

Ключевые слова: физическая рекреация, двигательная активность, здоровье, студент.

Litsoieva N., Kolchina E., Drozhzhin V., Gurzhy O. Indicators of the Process of Physical Recreation as a Factor of Preservation of Health of Student Young People

Health student one of the main factors of prosperity of society in the near future. It is a quality prerequisite for the future realization of the students, their longevity and ability to complex training, and further professional work. While studying at university is a time of active development of the student as a person and his entire body and systems. Modern life is saturated chronic fatigue and overexertion, stress, reduction and adaptation as a consequence of poor health. The health of the nation is constantly decreasing. Partial loss of working capacity and disability, in recent years, increased dramatically. The role of physical culture as a part of the culture of society is of great importance in cultural and moral education of students. Motivation for a healthy lifestyle should be an integral part of the education of students. The aim of this work is to study of motivation for physical and recreational activities availability of recreational resources and an analysis of the forms of physical recreation, used by students of the university. We found that motivations to physical recreation activities, the degree of accessibility to recreational resources and sports bases of university remain at a low level. Identify the causes that affect the physical recreation of students. The analysis of forms of physical recreation, the priority for students of the university.

Key words: physical recreation, physical activity, health, student.

Стаття надійшла до редакції 19.03.2017 р.

Прийнята до друку 27.04.2017 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Глоба О. П.

УДК 371.134

Ю. М. Мороз

СТАНОВЛЕННЯ РЕКРЕАЦІЙНОЇ СФЕРИ

Реформування національної економіки пов'язане з глибокими структурними перетвореннями у всіх сферах суспільного життя, трансформацією господарського комплексу України, здійсненням ефективної регіональної політики і т.д. Не менш важливим завданням залишається пошук раціональних методів та способів активізації розвитку тих видів діяльності, для котрих існують всі необхідні умови і які по своїй соціальній результативності та економічній віддачі можуть скласти гідну конкуренцію традиційним галузям господарства. Серед

таких своєрідних «ядер росту» пріоритетне місце займає рекреаційна сфера.

Україна володіє великим рекреаційним потенціалом, ефективно освоєння якого може забезпечити не тільки більш повне задоволення потреб населення в оздоровленні і відпочинку, а й принести реальну економічну вигоду. Тому рекреаційна сфера в процесі ринкової трансформації економіки повинна зайняти одне з провідних місць в структурі господарського комплексу.

Формування високорозвинутого ринку рекреаційних послуг вимагає врахування особливостей функціонування рекреаційних систем, основу яких складають природні та історико-культурні ресурси, матеріально-технічна база, відпочиваючі. Можливості багатоцільового використання рекреаційних ресурсів, підпорядкованість об'єктів рекреаційної інфраструктури, специфіка виробництва та надання рекреаційних послуг на сьогодні є вирішальними в процесі ринкового реформування.

У різних країнах світу здійснюються систематичні фундаментальні та прикладні дослідження с цієї тематики, формуються колективи вчених, роботі яких суттєво впливають на зміст та напрямок вивчення рекреаційної проблематики, закладаються основи багатьох наукових концепцій та створюються чисельні науково-дослідні інститути для вирішення проблем дозвілля та рекреації у різних країнах світу. Відомими серед них є: Національна асоціація рекреації в США, Фонд парків та рекреації в Японії, Товариство з проблем дозвілля в Німеччині, Інститут управління у галузі дозвілля та розваг у Великій Британії. Їх головними завданнями стало дослідження рекреаційної проблематики [3, с. 140]. Останнім часом зроблено ряд успішних спроб дослідження фізичної рекреації як складного соціального явища. Особливість вивчення зазначеної проблеми в роботах вітчизняних та зарубіжних авторів полягає у тому, що рекреація розглядається в основному з позицій інших галузей знань (медицина, соціологія, психологія та ін.). Рекреаційна проблематика вивчається науковцями різних наукових напрямів: психологів, педагогів, соціологів, медиків. Питання дозвілля в зарубіжних країнах розглядається І. Петровою, в межах якого характеризується система закладів дозвілльєвої сфери, та матеріально-технічної, кадрове забезпечення [4, с. 78]. С. Пангеловим розглядаються форми життєдіяльності й різноманітні види занять людей у первісному суспільстві як передумови виникнення дозвілля та фізичної рекреації [5, с. 62]. Є. Притсупа у своїх дослідженнях подає теоретичні аспекти рекреації як соціально-культурного явища, різновиду, та результату діяльності людини, теоретичні концепції вільного часу людини як важливого фактора рекреаційної активності. Процес підготовки фахівців з фізичної рекреації подано у роботах Т. Круцевич, В. Піча, О. Жданової [1, с. 138].

