

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Н. С. Маляр, Е. І. Маляр

ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ
(МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ)

**ТЕРНОПІЛЬ
ЗУНУ
2022**

**Маляр Н. С. Фізична рекреація: Методичні рекомендації /
Н. С. Маляр, Е. І. Маляр. – Тернопіль, ЗУНУ: 2022. – 24 с.**

**Методичні
рекомендації
підготували:**

Маляр Неля Степанівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту Західноукраїнського національного університету

Маляр Едуард Імреївич – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту Західноукраїнського національного університету

Рецензенти:

Огністий Андрій Володимирович – доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, завідувач кафедри фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка

Безпалова Наталія Миколаївна – кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту Західноукраїнського національного університету

Відповідальний за випуск: **Гах Роман Васильович** – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичної реабілітації і спорту ЗУНУ.

*Затверджено до друку на засідання кафедри фізичної реабілітації і спорту
Західноукраїнського національного університету
(протокол № 7 від 7 лютого 2022 року).*

У методичних рекомендаціях розкрито основні поняття та терміни дисципліни «фізична рекреація»; проаналізовано теорію походження та історію розвитку рекреації; охарактеризовано соціально-культурні аспекти рекреації; розкрито поняття «вільного часу» і культурного дозвілля.

ЗМІСТ

1. Введення до курсу «Фізична рекреація»	4
2. Історія формування і теорії походження рекреації.....	8
3. Соціально-культурні аспекти рекреації	10
4. Поняття вільного часу, рекреації, культурного дозвілля.....	21
Список використаних джерел	23

1. ВВЕДЕННЯ ДО КУРСУ «ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ»

Метою вивчення навчальної дисципліни «Фізична рекреація» є формування у студентів професійних, організаційних, педагогічних, методичних знань, вмінь і навичок необхідних у рекреаційній діяльності.

Завдання вивчення дисципліни «Фізична рекреація»:

1. Озброїти майбутніх спеціалістів знаннями теорії походження рекреації.
2. Озброїти майбутніх фахівців знаннями з теорії та методики проведення фізкультурно-оздоровчих занять з різними верствами населення.
3. Сформувати уявлення про раціональний зміст та обсяги рухової активності різних груп населення в процесі рекреаційно-оздоровчої діяльності.
4. Сформувати у студентів практичні навички проведення рекреаційно-оздоровчих занять.
5. Навчити застосуванню у майбутній професійній діяльності різноманітних засобів рекреаційних занять (циклічних вправ, рекреаційних ігор, оздоровчих видів гімнастики, туризму).

Теми лекцій з дисципліни «ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ»:

- Тема 1. Введення до курсу дисципліни «Фізична рекреація» (2 год.).
- Тема 2. Історія розвитку рекреаційної роботи (2 год.).
- Тема 3. Соціально-культурні аспекти рекреації (2 год.).
- Тема 4. Фізична рекреація та здоров'я населення (2 год.).
- Тема 5. Концепція вільного часу - як категорія рекреації (2 год.).
- Тема 6. Організаційні форми фізичної рекреації (2 год.).
- Тема 7. Характеристика засобів та методів фізичної рекреації (2 год.).
- Тема 8. Туризм як засіб рекреаційно-оздоровчої роботи (2 год.).
- Тема 9. Лікувальний туризм (2 год.).
- Тема 10. Фітнес як засіб оздоровлення (2 год.).
- Тема 11. Використання рекреаційних ігор в оздоровчій діяльності (2 год.).
- Тема 12. Особливості рекреаційної діяльності у міських парках культури та відпочинку (2 год.).

Тема 13. Нетрадиційні форми рекреаційної діяльності (2 год.).

Тема 14. Фізкультурно-спортивне товариство як об'єкт рекреаційно-оздоровчої роботи та нормативно-правова база РД (2 год.).

З часу незалежності нашої держави у сфері фізичного виховання і спорту склалася принципово нова ситуація.

Критичний стан здоров'я населення, пов'язаний із несприятливими факторами, низьким рівнем рухової активності населення потребує невідкладних заходів, щоб подолати кризу у фізичному вихованні населення.

В таких умовах зростають соціальні запити на висококваліфікованих спеціалістів, які володіють достатнім об'ємом знань в галузі медицини, психології, фізичної культури, економіки, а також арсеналом організаторських, методичних умінь, які сприяли б проведенню фізкультурно-оздоровчої і рекреаційної роботи з різними віковими групами.

