

## ЗДОРОВЬЕ В АЛГОРИТМЕ РЕКРЕАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ: АНАЛИТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

**В.П. Зайцев**  
**С.В. Манучарян**  
**Э.А. Дармофал**

*Харьковская государственная  
академия физической  
культуры,  
г. Харьков*

*e-mail:uchotdelhdafk@mail.ru*

Физкультура и спорт являются одним из условий увеличения долголетия нации. В статье рассматриваются меры поддержки спортивно-оздоровительных мероприятий, принятые правительством Украины.

Ключевые слова: здоровье, государство, валеология, физкультура и спорт.

Одной из весьма важных проблем органов здравоохранения, образования и физической культуры является проблема здоровья населения и физического потенциала страны, особенно той его части, которая относится к трудоспособному возрасту. К сожалению, реальная ситуация в Украине, по мнению М.М. Булатовой [6], в настоящее время в этой сфере, намного хуже, чем в подавляющем большинстве европейских государств. Далее автор отмечает, что борьба с неинфекционными заболеваниями была озвучена 11 сентября 2006 года на 56-й сессии Европейского регионального комитета ВОЗ. В этом комплексном документе «Курс на оздоровление» подчеркивается, что действия, направленные на реализацию намеченной стратегии, должны основываться на следующих шести основных принципах:

- профилактика на всех этапах жизни;
- создание обществом среды обитания, благоприятной для здоровья людей;
- соответствие деятельности служб общественного здравоохранения и служб медицинской помощи стоящими перед ними задачами;
- предоставления людям возможностей, позволяющих им укреплять здоровье, эффективно взаимодействовать с медицинскими службами и активно участвовать в принятии решений относительно лечения и контроля;
- всеобщая доступность возможностей для укрепления здоровья, профилактики болезней и получения медицинской помощи;
- ответственность правительства на всех уровнях за выработку государственной политики, учитывающей интересы охраны здоровья населения, и за принятие надлежащих мер во всех соответствующих секторах.

В материалах Европейского регионального бюро ВОЗ отмечается, что уровень физической активности людей находится под влиянием искусственной и природной среды обитания, социального окружения, а также ряда индивидуальных факторов таких, как пол, возраст, физические возможности, наличие свободного времени и мотивации. А стимулирование физической активности является одним из ключевых компонентов любой стратегии, нацеленной на решение проблем, порождаемых малоподвижным образом жизни людей и ожирением среди детей и взрослых. Подчеркивается также, что физически активный образ жизни человека способствует улучшению индивидуального физического и психического здоровья, содействует укреплению социальной сплоченности всего сообщества и повышению его благосостояния.

В то время как во многих государствах Европы разработаны и успешно выполняются комплексные программы, нацеленные на повышение двигательной активности населения и реализацию других факторов оздоровительно-профилактической деятельности, которая за короткое время приводит к впечатляющим позитивным результатам и в нее вовлечено множество городов, в Украине, как замечает М.М. Булатова [6], жизненные реалии в этом отношении не совсем отвечают разработанным программам.

В связи с изложенным, мы изучили основные литературные источники, касающиеся проблем здоровья человека и рекреационных мероприятий, провели их анализ



с учетом своего многолетнего педагогического и научного опыта, а в отдельных случаях изложили свое видение на данные аспекты.

С целью преодоления таких негативных явлений в Украине наблюдается постепенное расширение законодательской и нормативной базы для развития физической культуры и спорта. Так 1 сентября 1998 года Указом Президента Украины № 963/98 была утверждена целевая комплексная программа «Фізичне виховання — здоров'я нації». Она включала 118 мероприятий (1999-2005 годы), которые отражали основные проблемы физической культуры и спорта. Целевая комплексная программа разработана согласно Закона Украины «Про фізичну культуру і спорт» и определяет необходимые изменения в подходах общества к укреплению здоровья человека как самой высокой гуманистической ценности и приоритетного направления государственной политики и действовала в течение 1999-2005 г.г.

В результате данной программы была организована и проведена в г. Киеве Международная научно-практическая конференция «Здоров'я у житті та спорті: фактори ризику та зберігаючи технології» (28-30 ноября 2007 года).

