

Кредит 1

Тема 1. Теорія фізичної рекреації.

Мета: формування системи професійних знань, методичних вмінь і навичок проведення рекреаційно-оздоровчих занять та заходів за участю різних верств населення.

завдання:

- вивчити походження фізичної рекреації та її сутність;
- знати соціально-культурні аспекти рекреації;
- враховувати розвиток моторики і фізичної підготовленості людини при проведенні рекреаційних занять для збереження та зміцнення здоров'я;
- опанувати технології проведення рекреаційно-оздоровчих занять;
- вміти визначати раціональний зміст та обсяги рухової активності, проводити контроль за оздоровчим ефектом занять;
- вміти проводити оздоровче заняття із використанням рекреаційних ігор.

План

1. Рекреація
2. Фізична рекреація
3. Історія формування і теорії походження рекреації
4. Історія розвитку рекреаційної діяльності за кордоном.
5. Мета, чинники розвитку, завдання і характеристика рекреації в сучасному суспільстві.

Визначення поняття «рекреація» та її сутності

Поняття "**рекреація**" використовується досить давно і, залежно від сфери застосування, може мати дещо різний зміст.

Фахівці з народного господарства вважають **рекреацію** галуззю народного господарства, що пов'язана з освоєнням територій для відпочинку, лікування, туризму, ігрової форми дозвілля та спрямована на розваги й оздоровлення, удосконалення розвитку особистості.

Соціологи називають **рекреацією** сукупність явищ і відносин, що виникають у процесі використання вільного часу для оздоровчої, пізнавальної, спортивної та культурно-розважальної діяльності людей на спеціалізованих територіях, поза місцем їх постійного проживання.

Рекреацією називають також діяльність людини, що спрямовується на відновлення її фізичних і психічних сил, на розвиток особистості й не пов'язується з виконанням трудових обов'язків і задоволенням побутових потреб.

Поняття "рекреація" утворене від латинського "recreatio" і має кілька значень: відновлювати, відпочивати, зміцнювати, освіжати тощо. Історично цей термін пов'язаний зі здоров'ям людини, але, що важливо – розуміння здоров'я не обмежувалося лише станом організму людини. Сьогодні здоров'я розглядається у ширшому значенні й містить соціальний, психологічний і біологічний зміст.

Рекреація – це всі форми дозвілля людини, що проводяться у закритих приміщеннях і просто неба, у природному та урбанізованому середовищах.

Українська енциклопедія тлумачить слово "**рекреація**" як термін, що є сукупністю етимологічних значень: "recreatio" (лат.) - відновлення; "recreation" (франц.) - розвага, відпочинок, відсутність трудової діяльності; простір, що призначений для зазначених дій; "rekreasja" (пол.) - відпочинок.

Отже, важливо усвідомити, що поняття "рекреація" характеризує не лише процес чи способи відновлення сил людини, але й простір, у якому це відбувається.

Визначення поняття „рекреація” у першорядних енциклопедичних довідниках і словниках становить значний науково-практичний інтерес. В ”Енциклопедичному словнику” Брокгауза і Ефрона ”рекреація” розглядається як запозичене з латинської мови слово, що буквально означає „перерва від занять та уроків у школі з метою відпочинку”; у тлумачному словнику російської мови С.Ожегова „рекреація” трактується як „відпочинок, відновлення сил після праці, у навчальних закладах – зала для відпочинку учнів”.

Отже, колись терміном „рекреація” частіше називали пообідній відпочинок учнів, які вчилися у школах-інтернатах і проводили свій вільний час у рекреаційних іграх та забавах разом зі своїми вчителями. Дослідники історії освіти в Україні, Литві й у Польщі підкреслюють, що рекреаційні мандрівки, різноманітні рухливі ігри та забави за участю учнів і вчителів регулярно відбувалися кожного вівторка та четверга після обіду (Сірополко, 1936; Ступарик, 1994; Gloger, 1976).

Дещо пізніше поняття „рекреація” почало охоплювати інші різновиди дозвілля. У спеціальній літературі з фізичної культури та спорту послуговуються здебільшого поняттям "фізична рекреація".

