

РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С НАСЕЛЕНИЕМ НА ПРИМЕРЕ ШВЕЦИИ

Е.П. Богдевич, О.О. Гайдук, М.А. Бернацкий

УО ФПБ «Международный университет «МИТСО»»

Проблема профессионализма человека во всех сферах деятельности является очевидной. Специалисты Всемирной конференции труда отмечают, что сектору экономики требуются всё больше хорошо подготовленного и мотивированного персонала, владеющего современными знаниями, умениями и навыками. В настоящее время во многих странах кадровая политика направлена на подготовку и насыщение всех звеньев работниками с творческими возможностями и мышлением, инициативностью, способных применить полученные знания и умения в профессиональной деятельности.

Физическая рекреация – это педагогически организованная двигательная активность, выступающая в форме действий (оперативная ФР), или в форме деятельности (кумулятивная и

компенсаторная ФР), направленная на восстановление оперативно, – хронически, – или патологически сниженной работоспособности с использованием технологий ФК, на основе закономерностей стресс-реакции и механизмов адаптации в целом.[1]

Рекреация тесно связана с проблемой свободного времени. Разнообразные занятия людей в свободное время, направленные на восстановление здоровья и физических сил, всестороннее развитие личности, называются рекреационной деятельностью. В содержании и формах организации рекреационной деятельности происходят постоянные изменения, постепенно повышается значение активных видов отдыха.

Рекреационная деятельность основана на применении рекреационных ресурсов, к которым относят природные комплексы и их компоненты (рельеф, климат, растительность, водоемы), редкие природные объекты (водопады, карстовые пещеры, красивые ландшафты, экзотические для данной местности виды растений, месторождения полудрагоценных камней и пр.), культурные и исторические памятники, города и другие населенные пункты, уникальные технические сооружения.[2]

В настоящее время имеется достаточно обширный научный материал о тех или иных аспектах физической рекреации, отраженный более чем в ста двадцати научных публикациях (не считая публикаций с использованием синонимичных терминов, а так же допуская какое-либо количество не обнаруженных работ). Однако общей концепции физической рекреации, позволяющей отразить целостную картину осуществления этого явления в жизни человека и общества еще не сформировано.

Как следует из этого определения, общая концепция ФР основывается на закономерностях восстановления работоспособности и таких категориях, как "деятельность", "адаптация" (особенно "стресс-реакция"), "спортивная тренировка". Отдых и рекреацию обычно отождествляют или между собой, или с восстановлением, или с его средствами.

Согласно недавно опубликованному рейтингу журнала Forbes, Швеция входит в тройку самых счастливых стран в мире. Однако потомков викингов не только считают счастливыми: исследовав данные переписи населения и медицинские показатели граждан Евросоюза, французские ученые назвали их еще и самыми здоровыми. Стоит вспомнить, что и продолжительность жизни здесь достаточно высока: 79,5 и 83,5 лет у мужчин и женщин соответственно. Был составлен рейтинг из 8 шведских «ноу-хау», которые делают жизнь ярче, лучше и продолжительнее.[3]

1. Посещение спортзала.

По словам инструктора по боди-пампу клуба «Хюскварна Фитнесс» Петры Свенссон, часть ее клиентов приходит в зал, потому что им нравится общаться и чувствовать себя здоровыми, в то время как другая часть нацелена на результат и тренируется до седьмого пота.

2. Езда на велосипеде.

Среди скандинавов есть те, кто не променяют велосипед на комфортные авто или автобусы даже зимой, когда на дороге гололедица, а на обочинах – сугробы. На юге Швеции в городе Мотала проводится крупнейшая в мире любительская велогонка Вэттернрундан. Состязание проходит вдоль огромного озера Вэттерн ежегодно в середине июля. Около 20.000 велосипедистов со всех стран мира приезжают сюда. Они могут выступать на дистанциях 300 км, 150 км и 100 км.

3. Забота о здоровье сотрудников.

Работодатель понимает, что один здоровый и довольный сотрудник лучше двух уставших и больных. Поэтому в местных офисах нередко можно увидеть корзинки и ящики с фруктами. Кроме того, частично оплачивается стоимость абонеента в тренажерный зал.

4. Высокое качество питьевой воды.

Шведские врачи считают, что вода – самое что ни на есть эффективное лекарство.

5. Популяризация бега среди населения.

Ежегодный Стокгольмский марафон считается одним из самых масштабных в мире. В 2009 году в нем принимали участие представители 71 страны. Регулярно в конце мая – начале июня тысячи энтузиастов собираются вместе, чтобы пробежать дистанцию 42,195 км. Путь участников забега пролегает по центру шведской столицы вдоль Королевского дворца, Городской Ратуши, Королевского драматического театра и здания Парламента, а также через леса Дьюргордена, заканчиваясь на треке Олимпийского стадиона. Впервые марафон провели в 1979 году, тогда в нем участвовало 2.000 человек.

6. «Mamma bootcamp» (в пер. «лагерь для мам»).

Это сезонные группы занятий фитнесом на свежем воздухе, действующие в 50 шведских городах, Финляндии и Италии. Молодые мамы приходят на тренировки с детишками в колясках, – пока дети спят, они успевают покатать пресс, побегать, поприседать. Занятие длится 45 минут.

7. Посещение световой комнаты.

Жителям северной страны не хватает солнечного света, отчего шведы впадают в депрессию. С проблемой медики предлагают бороться нестандартным образом: пациентам прописывают посещение световой комнаты. Каждое утро в течение недели нужно проводить около часа в специальном помещении с белым потолком, стенами, полом и мебелью, где установлены яркие лампы. После первых 5-7 дней повторять световую терапию можно раз в неделю.

8. Активные прогулки на свежем воздухе.

Чтобы оставаться здоровым, для многих шведов важно как можно чаще бывать на природе. В парке или в лесу часто можно встретить тех, кто бегают или занимается спортивной ходьбой. Инструктор по боди-пампу Петра Свенссон советует всем практиковать интенсивные прогулки на свежем воздухе (Power Walk). Для этого необходимо поддерживать высокий темп, чтобы пульс был высоким и чувствовалось тепло в теле. Также можно практиковать пробежки на природе. Важно при этом менять темп: 1 минута быстрого бега чередуется с 30 секундами ходьбы, затем переходите на бег, и так далее.

Обобщив полученные данные, можно сделать следующее заключение, что для качественной полноценной работы, физического и творческого долголетия необходимы правильный режим труда и отдыха, своевременная профилактика стресса и усталости на рабочем месте, активный образ жизни вне зависимости от возраста и погодных условий. Очевидно, что необходимо перенимать и внедрять опыт развитых европейских стран, которые смогли добиться высоких результатов в поддержании и сохранении здоровья своего населения.

Литература:

1. Малая медицинская энциклопедия. – М.: Медицинская энциклопедия. 1991–96 гг. 2. Первая медицинская помощь. – М.: Большая Российская Энциклопедия. 1994 г. 3. Энциклопедический словарь медицинских терминов. – М.: Советская энциклопедия. – 1982–1984 гг.

2. Бурт Ю.И. О рекреационных потребностях населения, с. 34, М., 1978, Веденин Ю.Д. Динамика территориальных рекреационных систем, М., 1982; Кривошеев В.М. Социально-физиологические основы организации рекреационной деятельности, с. 7, Минск, 1978.

3. Blrsport.com [Электронный ресурс]: Твой спорт/ Всё о спорте, спорт для всех. – Режим доступа: <http://blrsport.com/yoursport/zdorovieshvedi/>. Дата доступа: 25.03.2013.