Фізична культура як складне явище, яке спрямовано на реалізацію соціальних, оздоровчих, виховних, освітніх та інших функцій диференціюється за такими специфічними напрямками:

1. Спорт (вищих досягнень і масовий спорт).
2. Фізичне виховання.
3. Фізична рекреація.
4. Фізична реабілітація.
5. Кондиційне тренування.

Відносно самостійною формою функціонування фізичної культури, яка може задовольнити потреби людей в активному відпочинкові та принести задоволення від рухливої активності та спілкування є фізична рекреація.

У час несприятливих економічних умов життя, втрати або зміщення соціальних орієнтирів вона набуває особливої ваги. Характер виробництва однобоко і водночас складно і суперечливо впливає на людину. Праця може несприятливо вплинути на людину через виробниче середовище (загазованість, шум, вібрація тощо), характер її організації (тяжкий фізично-монотонний), особливістю робочої пози, впливом метеорологічних, географічних умов та

другими факторами. Все це негативно позначається на психіці й самопочутті людини, зумовлює необхідність зміни виду діяльності, активного відпочинку, релаксації.

Фізична рекреація – це вид фізичної культури: використання фізичних вправ, а також видів вправ у спрощених формах для активного відпочинку людей, отримання задоволення від цього процесу, розваг, зміни видів діяльності, залишити осторонь щоденні види трудової, побутової, спортивної, військової діяльності.

До рекреативних форм відносять фізкультурно-спортивні розваги, туристичні походи з нефорсованими навантаженнями, заняття фізичними вправами, видами спорту тощо, що забезпечує здоров'я, повноцінний відпочинок, сприяють задоволенню потреб, пов'язаних із змістовними розвагами.

Виокремлюють багато ознак, що складають основний зміст фізичної рекреації:

- базується на руховій активності;
- як головний засіб використовують фізичні вправи;
- здійснюється у вільний чи спеціально визначений час;
- включає культурно-ціннісні аспекти;
- містить інтелектуальні, емоційні, фізичні компоненти;
- має переважно розважальний характер (гедоністичний);
- здійснюється на добровільних і самодіяльних началах;
- має оптимізуючий вплив на організм людини;
- наявні певні рекреаційні послуги;
- здійснюється переважно в природних умовах;
- має визначену науково-методичну базу.

Результат фізичної рекреації можна виразити у таких значеннях:

* **БІОЛОГІЧНЕ** – сприяє відновленню функцій організму після професійної праці, оптимізує стан здоров'я;

* СОЦІОЛОГІЧНЕ – сприяє інтеграції людей у соціальну спільність, засвоєнню соціального досвіду, культурних цінностей, адаптації до соціуму, самовизначення в соціумі;

* ПСИХОЛОГІЧНЕ – формує емоційний стан, що виникає під впливом відчуття свободи, радості і внутрішнього задоволення, звільнення від напруги, стресу;

* ЕСТЕТИЧНЕ – формує позитивну реакцію, від сприймання краси свого тіла, довкілля, можливості його ширшого пізнання;

* ОСВІТНЬО-ВИХОВНЕ – сприяє фізичному, інтелектуальному, моральному, творчому, розвитку особистості;

* КУЛЬТУРНО-АКСІОЛОГІЧНЕ – сприяє засвоєнню культурних цінностей, створенню нових особистісно-суспільних цінностей.

Взаємопов'язані з поняттями «рекреація», «відпочинок» терміни «рекреаційна активність» і «рекреаційний ефект».

Рекреаційна активність людини відповідає її потребам та інтересам, традиціям рідної культури, поведінковим і оцінним стандартам найближчого соціального оточення. Рекреаційна активність людини складається з добових, тижневих, річних і життєвих циклів. На кожному етапі життя вони утворюють складну систему різноманітних передумов і мотивацій, які визначають характер, спрямованість і ефективність рекреаційної активності. Цю активність вважають результативною, коли виникають відновні (рекреаційні) ефекти.

2. 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.

3. СОЦІАЛЬНО-КУЛЬТУРНІ АСПЕКТИ РЕКРЕАЦІЇ

Важливим є факт, що у визначенні дефініції рекреації не є істотним різновид чи форма людської діяльності (активності), а власне спосіб її трактування і рефлексії конкретною людиною. Аналіз фахової літератури засвідчує, що термін рекреація використовується щонайменше у декількох значеннях.

