

**ДЕРЖАВНА УСТАНОВА «ІНСТИТУТ РИНКУ І ЕКОНОМІКО-ЕКОЛОГІЧНИХ
ДОСЛІДЖЕНЬ НАН УКРАЇНИ»**

**ДЕРЖАВНА УСТАНОВА «УКРАЇНСЬКИЙ НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ
МЕДИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА КУРОРТОЛОГІЇ МОЗ УКРАЇНИ»**

**КООРДИНАЦІЙНА РАДА ПІВДЕННОГО НАУКОВОГО ЦЕНТРУ МОН УКРАЇНИ І
НАН УКРАЇНИ**

**ДЕПАРТАМЕНТ ЕКОЛОГІЇ ТА ПРИРОДНИХ РЕСУРСІВ ОДЕСЬКОЇ ОДА
THE STATE UNIVERSITY OF TECHNOLOGY AND ECONOMICS IN JAROSLAW
(Poland)**

ВИЩА ЕКОНОМІЧНА ШКОЛА В БІЛОСТОЦІ (Польща)

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

За комунікаційної підтримки:

ЧОРНОМОРСЬКА ФІЛІЯ МЕРЕЖІ РІШЕНЬ ЗІ СТАЛОГО РОЗВИТКУ ООН

**ЧОРНОМОРСЬКА МОЛОДІЖНА ФІЛІЯ МЕРЕЖІ РІШЕНЬ ЗІ СТАЛОГО
РОЗВИТКУ ООН**

ПРИРОДНІ ЛІКУВАЛЬНІ АКТИВИ, РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА КУРОРТИ

Матеріали Першої Міжнародної науково-практичної конференції

м. Одеса

14- 15 листопада 2024 р.

**Одеса
2024**

ПІД НАУКОВОЮ РЕДАКЦІЄЮ

д.е.н., професора, академіка НАН України, заслуженого діяча науки і техніки України Бориса
Буркинського

д.м.н., професора, заслуженого діяча науки і техніки України Костянтина Бабова

*Рекомендовано до опублікування вченою радою
Державної установи «Інститут ринку і економіко-екологічних досліджень НАН
України»
(протокол № 22 від 25.11.2024 року)*

П 77

Природні лікувальні активи, реабілітація та курорти : матер. Першої Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 14-15 листопада 2024 р.) / [під наук. ред. Буркинського Б. В., Бабова К. Д.] ; ДУ «Ін-т ринку і екон.-екол. дослідж. НАН України», ДУ «Укр. наук.-дослід. ін-т медичної реабілітації та курортології МОЗ України» та ін . — Одеса : ДУ «ІРЕЕД НАНУ», 2024. - 160 с.

У збірнику подано тези доповідей та виступів учасників Міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої удосконаленню та розвитку теоретичних, методичних та прикладних аспектів розвитку природних лікувальних активів в сфері реабілітації та курортної справи.

УДК 330.15:615.8:711.455(08)

© ДУ «Інститут ринку і економіко-екологічних досліджень НАН України», 2024

© Державна установа «Український науково-дослідний інститут медичної реабілітації та курортології МОЗ України», 2024

ЗАДОВОЛЕННЯ РЕКРЕАЦІЙНИХ ПОТРЕБ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ПЕРЕБУВАННЯ В ЛІТНЬОМУ ОЗДОРОВЧОМУ ТАБОРІ

Тетяна Кунділовська

к.т.н., доцент

Одеський національний економічний університет

В сучасному світі рекреаційна діяльність є важливою економічною сферою діяльності, яка має соціальне значення, та залучає до господарської діяльності значну кількість людських ресурсів. Рекреація – це комплекс оздоровчих заходів, які здійснюються з метою досягнення нормального самопочуття та поліпшення працездатності здорової, проте втомленої людини. До основних функцій рекреації відносять: медичні (лікування, оздоровлення), соціально-культурні (задоволення духовних потреб), економічні (відновлення робочої сили). Під час відпочинку в курортній зоні відбувається не тільки відновлення фізичного, але й інтелектуального, емоційного стану людини, рекреаційний ефект сприяє досягненню психофізіологічного комфорту [1].

Для студентської молоді рекреаційні потреби можна задовольнити під час відпочинку у студентських оздоровчих таборах Одеського регіону, зокрема за рахунок унікального клімату Одеської затоки, можливості використання морської води як природного лікувального ресурсу.

Організація рекреаційної діяльності насамперед спрямована на задоволення біологічних потреб людини у екологічних умовах життя – чистому повітрі, питній воді, збалансованому харчуванні. Цю потребу можна доповнити екологічним аспектом організації рекреаційної діяльності відповідно до встановлених вимог охорони довкілля. Фізіологічні потреби молоді у відновленні здоров'я, відпочинку доповнюються екзистенційною необхідністю створити безпечні умови оздоровлення і відпочинку, доступні з фінансової, соціальної, економічної точки зору. Відпочинок у студентських оздоровчих таборах має значущий соціальний ефект, тому що забезпечує спілкування у однорідному середовищі молоді із схожими інтересами, зацікавленістю в організації культурних, пізнавальних, спортивних заходів. Під час відпочинку студенти мають можливість задовольнити свої естетичні, культурні потреби – ознайомитись із культурною спадщиною, історичними пам'ятками, інтелектуально розвиватись, реалізувати творчі здібності.

