

ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ ЯК ОДИН ІЗ ФУНДАМЕНТАЛЬНИХ НАПРЯМІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Мороз Ю. М.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання
та психолого-педагогічних дисциплін,
Уманський національний університет садівництва
м. Умань, Україна*

Необхідною умовою для існування в соціумі є збереження та зміцнення власного здоров'я. Постійне емоційне та інтелектуальне навантаження, стресові ситуації, нервова напруга потребує своєчасного відновлення сил, здоров'я, поповнення запасів життєвої енергії тощо. Одним із засобів досягнення балансу між інтенсивною навчальною діяльністю та відновленням фізичних, інтелектуальних та емоційних сил особистості є рекреаційна діяльність. Рекреаційне середовище має значний потенціал у формуванні готовності до збереження та зміцнення здоров'я. Оздоровчо-рекреаційна діяльність має більш практичний, ніж теоретичний характер. Найбільше вона реалізується в межах занять фізичною культурою. Фізична культура як самостійна галузь, яка передбачає реалізацію соціальних, оздоровчих, виховних, освітніх та інших функцій поділяється на такі напрямки: 1. Спорт вищих досягнень та масовий спорт. 2. Фізичне виховання. 3. Фізична рекреація. 4. Фізична реабілітація. 5. Кондиційне тренування [4].

Однією із самостійних форм функціонування фізичної культури, яка повинна задовольнити потреби населення в активному відпочинку та покращувати рухливу активність і спілкування є фізична рекреація. У період незадовільних економічних умов, зміни або знецінення соціальних орієнтирів фізична рекреація набуває нової, біль значущої ваги. Особливості виробничого процесу негативно впливають на особистість. Праця як така, несприятливо впливає на особистість через середовище на виробництві (загазованість, шум, тощо), особливості її організації (фізично тяжкий, монотонний процес), особливості місця роботи, впливу метеорологічних, географічних умов та інших факторів. Все це незадовільно впливає на психічний та емоційний стан людини, потребує зміни виду діяльності, активного відпочинку, релаксації [6].

Фізична рекреація – це вид фізичної культури, який передбачає в собі використання фізичних вправ, різних видів вправ у спрощених формах для активного відпочинку, та отримання задоволення від цього процесу,

розваг, зміни видів діяльності [3]. До форм фізичної рекреації відносять фізкультурно-спортивні заходи, туристичні походи з фіксованим навантаженнями, заняття фізичними вправами, тощо, що покращує здоров'я, повноцінний відпочинок, сприяє задоволенню рухових потреб, пов'язаних із змістовним фізичним навантаженням. Виділяють багато особливостей, які формують основний зміст фізичної рекреації: – орієнтується на рухову активність; – як основний засіб використовуються фізичні вправи; – здійснюється у вільний чи спеціально виділений час; – включає культурні елементи; – містить інтелектуальні, емоційні, фізичні структурні складові; – має переважно розважально-пізнавальну особливість; – здійснюється за добровільною згодою; – має оздоровчо-рекреаційний вплив на організм людини; – наявні відповідні рекреаційні послуги; – здійснюється переважно в природних умовах; – має науково-методичне підґрунтя [2].

Результати впливу фізичної рекреації на організм людини можна визначити за такими показниками: біологічний – сприяє відновленню функцій організму після тяжкої праці, покращує стан здоров'я; соціальний – сприяє інтеграції людей у соціальну спільноту, розкриває соціальний досвід, культурні цінності, формує адаптації до соціуму, та сприяє становленню самовизначення в соціумі; психологічний – формує емоційний стан особистості, який виникає під впливом відчуття внутрішнього задоволення, задоволення від зняття напруги та стресу; естетичний – формує позитивну реакцію на сприйняття власного тіла, навколишнього середовища, можливості кращого і глибшого його пізнання; освітній та виховний – сприяє покращенню фізичного, інтелектуального, морального стану особистості; культурний – сприяє засвоєнню культурних цінностей, створенню нових особистісних орієнтирів.