У першому значенні словом рекреація окреслюється різновид людської діяльності, який характеризується наявністю цільово-результативних відносин. У цьому аспекті, рекреація розглядається як процес людської діяльності, спрямований на відновлення, реституцію, регенерацію природних здібностей людини, витрачених у процесі трудової (навчальної) діяльності, у вільний від головних обов'язків час, а також і як процес задоволення натуральних потреб людини у психофізичній активності, у зміцненні та відтворенні здоров'я, отриманні задоволення від психофізичної активності під час дозвілля та вдосконаленні психічних, духовних і тілесних (фізичних, соматичних) складових особистості людини. Формулювання цілей роботи.

Всі різновиди людської діяльності, а одним із них є рекреаційна активність людини характеризуються необхідністю визначення кінцевої мети і способів її досягнення. Кінцевий результат рекреаційної діяльності виступає як специфічний продукт, який, у залежності від мети може конкретизуватись, по-перше, у вдосконаленні психічних та фізичних якостей, по-друге, у задоволенні біологічної потреби людини у фізичній (руховій) активності, по-третє, у відновленні (реституції) потенціалу організму, по-четверте, у зміцненні, збереженні та відтворенні здоров'я, по-п'яте, у отриманні задоволення від реалізованої психофізичної активності під час дозвілля.

Рекреаційна діяльність людини передбачає у своїй структурі наявність суб'єкт-об'єктних та суб'єкт-суб'єктних взаємовідносин, зв'язків та кореляцій. Сутність суб'єкт-об'єктних взаємовідносин полягає у тому, що суб'єкт – конкретна людина, у процесі рекреаційної діяльності оволодіває надбаннями

цивілізації у галузі рекреації (засобами, методами, формами рекреації, системою знань тощо), тобто споживаючи (присвоюючи) їх, своєю активністю спричиняється до певних соціальних, психічних, біологічних змін свого індивідуального статусу. Сутність суб'єкт – суб'єктних взаємовідносин слід розглядати, по-перше, як включення (соціалізацію) конкретного суб'єкта в інформаційну, опосередковану, або безпосередню, механічну взаємодію з іншими суб'єктами рекреаційної діяльності. І, по-друге, як вдосконалення конкретним суб'єктом власних психічних, духовних та фізичних якостей у результаті реалізації рекреаційної активності.

Таким чином, рекреація у діяльнісному аспекті розглядається як процес або спосіб раціонально організованої психофізичної активності людини, спрямованої на досягнення системи цілей, обумовлених істотною рекреацією, у вільний від основних професійних, родинних та громадських обов'язків час.

Іншим аспектом розгляду рекреації, як соціального явища, є аспект предметно-ціннісний. Рекреація, як сукупність предметних цінностей, охоплює цілий ряд матеріальних та духовних досягнень, створених у суспільстві з метою задоволення рекреаційних потреб сучасної людини.

Кожний етап розвитку рекреації характеризується своєрідним ціннісним змістом, і у цьому аспекті, цей зміст є для кожної людини, яка проявляє рекреаційну активність, предметом засвоєння. використання, своєрідною формою споживання рекреаційних послуг. Мова йде, у першу чергу, про багаточисельні популярні у сучасному суспільстві системи атлетичної гімнастики, боді-білдінгу, шейпінгу, аеробіки, стречінгу, дансінгу, джоггінгу тощо, а також системи здорового способу життя, засадами яких виступають різноманітні чинники психотренінгу, релаксу, комплекси дієтичних рекомендацій, загартування організму, а також рекомендації із застосування традиційних фізичних факторів у сучасній рекреаційній практиці.

Поряд із адекватними досягненнями людства у використанні різноманітних систем психофізичної рекреаційної активності, які складають специфічний зміст рекреації, значну вартість мають і наукові знання, які

узагальнюють сутність цієї галузі фізичної культури, принципи, форми, методи та методики використання фізичних вправ у рекреаційній діяльності; організаційні, матеріально-технічні та інші умови, які спеціально створюються для ефективного функціонування рекреаційної сфери (медико-біологічне, інформаційне забезпечення, якість і доступність спортивних споруд, інвентаря та обладнання тощо).

Таким чином, предметно-ціннісний аспект рекреації полягає у сукупності науково-методичного, організаційного та матеріально-технічного забезпечення рекреаційної діяльності людини. І, нарешті, рекреацію слід розглядати в аспекті персоніфікованого результату діяльності, який може характеризуватися сукупністю корисних змін, досягнень, ефектів, які відбулися у сфері психічної, духовної та фізичної життєдіяльності людини.