Фахівці, які опікуються здоров'ям, освітою, вихованням студентів, зазначають, що поняття «рекреація» неможливо виокремити від фізичної культури, яка є фактором загальної культури людини. Основною складовою рекреаційної діяльності для студентів є не тільки фізичний розвиток під час навчальних занять або канікул, але й здоровий спосіб життя, масова-оздоровча рухова активність під час занять у спортивних секціях, впровадження фітнес-технологій, емоційний активний відпочинок, раціональне використання вільного часу тощо [2, 3, 4, 5].

Тому одним із важливіших мотивів молоді для задоволення рекреаційних потреб у студентському таборі є зміна навколишніх обставин, організація активного відпочинку, отримання позитивних емоцій, подолання стресу, проведення часу із друзями, приведення тіла до спортивного вигляду. Проте, під час курортного відпочинку студенти мають не тільки оздоровитись, відновити своє здоров'я після навантаження під час навчання або праці, але й отримати адекватне харчування, що буде враховувати особливі потреби молодого організму у поживних речовинах та посилить загальний корисний ефект від рекреаційних чинників.

Визначено основні проблеми харчування студентської молоді – відсутність культури харчування, неповноцінність раціонів і недостатність нутрієнтів, невідповідність добового енергетичного балансу. Встановлено, що тільки 63% студентів регулярно приймають їжу, у 31% молоді енергетична цінність раціонів відповідає віковій нормі, а дефіцит поживних речовин складає 40,9% білків, 32,9% жирів, 61,5% вуглеводів, 61% мінеральних речовин і вітамінів [6, 7].

Порушення харчової поведінки пов'язано насамперед з тим, що при навчанні у закладах вищої освіти змінюється звичайний спосіб життя молоді, режим харчування, підвищується

нервово-емоційне напруження під час адаптації до нових умов навчання, з'являється необхідність самостійно організовувати побут та розподіляти свій час.

Організація раціонального харчування студентів під час відпочинку у студентському таборі матиме оздоровчий вплив, разом із низкою інших рекреаційних факторів вплине на стан здоров'я студентів та матиме соціальний ефект. Якщо проаналізувати вимоги студентів до харчування під час літнього відпочинку у студентському таборі, то їх можна поділити на три групи:

а) вимоги до якості страв та організації прийому їжі – це калорійність, асортиментний перелік та різноманітність страв меню, побутовий комфорт у залі їдальні, оформлення і сервірування столів;

б) вимоги до безпечності харчування – це безпечна організація технологічних процесів у харчоблоці, дотримання санітарних і гігієнічних правил працівниками їдальні, використання безпечної сировини для приготування страв, наявність виокремленого місця для миття рук перед прийманням їжі;

в) вимоги до інформаційного супроводження – наявність меню, інформаційні матеріали щодо правил здорового харчування, рекомендації до самостійного вибору та споживання «здорових» продуктів, відомості про алергени тощо.

Отже, можливість отримання рекреаційних послуг сприяє оздоровленню людини, забезпеченню емоційного і психологічного здоров'я. Для студентської молоді раціональна організація рекреаційної діяльності має освітньо-виховні аспекти, позитивно впливатиме на успішність навчання, стан здоров'я, інтелектуальний та емоційний потенціал. Перебування у літньому оздоровчому таборі слід організовувати саме із врахуванням визначених факторів, поєднуючи відпочинок у пляжній зоні, плавання та приймання сонячних процедур, активне фізичне навантаження у формі групових ігор, інтелектуальний розвиток шляхом проведення тематичних семінарів, вебінарів, лекцій, підвищення емоційної складової, наприклад, під час спортивних та танцювальних змагань, участі у анімаційних програмах тощо.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ніколенко, О. І., Гамма, Т. В., Зарічанська, Л. О., Несенчук, О. Л., Зінчук, Т. О. Рекреація як соціально-культурне явище, її різновиди та характеристики. *Rehabilitation and Recreation*, 2022. № 12, С. 144-149. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.12.19>.
2. Садовський, О., Кириченко, В. Складові моделі рекреаційної культури студентської молоді. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. праць. / гол. ред. В. М. Костюкевич, 2016. № 1 (20), С. 154-158. <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/23037>.
3. Парфіненко, Т. Рекреаційна діяльність як спосіб оздоровлення студентської молоді. *Географія, економіка і туризм: національний та міжнародний досвід* : Матеріали XI наукової конференції з міжнародною участю. Львів, 2017є. С. 170-174. <https://core.ac.uk/download/pdf/130171143.pdf>.
4. Малинський, І., Лаврентьєв, О., Сергієнко, Ю., Тарангул, Д. О., Чаплигін, В. П. (2020). Рекреація в способі життя студентської молоді. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 2020. № 2 (122), 95-100. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2\(122\).19](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).19).
5. Дутчак, М., Чеховська, Л. Залучення студентської молоді до оздоровчої рухової активності: виклики та можливості сьогодення. *PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE*, 2024. № 2, С. 128-134. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.2.18>.
6. Мондич, О. (2021). Основні помилки в організації харчування студентів. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*, 2021. № 53, С. 126-134. <http://visnyk.idgu.edu.ua/index.php/nv/article/view/467>.
7. Олійник, Н. А., Віннік, Ю. В. Вплив харчування на здоров'я студентської молоді. *Педагогічні науки* : збірник наукових праць, 2018. №1 (85), С. 194-197. <http://repository.vsau.org/getfile.php/19365.pdf>.