

УДК 796.035-057.87

Кириченко О.В.¹, Кубатко А.І.²

¹старш. викладач, НУ «Запорізька політехніка»

²канд.пед.наук, доц., зав. каф. ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК РЕСУРС ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Сучасне суспільство функціонує в умовах високих темпів життя, постійного інформаційного навантаження, зростання психоемоційного

напруження та істотного зниження рівня рухової активності населення. Урбанізація, автоматизація праці, цифровізація та поширення дистанційних форм навчання і роботи призводить до переважно сидячого способу життя, що негативно впливає на фізичний стан людини, сприяє розвитку гіподинамії, порушень обміну речовин, ожиріння, серцево-судинних захворювань та психоемоційних розладів. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, недостатня фізична активність належить до основних факторів ризику передчасної смертності та розвитку хронічних неінфекційних захворювань [2]. У зв'язку з цим збереження та зміцнення здоров'я населення набуває особливої актуальності та потребує комплексного підходу із залученням ефективних профілактичних засобів.

Одним із таких засобів є оздоровчо-рекреаційна діяльність, яка займає важливе місце у системі формування здорового способу життя. У наукових дослідженнях рекреація розглядається як специфічний вид діяльності, спрямований на відновлення фізичних, психічних і соціальних ресурсів людини в процесі активного або пасивного відпочинку. Проблеми оздоровчо-рекреаційної діяльності достатньо широко представлені у наукових дослідженнях вітчизняних і зарубіжних учених. Теоретико-методологічні засади рекреації, її місце у системі фізичної культури та здорового способу життя розкрито у працях Т. Ю. Круцевич, В. Н. Платонова, М. В. Дутчака, О. В. Андрєєвої, Г. П. Грибана [1; 3; 4; 6; 9]. Питання оздоровчо-рекреаційної рухової активності, її впливу на фізичний стан і працездатність різних груп населення висвітлено у дослідженнях В. О. Кашуби, Н. В. Москаленко, Б. М. Шияна [5; 8].

Психофізіологічні аспекти оздоровчо-рекреаційної діяльності, зокрема її вплив на психоемоційний стан, рівень стресостійкості та адаптаційні можливості організму, розглядаються у працях Г. В. Коробейнікова, В. І. Ляха, П. Ф. Рибалка [7; 10; 12]. У контексті громадського здоров'я та профілактики захворювань значний науковий інтерес становлять дослідження, що підкреслюють роль рекреаційної діяльності як ефективного засобу збереження здоров'я та підвищення якості життя населення, зокрема матеріали Всесвітньої організації охорони здоров'я [2; 11]. Оздоровчо-рекреаційна діяльність поєднує елементи фізичного виховання, дозвілєвої активності та оздоровчих технологій, що забезпечує її багатофункціональний характер і високу ефективність у підтримці здоров'я [1]. Вона спрямована на підвищення адаптаційних можливостей організму, профілактику захворювань та збереження працездатності.

На відміну від спортивної діяльності, яка орієнтована на досягнення високих результатів і часто супроводжується значними фізичними навантаженнями, оздоровчо-рекреаційна діяльність має переважно профілактичну та відновлювальну спрямованість. Вона передбачає використання помірних фізичних навантажень, що відповідають індивідуальним можливостям людини, її віку, рівню фізичної підготовленості та стану здоров'я. Такий підхід забезпечує доступність рекреаційних занять для широких верств населення, зокрема для осіб із низьким рівнем фізичної підготовленості та людей похилого віку [6].

Оздоровчо-рекреаційна діяльність включає різноманітні форми рухової активності та відпочинку, серед яких фізкультурно-оздоровчі заняття, фітнес-програми, оздоровчий туризм, піші прогулянки, рухливі ігри, заняття у воді, а також елементи релаксаційних і відновлювальних практик. Використання таких форм сприяє підвищенню рівня рухової активності населення, урізноманітненню дозвілля та формуванню позитивного емоційного фону, що має важливе значення для мотивації до систематичних занять [4].

Фізіологічний ефект оздоровчо-рекреаційної діяльності проявляється у поліпшенні функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, нормалізації обміну речовин, підвищенні м'язової сили, витривалості та загальної працездатності організму. Регулярна рухова активність рекреаційного характеру сприяє зниженню рівня артеріального тиску, покращенню кровообігу та зміцненню імунної системи [9]. Помірні фізичні навантаження позитивно впливають на адаптаційні можливості організму та зменшують ризик розвитку багатьох хронічних захворювань.

Не менш важливим є вплив оздоровчо-рекреаційної діяльності на психічне здоров'я людини. В умовах сучасного суспільства спостерігається зростання рівня хронічного стресу, тривожних та депресивних станів, що негативно позначається на якості життя населення. Рекреаційні заняття сприяють зниженню психоемоційного напруження, нормалізації сну, покращенню настрою та загального психологічного самопочуття [7]. Фізична активність стимулює вироблення ендорфінів, що позитивно впливає на емоційний стан і сприяє формуванню психологічної рівноваги.

Соціальний аспект оздоровчо-рекреаційної діяльності полягає у створенні умов для міжособистісної взаємодії, розвитку комунікативних навичок та формування соціальної активності. Колективні форми рекреаційних занять сприяють соціалізації особистості, розвитку навичок співпраці, підвищенню рівня соціальної згуртованості та інтеграції в суспільство [8]. Це особливо важливо для студентської

молоді та осіб працездатного віку, діяльність яких супроводжується високими навчальними й професійними навантаженнями.