До таких у першу чергу необхідно зарахувати формування основ здорового способу життя, зміцнення здоров'я, оптимізацію антропометричних параметрів тіла людини, покращення фізичної підготовленості, оптимізацію психічного стану тощо.

Наступним аспектом розгляду рекреації є її ототожнення із відпочинком після трудової діяльності. У цьому аспекті рекреація розглядається як форма відпочинку, або як процес усунення наслідків втоми, спричиненої професійною діяльністю людини, або як процес регенерації сил.

Зазначена характеристика терміну рекреація впливає із докладного тлумачення слів *loisir* (франц.) та *leisure* (англ.), які означають час вільний від професійної праці, призначений для відпочинку чи довільної аматорської діяльності.

Експерт ЮНЕСКО, французький соціолог Думазейдер (Joffre Dumazejder, 1962) окреслив зазначений термін як систему занять, в яких людина бере участь добровільно з метою відпочинку, розваги, або для розвитку своїх знань, творчих здібностей протягом вільного часу після виконання професійних, родинних та громадських обов'язків. Спеціалісти відзначають ще декілька аспектів рекреації, а серед них ототожнення рекреації, як динамічного

суспільно-культурного явища, підстави розвитку якого становить тенденція суттєвого зростання параметрів вільного часу в структурі життєдіяльності сучасної людини.

Розвиток постіндустріального суспільства, глобалізаційні зміни економіки, культури та науки, спричинилися у значній мірі до інформатизації життєдіяльності сучасної людини, яка, у свою чергу, суттєво обмежила параметри натуральної фізичної активності. Саме рекреаційна активність може стати ефективним профілактичним засобом, який протидіятиме негативним наслідкам розвитку сучасної цивілізації – урбанізації, підвищенню стресових впливів, гіподинамії, індустріалізації тощо.

З другого боку, збільшення тривалості життя людей у високорозвинених державах, спричинилося до появи великих груп людей, які диспонують вільним часом – пенсіонери, рентисти, а також збільшення відсотків студіюючої молоді.

З погляду істоти рекреаційної активності, зазначені групи є найбільш реальними потенційними споживачами рекреаційних послуг. Зважаючи на вищенаведені факти, проблема визначення дефініції «рекреація» є надзвичайно складною, з погляду на те, що зміст рекреації складають добровільні заняття, які реалізуються у вільний від головних професійних, родинних та громадських обов'язків час, а спектр тих занять може бути таким різнобічним та широким, як і сама кількість людських потреб та зацікавлень.

Польський теоретик рекреації Волянська дає наступне визначення «... рекреація – це різноманітні заняття, які добровільно реалізуються у вільний час з метою отримання задоволення, автоекспресії, формування власної особистості, відновлення і збільшення психофізичних сил».

Автор стверджує, що не різновид цих занять має вирішальне значення у класифікації зазначених форм психофізичної активності в аспекті, чи відносяться вони до рекреаційної діяльності, а власне психосоціальний контекст, а саме – чи є ці заняття добровільними, чи отримує від них людина задоволення, чи відповідають ці заняття інтересам людини, яка мотивація

конкретної особи до даного різновиду активності, а також чи мають ці заняття позитивний вплив на розвиток особистості людини.

Цікавим є визначення терміну рекреація G. D. Butlera, який трактує її як певну форму активності (діяльності), яка реалізується не з погляду досягнення визначеної мети чи певних ефектів, але для самої діяльності, яка створює людині можливості для прояву її фізичних, розумових та творчих сил. Зазначена автотелічність рекреаційних занять у сучасному суспільстві стає все менш актуальною, адже сьогодні небагато осіб можуть собі дозволити займатися яким-небудь різновидом рекреації, трактуючи його як мету саму в собі. Адже окрім фактичного задоволення, не менш значущими видаються ефекти рекреаційних занять, які проявляються у зміцненні здоров'я, протидії та профілактиці цивілізаційним хворобам, оптимізації маси тіла, або іншим інструментальним ефектам.

У такому випадку рекреаційні заняття стають цінністю – засобом, а не цінністю-метою. Надзвичайно важливо, щоб рекреаційна активність становила певні цінності в наступних вимірах:

- культурному – як суспільна вартість, яка є повсюдно 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 сказане, необхідно ствердити, що рекреація повинна стати загальною ціннісною вартістю якнайширших верств людей у сучасному суспільстві. Доволі часто для практичних потреб розрізняють дві категорії рекреації: – рекреацію пасивну та – рекреацію активну.