Участники конференции и члены Национального совета по вопросам охраны здоровья населения при Президенте Украины предложили рекомендации государственным и общественным организациям, образовательным и научным заведениям по поводу:

– разработки и принятия общегосударственной программы «Здоровий спосіб життя», которая бы учла передовой отечественный и зарубежный опыт, рекомендации ООН, ВОЗ, ЮНЕСКО, Совета Европы, Европейского Союза и носила межотраслевой характер, имела необходимые финансовые ресурсы, четкий контроль и высокую персональную ответственность должностных лиц на всех уровнях — в центре, регионах и городах;

– создания в исполнительных органах всех уровней структур, которые бы координировали работу по формированию здорового образа жизни, введение ответственных должностей в учебных заведениях, по месту работы и отдыха;

– популяризации разных составляющих здорового образа жизни в средствах массовой информации и сведение к минимуму либо запрещение рекламы алкогольных напитков, табачных изделий и т.п.;

– официального признания профессий по фитнесу, рекреации, физической реабилитации и внесение соответствующих изменений и дополнений в Классификатор профессий.

Кабинет министров Украины, реагируя на критическую ситуацию в стране, которая сложилась в сфере физической культуры и спорта (лишь 13% населения занимается физической культурой и спортом, а по средней продолжительности жизни человека Украина находится на одном из последних мест в Европе), 15 ноября 2006 года принял Государственную Программу развития физической культуры и спорта на 2007-2011 годы.

Дополнение к Программе состоит из 7-ми разделов, включающих 105 мероприятий:

1. Физическое воспитание, физкультурно-оздоровительная и спортивная работа в учебных заведениях.

2. Спорт для всех слоев населения по месту проживания и в местах массового отдыха граждан.

3. Массовый спорт среди сельского населения.

4. Физкультурно-оздоровительная деятельность в производственной сфере.

5. Физкультурно-оздоровительная и реабилитационная работа среди инвалидов.

6. Развитие олимпийских, параолимпийских, дефолимпийских и неолимпийских видов спорта: детский и детско-юношеский спорт, спорт высших достижений, спорт ветеранов.

7. Система обеспечения развития физической культуры и спорта: нормативно-правовое обеспечение, материально-техническое, финансовое, научное, методическое, информационное и международная деятельность.



Всемирная организация здравоохранения еще в 1946 году в своем Уставе записала, что здоровье следует понимать как состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только как отсутствие болезней или физических дефектов. В дальнейшем многие ученые и педагоги не совсем согласились с таким определением. По их мнению, такая формулировка здоровья не отвечает современным требованиям общества и нуждается в изменении. Да и сами эксперты ВОЗ к понятию здоровья возвращались неоднократно. Рассмотрим некоторые из них.

Так, основоположник науки по валеологии И.И. Брехман [5], предложил свое мнение о здоровье человека – это способность сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации.

В.А. Лищук, Е.В. Мосткова [14] изложили свое определение здоровья: это способность к самосохранению, к увеличению жизненной силы человека.

Г.Л. Апанасенко [2] определяет, что здоровье – величайшая социальная ценность, основное условие для выполнения человеком его биологических и социальных функций, фундамент самореализации личности. В то же время автор относит здоровье к сложной категории, которая представляет собой результат взаимодействия индивида и окружающей среды – условий его существования, ведущих мотивов его жизнедеятельности и мироощущения в целом.

Е.А. Стальков, В.А. Панин [18] вкладывают свое понятие о здоровье – это единство биологического, физиологического, психического и социального формирования организма. В биологическом здоровье они видят генетическую программу, наследственность и конституцию, в физиологическом – функционирование и характер адаптации органов и систем, в психическом – от типа высшей нервной деятельности и доминант эмоциональных реакций до самооценки личности, в социальном – социальную ориентацию в обществе.

Государственный уровень оздоровительных мероприятий обеспечивается мерами по повышению материального и культурного уровня жизни человека, законодательными мерами, регламентирующими охрану общественного здоровья, участием всех министерств и ведомств, общественных организаций в создании оптимальных с позиции здоровья жизненных ценностей на основе всестороннего использования достижений научно-технического прогресса. Индивидуальный уровень предусматривает ответственность каждого человека за сохранение, укрепление, совершенствование своего здоровья.

Естественно, одной из основных задач программы здоровья является ее комплексная разработка и поэтапное расширение системы активного отдыха современного человека, как в процессе трудовой деятельности, так и вне ее. Для выполнения такой рекреационной задачи необходимо использовать санатории, санатории-профилактории, дома отдыха, туристические базы, спортивно-физкультурные лагеря, а также лесопарки, городские парки и другие оздоровительные учреждения, обладающими природными лечебно-профилактическими условиями. Не менее важной задачей следует считать организацию и благоустройство зон массового отдыха населения, в том числе 1-2-дневного отдыха в пригородных условиях: в парках здоровья, климатолечебных учреждениях, на лодочных станциях, лыжных базах, спортивно-игровых площадках. А основой такого отдыха является физическая рекреация.