Фізична рекреація

Органічна частина фізичної культури, специфічним змістом якої є рухова діяльність, спрямована на задоволення потреби людини активно відпочивати для адаптації, відновлення, зміни діяльності, а також удосконалення особистої конституції фізичної та духовної (Г.І. Бердус).

На думку В.М. Видріна, **фізична рекреація** – це процес використання фізичних вправ, ігор, розваг, а також природних чинників для активного відпочинку, зміни виду діяльності, відволікання від процесів, що спричиняють фізичну, психічну й інтелектуальну втому, отримання задоволення від занять фізичними вправами.

Отже сутність **фізичної рекреації** полягає, передусім, у визначенні цього явища (процесу) як системи різноманітних занять, що ґрунтується на

використанні спеціально організованої рухової активності у формі фізичних вправ зі застосуванням природних і гігієнічних чинників упродовж вільного часу людини добровільно та для відпочинку, відновлення власних сил, отримання задоволення, удосконалення психічних і фізичних здібностей, відновлення та зміцнення здоров'я.

Таким чином рекреаційна діяльність розглядається як процес або спосіб раціонально організованої психофізичної активності людини, спрямованої на досягнення поставленої мети у вільний від основних професійних, родинних і громадських обов'язків час.

Іншим аспектом рекреації як соціального явища є ціннісний аспект. Рекреація охоплює низку матеріальних і духовних досягнень, створених у суспільстві для задоволення рекреаційних потреб сучасної людини. Кожний етап розвитку рекреації характеризується своєрідним ціннісним змістом, що є предметом використання для кожної людини, яка проявляє рекреаційну активність, своєрідною формою споживання рекреаційних послуг. Прикладом є популярні в сучасному суспільстві оздоровчі гімнастичні системи, а також системи здорового способу життя, базовані на чинниках психотренінгу, релаксації, комплекси дієтичних рекомендацій, загартування організму.

Експерт ЮНЕСКО, французький соціолог Думазейдер (Joffre Dumazejder, 1962) трактує "термін, рекреація як систему занять, у яких людина бере участь за власним бажанням для відпочинку, розваги чи для розвитку своїх знань, творчих здібностей упродовж вільного часу після виконання професійних, родинних і громадських обов'язків.

Спеціалісти виділяють ще декілька аспектів рекреації, наприклад, розуміння рекреації як динамічного суспільно-культурного явища, підставою для розвитку якого є тенденція до суттєвого зростання кількості вільного часу в структурі життєдіяльності сучасної людини.

Розвиток постіндустріального суспільства, глобальні зміни економіки, культури та науки спричинили інформатизацію життєдіяльності сучасної людини, яка у свою чергу суттєво обмежила параметри природної фізичної активності.

Саме рекреаційна активність може стати ефективним профілактичним засобом, що протидіятиме негативним наслідкам розвитку сучасної цивілізації – урбанізації, підвищенню супротиву до стресових впливів, гіподинамії, індустріалізації тощо.

З іншого боку, зростання тривалості життя людей у високорозвинених державах спричинило виникнення великих груп людей, які мають значну кількість вільного часу (пенсіонери), а також збільшення відсотка студентської молоді. Зазначені групи є реальними потенційними споживачами рекреаційних послуг.

Зважаючи на згадані факти, проблема визначення поняття «рекреація» є надзвичайно складною з огляду на те, що зміст рекреації становлять добровільні заняття, які реалізуються у вільний від основних професійних, родинних і громадських обов'язків час, а діапазон тих занять може бути

різнобічним, як і людські потреби та зацікавлення (Kiełbasiewicz-Drozdowska, 2001).

Надзвичайно важливо, щоби рекреаційна активність становила певні цінності (норми) в таких вимірах:

- культурному – як суспільна вартість, що є бажаною та важливою для суспільства;
- суспільному – як діяльність, що має встановлені інституції та структури серед різноманітних груп суспільства;
- індивідуально-психологічному – як цінності, отримані особистістю в результаті рекреаційної активності, які є орієнтиром здорового способу життя.