Сучасні українські дослідники з проблем фізичної рекреації лише торкаються питань теорій й практики організації рекреаційної діяльності, хоча й мають вагомні здобутки в розкритті сутності, природи та специфіки рекреації в обґрунтуванні принципів рекреаційної діяльності, у виявленні педагогічного потенціалу дозвілля. Відзначаючи незаперечні здобутки вчених у дослідженні історичних та теоретичних аспектів реакції, слід наголосити на необхідності подальшої розробки важливих теоретико-методологічних проблем, пов'язаних з функціонуванням рекреаційної сфери, в першу чергу, йдеться про потребу принципово нових поглядів на місце рекреації у сучасному суспільстві, на форми рекреаційної діяльності, зумовлені істотними зрушеннями у всіх сферах суспільного життя. Саме з цих позицій виникла необхідність визначити сутність рекреації, не обмежуючись лише традиційними уявленнями про неї.

Метою дослідження є охарактеризувати особливості розвитку рекреаційної сфери як самостійної галузі наукових знань.

Завданням дослідження розглянути значимість рекреаційної сфери в процесі оздоровлення та відновлення духовних сил людини, визначити особливості розвитку рекреаційної сфери як в Україні, та і в інших країнах.

До недавнього часу поняття «рекреація» було малопоширеним, таким, що використовувався лише у вузьких колах фахівця з медичного оздоровлення людини. Це поняття пов'язувалось переважно з релаксацією і регенерацією життєво-фізіологічних сил людини.

Під рекреацією розуміють біологічну активність людини, спрямування фізичного потенціалу на оздоровлення душевних і духовних сил, які ослаблюються в процесі роботи, хвороби. Тому нині рекреація практикується як цілісне фізичне і соціально-культурне оздоровлення [4, с. 114]. 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 [6, с. 327].

В поняття рекреація включають:

- розширене відтворення фізичних, інтелектуальних та емоційних сил та етикету способом очищення, відновлення та будівництва природнього середовища (річки, парку, лісу, ландшафтного феномену, заповідника);
- розширене відтворення фізичних, інтелектуальних та емоційних сил та етикету способом збереження місцевостей з культурно важливим значенням (пам'ятки архітектури, археологічної ділянки);
- будь-яка гра, розвага, яка використовується для відновлення фізичних та розумових сил;
- найбільший сегмент індустрії дозвілля, що швидко розвивається, зв'язаний з участю населення в активному відпочинку на

відкритому повітрі, проводиться переважно на вік-енд (у вихідні та святкові дні);

- перебудова організму і людських популяцій, що забезпечують можливість активної діяльності за різних умов характеру і змін навколишнього середовища;

- цивілізований відпочинок, що забезпечується різними видами профілактики захворювань в стаціонарних умовах екскурсійно-туристичними заходами, в процесі занять фізичними вправами.