Физическая рекреация в вузах физической культуры, как учебная дисциплина, является одним из важнейших компонентов целостного развития личности студента, его физического и духовного развития, началом формирования прогрессивных тенденций в развитии общественного мнения и личностных потребностей, а также формировании, укреплении и сохранении здоровья. Она позволяет организовать физкультурную деятельность с учетом интересов и потребностей каждого занимающегося, материальной базы, местных и национальных традиций, социальной активности. Деятельность в этом виде физической культуры способствует более полному раскрытию



социальной функции и ее значения в развитии общей культуры студентов, здоровому стилю жизни, сфере формирования социальной активности.

Что касается социальной активности студентов, то С.И. Крамской [13] рекомендует использовать системный подход. Для этого, по его мнению, необходимы опытный педагогический коллектив, хорошая спортивная база и поддержка ректората.

Рассматривая проблему здоровья человека в алгоритме рекреационных мероприятий, нельзя не отметить ученых, педагогов, врачей, внесших весомый вклад в ее изучение и разработку.

Так над данной проблемой в 80-е годы прошлого столетия работали Р.М. Баевский, И.И. Брехман, И.И. Пархотик, С.А. Полищук, Н.М. Амосов, Ю.П. Лисицин, В.Г. Царфис, О.А. Александров и другие. В их трудах были раскрыты проблемы, касающиеся общих положений о здоровье человека и дискутировались вопросы по определению понятия здоровья.

В 90-е годы уже появились труды авторов, в которых изложены разработки мероприятий, направленных на формирование, укрепление и сохранение здоровья: В.П. Войтенко, В.А. Лищук, М.Я. Виленский, В.П. Петленко, В.П. Зайцев, В.В. Колбанов, Г.К. Зайцев, Н.М. Амосов, Н.Т. Лебедева, Н.Н. Куинджи и много других.

В настоящее время в Украине уделяют много внимания проблеме здоровья населения, студентов и вузы физической культуры: Национальный университет физического воспитания и спорта Украины (В.Н. Платонов, М.В. Дутчак, И.И. Пархотик), Харьковская государственная академия физической культуры (Н.А. Олейник, В.П. Зайцев, С.В. Манучарян), а также ученые и педагоги Г.Л. Апанасенко, Ю.В. Суббота, С.И. Присяжнюк, Г.М. Топоров, Т.В. Бондаренко, С.Д. Прасол и другие [2, 19-21].

Рекреация (recreo, avi, atum, are) в переводе с латинского на русский язык означает: воссоздавать, восстанавливать, обновлять, подкреплять, освежать, приходить в себя; recreari e morbo – выздоравливать. В Большой советской энциклопедии [3] рекреацию характеризуют как отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда. А почти через 10 лет в Большой медицинской энциклопедии [4] ее определяют более широко и глубже: это деятельность человека в свободное от работы время с целью восстановления, укрепления физических, духовных сил и всестороннего развития личности в основном с помощью природных факторов на специально предназначенных для этого территориях, находящихся вне места постоянного жительства.

Совсем по-другому высказываются А.В. Лотоненко и др. [15]: «Физическая рекреация направлена на удовлетворение биологических потребностей в двигательной активности и эмоциональных потребностей в развлечении, получения удовольствия, наслаждения через движения, переключения с одного вида деятельности на другой, на активизацию деятельности организма с помощью двигательной активности и профилактику неблагоприятных воздействий на организм людей».

Безусловно, рекреация – это собирательное понятие и охватывает широкий круг проблем, в основном связанных с санаторно-курортным лечением и всеми видами активного оздоровительного отдыха: занятия физической культурой, туризмом, экскурсиями и т.д. В то же время она предполагает комплексный системный подход к их изучению, организации и перспективному планированию. В этом значении данный термин употребляется с 60-х годов XX века и классифицируется на два вида:

– кратковременную рекреацию – с возвращением на ночлег в места постоянного проживания;

– длительную рекреацию – с ночлегом вне места постоянного проживания.

