших відхилень у психіці, вроджених чи набутих у процесі життя ймовірність розвитку невротичного

вибуху підвищується. Хворобливі стани можуть виникати в осіб, які не враховують своїх сил і можливостей при плануванні фізичних і розумових завдань, тобто коли виникає конфлікт між потребою і реальною можливістю її досягнення.

Для профілактики перевтоми та відновлення нормального фізіологічного стану людини використовують психотерапію і фармакотерапію, фізіотерапію, дозовані фізичні вправи і навантаження, загартування, водні процедури тощо.

Останнім часом протидія перевтомі відбувається через задоволення рекреаційних потреб.

Рекреаційні потреби – необхідність у психофізіологічному і духовно-інтелектуальному розвитку або відновленні сил людини.

Потреби людини задовольняються через його практичну діяльність. В ході її у людей виробляються певні стереотипи поведінки. Це відноситься і до рекреаційної діяльності. Кожній рекреаційній потребі відповідає певна рекреаційна технологія, і люди при описі своїх потреб оперують уже сформованими наборами цих занять. При цьому одне заняття може бути пов'язано з необхідністю задоволення кількох потреб. Так, «катання на лижах» приховує в собі потребу в знятті втоми після одноманітної роботи, у фізичному розвитку, в спілкуванні з природою.

Позитивно на організм людини впливають різні водні процедури – обтирання, обливання, душ, купання. В основі їхньої дії лежить поєднання різних за інтенсивністю температурних, механічних і хімічних подразників, які впливають на рецептори шкіри.

Гарячі фіто- та ароматичні зі зборами лікарських рослин та ефірних олій – один із найефективніших традиційних способів оздоровлення організму. Вони знімають втому, заспокоюють нервову систему, омолоджують та очищують шкіру, нормалізують сон, покращують обмінні процеси в організмі та мають психотерапевтичний ефект.

Велике значення для зміцнення здоров'я, підвищення рухової активності, працездатності та зниження втоми є вправи на розслаблення та дихальні вправи. Важливим є дозування навантаження: для профілактики м'язового перенапруження, перевтоми та інших ускладнень.

Ефективним методом зняття втоми, як фізичної так і моральної, є кліматотерапія. Кліматичні впливи можна використовувати для лікування й профілактики. Кліматичне лікування складається з впливу особливостей кліматичних умов місцевості та спеціальних кліматотерапевтичних впливів, які називають кліматопроцедурами. Спеціальними методами кліматотерапії, які використовуються для протидії перевтомі, є – аеротерапія, геліотерапія, таласотерапія. Головною умовою досягнення високого лікувального ефекту в

результаті кліматотерапії є застосування фізіологічно обґрунтованих методів дозування кліматолікувальних процедур.

Відповідно, реалізація рекреаційних потреб осіб з перевагою сприяє більш швидкому подоланню цього патологічного стану, а також забезпечує довготривалу протидію його виникненню.