

УДК: 796.035–057.87

Опольський В.О.<sup>1</sup>, Кузнєцова О.Т.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>студент, Національний університет водного господарства та природокористування, м. Рівне

<sup>2</sup>проф., Національний університет водного господарства та природокористування, м. Рівне

### **ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНІНГУ В РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗОНАХ РІВНОГО**

Рекреація та фізичні тренування для різних груп населення охоплюють всі види відпочинку. Відновлення здоров'я, підвищення рівня працездатності та життєдіяльності шляхом відпочинку на лоні природи чи то під час туристичної поїздки з відвідуванням національних парків, архітектурних пам'яток, музеїв – це складова частина життя. Для успішного розвитку рекреації необхідний комплекс умов. Як зазначає В. Стельмах, виходячи з того, що рекреація поєднує оздоровчі та пізнавальні цілі, райони рекреації повинні мати сприятливі для оздоровлення молоді природні умови (сприятливий клімат, різноманітний рельєф з мальовничими ландшафтами, водні джерела тощо), та унікальні природні об'єкти [4]. При цьому треба створити комплекс умов, сприятливих для ознайомлення рекреантів з особливостями природи [4].

Сприятливий клімат, історико-культурний потенціал, мальовнича природа й різні привабливі ресурси роблять заняття оздоровчо-рекреаційної рухової активністю на Рівненщині улюбленим видом рекреації [1]. Рівненщина – це територія, здатна вражати своїми природними та історико-культурними об'єктами, проте вона недостатньо освоєна з точки зору рекреації та туризму і очікує подальших досліджень.

*Рекреаційна зона* – озеленені та водні простори у межах забудови міста і його зеленої зони, а також природного ландшафту, які формують зони масового короткочасного та тривалого відпочинку населення [2].

До рекреаційних зон відносяться території, які використовуються для відпочинку та оздоровлення населення. Вони можуть бути природними або штучними [2]. *Природні рекреаційні зони* – це території, які мають природні рекреаційні ресурси, такі як:

- Ліси – це джерело чистого повітря, кисню та тіньових місць.
- Гори – це місця для активного відпочинку, такого як пішохідний туризм, лижний спорт та катання на велосипеді.
- Море – це місце для купання, засмаги та інших видів відпочинку на воді.

- Річки – це місця для риболовлі, купання та інших видів відпочинку на воді.

- Озера – це місця для купання, відпочинку на воді та інших видів активного відпочинку.

*Штучні рекреаційні зони* – це території, які створені людиною для відпочинку та оздоровлення населення. Вони можуть включати:

- Парки – це штучні лісові масиви, які призначені для відпочинку та озеленення міста.

- Сади – це штучні рослинні композиції, які призначені для естетичного задоволення.

- Сквери – це невеликі парки, які розташовані в місті.

- Пляжі – це штучні ділянки берега моря, які призначені для купання та відпочинку на воді.

- Ліски – це штучні лісові масиви, які призначені для відпочинку та озеленення міста [2].

Чудовим місцем оздоровчо-рекреаційної діяльності мешканців міста Рівне є парк культури та відпочинку ім. Т. Г. Шевченка. Парк був заснований наприкінці XVIII століття, розташований у центрі міста на вулиці Соборній. Всього в парку нараховується близько 5 540 дерев і 14 200 кущів . На початок 2020-х років вік окремих дерев сягав 160–210 років [4]. Тут налічується 160 видів дерев і чагарників, багато з яких екзоти – північноамериканські (ялина Енгельмана, сосна Веймутова, катальпа бігнонієвидна, клен, дуб червоний), далекосхідні (бархат амурський), південноєвропейські (форзиція європейська, каштан їстівний, самшит вічнозелений), види з Китаю, Японії, Середньої Азії (біота східна, магнолія Суланжа, айлант високий, айва японська). Парк займає площу 32 кв. км і складається з 5 зон: зони тихого та активного відпочинку, зона видовищних споруд, спортивний та дитячий сектор [4].

Використання природно-рекреаційного потенціалу Рівненського парку ім. Т. Г. Шевченка в спортивній та оздоровчій діяльності подано в роботі [1]. О. Т. Кузнецова, А. В. Безощук переконані, що для досягнення цілей та завдань освітніх компонентів здобувачам потрібно розширювати знання щодо рекреаційно-оздоровчої діяльності та сформувати навички її використання у повсякденній життєдіяльності для ведення здорового способу життя [1].

Формуванню теоретичних знань та практичних навичок організації оздоровчої рухової активності студентської молоді присвячений цикл освітньо-оздоровчих тренінгів з відвідуванням Рівненського зоопарку та міського парку культури та відпочинку. Крім того, метою проведення тренінгів було надання учасникам інформації про здоров'я та здоровий

спосіб життя, доведення пріоритетів здоров'я серед інших цінностей людини, впровадження нових форм рухової активності, виконуючи завдання квесту.

Здобувачі вищої освіти університету разом з науково-педагогічними працівниками – активні учасники масових заходів. За матеріалами проведених фізкультурно-оздоровчих свят створюються відео та презентації (рис.1) на конференції та використовуються в освітньому процесі для проведення лабораторних занять і організації самостійної роботи з ОК «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності», «Рекреація в спортивній та оздоровчій діяльності», «Сучасні оздоровчі технології», «Оздоровчий туризм та орієнтування».



Рис. 1 Вибіркові слайди презентацій оздоровчих заходів у парку ім. Т. Г. Шевченка та тренінгу у зоопарку

Таким чином, у власному дослідженні на прикладі рекреаційних можливостей Рівного розкрито використання природно-рекреаційного потенціалу міста в оздоровчій діяльності.

Список використаних джерел

1. Безощук А. О., Кузнецова О. Т. Використання природно-рекреаційного потенціалу регіону в спортивній та оздоровчій діяльності. *Молодь і науковий прогрес у соціально-економічному та освітньому просторі суспільства: Матер. VI Міжн. наук. студ. конф. (20–21 листопада 2024 р.). Кам'янець-Подільський* : НРЗВО КПДІ, 2024. С. 412–413.

2. Державні будівельні норми України. Рекреаційна зона. URL: [https://dbn.co.ua/blog/rekreacijna\\_zona/2012-10-30-280](https://dbn.co.ua/blog/rekreacijna_zona/2012-10-30-280).

3. Пам'ятки природи. Рівненська обласна державна адміністрація. Офіційний вебсайт. URL: <https://www.rv.gov.ua/pamyatki-prirodi>.

4. Стельмах В. Природні та історико-культурні рекреаційні об'єкти Рівненщини. *Вісник Львівського університету. Серія географічна*. 2013. Випуск 43. Ч. 1. С. 92–98.