

організації навчально-виховного процесу з формування навичок здорового способу життя серед студентів, що сприятиме цілісному підходу до виховання дбайливого ставлення як до їх власного здоров'я, так і в подальшому при роботі в школі до здоров'я дітей.

Література

1. Альошина Л.І. Формування мотивації здорового способу життя майбутнього вчителя в процесі професійної підготовки: дис. канд. пед. наук. - Волгоград, 1999.
2. Бойко О.В. Становлення та розвиток поняття "здоровий спосіб життя" // Морально-духовний розвиток особистості в сучасних умовах: 36. наук. праць. Книга І. - К., 2000. - С. 117-124.
3. Вольфович А.С. Підготовка майбутніх вчителів до виховання в учнів спрямованості на здоровий спосіб життя: автореф. дис. канд. пед. наук. - Волгоград, 2002.
4. Сущенко Л.П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини / Запоріж. держ. ун-т. - Запоріжжя, 1999. - 308 с.
5. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи. / О.Яременко, О.Балакірева, О.Вакуленко та ін. - К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000.
6. <http://www.sparkles.narod.ru/2/ortobios.htm>

РЕКРЕАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ У МЕЖАХ ТЕРИТОРІЙ ТА ОБ'ЄКТІВ ПРИРОДНО-ЗАПОВІДНОГО ФОНДУ УКРАЇНИ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Попельнюх В.В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Здоров'я – це стан фізичного, психічного та соціального благополуччя, високої працездатності та соціальної активності людини. Воно є основним багатством кожної людини і досягається завдяки правильного харчування, постійного тренування тіла (фізичні навантаження), дотримання певних гігієнічних норм, чергування праці та відпочинку, ведення здорового способу життя.

Стан здоров'я людини визначається добрим самопочуттям, яке не можливе без (хоча б періодичного) оздоровлення, що являє собою комплекс заходів соціального, виховного, медичного, гігієнічного, фізкультурного характеру, спрямованих на поліпшення та зміцнення фізичного і психічного стану.

В умовах інтенсивної трансформації та забруднення навколишнього природного середовища, у результаті яких швидко зникають місця придатні для оздоровлення, надзвичайно актуальною є рекреація на природно-заповідних територіях, яка спрямована на відновлення за межами постійного місця проживання розумових, духовних і фізичних сил людини шляхом загальнооздоровчого і культурно-пізнавального відпочинку, туризму, санаторно-курортного лікування, любительського та спортивного рибальства тощо [1]. Тому, згідно Закону України «Про природно-заповідний фонд України» природно-заповідні території повинні використовуватись, крім інших цілей, для оздоровлення та рекреаційної діяльності [2].

Основними напрямками ведення рекреаційної діяльності у межах територій та об'єктів природно-заповідного фонду (далі ПЗФ) є:

- створення умов для організованого та ефективного туризму, відпочинку та інших видів рекреаційної діяльності в природних умовах з додержанням режиму охорони заповідних природних комплексів та об'єктів;
- забезпечення попиту рекреантів на загальнооздоровчий, культурно-пізнавальний відпочинок та туризм;
- обґрунтування і встановлення допустимих антропогенних (рекреаційних) навантажень на території та об'єкти ПЗФ;
- організація рекламно-видавничої та інформаційної діяльності, екологічної просвіти серед відпочиваючих та туристів, формування у рекреантів та місцевих жителів екологічної культури, бережливого та гуманного ставлення до національного природного надбання, яким є ПЗФ України.

Основними видами рекреаційної діяльності у межах територій та об'єктів ПЗФ є:

1. Відпочинок – загальнооздоровчий, культурно-пізнавальний, короткостроковий (від 5-10 годин до 1-2 днів), розбиття наметів і розкладання вогнищ у спеціально обладнаних та відведених місцях.

2. Екскурсійна діяльність – екскурсії (прогулянки) маркованими екологічними стежками, а також на виставки, в музеї тощо.

3. Туристична діяльність – науково-пізнавальний пішохідний, орнітологічний (спостереження за птахами), етнографічний (ознайомлення з народними традиціями, фольклором, побутом, архітектурою та іншими ментальними цінностями місцевого населення), лижний, велосипедний, кінний, водний (спуск гірською річкою на надувних човнах, катамаранах, подорожі на яхті, катання на водних лижах, віндсерфінг, прогулянки на човнах тощо) туризм, спелеотуризм (відвідування печер), підводний туризм (підводне плавання з аквалангом, екскурсії до підводних печер і гротів (дайвінг), парапланеризм (прогулянки, подорожі на паропланах), дельтапланеризм (прогулянки, подорожі на дельтопланах), балунінг (прогулянки, подорожі на повітряних кулях).

4. Оздоровлення – використання рекреантами природних лікувальних ресурсів ПЗФ з метою відновлення розумових, духовних і фізичних сил, любительське та спортивне рибальство тощо.

Література

1. Толстоухов А.В., Волков Л.А., Лустюк М.Г., Білоус Н.М. Еколого-економічний тлумачний словник-довідник. – К.: Вид-во Європ. Ун-ту, 2003. – 256 с.
2. Екологічне законодавство України: Законодавчі акти, Ч.1 / Під ред. В.І.Андрейцева. – Полтава: Полтавський літератор, 1997. – 648 с.