Важливим аспектом оздоровчо-рекреаційної діяльності є її педагогічний потенціал, що полягає у формуванні усвідомленого ставлення людини до власного здоров'я. У процесі систематичних рекреаційних занять відбувається закріплення знань про користь рухової активності, раціональний режим праці та відпочинку, а також необхідність регулярних фізичних навантажень як складової здорового способу життя [6]. Формування таких установок має довготривалий ефект і сприяє збереженню здоров'я впродовж усього життя.

Оздоровчо-рекреаційна діяльність відіграє важливу роль у профілактиці захворювань, пов'язаних із малорухливим способом життя. Гіподинамія розглядається науковцями як одна з головних причин зниження функціональних можливостей організму, порушення постави, ослаблення м'язового корсету та зменшення фізичної працездатності [9]. Регулярні рекреаційні заняття дозволяють підтримувати оптимальний рівень рухової активності та запобігати розвитку зазначених негативних змін.

Особливого значення оздоровчо-рекреаційна діяльність набуває в умовах соціальних криз, нестабільної соціально-економічної ситуації та воєнних дій. У таких умовах вона виступає ефективним засобом психофізичного відновлення, сприяє підвищенню стресостійкості та адаптації людини до складних життєвих обставин [10]. Фізична активність рекреаційного характеру допомагає зменшити негативні наслідки тривалого психоемоційного напруження та запобігти розвитку психосоматичних розладів.

Оздоровчо-рекреаційна діяльність має важливе значення для різних вікових груп населення. Для молоді вона є засобом формування здорових поведінкових звичок і профілактики негативних наслідків надмірного використання цифрових технологій. Для осіб середнього віку рекреаційні заняття сприяють підтриманню працездатності, профілактиці професійного вигорання та збереженню фізичного здоров'я. Для людей похилого віку оздоровча рекреація є ефективним засобом уповільнення процесів старіння, підтримки рухливості та соціальної активності [3].

Важливу роль у підвищенні ефективності оздоровчо-рекреаційної діяльності відіграє раціональна організація занять із урахуванням індивідуальних особливостей учасників, зокрема рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я, вікових і психоемоційних характеристик [4]. Такий підхід дозволяє досягти максимального оздоровчого ефекту та мінімізувати ризик перенавантажень.

У сучасних умовах все більшого поширення набувають інноваційні підходи до організації оздоровчо-рекреаційної діяльності, які поєднують традиційні форми рухової активності з новітніми фітнес-технологіями та цифровими засобами моніторингу фізичної активності. Це сприяє підвищенню мотивації до занять і розширенню доступу населення до оздоровчих послуг [5]. Водночас важливо зберігати оздоровчу спрямованість рекреаційної діяльності та уникати надмірної комерціалізації.

Оздоровчо-рекреаційна діяльність розглядається як важливий компонент системи громадського здоров'я. Її систематичне впровадження сприяє зниженню рівня захворюваності, підвищенню якості життя населення та зменшенню соціально-економічних витрат на лікування й реабілітацію [11]. Формування культури здоров'я та популяризація активного способу життя є необхідними умовами збереження здоров'я в сучасному суспільстві.

Перспективи розвитку оздоровчо-рекреаційної діяльності пов'язані з упровадженням інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій, індивідуалізацією рекреаційних програм та формуванням стійкої мотивації до систематичних занять. Таким чином, оздоровчо-рекреаційна діяльність є важливим ресурсом збереження здоров'я в сучасному суспільстві, забезпечуючи комплексний вплив на фізичний, психічний і соціальний стан людини [12].

Список використаних джерел

1. Андреева О. В. Оздоровча рекреація у системі фізичного виховання : монографія. Київ : Науковий світ, 2019. С. 45–52, 112–118.
2. Всесвітня організація охорони здоров'я. Фізична активність і здоров'я : інформаційний бюлетень. Женева, 2020. С. 5–9, 14–18.
3. Грибан Г. П. Фізичне виховання та здоров'я студентів : навч. посіб. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. С. 89–95, 156–160.
4. Дутчак М. В. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність населення : монографія. Львів : ЛДУФК, 2018. С. 67–74, 132–138.
5. Кашуба В. О. Інноваційні технології в оздоровчій рекреації : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2021. С. 120–126, 178–182.
6. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2017. С. 38–44, 45–52.
7. Коробейніков Г. В. Психофізіологічні основи здоров'я людини : монографія. Київ : Наукова думка, 2015. С. 56–63, 101–108.
8. Москаленко Н. В. Соціальні аспекти рекреаційної діяльності : монографія. Дніпро : Інновація, 2019. С. 73–79, 140–145.

9. Платонов В. Н. Здоров'я людини і рухова активність : монографія. Київ : Олімпійська література, 2014. С. 101–108, 210–215.
10. Лях В. І. Фізична рекреація як засіб профілактики стресу : навч. посіб. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2020. С. 92–98, 134–139.
11. Бойченко Н. В. Фізкультурно-оздоровчі технології: теорія та практика : навч. посіб. Харків : ХДАФК, 2016. С. 45–51, 88–94.
12. Рибалко П. Ф. Формування мотивації до рухової активності : монографія. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2018. С. 64–70, 182–187.