

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ

О. В. АНДРЕЄВА

Фізична
РЕКРЕАЦІЯ
різних груп населення

МОНОГРАФІЯ

Київ – 2014

УДК 796.035-053
ББК 75.117.3
А-65

Рекомендовано до друку вченою радою
Національного університету фізичного виховання і спорту України,
протокол № 6 від 23.01.2014 р.

Рецензенти

ДУТЧАК Мирослав Васильович — доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, перший проректор, завідувач кафедри здоров'я, фітнесу і рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України

КАШУБА Віталій Олександрович — доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, проректор з наукової роботи, завідувач кафедри кінезіології Національного університету фізичного виховання і спорту України

ПИЛИПЕЙ Леонід Петрович — доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри фізичного виховання, Державний вищий навчальний заклад «Українська академія банківської справи Національного банку України»

Андреева О. В.

А-65 Фізична рекреація різних груп населення : [монографія] / Олена Валеріївна Андреева. — К. : ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. — 280 с. — Бібліограф.: с. 250–279.

ISBN

У монографії розглянуто теоретико-методологічні засади фізичної рекреації та узагальнено теоретичні положення щодо сучасного змісту рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення. Охарактеризовано підходи до визначення сутності базових категорій фізичної рекреації, класифікації рекреаційної діяльності. На основі експериментальних даних сформульовано концептуально-методологічні положення стосовно проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення, що може слугувати теоретичним та технологічним підґрунтям для ефективного вирішення проблеми підвищення рівня залученості громадян до рухової активності, задоволення їх рекреаційно-оздоровчих потреб.

Для фахівців сфери фітнесу і рекреації, викладачів, науковців, аспірантів, студентів, усіх, хто цікавиться актуальними проблемами рекреаційної діяльності різних груп населення.

УДК 796.035-053
ББК 75.117.3

ISBN

© Андреева О. В., 2014

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	6
ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ	
ЯК НАУКОВА ПРОБЛЕМА	11
1.1. Історичні передумови становлення та розвитку знань про фізичну рекреацію	11
1.2. Основні ознаки, предмет, функції фізичної рекреації у контексті залучення населення до рухової активності	24
1.3. Огляд концептуальних моделей фізичної рекреації	37
1.4. Аналіз мотиваційних теорій у сфері рекреації	42
1.5. Світові тенденції організації рекреаційної діяльності	49
1.6. Сучасний стан наукових досліджень у галузі фізичної рекреації	55
Висновки до розділу 1	66
РОЗДІЛ 2. ДЕТЕРМІНАНТИ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ:	
ПОНЯТІЙНЕ СЕРЕДОВИЩЕ, КЛАСИФІКАЦІЯ, ПРОБЛЕМНЕ ПОЛЕ	69
2.1. Методологічний аналіз тезаурусу фізичної рекреації	69
2.2. Аналіз підходів до класифікації рекреаційних занять	92
2.3. Дослідження проблемного поля рекреаційної діяльності	110
Висновки до розділу 2	114
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	
РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ	116
3.1. Організація вільного часу та загальнокультурні інтереси як чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу діяльність різних груп населення	117

3.1.1. Організація вільного часу та загальнокультурні інтереси дітей шкільного віку	119
3.1.2. Організація вільного часу студентської молоді	125
3.1.3. Особливості проведення вільного часу особами зрілого віку ...	130
3.2. Мотиваційно-ціннісні орієнтації суб'єктів рекреаційної діяльності.....	132
3.2.1. Аналіз мотивації школярів до рекреаційно-оздоровчих занять	134
3.2.2. Аналіз мотивації студентської молоді до рекреаційно-оздоровчих занять	144
3.2.3. Дослідження мотиваційної сфери осіб зрілого віку.....	147
3.3. Потреба у руховій активності людей різного віку як природний фактор залучення населення до рекреаційно-оздоровчої діяльності	158
3.4. Порівняльний аналіз організації рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення	169
Висновки до розділу 3	174

РОЗДІЛ 4. ОБҐРУНТУВАННЯ КОНЦЕПЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ	176
4.1. Основні положення концепції рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення	176
4.1.1. Передумови розробки концепції рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення	176
4.1.2. Концептуальні основи рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення	180
4.1.3. Технологія проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення	187
4.2. Впровадження та оцінка ефективності розробленої технології проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення	192
4.2.1. Впровадження технології рекреаційно-оздоровчої діяльності в процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку та перевірка її ефективності	192
4.2.2. Впровадження технології проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності в дитячих оздоровчих таборах	198
4.2.3. Впровадження технології проектування позакласної рекреаційно-оздоровчої діяльності дітей старшого шкільного віку	205

4.2.4. Технологія проектування і оптимізації рекреаційної діяльності фізкультурно-оздоровчого клубу.....	214
Висновки до розділу 4	220
РОЗДІЛ 5. СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ ТА ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ ІЗ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ	221
5.1. Ретроспектива та сучасний стан підготовки фахівців з фізичної рекреації в Україні та зарубіжних країнах	221
5.2. Сучасні підходи до структури та змісту системи підготовки та підвищення кваліфікації фахівців із фізичної рекреації в Україні	230
Висновки до розділу 5	233
ЗАКЛЮЧЕННЯ	234
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	250

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ВООЗ	Всесвітня організація охорони здоров'я
ЕГ	експериментальна група
ІРА	індекс рухової активності
КГ	контрольна група
ОФК	оздоровча фізична культура
РА	рухова активність
САН	самопочуття, активність, настрої
СОП	спортивно-оздоровчі послуги
ФВ	фізичне виховання
ФК	фізична культура
ФОЗ	фізкультурно-оздоровчі заняття
ФОК	фізкультурно-оздоровчий клуб
ФОР	фізкультурно-оздоровча послуга
ФР	фізична рекреація
IHRSA	International Health, Racquet & Sportsclub Association, Міжнародна асоціація оздоровчих, тенісних та спортивних клубів
AAPAR	American Association for Physical Activity and Recreation, Американська Асоціація рухової активності і рекреації
WEALRA	World and European association of leisure and recreational activity, Всесвітня та Європейська асоціація дозвілля і активного відпочинку
ISHPEL	International soviet of health, physical education and leisure, Міжнародна рада охорони здоров'я, фізичного виховання і активного відпочинку
FISPT	Federation Internationale du Sport pour Tous, Міжнародна федерація «Спорт для всіх»
ESC	European Sports Conference, Європейська спортивна конференція
TAFISA	The Association for International Sport for All, Міжнародна асоціація спорту для всіх
CESS	Confederation Europeenne «Sport Sante», Європейська конфедерація «Спорт і здоров'я»

ВСТУП

Трансформаційні процеси, що відбуваються в українському суспільстві, окрім деяких позитивних зрушень, позначаються негативними явищами в життєдіяльності людей — зниженням тривалості життя, скороченням рухової активності, підвищенням рівня неінфекційних хронічних захворювань, істотним зменшенням фінансової забезпеченості, втратою орієнтирів на здоровий спосіб життя, відчуженням від фізичної культури дітей, молоді та дорослих (Дутчак, 2007–2009; Клопов, 2012; Комплексний... прогноз..., 2006; Круцевич, 2013; Москаленко, 2010; Томенко, 2013). Однією з причин погіршення ситуації зі здоров'ям населення є недостатня, з боку держави, фінансово-матеріальна підтримка рекреаційно-оздоровчої сфери, що покликана відтворювати працездатність населення і призводить до фізичної пасивності. На тлі проблем, пов'язаних із погіршенням екологічних передумов існування, низьким рівнем життя, а також неефективним медико-санітарним забезпеченням, зростає смертність і захворюваність населення. За тривалістю життя Україна посідає передостаннє місце серед усіх країн Європи і Центральної Азії (Комплексний... прогноз..., 2006).

