

Література

1. Бухальська С. Компетентнісно зорієнтований розвиток студента в системі навчально-виховної та методичної роботи медичного коледжу як умова модернізації вищої медичної освіти / С. Бухальська, О. Мельничук // Нова педагогічна думка. - 2014. - № 3. - С. 21-24.
2. Саричев Л. П. Здоровий спосіб життя як запорука фізичного та духовного розвитку студентської молоді/ Л. П. Саричев, С. А. Сухомлин // Матеріали доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Суспільство і медицина: діалог в умовах євроінтеграції». - Полтава, 1-2 жовтня 2015 р.- С.91-94.

РЕКРЕАЦІЙНИЙ НАПРЯМ ДІЯЛЬНОСТІ МЕЗИНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО ПРИРОДНОГО ПАРКУ ЯК ЗАСІБ АКТИВІЗАЦІЇ ГРОМАДСЬКОСТІ В НАПРЯМІ ПОКРАЩЕННЯ ЗДОРОВ'Я

Наливайко А.Є.

Мезинський національний природний парк

Недостатня рухливість, психоемоційне перевантаження людини все частіше приводить до кризового стану її здоров'я. Під здоровим способом життя розуміють такий спосіб життєдіяльності, який спрямований на збереження й покращення здоров'я людей. До його складників відносять, насамперед, активну рухову діяльність, збалансоване харчування, достатній сон, оптимальний режим дня, відсутність шкідливих звичок та позитивні емоції [2]. Здоров'язбережна компетентність людини формується ще в шкільні роки саме в процесі навчання, спілкування, набуття навичок санітарно-гігієнічної поведінки, режиму праці й відпочинку, раціонального харчування, рухової активності. У зв'язку з цим збереження та зміцнення здоров'я дітей є одним із головних завдань державного стандарту освіти нашої держави.

Як свідчить вітчизняна практика, більшість рекомендацій стосовно здорового способу життя подаються молодому поколінню в навчально-категоричній формі, яка не викликає в нього відповідних позитивних емоційних реакцій, більше того – часто викликає супротив. Тому, все більшого значення у житті людини посідає здоровий відпочинок, який враховуватиме її інтереси й рівень фізичного розвитку. Забезпечити активний екологічний відпочинок покликані національні природні парки, серед основних завдань яких є створення умов для організованого туризму, екскурсій, відпочинку та інших видів рекреаційної діяльності в природних умовах з додержанням встановленого режиму охорони його природних комплексів та об'єктів [3].

Головними видами рекреаційної діяльності на території Мезинського національного природного парку (Чернігівська обл.) є:

- загально-оздоровчий відпочинок: пішохідні прогулянки, пікніки, пляжно-купальний відпочинок;
- аматорські промисли: рибна ловля, збір грибів, ягід;
- культурно-пізнавальний відпочинок: екскурсії до об'єктів археології та природно-заповідного фонду [4].

Для функціонування рекреаційної галузі територія парку має значні природні ресурси, типові для Полісся України і великі можливості викори-

стання кліматотерапії. До основних кліматично-туристичних характеристик території Мезинського НПП можна віднести: тривалість безморозного періоду, що становить 200 днів за рік, прогулянково-екскурсійного 160 днів, пляжно-купального 80 днів за рік.

Рельєф території відмічається наявністю добре виражених висот, крутих схилів, ярів, балок. Ландшафтною домінантою є річка Десна, що протікає від с. Курилівка до с. Оболоння (Коропській р-н) вздовж східних меж парку і є головним водним рекреаційним об'єктом Мезинського НПП. В літньо-осінній період сплави на плотах і байдарках – основні засобами для розважально-відпочинкового проведення вихідних як жителів Чернігівщини, так і сусідніх областей (в основному Сумська, Київська).

Спокійний лісостеповий ландшафт правобережжя Десни, що підвищується з південного заходу на північний схід, змінюється в районі с. Мезин високими пагорбами та глибокими ярами, порослими мішаними та листяними лісами [4]. Тут майже нависають над Десною білі крейдові кручі, і не випадково мальовничу місцевість біля с. Мезин здавна називають «Мезинською Швейцарією». Саме ліси, завдяки їх високим естетичним, лікувальним, рекреаційним та іншим властивостям, мають важливу роль в рекреаційному господарстві парку. Переважною породою є дуб звичайний з домішками клена, липи, граба, сосни тощо [4]. За показниками успішності росту, віком, складом деревних порід, більшість насаджень мають високий клас санітарно-гігієнічної оцінки. Визначені ландшафтным аналізом території придатні для організації лікування, відпочинку та туризму. Пішохідні й вело маршрути лісовими й прируською дорогами національного парку, які найбільш популярні в весняно-осінній сезон, переважно популярні серед молоді (15-30 років). На стежках є об лаштовані пікнікові галявини та місця для кемпінгу.