До пасивної рекреації відносяться наприклад такі її форми, як слухання музики, перегляд телепередач, загоряння тощо. До активної рекреації зараховують форми, у яких переважають розумово-психічні навантаження та форми, у яких домінують елементи фізичного навантаження.

Слід зазначити, що запропонований поділ форм рекреації є відносним, адже у реальній рекреаційній практиці виділення у чистому вигляді одного із зазначених різновидів рекреації практично є неможливим, швидше власне рекреаційна практика свідчить про комплексність її форм.

Наприклад, надзвичайно поширені у сучасній цивілізації стилі життя, в яких людина проводить значний час біля екрану телевізора, або комп'ютера аж ніяк не можна віднести до пасивного різновиду діяльності людини. Адже відбір, переробка (аналіз-синтез) різноманітної інформації відносяться до інтенсивних форм людської активності, яка потребує значного напруження, концентрації психічних процесів, а також і значного видатку енергії. Саме такі, «пасивні» форми проведення вільного часу біля телевізора чи комп'ютера, особливо у надмірних часових параметрах, спричиняються до різноманітних розладів психіки, а навіть і психічних узалежнень та захворювань.

Як зазначають Пілявська та Петриньські, критерієм поділу на рекреацію активну та пасивну може бути рівень енергетичного обміну. Якщо цей рівень не перевершує параметрів метаболізму в стані спокою, рекреацію можна назвати пасивною. Коли рівень енергетичного обміну є вищим, тоді рекреаційну активність можна віднести до активних форм рекреації (з домінуванням фізичної чи психічної активності).

У цьому аспекті необхідно звернути увагу на зміст структури рекреації, опрацьований Думазейдером, де він виділяє три великі сфери, а саме: пасивну регенерацію сил у процесі розслаблення, релаксу; фізичний розвиток у процесі рекреаційних занять з домінацією фізичної активності, до якої автор зараховує і спорт; розвагу у процесі психічної (розумової) активності, до яких зараховуються також розваги та забави і хоббістичні різновиди рекреації.

Не піддаючи сумніву важливість всіх можливих різновидів рекреації, необхідно наголосити, що сучасні умови життєдіяльності людини потребують нагального збільшення співвідношення фізичних різновидів рекреації. Згідно новітніх наукових даних оптимальною формою рекреаційної діяльності

вважається комплексне застосування різноманітних (і з домінацією психічного і з домінацією фізичного компонентів) форм рекреаційної активності.

Підсумовуючи сказане, слід наголосити, що рекреація повинна стати важливою потребою сучасної людини, яка має бути органічною складовою ціннісних і діяльнісних аспектів життєдіяльності. Одним із найважливіших чинників рекреації виступає психофізична активність людини, яка їй приносить задоволення, радість, приємність, дає можливість до зменшення стресу.

Рекреаційна активність в системі галузі науки про фізичне виховання і спорт розглядається як специфічна форма життєдіяльності людини, яка реалізується на дозвіллі у вільний від основних професійних, громадських та родинних обов'язків час.

Наступними важливими системоформуючими чинниками рекреації виступають:

– добровільність рекреаційної активності, яка забезпечується свободою вибору та можливостями задоволення рекреаційних потреб вільно, без примусу, в залежності від особистих цінностей, потреб, мотивів та інтересів;

– відмінність змісту та форм рекреаційної активності від професійної, побутової та громадської активності, що зумовлено ієрархією цілей, засобів та методів, які побутують в рекреації, а також їх специфічністю;

– незаінтересованість рекреаційної активності, що зумовлюється, у першу чергу, відсутністю економічної мотивації під час проведення дозвілля;

– розважальність рекреаційної активності, яка дає можливість створення атмосфери умовних цінностей, в якій багато дій реалізуються з метою задоволення автотелічних потреб.