До рекреаційних потреб людини слід віднести:

1) потреба у відновленні сил, що поглинаються сферою праці та іншими непорушними заняттями, яка задовольняється за допомогою харчування, сну, руху (враховуючи потреби молодіжного контингенту, слід передбачити наявність можливостей недорогого, але смачного харчування, напоїв, якщо перед нами літні люди, то слід забезпечити умови спокійного сну, гігієни;

2) потреба в лікуванні та профілактиці хвороб, яка задовольняється через різноманітні види санаторно-курортного лікування, грязлікування;

3) потреби в оздоровленні, які задовольняються за допомогою спілкування, прогулянок, купання, сонячних і повітряних ванн, ігор, пасивного відпочинку.;

4) потреби у фізичному розвитку та самоствердженні (різноманітні види спорту – спортивні ігри, вітрильний і моторний водний спорт, лижний спорт, тривалі піші переходи, сходження на гірські вершини та ін.). Ці потреби також можна використовувати для посилення мотивації здійснити подорож з альтернативних видів туризму та маршрутами, що містить в собі труднощі, перешкоди і навіть ризик, наприклад, сплав по річках, туризм на виживання, спелеологія, гірський туризм.

5) потреби в пізнанні й духовному розвитку, які задовольняються за допомогою відвідування музеїв і театрів, пам'ятників природи та культури, паломництво по святих місцях і т. д. Ці потреби можуть бути також використані в розробці таких видів рекреації в регіоні, які забезпечать можливість відпочинку в групах по аматорським і професійним інтересам та ін. [2, с. 29].

Вивчення історії виникнення знань про фізичну рекреацію має велике значення для більш поглибленої та чіткої уяви про сутність цього феномену, його предмета й основної досліджуваної проблематики. Аналіз спеціальних наукових методичних матеріалів з проблемою дослідження свідчить про те, що в літературі історичним передумовам формування знань про фізичну рекреацію приділяється недостатньо уваги. Наприклад, велика кількість сучасних занять дозвіллям бере коріння з міфологічної свідомості, магічної практики, шаманських технологій та обрядів, а також – з ігрових дій та святкових заходів далекого минулого.

У сучасній літературі дослідження історичних передумов виникнення фізичної рекреації практично відсутні, хоча спроби

дослідження використання фізичних справ з метою покращення здоров'я та для розваг здійснювалися ще за дві тисячі років до нашої ери. Витоки цих знань мають глибоке історичне коріння. В працях з філософії, історії, релігії, етнографії, висловлюваннях прогресивних мислителів минулого вже зустрічаються окремі відомості про позитивний вплив найпростіших доступних форм рухової активності на розвиток організму людини, її адаптації до умов природного існування. Необхідність виділення проблеми фізичної рекреації у самостійну галузь наукових досліджень обумовлена трьома основними причинами. Перша з них пов'язана з підвищенням запитом практики у здорової людини, підвищенням його соціальної активності, освітнього та культурного рівнів. Друга – з виділенням проблематики фізичної рекреації не тільки посеред ситсем фізичної культури та загальної рекреації, але й за межами цих систем, виділенням її специфічних родових ознак, що дозволяє чітко визначити її предметні напрями, тематику проведення конкретних наукових досліджень. Третя причина обумовлена намаганням відійти від описового та пояснювального пізнання фізичної рекреації до виділення нових, ще не вивчених фактів, науково осмислити такі теоретичні та практичні проблеми, які не можуть бути представленими та вирішеними для позначення раніше відомих явищ [1, с. 173].

У сучасному світі можна виділити декілька сформованих наукових шкіл з питань рекреації – французьку, американську, німецьку. Вони вивчають діяльність соціокультурних та рекреаційних центрів, психолого-педагогічні аспекти дозвілля, реалізацію принципів рекреації в закладах культури, інфраструктури рекреаційної та культурно-дозвіллевої сфери, тенденції розвитку кадрових проблем. Зокрема, наприклад у Франції, підготовка спеціаліста культурно-дозвіллевої діяльності триває щонайменше три роки. Навчальний цикл включає загальноосвітній курс, практику та випускні заліки. Загальноосвітній курс складається з п'яти спеціалізованих дисциплін (по 160 годин кожна та ще 200 годин практичного стажування). У спеціальних курсах вивчаються принципи керівництва, організації, управління, педагогіки, специфіки міжособистісних стосунків, техніки анімації, соціального середовища і економіки; є спецкурси за вибором. Практичне стажування передбачає не менше 200 годин практики під керівництвом педагога-спостерігача.