Если для организации кратковременного отдыха должны быть отведены места в населенных пунктах любой климатической зоны, то для организации длительного отдыха определяющим в выборе территории необходимо наличие условий – бальнеологических и климатических [8-12]. В медицинской и оздоровительно-физкультурной практике термин «рекреация» появился совсем недавно. Однако он широко использовался и используется в санаторно-курортной системе.

Санаторий (от латин. Sanare – лечить, оздоравливать, исцелять) относится к лечебно-профилактическому учреждению и предназначен для лечения больных преимущественно природными факторами (климат, минеральные воды, лечебные грязи, морские купания и др.) в комплексе с физиотерапией, психотерапией, лечебной физ-



культурой, диетотерапией с учетом соблюдения лечебного и двигательного режимов. Такое комплексное оздоровление даст возможность отдыхающему студенту формировать, а потом укреплять и сохранять здоровье и в то же время повышать устойчивость организма к неблагоприятным факторам внешней среды. Это отмечал всемирноизвестный профессор В.Н. Мошков [17] еще в 60-х годах прошлого века.

Как и каждое понятийное слово, рекреация имеет свои функции, которые подразделяются на медикобиологическую, воспитательную (социально-курортную) и экономическую. Однако провести четкую границу между ними трудно. Они взаимосвязаны между собой и дополняют друг друга. В понятийный аппарат рекреации можно также отнести:

– рекреационную систему, включающую санатории, дома отдыха, пансионаты, туристические базы, спортивно-оздоровительные лагеря и площадки, другие объекты для активного отдыха;

– рекреационное районирование, которое предусматривает выделение специальных зон для активного отдыха, степень развития рекреационных функций и плотность рекреационных объектов;

– размещение и соотношение объектов активного отдыха в рекреационной специальной среде, в том числе территориальной.

При проведении рекреационной деятельности необходимо использовать различные формы занятий физической культурой, туризмом, спортом, художественной самодеятельностью, техническим творчеством. Однако, условием для ее развития должно быть наличие у человека свободного времени, то есть составляющей части внеурочного времени. Другим важным фактором в ее развитии можно считать стремление уменьшить влияние на человека отрицательных последствий его образа жизни.

Безусловно, правы А.В. Лотоненко и др. [15], что занятия физической рекреацией решает преимущественно оздоровительную задачу. Этому способствуют разнообразные формы ее проведения, которые допускают изменения характера и содержания физических упражнений в зависимости от мотивов, интересов и потребностей студентов. Однако, несмотря на свободу выбора содержания, характера и форм занятий физическими упражнениями, положительный эффект можно получить лишь благодаря грамотной и умелой реорганизации, знаний, и их влияния на молодой организм.

Проблема физической рекреации в настоящее время привлекает внимание не только ученых, но и практических специалистов ведомств здравоохранения, образования, физической культуры. Причем эта озабоченность обоснована высокой заболеваемостью и снижением трудоспособности населения, в том числе и студентов [16]. Применение физической рекреации в учебном процессе, в лечебно-профилактических и культурно-развлекательных учреждениях, а также в быту даст возможность сформировать, укрепить и сохранить здоровье человека в его жизнедеятельности, в том числе и студента.

Таким образом, учитывая выше изложенное, и, с учетом многолетнего опыта авторов в научной, педагогической и практической деятельности, студенту, прежде всего, необходимо понять, что рекреация – это собирательное понятие и отражает в основном активный отдых человека вне трудовой, учебной, научной, спортивной и другой деятельности, лучше всего в специально предназначенных для этого условиях – в санаторно-курортных и оздоровительных учреждениях.

В понятийном аппарате рекреации следует выделить: вид, функцию, систему, районирование, деятельность, потребность, размещение, плотность, соотношение, средства, формы и методы оздоровления.

При проведении лечебно-профилактических мероприятий при тех или иных заболеваниях необходимо использовать рекреацию и ее разновидности в комплексе с естественными факторами природы, физическими факторами, психотерапией, диетотерапией, а также с учетом лечебного и двигательного режимов, пола, возраста и функциональных возможностей организма.

Рассматривая многоаспектную проблему рекреации, можно отметить, что она – один из видов комплексного патогенетического лечения, так как направлена на улучшение функций многих систем организма, особенно на ускорение механизмов адаптационных процессов.