В сучасній науковій літературі прийнято розрізняти наступні форми рекреації:

– рухова (фізична) рекреація, головною метою якої виступає оптимізація соматичної складової структури особистості людини, і яка об'єднує всі різновиди рекреаційних занять, системоформуючим чинником в яких, окрім категорії вільного часу виступає рухова активність, реалізована у формі

фізичних вправ, а також використання низки чинників фізичного походження для цілеспрямованого впливу на організм людини (використання, наприклад, фізикальних властивостей води, повітря тощо);

– творча (креативна) рекреація, головною метою якої виступає вдосконалення особистості за посередництвом впливу різноманітних форм культури (музика, театр, фотомистецтво, бальні танці тощо);

– культурно-розважальна рекреація, метою якої виступає інтелектуальне вдосконалення особистості у процесі, наприклад, читання художньої літератури, інтелектуальних розваг, інтелектуальних ігор, колекціонування тощо;

– суспільно-громадська рекреація, метою якої є допомога у тій чи іншій сфері іншим людям, і, яка реалізується у вільний від основних обов'язків час (участь у різноманітних харитативних організаціях тощо);

Бурхливий розвиток рекреаційної індустрії протягом останніх десятиліть спричинився до становлення відносно нового різновиду – екстремальних форм рекреації, до яких відносяться дельтапланеризм, гірський туризм (у тому числі альпінізм), купання у льодовій воді, стрибки з парашутом тощо.

Необхідно зазначити, що за всіма ознаками до рекреаційної активності є всі підстави зарахувати також велику кількість хоббістичних різновидів діяльності людей, які реалізуються на дозвіллі, у вільний від роботи, родинних та громадських обов'язків час з метою як гедоністичною (отримання задоволення від зазначеної діяльності), або ж оздоровчою, едукативною тощо. До таких різновидів рекреаційно-хоббістичної активності відносяться – рибальство, полювання, збирання грибів, колекціонування тощо.

Фактично, всі зазначені різновиди рекреації, відрізняючись структурними та змістовними елементами активності людини, мають одну спільну характеристику, а саме – всі вони можуть розглядатися як активний, цілеспрямований спосіб проведення дозвілля. В сучасній науковій літературі, окрім зазначених, розрізняють наступні різновиди рекреації: соціальну, біологічну, психологічну, кліматичну.

Дефініція фізичної рекреації полягає в першу чергу на визначенні цього явища (процесу) як системи різноманітних занять, яка ґрунтується на використанні спеціально-організованої рухової активності у формі фізичних вправ із застосуванням природних та гігієнічних факторів протягом вільного часу людини добровільно, та з метою відпочинку, відновлення власних сил, отримання задоволення, рекреації (вдосконалення) своїх психічних та фізичних здібностей, відтворення та зміцнення здоров'я.

Фізичну рекреацію у цьому плані розглядають як органічну складову сучасної фізичної культури, якої (рекреації) є процес використання фізичних вправ, ігор, а також природних сил середовища з метою активного відпочинку, розваги, отримання задоволення, насолоди від занять фізичними вправами.

Слід зазначити, що рекреаційна активність може бути спрямована як на задоволення власних зацікавлень, з метою самореалізації (автотелічний аспект рекреації), або ж може бути трактована інструментально, як спосіб досягнення визначених цілей (зміцнення та відтворення здоров'я, підвищення та оптимізація фізичної підготовленості, формування естетичної постави тіла тощо). У галузі наук про фізичне виховання і спорт фізичну рекреацію нерідко ототожнюють із таким явищем, як спорт для всіх.

Слід зазначити, що початки руху спорту для всіх, сягають 60 років минулого століття, коли згідно рекомендації Ради Європи (1966 рік) зазначена дефініція була впроваджена до наукового обігу з метою декларування права кожної людини до занять спортом. Концептуальні засади «Спорту для всіх» ґрунтуються на визнанні позитивної ролі різноманітних форм спеціально організованої рухової активності, як важливого чинника життєдіяльності сучасної людини.

За багатьма ознаками в науковій літературі терміни «Фізична рекреація» та «Спорт для всіх» ототожнюються як синоніми, при чому спеціалісти не поглиблюючи термінологічних дискусій, погоджуються на практично однакове тлумачення зазначених термінів.

В сучасній англomовній літературі досить часто, окрім терміну «спорт для всіх» (sport for all), використовуються терміни «Health-related fitness», «Health-related physical activity», «Health-related physical exercise». Незважаючи на різні підходи до тлумачення зазначених термінів, всі вони ґрунтуються на аксіоматичних засадах визначення позитивного впливу спеціально організованих форм рухової (фізичної) активності на фізичну підготовленість, фізичний стан та здоров'я людини.

Як зазначає Kiebasiewicz-Drozdowska, зміст рухової (фізичної) рекреації полягає на використанні всіх різновидів рухової активності протягом вільного часу з метою відпочинку, для отримання задоволення і особистого розвитку.