Крім того, за браком освітньої культури в окремих верствах населення, мізерні матеріальні статки, а також через недостатню увагу до організації дозвілля з боку місцевих органів влади проведення вільного часу почасти супроводжується деструктивними для розвитку організму формами, які не лише культивують застарілі згубні звички, а й розширюють їх (Іващенко, Благій, 2008; Кірсанов, 2006; Пангелов, 2011; Платонов, 2006). Отже, можна констатувати, що в нашій країні рекреаційно-оздоровча діяльність ще не набула широкої популярності.

Наразі для збільшення обсягу рухової активності різних соціальних категорій та якісного наповнення їх вільного часу цікавими і ефективними формами рекреаційної діяльності постає практична проблема активізації уваги громадськості до фізичної культури і спорту як інститутів, що забезпечують збереження і цілеспрямоване відновлення психофізичного стану, продуктивних сил суспільства (Булич, Мурахов, 2005; Круцевич, Томенко, 2013; та ін.). На думку фахівців, одним із шляхів подолання кризи, що виникла

у ставленні різних верств населення до фізичної культури, є теоретико-концептуальне обґрунтування стратегії підвищення рухової активності населення, яка б усвідомлювалась людьми як їх життєва потреба. На необхідність активізації роботи в цьому напрямі орієнтують теоретиків і практиків фізичного виховання відомі зарубіжні та вітчизняні вчені М. М. Булатова (2008); М. В. Дутчак (2009); N. Cavill, S. Kahlmeier, F. Racioppi (2006); Р. В. Клопов (2012); Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня (2010); А. М. Ludovici-Connolly (2010); Є. Н. Приступа (2010). Все це передбачає теоретичне узагальнення накопиченого зарубіжного й вітчизняного досвіду використання різноманітних форм фізичної культури для усіх вікових груп населення.

Системний аналіз світового масиву наукових знань та міжнародного досвіду розвитку рекреації свідчить про певні теоретичні напрацювання у висвітленні цього процесу. На сучасному етапі розвитку суспільства розвинутих країн найпильніша увага приділяється проблемам організації активної рекреаційної діяльності. Істотно вплинули на розвиток рекреації у цих країнах суспільні тенденції перерозподілу ресурсу часу (робочого та вільного), зміна взаємозалежності професійно-трудової та культурно-дозвілєвої діяльності, скорочення робочого тижня, збільшення терміну відпускнуго періоду, стабілізація вихідних і святкових днів, система високих заробітних плат, зростання частки населення, зайнятої неповний робочий день, його структурне та змістовне наповнення. Розвиваються сімейне дозвілля, оздоровчо-розважальний та пізнавальний туризм, активні види дозвілєвої діяльності тощо. Рекреація посідає четверте місце в світі за темпами розвитку серед інших видів діяльності (Масляк, 2008). Як свідчать дані R. V. Russell (2008), 94,5% населення світу брали участь як мінімум в одному із видів рекреації за останні п'ять років.

Хоча в зарубіжних наукових школах проблеми рекреації вивчаються значно довше, глибше та інтенсивніше, останнім часом російськими і вітчизняними авторами зроблено ряд успішних спроб дослідження фізичної рекреації як багатовимірного соціального явища. Рекреаційна діяльність стає предметом не лише природничих, спеціальних наук, а й численних гуманітарних дискурсів, в яких йдеться про мотивацію у виборі ціннісної життєвої орієнтації людей. Так, у роботах S. N. Blair, A. L. Dunn, B. H. Marcus, R. A. Carpenter (2001); В. Й. Бочелюка, В. В. Бочелюка (2006); В. М. Видріна (1995); Ю. Кротової (2003); В. М. Пичі, І. В. Бестужева-Лади (1999); Н. М. Цимбалюка (2003), рекреація розглядається не лише в прикладному континуумі медико-біологічних знань, а й в широкому соціальному діапазоні, що детермінують ставлення людей до власного здоров'я. Накопичений дослідницький матеріал, де

інтерес до рекреації розглядається в палітрі політико-економічних, природничо-географічних, соціально-психологічних та соціально-педагогічних чинників, які впливають на спосіб і стиль життя, вимагає сучасного наукового переосмислення факторів впливу більш активного залучення до фізичної рекреації різних груп населення. Незважаючи на те що наразі вченими теоретиками систематизовано окремі аспекти наукових знань про рекреацію, питання формування цілісної концепції рекреаційної діяльності різних груп населення, взаємозв'язок і взаємозалежність розвитку її основних структурних компонентів у культурно-антропологічному концепті самозбереження людини, не було предметом спеціальних досліджень. Відсутність філософсько-інтегративного знання про рекреацію не дозволяє сформувати цілісну наукову концепцію фізичної рекреації, що дала б змогу систематизувати загальну картину здійснення цього явища в житті людини з урахуванням цілей, мотивів і потреб її життєдіяльності у складних соціально-економічних і природничих умовах України. Постає проблема розроблення важливих теоретико-методологічних завдань, пов'язаних із функціонуванням рекреаційної сфери. Насамперед, йдеться про потребу принципово нових поглядів на роль та місце фізичної рекреації в сучасному суспільстві релятивістських цінностей, на привабливі та доступні форми рекреаційно-оздоровчої діяльності, з урахуванням демографічної і матеріально-технічної ситуації. Саме з цих позицій необхідно визначати сутність рекреації, не обмежуючись лише традиційними уявленнями про неї. Незважаючи на широке застосування останніх у різних царинах суспільних знань, вони ще й досі не здобули усталеного і загально-визнаного тлумачення, що, зрештою, свідчить про недостатній рівень розвиненості наукового напрямку. Нині за такого аспекту наукових пошуків характерною рисою є очевидна незгодженість у використанні окремих термінів і понять, що призводить до хаосу інтерпретацій, а це не сприяє ефективності практичного втілення теоретичних розвідок.

Таким чином, набуття високого рівня розвитку фізкультурно-спортивної галузі знань в цілому і рекреаційної зокрема вимагає нового методологічного підходу, який дозволив би осмислити попередній досвід і окреслити зміст нової парадигми фізичного виховання, що відповідала б сучасним українським реаліям. Актуальність зазначеної вище проблеми, її важлива соціальна значущість для підвищення рівня залучення населення до рухової активності зумовили вибір теми дослідження та визначили його мету та завдання.

Проведене дослідження дозволило розробити низку наукових положень та отримати висновки, які у сукупності вирішують важливу наукову проблему формування теоретико-методичних засад рекреаційної діяльності

з різним контингентом для ефективнішого вирішення завдань залучення населення до регулярних рекреаційно-оздоровчих програм.

У монографії сформовано новий науковий напрям, що передбачає широке розкриття можливостей фізичної рекреації стосовно підвищення рівня рухової активності та зміцнення здоров'я населення.