Відомо, що з перших днів свого існування на землі людина, як і всяка інша істота, схильна до тяжких недуг. Обтяжена немічно, вона шукає полегшення своїх страждань. Шукає і знаходить його в довколишній природі: флорі і фауні. Фітолікувальні ресурси, на які багата територія Мезинського НПП, сьогодні набувають великого значення в організації рекреаційної діяльності парку. Відомо, що цілющі властивості рослин й інших природних матеріалів людина старанно вивчала і використовувала ще в добу палеоліту. На думку деяких дослідників, змішана з жиром охра вживалася пізньопалеолітичною людиною для розфарбовування тіла [1], ймовірно, з метою захисту від холоду і, можливо, від комах. Етнографічні матеріали дають для цього достатню кількість прикладів. В той же час забарвлення тіла, особливо його татування, як, мабуть, і охра сама по собі, мали і певне культурне значення, що витікало з первісних охоронно-магічних релігійних понять людей пізнього палеоліту. У народних масах міцно зберігаються, переходячи з покоління в покоління, зведення про способи лікування різних хвороб, так само як і про рослини, що отримали славу лікувальних. Ще і тепер в народі користуються при різних хворобах багатьма дикорослими рослинами, адже наш народний сухоцвіт і звіробій звичайний не менш цікаві, чим китайський женьшень. Довіряючи багатовіковому народному досвіду, відвідувачі НПП заготовляють збори лікарських рослин для приготування трав'яних чаїв (чебрець, материнка, цмин, м'ята водяна, цикорій та багато ін.) для власного споживання.

Із закладів організованого відпочинку на території парку діє дитячий оздоровчий табір «Сузір'я» в с. Вишеньки та пансіонат «Десна» в с. Радичів. В зоні стаціонарної рекреації Мезинського НПП зупинитися можна

в будинках для туриста «Затишок» в с. Городище та «Хотинський» в с. Радичів. Також у межах парку приймає гостей сільська садиба «На краю світу» в с. Свердловка.

В межах Мезинського НПП та в зоні його впливу є ціла низка історичних селищ та сіл, де збереглися пам'ятки археології – це 44 пункти, найвідомішою серед яких є Мезинська палеолітична стоянка 18-15 тис. до н.е.; пам'ятки архітектури – світські та храмові споруди: палацово-парковий комплекс графа П.О. Румянцева-Задунайського (1787 р.), церкви, старовинні житлові та господарські споруди, які сформували історико-культурне обличчя парку [4]. Потенціал їх атрактивності дозволяє організувати різноманітні екскурсії та туристичні маршрути різних напрямків і тривалості.

Підсумовуючи, бачимо, що м'який клімат, наявність мішаних лісів, водоймищ, піщаних і трав'янистих пляжів, мережі історико-культурних пам'яток сприяють розвитку рекреаційної індустрії парку.

У зв'язку з цим Мезинський НПП пропонує своїм відвідувачам (цільова аудиторія – люди 15-35 років) тури вихідного дня, проведення заходів сезонного характеру (катання на катері, паромну переправу, туристичні вело- і пішохідні маршрути, плавання, тощо), використання спортивних екологоорієнтованих квестів, відвідування музеїв та тематичних екологічних стежок в еколого-просвітніх цілях (Рис. 1,2).

Сформована в НПП рекреаційно-туристична база, забезпечує відновлення у відвідувачів фізичних і духовних сил, розвиває навички сприйняття природних і культурних цінностей, що приводить до підвищення соціально-трудописового та культурного потенціалу суспільства загалом.

Зауважимо, що саме використання сучасних не традиційних підходів до організації відпочинку людини значно підвищують інтерес до рекреації, що в свою чергу створює нове позитивне емоційне забарвлення відпочинку, розвиває витривалість і працездатність та спонукає людей до вибору на користь здорового способу життя.



Рис.1. Велотур територією Мезинського НПП київського клубу вихідного дня



Рис. 2. На еколого-краєзнавчому маршруті Край, де ходили мамонти студенти Чернігівського НПУ ім. Т. Г. Шевченка

Отже, рекреаційна діяльність національного природного парку є одним із вагомих чинників мотивації на здоровий спосіб життя, шляхом формування етичних стосунків людини з природою, розвитку екологічної свідомості та культури всіх верств населення, що у кінцевому результаті сприяє покращенню фізичного та психологічного стану здоров'я людини.

Література

1. Ефименко П. П. Каменные орудия палеолитической стоянки в с. Мезине Черниговской губ. // Ежегодник Русского антропологического общества при С-Петербургском университете. – Т. IV. – СПб., 1913, С. 67–102.
2. Одайник В. Формування здорового способу життя у підлітків / В. Одайник // Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка : зб. наук. пр. – 2010. – Вип. 3. – С. 20–23.
3. Положення про Мезинський національний природний парк, затверджене наказом Міністерства охорони навколишнього природного середовища України № 150 від 30.03.2006 р.
4. Проект організації території, охорони, відтворення та рекреаційного використання природних комплексів та об'єктів Мезинського НПП. – Харків, 2011, у IV томах, затверджений наказом Міністерства екології та природних ресурсів від 07.02.2011р. № 39.