Слід зазначити, що до рекреаційних форм рухової активності не цілком обґрунтованим буде зарахування саме всіх різновидів рухової активності, а лише тих, які відповідають ознакам рекреації. Тут йдеться про ті форми рухової активності, які використовуються лише з метою вдосконалення психофізичних якостей людини, задоволення людської потреби у русі, а в науковій літературі зазначені форми найчастіше окреслюються як фізичні вправи.

Головними класифікаційними ознаками фізичної рекреації виступають наступні ознаки, які і складають її зміст:

- фізична рекреація ґрунтується на руховій (фізичній) активності;
- головними засобами фізичної рекреації виступають фізичні вправи;
- фізична рекреація реалізується у вільний час;
- фізична рекреація включає у себе культурноціннісні аспекти;
- фізична рекреація складається із інтелектуальних, емоційних та фізичних компонентів;
- фізична рекреація здійснюється на добровільних, самодіяльних засадах;
- фізична рекреація оптимально впливає на організм людини;
- фізична рекреація у своєму змісті має виховні і освітні аспекти;
- фізична рекреація носить переважно розважальний (гедоністичний) характер;

– фізична рекреація реалізується переважно в натуральних (природних) умовах.

Висновки. Слід зазначити, що бурхливий розвиток наукових досліджень рекреаційної проблематики останніми роками дає змогу окреслити вихідні постулати теорії рекреації як науки:

– серед багатьох потреб людини та суспільства окреслена група специфічних потреб, реалізація яких пов'язана з необхідністю відновлення (реституції) та оптимізації розвитку людського організму, що зумовлює необхідність забезпечення певних умов їх задоволення – наявність вільного часу, особливі властивості простору життєдіяльності, матеріально-технічна база, система психічних (мотивація, інтерес) соціальних чинників;

– наявність зазначених потреб спонукає людину до рекреаційної активності, яка має низку відмінностей від повсякденної трудової, громадської, побутової діяльності, а суспільство (його інституції) – до створення необхідних умов;

– включаючи у сферу рекреаційної діяльності природні об'єкти (сили природи, природні явища, предмети та комплекси), створюючи та використовуючи технологічні системи, а також інших людей, людина таким чином віднаходить та формує, а суспільство створює, підтримує та розвиває особливі системи для задоволення рекреаційних потреб – рекреаційні системи;

– для опису рекреаційної системи необхідно охарактеризувати : потреби, напрямки діяльності, її елементи, внутрішні (між елементами) та зовнішні (між рекреаційною системою та суспільством і природою) системоформуючі взаємозв'язки та їх ефективність;

– призначення рекреаційних систем та їх властивості детермінуються функціями рекреації;

– за своїм характером рекреаційні системи відносяться до соціо-демографічно-екологічних, просторових та динамічних систем.

4. ПОНЯТТЯ ВІЛЬНОГО ЧАСУ, РЕКРЕАЦІЇ, КУЛЬТУРНОГО ДОЗВІЛЛЯ

У контексті фізичної рекреації поняття «дозвілля» визначає час, частину якого можна використати для розв'язання завдань фізичної рекреації. Похідним від нього є поняття «культурне дозвілля» – проведення людиною вільного часу, збалансоване за різними видами рекреаційної, розвивальної і розважальної активності, наповнене соціально значущим сенсом, що оцінюється у суспільстві як узгоджене з вітчизняними традиціями і відповідне сучасним вимогам.

Термін «культурне дозвілля» має конструктивний характер, а також високу суспільну та індивідуальну значущість.

Культурне дозвілля – це доцільно організована і змістовно наповнена активність великих груп людей або конкретної людини у вільний час, яка розвивається на основі людської потреби в зміні характеру діяльності, а також з метою рекреації і соціально-культурного розвитку.

Форми і види культурно-дозвіллевої діяльності людина обирає самостійно, зважаючи на індивідуальні переваги, можливості й рівень культурного розвитку, а також з урахуванням традицій, моди, впливу оточення.

Фахівці виокремлюють такі види дозвілля (М. Бердус, 1999; Г. Виноградов, 1998; А. Грин, 1964; Ж. Дюмазедьє, 1989; Т. Круцевич, Г. Безверхня, 2010):

- культурно-мистецький (знайомство з творами мистецтва, історичними пам'ятками та ін.);
- освітньо-розвиваючий (навчання у вільний від роботи час, участь в роботі гуртків, відвідування просвітницьких заходів та ін.);
- природно-рекреаційний (перебування на природі, спілкування з домашніми тваринами, спостереження за дикими тваринами);
- спортивно-видовищний (безпосередні заняття спортом і спостереження за спортивними змаганнями);

– самодіяльно-любительський (хобі, самодіяльне заняття художньою творчістю);

– розважальний та видовищний.