У результаті дослідження автором сформульовано наукові знання про:

- соціальну природу та організаційну структуру рекреаційної діяльності, її мету, завдання та функції, особливості, специфіку і тенденції розвитку на сучасному етапі та у найближчому майбутньому в Україні;
- систематизацію рекреаційних потреб населення;
- соціально-психологічні фактори, котрі впливають на вибір форм і видів рекреації різних груп населення;
- структуру вільного часу та загальнокультурні інтереси різних груп населення;
- структуру зовнішніх і внутрішніх чинників, які впливають на посилення мотивації до рекреаційно-оздоровчих занять;
- організаційно-педагогічні умови залучення населення до рекреаційно-оздоровчої діяльності;
- мету та завдання, структуру і зміст, навчально-методичне забезпечення системи підготовки та підвищення кваліфікації фахівців з фізичної рекреації в Україні.

Автором теоретично обґрунтовано концепцію, що базується на методології системного підходу, в якому основні проблеми розглядалися в розвитку, взаємозв'язку і взаємозумовленості, вчення про комплексний вплив на людину єдиної системи рекреації, що забезпечує розширене відтворення психофізичного стану, інтелектуальних і продуктивних сил.

Автор глибоко вдячний за допомогу у проведенні дослідження науковому консультанту, доктору наук з фізичного виховання і спорту, професору Т. Ю. Круцевич та науково-педагогічним працівникам Національного університету фізичного виховання і спорту України.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ ЯК НАУКОВА ПРОБЛЕМА

Подальше вдосконалення теоретичних основ фізичної рекреації, незважаючи на обширний емпіричний матеріал, вимагає якісно нової форми організації знань про неї. Це потребує наукового дослідження сутності, природи та специфіки розвитку знань про фізичну рекреацію, характеристики її основних ознак, предмета і функцій, концептуальних моделей та аналізу світового досвіду організації діяльності у галузі фізичної рекреації.

1.1. ІСТОРИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ЗНАНЬ ПРО ФІЗИЧНУ РЕКРЕАЦІЮ

Вивчення історії виникнення знань про фізичну рекреацію має суттєве значення для більш поглибленої і чіткої уяви про сутність даного феномену, його предмета і основної досліджуваної проблематики (Рыжкин, 2005).

Аналіз спеціальних науково-методичних матеріалів з проблеми дослідження свідчить про те, що у літературі історичним передумовам формування знань про фізичну рекреацію приділяється недостатньо уваги. Так, наприклад, Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова і С. Б. Пангелов (2013) розглядають форми життєдіяльності й різноманітні види занять людей у первісному суспільстві як передумови виникнення дозвілля і фізичної рекреації. Встановлено, що первісна культура спочатку не мала дозвілля як такого і занять, з ним пов'язаних. Але у цій культурі формувалися умови для їх виникнення. Велика кількість сучасних занять дозвілля мають коріння у міфологічній свідомості, магичній практиці та обрядах, а також — в ігрових діях і святкових заходах далекого минулого. Г. А. Аванесовою (2006) було подано дослідження формування передумов виникнення рекреації та дозвілля на різних етапах розвитку суспільства, а Г. П. Виноградовим (1998) досліджувалися історичні

аспекти розвитку активного відпочинку у стародавньому світі, біблейська регламентація здорового способу життя і норм поведінки, а також роль і місце фізичної рекреації у царських осіб Російської імперії.

У сучасній науковій літературі дослідженню історичних передумов виникнення фізичної рекреації приділяється надто недостатньо уваги, хоча спроби дослідження використання фізичних вправ з метою покращання здоров'я і для розваг здійснювалися ще за дві тисячі років до нашої ери (Рыжкін, 2005). Витоки цих знань мають глибоке історичне коріння. У працях з філософії, історії, релігії, етнографії, висловлюваннях прогресивних мислителів минулого зустрічаються лише окремі відомості про позитивний вплив найпростіших доступних форм рухової активності на розвиток організму людини, її адаптації до умов природного існування. Однак досвід вивчення формування знань про рекреаційну діяльність не може однозначно претендувати на достатньо об'ємне й завершене дослідження. У більшості випадків автори обмежуються рамками одного з компонентів цієї діяльності, обирають у якості основного один (рідше декілька) з наукових підходів досліджень. Рекреація стає предметом вивчення різних галузей наук, у тому числі педагогіки, психології, соціології тощо. Спеціальна література відрізняється неоднозначністю, часом і суперечливістю наукових позицій, невиправданим розкидом думок. Тому визначення історичних передумов становлення та розвитку знань про фізичну рекреацію є актуальною проблемою дослідження.

Уявлення про фізичну рекреацію базувалися на різних джерелах, основними з яких виступали біологічні та соціальні витоки. Якщо біологічні джерела, зумовлені потребами людини у своєму фізичному розвитку і фізичному здоров'ї, дозволяють цій людині пристосовуватися до умов природного середовища, то соціальні причини попервах виникали із релігійно-міфологічних понять, які панували на ранніх етапах розвитку людського суспільства. Ці два джерела формування знань про фізичну рекреацію тісно пов'язані між собою, і їх взаємодія являє собою спосіб життя людини. Як зазначають Г. А. Аванесова (2006), Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, С. Б. Пангелов (2013), чимало сучасних дозвіллевих занять коріннями сягають у міфологічну свідомість, магічну практику, шаманські обряди, а також в ігрові дії й святкові заходи давнини.

На думку Є. Н. Приступи (2010), первісні форми фізичної культури характеризуються бажанням людини брати участь в ігровій діяльності, що обов'язково супроводжується руховою активністю, а основними первісними елементами рекреації є рекреаційно-забавна гра, утилітарна форма, культово-релігійна чи магічна.

Виникнення уявлень про фізичну рекреацію зумовлено також впливом практичних потреб людини у фізичному здоров'ї. Адаптаційно-біологічна модель фізичної рекреації на ранній стадії розвитку людства була визначальною, що відмічається в багатьох наукових дослідженнях (Виноградов, 1998; Кулинко, 1997; Рыжкін, 2005; Столбов, 2000). Поступово така форма рухової активності розширює свої межі, набуває масового характеру у формі ритуальних обрядів, свят, ігор, розваг і стає способом передачі елементів етнічної й релігійної культури. Ці форми рухової активності безпосередньо не готують людину до майбутніх умов свого життя й не передбачають створення якогось матеріального продукту. Людина за допомогою використання фізичних вправ лише моделює існуючі й майбутні умови свого громадського життя, виконання в ній рольових функцій. Не залишалося без уваги й те, наскільки виконувані у грі соціальні ролі відповідають індивідуальним і груповим потребам граючих, рівню їхнього вікового соціального й психічного розвитку, якою мірою вони одержують задоволення від рухової активності (Рыжкін, 2005). Таким чином, уже на первісному етапі розвитку знань фізична рекреація здобуває статус не тільки засобу формування фізичного здоров'я, а й засобу психологічного розвитку людини, спілкування, формування соціальної спільності. Виникнення первинних знань про фізичну рекреацію пов'язано також з ідеями про єдність душі й тіла (Кун, 1982).

Мислителі античного світу вважали, що здорове гармонійно розвинене тіло — це єдиний ідеал людини, а здорове тіло служить джерелом його здорового духу. Ці ідеї послідовно розвивали філософи, починаючи з епохи Відродження, які підкреслювали цілісність людського організму, єдність душі й тіла, тим самим у цьому змісті переборюючи дуалізм Платона й Декарта про незалежне існування душі й тіла. Цей період суспільного розвитку характеризується накопиченням первинних наукових знань про будову людського організму, способи збереження й зміцнення здоров'я, різнобічний розвиток особистості й можливості використання доступних фізичних вправ у рішенні цих завдань.