На сучасному етапі розвитку суспільства відпочинок, фізична рекреація, оздоровлення – є найвагомішою соціальною цінністю. Тому за останні роки у світовому масштабі поступово зростає значення фізичної рекреації. Це пов'язано перш за все з економічним розвитком країни, зростанням загальноосвітнього рівня населення. Крім того, надмірний індустріальний розвиток, забруднення навколишнього середовища, збільшення психологічного та фізичного навантаження на людину через збільшення темпу життя, змушує велику кількість людей шукати відпочинок та оздоровлення [1]. В Україні є великі можливості не тільки для відпочинку, а і для відтворення функціональних можливостей свого організму, оздоровлення. Потребу людини у відпочинку викликає втому. Відпочинок дає змогу здійснити одну з фундаментальних людських потреб в релаксації, в переключенні зусиль і уваги з одного предмета на інший, тобто в рекреаційній потребі. Потреба у рекреації зумовлена в першу чергу фізіологічною природою

організму, а також різноманітними психологічними і соціальними навантаженнями. Потреба людини у рекреації пов'язана з її протилежною потребою – активності. У людській діяльності ці потреби реалізуються в ритмічному чергуванні активності-відпочинку. Відпочинок є засобом відтворення життєвих сил людини. Відпочинок, як і ряд інших первинних потреб (у їжі, гігієнічних процедурах), створює умови для відтворення людської активності.

Розуміння значимості відпочинку набагато більше за його фізіологічну основу, яка пов'язана з релаксацією. Відпочинок, перш за все, повинен реалізовуватись через активні форми дозвілля, які пов'язані з актуалізацією соціального і культурного буття людини. Активна форма відпочинку містить у собі заміну одного динамічного заняття іншим, а також зміну оточення навкруги, зміну вражень, відволікання від повсякденних і одноманітних справ та ін. Вважається ефективним активний відпочинок, коли він включає в себе заняття фізичними вправами, рухову активність, а також улюблену справу, особливо якщо вона насичена творчістю. Такий відпочинок і відновлювальні заходи дають можливість вибору різних цікавих занять у вільний час, включаючи і ті, які носять яскраво виражений соціальний та культурний характер. В період активного відпочинку відбувається ефективне оздоровлення, відновлюється працездатність. Відпочинок має складну будову, та впливає на різні біологічні, фізіологічні, психологічні, соціальні, культурні аспекти буття особистості. Відпочинок, як такий, лише частково перетинається з вільним часом або дозвіллям людини, виходячи в цілому за їх рамки. У більш ширшій інтерпретації розуміння та значимість відпочинку зближується з явищем рекреації [5].

Отже, виходячи з вище сказаного, можна стверджувати, що проблема організації рекреаційних занять та відношення населення до них вивчена на недостатньому рівні. Аналіз динаміки організаційних форм проведення вільного часу свідчить про те, що в їх функціонуванні простежується відсутність спадкоємності, наукового обґрунтування напрямків та форм діяльності, спостерігається стереотипність, відсутність орієнтації на рекреаційні інтереси та потреби різних верств населення, що спонукає до більшого детального дослідження та узагальнення феномену рекреації.

Література

1. Андреева О., Благій О. Аспекти підготовки кадрів з рекреаційно-туристської діяльності. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали IV Всеукр. конф. Львів, 2004. С. 167.
2. Андреева О. В. Фізична рекреація: монографія. Київ: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. 280 с.

3. Bielikova N., Indyka S. Formation of the operational-actionable component of the future physical rehabilitation specialists' readiness to health protection activity. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки/уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. ЛесіУкраїнки, 2014. № 4 (28). С. 30–35.

4. Дутчак М. В. Класифікація професій у сфері фізичної культури і спорту України: стан та перспективи. Спорт. наука України, 2010. № 2. С. 25–41.

5. Жданова О. Господарчук Т. Участь центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» у вирішенні проблеми оптимізації обсягів рухової активності населення. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали IV Всеукр. конф. Львів: ЛДУФК, 2008. С. 169–173.

6. Педагогічне проектування як засіб становлення і розвитку ключових компетентностей суб'єктів освітнього простору : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. 14–15 жовт. 2010 р., Запоріжжя / ред.: К. Л. Крутій; Є. М. Павлютенков; Ін-т інновац. технологій і змісту освіти. – Запоріжжя: ЛПС, 2010. 316 с.