Підсумовуючи численні визначення поняття "рекреація", слід зазначити, що це:

- частина соціальної системи суспільства та особлива ланка системи освіти;
- специфічна форма діяльності на дозвіллі (соціально корисне дозвілля);
- вираження внутрішньої природи людини;
- засіб розваги, відновлення або вид ігрової діяльності;
- "життя після праці";
- профілактична медицина майбутнього.

Отже, переконуємося, що рекреація повинна стати загальною нормою якнайширших верств людей у сучасному суспільстві.

Історія формування і теорії походження рекреації

Праісторія рекреації сягає в той період, коли вся без винятку фізична і розумова діяльність людини обмежувалася безпосереднім забезпеченням умов її існування. Основні засоби для існування первісній людині давали полювання, збирання, а також рибальство. Значення кожного з цих занять змінювалося залежно від навколишнього середовища, фізичного та розумового розвитку первісних людей, особливостей життєдіяльності.

Важливу роль у розвитку первісних людей відігравали елементи фізичного виховання. Власне, як засвідчують дослідники, виховання у первісному суспільстві переважно і було фізичним. Використання різноманітних допоміжних засобів для існування вимагало нових навичок координації рухів, а також відповідного розвитку фізичної сили, витривалості, спритності. Поступово людина вдосконалювалася фізично й удосконалювала свої засоби для полювання, військових походів тощо.

Первісні елементи фізичної культури виконували численні функції. Головними з яких були:

- рекреаційно-забавна: гра;
- утилітарна (приворожування врожаю, погоди, доброго полювання);
- культово-релігійна чи магічна (вплив на невідомі потойбічні сили);
- виховна (вдосконалення необхідних моральних і фізичних якостей людини).

У житті стародавніх слов'ян виконувалися обрядодії (обряди). Їх проведення тісно пов'язувалося з руховою активністю, різноманітними іграми. Обряди присвячували релігійним торжествам. За відомостями В.О. Рибаківа, в Україні існував побутово-релігійний календар як цілісна система народної культури.

В історичних дослідженнях, присвячених добі козацтва, зазначається, що найулюбленішими розвагами козаків на дозвіллі були рухливі ігри та різноманітні змагання у силі, витривалості, прудкості.

До початку польових робіт молодь збиралася щовечора, а коли починалися роботи – тільки в неділю та святкові дні. На "вулиці" дівчата водили хороводи, співали і танцювали. Хлопці переважно забавлялися рухливими іграми та боротьбою (дужанням). Поширеними були також змагальні вправи – двобої.

Отже, із розвитком засобів і форм фізичної культури у різні історичні періоди розвивалася й рекреаційна діяльність. Уже тоді люди звернули увагу на позитивний вплив відпочинку й ігор на лоні природи.

Історія розвитку рекреаційної діяльності за кордоном.

Рекреація активно розвивалася ще в часи міст-держав стародавнього світу. Часто городяни виїжджали на прогулянки, полювання, для проведення турнірів за межі міст. Ці заходи можна вважати першими проявами рекреації.

Унаслідок об'єднання рекреаційних організацій у США. 1885 року створено Американську асоціацію відновлення здоров'я та фізичного виховання. 1887 року відкрилися перші рекреаційні клуби в Нью-Йорку. Один із таких клубів на території іллінойського сталеливарного заводу виник з огляду на прагнення інженерів, техніків, робітників до активного відпочинку, розваг, зняття напруження. Відтак, аналогічні центри було створено на інших підприємствах. Вже тоді помітили, що люди, котрі надавали перевагу активному відпочинку, мали міцне здоров'я. Отже, продуктивність їх праці була вищою.

Тому слід дбати про рекреаційну діяльність своїх працівників, тим самим зберігаючи у продуктивному стані кваліфіковану робочу силу, аніж увесь час позбавлятися хворих працівників. Таким чином, гімнастичні вправи, ігри, прогулянки стали невід'ємною частиною дозвілля робітників. Великі концерни почали активно фінансувати розвиток рекреації.