У дослідженнях Г. Аванесової (2006) доведено, що у стародавньому світі розвивалися державно-правові форми організації й регулювання суспільної практики, на які впливав розвиток приватної власності, а це вело до економічного й соціального розшарування; з'явилися родова аристократія, вище жрецтво, чиновництво, військовий стан; сформувався інститут рабства й найбідніших шарів вільного населення. Тут інтенсивно росли великі міські поселення, де виникали нові заняття і професії, пов'язані з писемністю, державним управлінням і правовою діяльністю. Більшість населення держав

стародавнього світу практично не мала вільного часу або мала вкрай невеликий його обсяг для рекреації. Протягом дня, тижня, місяця основна частина населення того періоду виконувала трудові функції й домашні господарські обов'язки весь світлий час доби. У частини вільних громадян стародавніх держав з'являлося дозвілля, яке можна порівняти із сучасними формами відпочинку. Саме тоді й започатковано перші форми класифікації рекреації, і заняття на дозвіллі починають чітко поділятися на ті, які виконують у приміщеннях, і ті, які проходять у громадському місці, на міській вулиці. Чоловіки особистий вільний час могли проводити як у приміщенні, так і поза ним — на полюванні, у суспільно-публічних місцях, у подорожах. Багато занять були пов'язані із традиційними іграми, спортивними змаганнями, які вимагали або прямої участі людини або спостереження за ними. Тоді ж з'являються настільні ігри.

Дослідження вільночасової діяльності привілейованих верств населення у стародавньому світі подано у роботах Г. П. Виноградова (1998), який зазначає, що саме серед привілейованих груп населення уперше з'являється таке поняття, як тривале дозвілля, котре кожний міг витратити за власним розсудом. Люди могли самостійно, за інтересами, вибирати заняття, надавати перевагу у використанні вільного часу розвагам, подорожам, освіті, відпочинку. Тоді зародилося колекціонування рідкісних предметів, проживання влітку на замських віллах, прогулянки на природі, творчі заняття тощо. У містах південної частини Західної Європи й на Близькому Сході дозвіллям служило відвідування суспільних лазень. З того часу цей спосіб оздоровлення, соціального спілкування й розваги стає традиційним і активно поширюється в багатьох країнах світу.

Наукові доробки фахівців у галузі історії фізичної культури і спорту (Кун, 1982; Пангелова, 2010) засвідчують, що у цей період у культурах стародавнього світу вже сформувалися традиції, що дозволяють об'єднувати величезну кількість людей під час загальних свят. Загальні свята, що корінням сягають у давні обряди, були пов'язані як з релігією, так і з народними календарно-трудовами звичаями. На таких святах були поширені видовищно-розважальні вистави, що стали першими в історії масовими заходами. Деякі дослідники (Круцевич, Пангелова, Пангелов, 2013) особливо наголошують на розвитку світського масово-видовищного музичного, циркового мистецтва, самостійні форми яких з'являлися у різних регіонах стародавнього світу. Греки й давні римляни першими почали проводити масові видовища — театральні й спортивно-циркові. Ці розважальні заходи були великими за критеріями навіть нашого часу. Масовими же видовищем у китайців були циркові вистави, які,

як і всюди на той час, проводилися на базарних площах і в людних місцях. У Давньому Китаї циркове мистецтво було представлено видами, розповсюдженими у світі, — акробатикою, еквілібристикою, жонглюванням, дресируванням тварин. Силу ж китайського цирку становила опора на народну, художню, спортивно-оздоровчу й психологічну культуру. Так, артисти цирку завжди використовували особливі способи фізичного тренування й психологічного саморегулювання.

Ми погоджуємося з твердженнями деяких дослідників (Аванесова, 2006; Круцевич, Пангелова, Пангелов, 2013), що у стародавньому світі праця й розвага диференціюються, стаючи самостійними сферами життя людини. Дозвілля знати здобуває власні форми, наповнюючись новим змістом. Народжуються професії, представники яких зайняті розвагою багатіїв у вільний час, а також трудяться в галузі художніх ремесел, мистецтва, філософії. З'являються фахівці, зайняті організацією суспільних свят і розваг більших мас людей.

Як зазначається у дослідженнях істориків фізичної культури (Л. Кун, В. Столбов, Н. Кулинко, Н. Пангелова, Г. Аванесова) в епоху Середньовіччя в основних регіонах світу продовжували існувати традиційні форми життєдіяльності, відпочинку й культури дозвілля, властиві стародавньому світу. Близькосхідна традиція вимагала наявності в містах суспільних лазень, що було продовженням звичаїв греко-римського світу. У мусульманському світі обмежувалася суспільна активність жінок, життя яких повинне було проходити у сімейно-домашніх рамках. Чоловіки захоплювалися полюванням, перегонами та верхогонами, змаганнями зі стрільби із лука. Більш заможні люди, що мали змогу утримувати вдома диких звірів, запрошували гостей, на різні види боїв, наприклад на бій слона з левом. Таким чином, арабо-мусульманський світ того періоду в цілому демонстрував розширення певних форм дозвіллевой діяльності, збагачення їхнього змісту. Одночасно релігійні заборони вели до зникнення інших видів суспільного дозвілля, які існували в античні часи.

Характерні риси і фактори розвитку дозвілля в епоху Середньовіччя наводить у своїй роботі С. Б. Пангелов (рис. 1.1).

У середньовічний період у Західній Європі найважливіші сторони суспільного й особистого життя, як і в арабо-мусульманському світі, здобували духовне наповнення, суворо регламентувалися релігією й контролювалися церквою. Так, у християнському світі жорстко притримувалися днів праці і днів, вільних від роботи (неділя й християнські свята). На тлі приписань християнської моралі особливому осуду піддавалася ледача людина, яка,



РИСУНОК 1.1 — Характерні риси і фактори розвитку дозвілля в епоху Середньовіччя (XV–XVII ст.) (Пангелов, 2009)

виконуючи будь-яке завдання, робить все абияк, а у вільний час нічим не зайнята. Дозвілля слід проводити осмислено. Віруючий, якщо він був грамотним, прагнув читати канонічні тексти, міркувати над життєво важливими проблемами християнської догматики. Християнство заклало традицію паломницьких подорожей (наприклад, у Єрусалим) представників церковного світу, заможних людей, особливо віруючих.

Однак, як вважають деякі дослідники (Круцевич, Безверхня, 2010; Пангелов, 2012; Приступа та ін., 2010), життя західного суспільства не обмежувалося релігією, церковними рамками. По-перше, у містах і селах існувала народно-повсякденна господарська, суспільна, побутова практика, що також породжувала різноманітні дозвіллі заняття. Так, в епоху Середньовіччя потужний розвиток одержують фольклорні форми (міфи, легенди, казки, народний гумор) і народне мистецтво в цілому. І городяни, і жителі сіл, і мешканці глушин відзначали календарно-трудова свята, збиралися із приводу сімейних подій. По-друге, у західному суспільстві того періоду помітно виділялося дозвілля представників феодално-лицарського середовища й багатих городян. Знать розкошувала, жила собі на втіху, не переймаючись повсякденними турботами селян і основної частини городян. У той час коли хазяї замків та

їх васали не вели воєн, слуги мали у своєму розпорядженні чимало часу на розваги. Дозвілля зводилося в основному до полювання, бенкетів, військових тренувань і турнірів.

Жителі середньовічних міст — як заможні, так і бідні — розважалися набагато простіше, ніж хазяї лицарських замків і великих маєтків. Серед городян були поширені домашні свята з різноманітними іграми (у знаті шахи були однією з найпоширеніших ігор), музиченням. Втім, у вільний час танцювати любили представники всіх верств населення (за винятком кліриків). Західне суспільство, очевидно, лідирувало в цій розвазі. Танцювали всюди — у лицарських замках, на міських і сільських вулицях, у приватних міських будинках і харчевнях.