Фізична рекреація стала предметом досліджень у вітчизняній науці в середині 60-х років ХХ ст. Її вивчають різні науки: теорія фізичної культури, соціальна психологія, медицина, гігієна, курортологія тощо. Останнім часом деякі науковці наполягають на виокремленні рекреології як самостійної науки про відпочинок та оздоровлення практично здорових людей, зосередженої на дослідженні рекреації [4, с. 262].

В умовах сьогодення фізична рекреація безпосередньо пов'язана із суміжними соціальними явищами. За способом проведення часу, як компонент рекреації, виокремлюють пасивну рекреацію, що спрямована

на відновлення енергетичного ресурсу організму, і активну, що вимагає енергетичних витрат, а також види рекреації з фізичною і психічною домінантами. Дослідники відзначають, що поділ рекреації на активну і пасивну, або рекреацію з фізичною або розумовою домінантами є умовним, оскільки одна форма містить у собі елементи іншої (наприклад, туризм і екологічна освіта). Рекреаційну діяльність можна розглядати як навички організації та проведення рухливих ігор і розваг, самостійних занять спортивними іграми (футбол, волейбол, бадмінтон) та іншими видами спорту (за вибором); проведення лижних прогулянок і туристських подорожей. 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. Рекреаційний ефект виявляється в тому, що людина відчуває бадьорість і задоволення від відпочинку, оскільки її організм досяг необхідного рівня енергообміну з середовищем внаслідок фізіологічного і психологічного оздоровлення, досягнення душевної рівноваги. Людина, яка переживає рекреаційний ефект, перебуває у стані психофізіологічного комфорту, у неї з'являється відчуття збалансованості емоційних і соціокультурних самооцінок, вона готова до нових навантажень. Сприятливі емоції і висока самооцінка засновані не тільки на внутрішніх відчуттях, а й на розумінні людиною важливості суспільних стандартів праці й відпочинку.

Отже, культура відновлення фізичних та емоційних сил так само важлива, як і вміння ефективно працювати. На сучасному етапі – з посиленням різноманітних тисків на людину – цей аспект життєдіяльності набуває особливої значущості. За таких обставин важливе значення має раціональний вибір форм рекреаційної діяльності з урахуванням індивідуальних особливостей, умов і способу життя, специфіки соціокультурного середовища і доступних можливостей.

Перспективою подальших розвідок у даному напрямі є те, що проблема розвитку рекреаційної сфери в Україні в даний час є надзвичайно гострою і актуальною, адже оздоровчий потенціал внутрішні ресурсів нашої країни є надзвичайно великим, але мало дослідженим. Рекреаційна сфера на сьогодні потребує більш ширшої та детальнішої характеристики, та впровадження даних досліджень в практичну діяльність.

Список використаної літератури

1. Жданова О. М. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму / О. М. Жданова, А. М. Тучак,

В. І. Поялковський, І. В. Котова. – Луцьк : Вежа, 2000. – 240 с.
2. Кірсанов В. В. Рекреаційні вимоги до організації спортивного дозвілля / В. В. Кірсанов // Вісник КНУКіМ. Серія: Педагогіка. – 2001. – №3. – С. 26–34. **3. Пангелов С. Б.** Формування передумов виникнення фізичної рекреації як форми дозвілля людини у первинному суспільстві / С. Б. Пангелов // Молода спорт. наука України. – 2009. – Т. 4. – С. 138–142. **4. Петрова І. В.** Дозвілля у зарубіжних країнах: підручник / І. В. Петрова. – К. : Кондор, 2008. – 408 с. **5. Піча В. М.** Вільний час: тенденції і проблеми розвитку / В. М. Піча. – К., 1992. – 106 с. **6. Приступа Є. Н.** Фізична рекреація. Навч. посібник / Є. Н. Приступа, О. М. Жданова, Л. Я. Чеховська. – Львів : ЛДУФК, 2010. – 447 с.