Одним із основоположників організованого рекреаційного руху в США вважається лікар Лютер Гулік (1865 – 1918 рр.). Він відстоював думку, що за допомогою ігор на свіжому повітрі можна не тільки зміцнювати здоров'я, але й виховувати. Вважав, що керовані прогулянки й інші заняття, що пов'язані з перебуванням на свіжому повітрі та отриманням задоволення, можуть стримувати у відповідних межах "агресивність" підлітків.

Мета, чинники розвитку, завдання і характеристика рекреації в сучасному суспільстві

Усі різновиди людської діяльності характеризуються необхідністю визначення кінцевої мети і способів її досягнення. Кінцева мета фізичної рекреації:

- ✓ удосконалення психічних і фізичних якостей;
- ✓ задоволення біологічної потреби людини у фізичній (руховій) активності;
- ✓ відновлення потенціалу організму;
- ✓ зміцнення, збереження та відтворення здоров'я,
- ✓ задоволення від психофізичної активності на дозвіллі.

Чинники розвитку рекреації:

- бажання зменшити вплив на людину негативних наслідків науково-технічного прогресу;
- скорочення фізичних навантажень, що веде до гіподинамії;
- збільшення нервово-психічної втоми, обумовленої життям у великих містах і пов'язаної не тільки з виробничою, але й побутовою сферами. Вона не знижується так швидко, як фізична, а навпаки - спостерігається її кумуляція.

Завдання рекреації:

- 1) зміцнення здоров'я (зокрема, фізичного – відновлення, психічного – зняття стресу, соціального – боротьба зі шкідливими звичками);
- 2) самовираження особистості;
- 3) розвиток творчого підходу до організації дозвілля;
- 4) збагачення людини та суспільства в цілому.

Основними ознаками рекреації є:

- рухова діяльність на дозвіллі, яка виконується у вільний чи спеціально виділений час;
- фізичні вправи як головний засіб;
- добровільність участі;
- задоволення від участі (має переважно розважальний (гедоністичний) характер);
- позитивний вплив на організм людини;
- здійснюється переважно в природних умовах;
- прийнятність, корисність для суспільства (містить культурно-ціннісні аспекти, інтелектуальні, емоційні, фізичні й освітньо-виховні компоненти).

Як бачимо, *рекреація характеризується* не стільки тривалістю, скільки своїм змістом, активністю занять. За цієї умови відновні процеси протікають швидше: рекреація є не лише засобом компенсації виробничої та невиробничої втоми, але й засобом, що задовольняє природну потребу людини у спілкуванні з природою, сприяє зміні вражень і профілактиці захворювань.

Активний відпочинок може знижувати рівень захворювань на найнебезпечніші серцево-судинні хвороби майже наполовину. Не набагато менша його дія в попередженні психічних розладів. Захворювання органів дихання зменшуються майже на 40 %, нервів і кістково-м'язової системи - близько 30 %, органів травлення - більше як на 20 %. Багаторічні дослідження показують, що в перший місяць після активного відпочинку продуктивність

праці зростає на 15 - 25 %, у подальшому вона знижується і через 4 – 8 місяців досягає попереднього (до відпочинку) рівня. Це означає, що середньорічний приріст продуктивності праці в результаті активного відпочинку, який базується на широкому використанні природних та історико-культурних рекреаційних ресурсів, перебуває на рівні 3 %. Наведені відомості яскраво характеризують роль рекреації як інтенсивного чинника відновлення робочої сили. Якщо ж урахувати вплив рекреації на підвищення культурного рівня працівників і всебічний розвиток особистості, то її значення незмінно зростає.

У наукових дослідженнях слід розрізняти **аспекти фізичної рекреації**:

1. Біологічний – який вплив на оптимізацію стану організму людини виконує рекреаційна діяльність.
2. Соціологічний – наскільки вона сприяє інтеграції людей у суспільстві.
3. Психологічний – чим умотивована рекреаційна діяльність і які психічні процеси відбуваються в результаті цієї діяльності.
4. Освітньо-виховний – який вплив фізичної рекреації на формування особистості в її фізичному, інтелектуальному та творчому розвитку.
5. Культурно-аксіологічний – які культурні цінності засвоює людина в результаті рекреаційної діяльності та як вона сприяє утворенню нових цінностей.
6. Економічний – які існують засоби рекреаційної діяльності та яка від них користь.