У середні століття на масових святах минулого й інші розваги, які поєднували цілі стани, широкі верстви жителів Західної Європи: рухливі ігри (ходіння на ходулях, катання на гойдалках та ін.), змагання (боротьба, перетягування каната, метання каменів тощо). Популярними на ті часи були півнячі бої. Узимку жителі північних регіонів Європи каталися на ковзанах по льоду. Серед безлічі військових ігор були навіть пародії городян на лицарські турніри.

На думку В.О. Рибаківа (за: Приступа та ін., 2010), в Україні першими проявами рекреації можна вважати рухливі ігри, фізичні вправи як невід'ємні елементи магічних і культових дійств, якими супроводжувалися всі без винятку важливі для тогочасного суспільства події. В країні існував побутово-релігійний календар як цілісна система народної культури. Ці традиції зберігалися в Україні і за часів Київської Русі та козаччини. Рекреаційні дійства було представлено комплексом рухливих народних ігор і забав. Пізніше традиційними в Україні стали «рекреації молоді», що відбувалися щорічно у містах (Приступа та ін., 2010). Наведені у деяких роботах (Круцевич, Безверхня, 2010; Пангелов, 2012; Рыжкін, 2005) дані свідчать, що з виникненням суспільної праці з'являється нове джерело знань про фізичну рекреацію. Професійна праця стає усе більш інтенсивною, монотонною, характеризується різким зниженням фізичних навантажень, що призводить до зростання нервово-психічних навантажень на людину. Виникає необхідність відновлення її психофізичних сил, що може бути досягнуте за рахунок оптимально регульованої рухової діяльності у вільний від праці час, її використання для відновлення психофізичного стану людини після професійної праці й визначила таку назву, як діяльність рекреаційна, виходячи з історично сформованого поняття «рекреація». У цьому напрямі на основі емпіричних досліджень уже застосовують спроби створення конкретних наукових знань про фізичну рекреацію, найважливіші форми її прояву й виділення власної проблематики. Як зазначають у своїй

роботі Н. Є. Пангелова та Т. Ю. Круцевич (2013), радикальні зміни в основних сферах життєдіяльності людей, пов'язані з формуванням знань про рекреацію, відбулися у період Нового часу (рис. 1.2). Значні зміни в сфері рекреації спостерігаються у світі саме з XIX ст. У цей період у країнах Заходу стрімко зростає питома вага міського населення, виникають нові професії, пов'язані із трансформацією соціальної структури й розширенням суспільства.

Разом із розвитком техніки зв'язку (XIX і XX ст.) виникає безліч нових способів поширення інформації через радіо, кіно, телебачення, Інтернет.

Відтепер праця людини на індустріальному виробництві нормується; робочий і вільний час протягом дня, тижня, місяця, року стає фіксованим. З одного боку, такий порядок життя дозволяє зосередитися на виробничих обов'язках, підвищує продуктивність праці людини, дисциплінує. З іншого — інтенсивний життєвий ритм сприяє нагромадженню у працівника втоми, появі стресів і психологічних відхилень.

У цій ситуації дозвілля й відпочинок мають для людини величезне значення, протягом якого вона повинна компенсувати всі ті витрати інтенсивної праці, які викликає зростаюча напруга. Поява фіксованого вільного часу не тільки наприкінці дня і тижня, а й у відпустці дозволяє ефективно використати його на відновлення сил, спілкування із близькими людьми, розваги. Все це створює передумови для зростання в економіці масштабного сегмента сервісу сфери рекреації й дозвілля, ігрової діяльності й розваг.

Отже, у Новий час починається розвиток суспільних форм дозвілля, які зароджувалися ще в стародавності. В процесі переходу від народних форм дозвілля до масово-видовищних всі учасники поступово підрозділялися на глядачів, слухачів (аудиторію) і на виконавців, які згодом ставали професійними артистами, гімнастами, борцями тощо. Проведення дозвілля в таких формах уже не могло спиратися тільки на традиції й звички — знадобилася особлива організація всіх учасників видовищних заходів, спеціальні приміщення й законодавчі встановлення щодо цього.

Значний внесок у розвиток і формування знань про фізичну рекреацію внесли вітчизняні філософи й педагоги. У їхніх вченнях підкреслювалося, що збагачення особистості, яка розвивається, загальнолюдськими цінностями за допомогою рухової активності може відбуватися не тільки завдяки використанню цілеспрямованого педагогічного впливу, а й самостійно, поза дією соціальних інститутів (Бутовский, 2009).

Як зазначається у роботі А. В. Мерзляк і Н. В. Яцук (2011) у процесі розвитку нових форм дозвілля, які ставали більше різноманітними, багатими за змістом, орієнтованими на витончений смак і погляди знавців, змінювалося