Мороз Ю. М. Становлення рекреаційної сфери

В статті розглядаються проблема реформування рекреаційної сфери, становлення сфери фізичної рекреації як наукового напрямку, як одного з провідних шляхів відновлення оздоровчої роботи з населенням, спосіб раціонально організованої психофізичної активності людини, адже Україна володіє великим рекреаційним потенціалом, ефективне освоєння якого може забезпечити не тільки більш повне задоволення потреб населення в оздоровленні і відпочинку, а й принести реальну економічну вигоду. Тому рекреаційна сфера в процесі ринкової трансформації економіки повинна зайняти одне з провідних місць в структурі господарського комплексу. Формування високорозвинутого ринку рекреаційних послуг вимагає врахування особливостей функціонування рекреаційних систем, основу яких складають природні та історико-культурні ресурси, матеріально-технічна база, відпочиваючі.

Ключові слова: рекреація, фізична рекреація, реабілітація, рекреаційна сфера, дозвілля, оздоровлення, здоров'я.

Мороз Ю. Н. Становление рекреационной сферы

В статье рассматривается проблема реформирования рекреационной сферы, становление сферы физической рекреации как научного направления, как одного из ведущих путей восстановления оздоровительной работы с населением, способ рационально организованной психофизической активности человека, ведь Украина обладает большим рекреационным потенциалом, эффективное освоение которого может обеспечить не только более полное удовлетворение потребностей населения в оздоровлении и отдыхе, но и принести реальную экономическую выгоду. Поэтому рекреационная сфера в процессе рыночной трансформации экономики должна занять одно из ведущих мест в структуре хозяйственного комплекса. Формирование высокоразвитого рынка рекреационных услуг требует учета особенностей функционирования рекреационных систем, основу которых составляют природные и историко-культурные ресурсы, материально-техническая база, отдыхающие.

Ключевые слова: рекреация, физическая рекреация, реабилитация, рекреационная сфера, досуг, оздоровление, здоровье.

Moroz Y. Becoming Recreational Areas

The article deals with the problem of reforming the recreational areas becoming sphere of physical recreation as a scientific field as one of the leading ways to restore health outreach, because Ukraine has great recreational potential, effective development which can ensure not only better meet the needs of the population in the rehabilitation and recreation but also bring real economic benefits.

Reform of the national economy is connected with deep structural changes in all spheres of public life, the transformation of economic complex of Ukraine, the implementation of an effective regional policy, etc. No less important is the search of rational methods and ways to enhance the development of those activities for which there are all necessary conditions are in its social impact and economic impact can compete with traditional industries. Among these kind of "cores of growth" takes priority recreation area. During recreation understand the biological activity of human physical potential direction for improvement of mental and spiritual forces oslablyayutsya in the process of disease.

Ukraine has great recreational potential, effective development which can ensure not only better meet the needs of the population in the rehabilitation and rest, but also bring real economic benefits. Therefore, in the recreational area of market transformation of the economy should take a leading position in the structure of economic complex. Formation of highly developed market of recreational services requires consideration of the functioning recreation systems that are based on natural, historical and cultural resources, physical infrastructure, rest. Features multi-use recreational resources, subordination of recreational facilities infrastructure, the specifics of production and providing recreational services today are crucial in the process of market reform.

Key words: recreation, physical recreation, rehabilitation, recreational area, leisure, recreation and health.

Стаття надійшла до редакції 19.03.2017 р.

Прийнята до друку 27.04.2017 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Глоба О. П.