За періодичністю й територіальними ознаками рекреаційну діяльність можна поділити на:

- *короткочасну*: використання внутрішньо-міських та приміських зелених зон, повернення на ночівлю у місце постійного проживання;
- *довготривалу*: територіальна необмеженість і ночівля поза місцем постійного проживання.

За характером організації рекреаційну діяльність поділяють на:

- *організовану*;
- *самодіяльну*.

За правовим статусом рекреаційна діяльність є:

- *внутрішньою* (відпочинок у своїй країні);
- *міжнародною* (відпочинок за межами країни).

За інтенсивністю навантаження рекреаційну діяльність поділяють на:

- *активну*;
- *пасивну*.

За кількістю учасників розрізняють:

- *індивідуальну* (може бути сімейна);
- *групову*.

Форми рекреації:

- *дорожня* – пересування рекреантів у лісі дорогами з твердим

покриттям;

- бездоріжна – вільне переміщення лісом (використовується на прогулянках, у походах, екскурсіях);
- таборова – встановлення наметів, розпалювання вогнища тощо;
- матеріальна – передбачає збирання грибів, ягід, плодів, полювання, рибальство;
- транспортна – пересування за допомогою транспорту (вважається найшкідливішою в рекреаційних зонах).

За типологією рекреацію поділяють на:

- лікувально-курортну;
- оздоровчу або фізичну;
- пізнавальну.

Лікувально-курортна рекреація містить у собі кліматолікування, бальнеолікування, грязелікування. Зазначені групи можуть поєднуватися. Умови лікувально-курортної рекреації повинні відповідати медико-біологічним нормам.

Оздоровча (фізична) рекреація різноманітніша – це купально-пляжний відпочинок, сонячні ванни, прогулянки, рекреаційно-фізкультурні заняття, рекреаційний туризм (мисливський, рибальський, гірськолижний, альпінізм тощо).

Пізнавальна рекреація має відповідні заняття: екскурсії, огляд культурно-історичних пам'яток, ознайомлення з новими країнами тощо.

За кордоном термін "рекреація" розуміють як діяльність, спрямовану на розвиток власної особи чи відпочинок, розваги, не пов'язані зі службовими обов'язками. Сюди залучають фізичну культуру та спорт, художню самодіяльність, технічну творчість, колекціонування й інші аматорські заняття (хобі).

Висновок

Термін "рекреація" традиційно означав ті види діяльності, які давали можливість відпочити після роботи, допомагали відновитися. Якщо рекреація визначається тільки у сфері задоволення і насолоди, які вона приносить, тоді важко пояснити, чому вона є предметом суспільного інтересу. Наведені ознаки не заперечують форм проведення дозвілля чи ігрової діяльності, що можуть мати руйнівний або патологічний характер для самої людини чи суспільства. Так, азартні ігри чи надмірне вживання алкогольних напоїв, приймання наркотиків можуть мати такі ж ознаки як вільний час, вільний вибір і задоволення від цього виду діяльності.

Тому багато авторів до згаданих ознак додають ще одну – цільове скерування, тобто рекреація повинна бути соціально прийнятною, морально виправданою, а також повинна збагачувати існування людини і суспільства. Р. Клаус у своїй книзі "Рекреативна атлетика" вказує, що рекреація – це вид діяльності, яку вибирають добровільно для отримання задоволення або досягнення суспільної або особистої мети. Нею займаються на дозвіллі, вона не пов'язана з основною роботою. Коли ця діяльність організована, то вона може

вирішувати творчі чи суспільно вагомі завдання, які стоять перед людиною, групою або суспільством.

Використана література

1. *Виноградов П. А.* Основы физической культуры и здорового образа жизни : учеб. пособие / Виноградов П. А., Душанин А. П., Жалдак В. И. - М. : Сов. спорт, 1996.

2. *Хоули Эдвард Т.* Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 376 с.

3. *Шиян Б. М.* Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підр. для студ. ВНЗ фіз.. виховання і спорту] / Богдан Шиян – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.