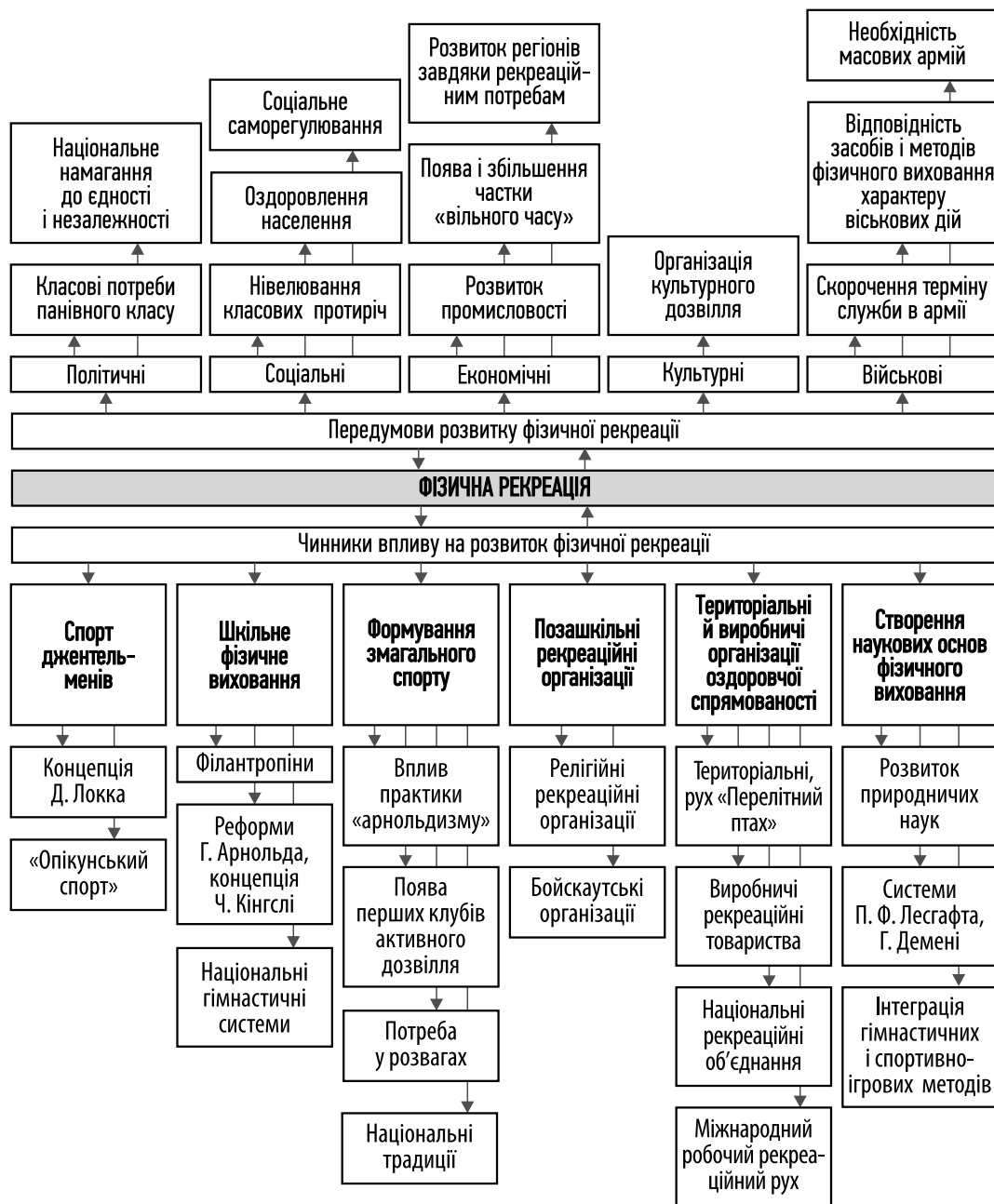


РИСУНОК 1.2 — Передумови і чинники розвитку фізичної рекреації у Новий час (Круцевич, Пангелова, Пангелов, 2013)

все суспільство й сама людина. Дозвілля все більше ставало самостійною сферою буття людини, перетворюючись на світське заняття.

В індустріальному суспільстві культурно-дозвіллева діяльність людини інтенсивно розвивається, виробляючи усередині себе нові напрями, види й форми організації, пов'язані з реаліями сучасного життя. Дозвілля поступово втрачає зв'язок із народними традиціями, прадавніми обрядами, домашніми формами. Воно усе більшою мірою протікає у суспільних формах як масові заходи. У цей період все менше часу приділяється дозвіллю, що проводиться у домашніх умовах, а частка дозвіллевих занять у суспільних формах збільшується. Крім того, і домашній відпочинок і дозвілля досить тісно пов'язані з особистими фінансовими витратами.

Рекреаційні потреби людей багато в чому структуруються: звільняючись від непорушних домашніх занять, люди виявляють можливість відновлення своєї працездатності за рахунок збільшення колективних і масових форм дозвілля. У другій половині ХХ ст. створюється система дозвіллевих виробництв, що отримали назву «індустрія дозвілля». Ознаки такої індустрії полягають у тому, що ця система запозичить від промислового виробництва способи організації праці, техніку, методи керування, оптимізуючи багато аспектів обслуговування відпочиваючих. Більше того, організатори дозвілля змушені зважати на те, що на основі єдиної технологічної бази їм доводиться враховувати різноманітні нюанси й конкретні індивідуальні побажання в проведенні того чи іншого виду дозвіллевої діяльності. Тому форми організації, а також зміст дозвілля мають дуже складний характер. З одного боку, вони багато в чому спрямовані на внутрішній розвиток людини, розширення його кругозору. З іншого — дозвіллеві потреби уніфікуються, що вимагає їхнього постійного відновлення, і значною мірою піддаються впливові моди, ними легко маніпулювати.

На рубежі 1960–1970-х років у розвинених країнах стали проявлятися ознаки нового — постіндустріального — суспільства. Його динаміка визначалася уже не індустріально-масовим виробництвом, а наукомісткими, інформаційно-комп'ютерними технологіями. Подібні процеси позначаються в науці як інформаційна революція.

Зазначені трансформації у виробництві й комунікаціях накладають особливий відбиток на проведення вільного часу, на відпочинок населення розвинених країн. Сьогодні формується глобальна інфраструктура індустрії дозвілля й рекреаційної діяльності з її відмінними параметрами. Мова йде, насамперед, про розвиток глобальних мереж зв'язку, які одержують можливість транслювати культурну продукцію в різні регіони світу, доносять до численної аудиторії різних країн.

Постіндустріальне суспільство не тільки несе чимало несподіваних змін у структурі вільного часу, а й змінює співвідношення робочого і вільного часом у бік збільшення обсягу останнього (Мерзляк, Яцук, 2011). В основі цього явища лежать, на думку дослідників, по-перше, те, що індустріальне й постіндустріальне суспільство поступово відчужують людей від праці. Це означає, що будь-який працівник, де б він не трудився, усвідомлює свою безпорадність перед особою величезного соціально-економічного механізму, де він не в змозі що-небудь змінити; по-друге, те, що постіндустріальний розвиток призводить до того, що техніка і різні технології у виробництві усіляких товарів і послуг дозволяють обходитися поступово зменшуваним числом працівників.

На думку І. В. Петрової (2005), несприятливі диспропорції між кількістю зайнятих і безробітних, а також між часом, що відводять на працю й на відпочинок, доповнюються неблагополучними психологічними тенденціями. Збільшення стресових ситуацій у великих містах призводить до поширення психічних епідемій — у людей підвищується дратівливість, агресивність, ненормальність у психіці. Тому не дивно, що багато хто прагне до розваг і ледарства. Правда, ця тенденція неоднакова в різних країнах. Особливо вона характерна для країн Західної Європи й навіть почасти для Японії, населення якої завжди відрізнялося високою трудовою мотивацією й мовчки сприймало зростаючі професійні навантаження. Але ця тенденція слабо фіксується в США; її майже немає в нових індустріальних азіатських країнах. Однак ряд теоретиків все ж таки очікують посилення цієї тенденції у майбутньому й говорять про настання цивілізації дозвілля.

Дослідження режимів життєдіяльності проводилося через розгляд організації часового бюджету і його змістовного наповнення у повсякденному бутті громадян. Як зазначають деякі джерела (Большой энциклопедический словарь: в 2 т., 1991; 1992), окреслену проблему організації відпочинку населення вивчали радянські вчені з 1920-х років в три етапи: перший пов'язаний з працями відомого економіста С. Г. Струмліна (1974), який обґрунтував необхідність скорочення робочого часу і впровадження в СРСР семигодинного робочого дня; другий ознаменував відкриття наукових центрів, що вели статистичні дослідження бюджету часу; третій етап, що розпочався у 1950 р., характеризувався вивченням змін повсякденного життя населення після введення програми скорочення робочого дня та пошуком заходів, спрямованих на зростання продуктивності праці, підвищення матеріального добробуту та культурного рівня населення, удосконалення народного господарства. Тоді ж починається дослідження витрат часу різними категоріями населення у регіонах СРСР під керівництвом автора концепції бюджету часу

Г. А. Пруденського, в якій вчений визначив основні структурні елементи часового бюджету: робочий та неробочий час. Домашню працю, задоволення побутових потреб дослідники розглядали нарівні з робочим часом як джерело збільшення вільного часу, оскільки останній — це якісна умова для розвитку особистості (Большой энциклопедический словарь, 2001).

Перші два періоди, що досліджували раціональну організацію та нормування сфери відпочинку, помітно відрізнялися від третього, що був пов'язаний із становленням нових соціологічних дисциплін — соціології вільного часу та соціології побуту. Виникла потреба визнання феномену вільного часу та розкриття його змістовного наповнення. Дослідники (Преображенський, Колтунов, 1989) почали здійснювати практичний аналіз формування та раціонального використання індивідом бюджету часу, перейшли від досліджень статистичних показників рівня життя та матеріальних умов праці людей до створення концепції способу життя.