### Литература

1. Александров О.А. Комплексная программа здоровья / О.А. Александров. – М.: Медицина, 1988. – 96 с.
2. Апанасенко Г.Л. Медична валеологія: вибрані лекції / Г.Л. Апанасенко, Л.О. Попова. – К.: Здоров'я, 1998. – 248 с.
3. Большая советская энциклопедия. – Т. 21. – М.: Советская энциклопедия, 1975. – С. 616-617.
4. Большая медицинская энциклопедия. – Т.22. – М.: Советская энциклопедия, 1984. – С.141-145.
5. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. – М.: ФиС, 1990. – 208 с.
6. Булатова М.М. Европейский опыт: уроки и ориентиры // Спортивная медицина. – 2007. – № 1. – С. 3-10.
7. Войтенко В.П. Здоровье здоровых / В.П. Войтенко. – К.: Здоров'я, 1991. – 240 с.
8. Григорьев В.И. Инвестиционная поддержка развития индустрии рекреации / В.И. Григорьев, В.С. Симонов // Культура физическая и здоровье. – 2005. – № 4 (6). – С. 23-28.
9. Журавлев В.А. Природные факторы оздоровления и физическая рекреация / В.А. Журавлев, В.П. Зайцев, Н.В. Зайцева, А.Ф. Куликов. Под ред. В.П.Зайцева. – Харьков: ХГАФК, 1999. – 72 с.
10. Зайцев В.П. Динамическое наблюдение в условиях пригородного санатория за больными, перенесшими острый инфаркт миокарда / В.П. Зайцев, А.Ф. Гавриленко, Н.В. Зайцева // Терапевтический архив. – 1982. – №1. – С. 64-66.
11. Зайцев В.П. Методика и эффективность двигательных режимов при хронических неспецифических заболеваниях легких в семейной здравнице / В.П. Зайцев, В.Н. Максимова // Вопросы курортологии, физиотерапии и леч. физ. культ. – 1992. – №3. – С. 18-21.
12. Зайцев В.П. ЛФК и массово-оздоровительные формы ее – основа физической реабилитации больных хроническим бронхитом в условиях пульмонологического санатория / В.П. Зайцев // Курортология и физиотерапия: респуб. межведом. сб. – Киев: Здоров'я, 1992. – С. 19-20.
13. Крамской С.И. Управление творческой деятельностью кафедры физического воспитания и спорта технического вуза: Монография /С.И. Крамской, В.П. Зайцев. – М.: Из-во АСВ; Белгород: Из-во БГТУ, 2004. – 244 с.
14. Лищук В.А. Девять ступеней к здоровью / В.А. Лищук, Е.В. Мосткова. – М.: ВКК, 1997. – 320 с.
15. Лотоненко А.В. Культура физическая и здоровье: Монография / А.В. Лотоненко, Г.Р. Гостев, С.Р. Гостева, О.А. Григорьева – М.: Еврошкола, 2008. – С. 95-101.
16. Медик В.А. Заболеваемость населения: история, современное состояние и методология изучения / В.А. Медик. – М.: Медицина, 2003. – 512 с.
17. Мошков В.Н. Лечебная физическая культура на курортах и в санаториях / В.Н. Мошков. – М.: Медицина, 1968. – 484 с.
18. Стальков Е.А. Валеология: от идеи спасения жизни к идее сохранения здоровья / Е.А. Стальков, В.А. Панин. – Калининград: ФГУИПП «Янтар. Сказ», 2001. – 284 с.
19. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: Навч. пос. / С.І. Присяжнюк – К.: ЦУЛ, 2007. – 192 с.
20. Суббота Ю.В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: Практич. посібник / Ю.В. Суббота. – Київ: КНЕУ, 2007. – 164 с.
21. Олейник Н.А. Физическая культура в алгоритме здоровьесформирующих технологий (Теоретические и педагогические взгляды): Коллект. монография / Н.А. Олейник, Т.В. Бондаренко, В.П. Зайцев, С.И. Крамской. Под ред. В.П. Зайцева. – Харьков: ХГАФК, 2008. – 180 с.

### HEALTH AND RECREATION MEASURES: AN ANALYTICAL ASPECT

**V.P. Zaitsev**  
**S.V. Manucharyan**  
**E.A. Darmofal**

*Kharkov State Academy  
of Physical culture,  
Kharkov*

*e-mail: uchotdelhdafk@mail.ru*

Physical culture and sport are one of the conditions of nation longevity. In the article measures of sport and fitness support of Ukraine government are considered.

Keywords: health, state, valeology, physical culture and sport.