Ці найбільш поширені і доступні типи не вичерпують змістовних різновидів дозвільних занять, а утворюють нові, змішані види і різновиди дозвілля: народні ігри, спортивні заняття та ігри на свіжому повітрі (різновиди – рухливі ігри, плавання у відкритому водоймищі та ін.); любительські заняття на природі (похід, риболовля, мисливство); культурно-мистецький туризм (історичний, музейний туризм, відвідування міжнародних кінофестивалів, театральних-видовищних заходів та ін.).

На вибір занять у вільний час впливають соціальні моменти: мода, реклама, соціальний статус. Саме на ці, часом приховані від самої людини, аспекти вибору дозвілля розраховують організатори розважальних заходів.

З розглянутими поняттями тісно пов'язані функціональні визначення часу. В обсязі загального часу життєдіяльності людини розрізняють власне робочий (включаючи і додаткову працю з метою заробітку) і позаробочий час, у складі якого виокремлюють різноманітні елементи зайнятого (невільного) часу. У цих межах визначають вільний час, який є частиною позаробочого часу, що лишається у людини за вирахуванням витрати часу на різні необхідні заняття. Для визначення вільного часу людини з добового бюджету часу (24 год.) слід відняти час, який вона витрачає на:

– виробничо-трудова функції, включаючи дорогу до місця роботи і назад;

– фізіологічний відпочинок (нічний сон);

– оздоровчі і санітарно-гігієнічні потреби (включаючи ранковий туалет, гімнастику, прання білизни, миття посуду та ін.);

– закупівлю продуктів, їх приготування, вживання їжі;

– придбання необхідних речей, товарів повсякденного вживання і тривалого використання;

– виховання малолітніх дітей, невідкладну допомогу близьким людям.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бейдик О. О. Рекреаційно-туристські ресурси України: методологія та методика аналізу, термінологія, районування. / О. О. Бейдик К.: ВПЦ «Київський університет», 2001. 395 с.
2. Велично В. В. Організація рекреаційних послуг: навч. посібник / В. В. Величко; Харк. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. Х.: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2013. 202 с.
3. Жданова О. Основи проведення рекреаційно-оздоровчих занять / О. Жданова, І. Грибовська, М. Данилевич // Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. Дрогобич : Коло, 2010. Ч. 2, розд. 2. С. 154–211.
4. Історія розвитку фізичної рекреації. Навч. посібн. / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, С. Б. Пангелов. К.: Академвидав, 2013. 160 с.
5. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. К.: Олімп. л-ра, 2010. 370 с.
6. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич // Том 1, Київ: Олімпійська література, 2012. – 392 с.
7. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич // Том 2, Київ: Олімпійська література, 2012. – 368 с.
8. Опришко Н. О. Сучасні оздоровчі фітнес-програми для студентів: методичні рекомендації для самостійної роботи та самоконтролю знань студентів. Тернопіль: ТНЕУ, 2016. 48 с.
9. Походження рекреації та її сутність / Є. Приступа, Л. Чеховська, О. Жданова, М. Линець // Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.]; за наук. ред. Євгена Приступи. Дрогобич : Коло, 2010. Ч. 1, розд. 1. С. 9–56.
10. Товт В. А. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності / В. А. Товт, І. І. Маріонда, Е. М. Сивохоп, В. Я. Сусла // Навчальний посібник для викладачів і студентів. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. 88 с.
11. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.]; за наук. ред. Євгена Приступи. Дрогобич : Коло, 2010. 448 с.

Навчально-методичне видання

*Неля Степанівна Маляр,
Едуард Імрейович Маляр*

МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ АДАПТИВНОГО СПОРТ (МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ)

Підписано до друку 9.02.2022 р.
Формат 60х90/16. Гарнітура Times.
Папір офсетний. Друк на дублікаторі.
Умов. друк. арк. 1,4. Обл.-вид. арк. 1,6.
Тираж 50 прим.

Видавець та виготовлювач
Західноукраїнський національний університет
вул. Львівська, 11, м. Тернопіль 46009

*Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців ДК № 7284 від 18.03.2021 р.*