У 1970-х роках відомий радянський учений В. С. Преображенський вивчає просторову організацію відпочинку в розумінні рекреаційної діяльності суспільства, а у 1986 р. радянський науковець Я. І. Колтунов разом із співробітниками провів дослідження з обґрунтування та переліку нових видів галузевих послуг та форм обслуговування з переліку рекреаційно-оздоровчих заходів та удосконалення побуту і запропонував розробку методології створення та розвитку галузевої групи послуг у загальнодержавній системі рекреаційно-оздоровчої діяльності та побутового обслуговування населення (Колтунов та ін., 1989).

Рекреаційна діяльність суспільства вивчалася й у пострадянські часи. Але треба зазначити, що у більшості випадків уся робота зводилася до розвитку курортно-туристської діяльності. І тільки останнього часу поняття «рекреація» починає посідати належне місце в наукових дослідженнях. Так, теоретико-методологічне дослідження цього поняття було здійснено російською вченою С. А. Боголюбовою (2009). Праць, присвячених теоретико-методологічному дослідженню понять рекреації, рекреаційного ефекту, рекреаційної сфери як базових, не було. Це негативно позначилося не тільки на розвитку самої рекреаційної сфери, а й на розвитку самої людини та якості її життя. Дослідники намагалися описати механізм отримання рекреаційного ефекту, але по-різному визначали рушійну силу рекреації, а тому своє розуміння і наукові погляди викладали у рекреалогічних концепціях. Адже концепція (від латинського *conceptio* — розуміння, система) і визначається як спосіб розуміння, трактування будь-якого явища, основна точка зору, ідея, що регулює їх висвітлення; провідний задум, конструктивний принцип різних видів

діяльності (Боголюбова, 2009); система поглядів на будь-що, головна думка у ході визначення мети та завдань, дослідження шляхів його проведення, задум, конструктивний принцип різних видів діяльності (Цехмістрова, 2004).

З другої половини ХХ ст., як зазначає український культуролог І. В. Петрова, починаються систематичні фундаментальні та прикладні дослідження позаробочого часу людини зарубіжними науковцями, які вільний від роботи час пов'язують із всебічним розвитком особистості (Петрова, 2005). Але базовими в рекреалогічних концепціях були категорії «дозвілля» та «вільний час», що, в свою чергу, були пов'язані з терміном «відпочинок». Конструктивні принципи концепцій зводилися до відтворювальної, релаксаційної, розвивальної дії вищезазначених понять. Так, представник французької школи Ж. Дюмазедьє (1985) визначає дозвілля як можливість розвитку особистості в «цивілізації дозвілля», а Ж. Фрідман — як протилежність праці. Американська школа, подана працями Дж. Брайтбілла, М. Каплана, Дж. Келлі, С. Паркера, Дж. Шиверса. М. Каплан, вирізняє моделі відпочинку: гуманістичну, за якою залишає стан свободи, задоволення, шляху до щастя та радості; терапевтичну, пов'язану з психічним станом людини, що є засобом лікування та реабілітації; кількісну, яка розуміється як час, що залишається в людини після виконання нею всіх нагальних справ; інституційну модель, у якій рекреація виступає в різних соціальних інститутах — політичних, релігійних, освітніх, сімейних; епістемологічну, яка передбачає вивчення рекреації як естетичного та аксіологічного явища; соціологічну, що ґрунтується на творчій діяльності людини.

Наступний етап розвитку знань про фізичну рекреацію пов'язаний з інтенсивним розвитком суспільних і гуманітарних наук. Окремі аспекти фізичної рекреації стають предметом досліджень різних наукових дисциплін. Економіку вона цікавить як галузь господарської діяльності, охоплювана сферою надаваних рекреаційних послуг. Соціальна географія розглядає рекреацію як специфічну функцію соціально-територіальної спільності, як прояв географічного фактора в соціальній організації території. Предметною галуззю вивчення фізичної рекреації соціологією є різні соціальні групи, аналізуються тенденції поширення молодіжних субкультур. Культурна антропологія досліджує процес взаємин людини й культури у рекреаційному просторі. Соціальна психологія вбачає у предметі фізичної рекреації насамперед дію певних психологічних механізмів людської поведінки в умовах взаємозалежної групової рухової діяльності. Гуманістичний зміст фізичної рекреації закладено у збагаченні духовного світу людини, розкритті його духовних здібностей, можливостей реалізації творчого потенціалу, прилучення

до культурної спадщини. Певні наукові інтереси у фізичній рекреації мають екологи, культурологи, представники курортно-санаторних установ, правознавці та ін.

Короткий огляд історичних передумов виникнення й розвитку знань про фізичну рекреацію показує, що джерела цих знань досить різноманітні, вони виникали в багатьох сферах життєдіяльності людей і на різних етапах історичного розвитку мали неоднаковий ступінь пріоритетності. На первісному етапі розвитку знань про фізичну рекреацію і який звичайно називають донауковим, ці знання носили пізнавально-описовий характер. На цьому ж етапі позначалася й соціально-психологічна проблематика, що виникла в лоні релігійної філософії. На другому етапі з виникненням наукових знань про будову організму людини, фізичне здоров'я людини, способи його збереження фізична рекреація стала виступати все більшою мірою як прикладна дисципліна, що забезпечує конкретні запити практики. У міру нагромадження уривчастих відомостей і результатів практики, розвитку наукових знань про людину, формується певне уявлення про якусь специфічну соціально обумовлену форму рухової активності людини, що є її життєво необхідною потребою, що одержало назву «фізична рекреація». Як зазначає Ю. Є. Рижкін, сучасний розвиток наукових знань про фізичну рекреацію показує, що її предметні границі незмірно розширюються, вона наповнюється новим змістом, збагачується новими функціями й розглядається як багатомірний феномен, як сфера об'єктивної реальності, процес, спосіб і результат перетворення природно-заданої й соціальної сутності людини (Рижкін, 2005).

1.2. ОСНОВНІ ОЗНАКИ, ПРЕДМЕТ, ФУНКЦІЇ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ У КОНТЕКСТІ ЗАЛУЧЕННЯ НАСЕЛЕННЯ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

З накопиченням теоретичних знань у галузі фізичної рекреації, спроб її формалізації виникає необхідність виділення її найсуттєвіших ознак, предмета та функцій. На основі аналізу поданих у спеціальній літературі численних думок, підходів, ідей, поглядів і дефініцій багатьма авторами (Бердус, Чувилин, 2003; Боген, 1998; Галкин, 1997; Круцевич, Безверхня, 2010; Приступа та ін., 2010; Рижкін, 2005–2009) вже виконувалися спроби визначити перелік її специфічних ознак. Проте через певну неузгодженість думок дослідників виникає необхідність згрупувати представлені ознаки за чітко окресленими характеристиками. Підходи до класифікації, за думкою Ю. Є. Рижкіна (2005), визначають, що ці ознаки мають враховувати соціально-економічні умови,

що обумовлюють діяльність людини у конкретний історичний період. Такий шлях досліджень цілком оправданий, оскільки конкретні умови формують і конкретні уявлення про феномен, що пізнається.

Усе різноманіття ознак фізичної рекреації можна згрупувати за характеристиками, в кожній з яких буде превалювати одна з груп ознак.

Як зазначалося вище, на першому етапі розвитку знань про фізичну рекреацію основна увага приділялася її біологічним ознакам (адаптаційно-відновлювальні, компенсаційність фізичної рекреації) (Булич, Муравов, 2003). Другим підходом до класифікації виступала група ознак, пов'язаних із характером, змістом і умовами рухової діяльності — добровільність, самостійність рухової діяльності, що здійснюється відповідно до вікового психофізіологічного розвитку, стану здоров'я, не є регламентованою (не має жорстких нормативних правил і просторово-часових обмежень, відмінність змісту і форм рекреаційної діяльності від професійної, побутової та громадської, їх зумовленість ієрархією потреб, специфічністю засобів і методів), характеризується різноманіттям форм, засобів, способів її здійснення (Дюмазедьє, 1989; Рьжкін, 2002–2005).

Ще однією підставою до класифікації ознак фізичної рекреації є виділення її як виду матеріальної і духовної культури людини (Бердус, 2003; Pilawska et al., 2003), основу якої становить ціннісний аспект, а саме, розуміння того, які загальнолюдські цінності засвоюються людиною через рухову активність і які створюються. Ця група ознак характеризується надзвичайним різноманіттям підходів головними з яких, на думку Ю. С. Рижкіна (2005) та М. Г. Бердуса (2003), є формування культури здоров'я, гармонійний розвиток особистості, формування соціальної спільноти, самодостатність і самоцінність тощо.

Шляхом іншого підходу до класифікації ознак деякі дослідники (Киселева, 1992; Приступа та ін., 2010; Стрельцов, 2007) обирають соціально-психологічний підхід — приємність, яку приносить рекреаційна активність, відчуття задоволення від участі у рекреаційній діяльності та її результатах, свобода вибору та можливості задоволення рекреаційних потреб залежно від особистих цінностей, мотивів й інтересів, відсутність економічних мотивів під час участі у рекреаційній діяльності.

Основний зміст фізичної рекреації розкривають Т. Ю. Круцевич та Г. В. Безверхня (2010). Вони виокремлюють такі ознаки: 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 засадах; має оптимізуючий вплив на організм людини; наявні певні рекреаційні послуги; здійснюється переважно в природних умовах; має чітко окреслену науково-методичну базу.

Це далеко не повний перелік ознак фізичної рекреації. У спеціальній літературі подається інформація про різні за спрямованістю та важливістю сторони фізичної рекреації. Можливо, окремі з представлених ознак мають опосередкований характер, а деякі навіть відіграють першочергову роль. Як зазнає у своїх публікаціях Ю. Є. Рижкін (2002–2005), такий аналітичний шлях пізнання фізичної рекреації допустимий, проте він не дає відповіді на питання чи всі виділені ознаки у необхідній і достатній кількості складають її основну структурну будову. Можна думати, що за час накопичення знань про даний феномен і розширення практичного досвіду ця класифікація ознак буде доповнюватися і уточнюватися.

Ключовою проблемою аналізу теорії фізичної рекреації дослідники визначають питання про об'єкт, предмет, специфіку фізичної рекреації (Бердус, 2003; Рыжкін, 2005). Як зазначає у своїй роботі С. Б. Пангелов (2009), для того аби мати більш повне уявлення про феномен фізичної рекреації, необхідно визначити її специфіку стосовно фізкультурної і спортивної діяльності. Порівняльні характеристики видів фізичної культури, розроблені Г. П. Виноградовим (1998), виділяють загальні і відмінні риси фізичної рекреації щодо фізичного виховання, спорту і фізичної реабілітації (табл. 1.1). З цього приводу доцільним, на думку М. Г. Бердуса (2003), є розгляд теорії фізичної культури, фізичного виховання для можливої екстраполяції її на теорію фізичної рекреації. Системою субординативних зв'язків і відносин представлявся взаємозв'язок об'єкта теорії фізичного виховання (фізичних вправ), предметної сфери знань (фізичного виховання) і предмета дослідження (законів застосування фізичних вправ в практиці фізичного виховання).

Об'єктною цариною теорії фізичної культури визначалася сфера фізичної культури і спорту в усіх її соціально-педагогічних проявах, а об'єктом — теоретичні й соціальні основи фізичної культури і спорту. «Межі предмета» теорії фізичної культури охоплювали всю «сукупність загальних істотних властивостей, зв'язків і відносин окремих розділів, компонентів, форм і функцій фізичної культури в інтересах цілісного пізнання й раціонального використання загальних закономірностей функціонування й розвитку фізичної культури» (Круцевич, 2008), а предметом теорії фізичної культури визначалося «суттєво загальне, що дозволяє скласти цілісну картину всього розглянутого нею об'єкта (ФК як цілісне багатогранне й багатоконпонентне

ТАБЛИЦЯ 1.1 — Порівняльна характеристика сутності фізичної рекреації
(за: Виноградов, 1998)

Критерій	Види фізичної культури			
	Фізичне виховання	Спорт	Фізична рекреація	Фізична реабілітація
Фінансування				
державне	3	3	1	1
приватне	1	2	3	1
Цільова спрямованість (результат)				
перемога / результат	1	3	2	2
розвиток фізичних якостей	1	3	2	1
вдосконалення рухових умінь і навичок	2	3	1	1
отримання задоволення	1	2	3	1
відновлення функцій	2	1	2	3
Залежність				
матеріальна	1	3	2	1
моральна	3	3	2	3
Регламентация				
засобів	3	3	1	3
навантаження	2	3	1	3
техніки виконання вправ	2	3	1	2
нормативів	3	3	1	1
умов занять	2	3	1	1
форм занять	3	3	1	2
правил змагань	2	3	1	1
Обмеження				
вікові	3	3	1	1
статеві	2	3	1	1
функціональні	2	3	1	3
Регулярність діяльності (в межах календарного року)				
одноразова	1		3	3
циклічна	3	3	3	3
постійна			3	
Науково-методичне забезпечення				
дисертації	3	3	2	3
монографії	3	3	1	2
методичні посібники	3	3	2	2

Примітка. 1–3 — ступінь прояву критерію від найменшого до найбільшого.

явище)» (Круцевич, 2008). У «науці про фізичну культуру й спорт» дослідники відмічали інтеграцію знань за предметом, завдяки чому досягалася єдність опису й пояснення деяких однотипних сторін, інтеграція знань за об'єктом, що дозволяло сконцентрувати знання про всі сторони багатогранного явища в рамках єдиної науки. Об'єктною цариною «теорії виду спорту» виступала сфера спорту, об'єктом — вид спорту; проблеми системи підготовки спортсменів, які розглядаються рядом наукових дисциплін, — предметна царина теорії виду спорту, а предмет — система педагогічних впливів на людину, що надаються з метою формування в ній готовності до виконання характерної для конкретного виду спорту змагальної діяльності (Платонов, 2008). Як об'єкт психології спорту вказували спорт, а її предмет побічно був ідентифікований із суб'єктом спорту, під останнім розуміли всіх осіб, причетних до сфери спорту: тренера, спортсмена та інших, включаючи вболівальника (Григорьянц, 1997). Як зазначають деякі дослідники (Наталов, 1998), у рамках «культурологічної» концепції об'єкт науки про ФК і спорт — культура рухової активності; предмет — закономірності її розвитку, поширення й освоєння; предметна царина знань — сфера фізкультурно-спортивної діяльності.

Труднощі експлікації об'єктної й предметної царин, об'єкта, предмета фізичної рекреації та її теорії визначається тим, що зміст цієї гносеологічної градації обумовлений ієрархічно й змінюється залежно від ступеня наближення субординаційного рівня розгляду до досліджуваного об'єкта, тому зіставлення втілень цієї градації у різних авторів навіть стосовно одного об'єкта, але, як з'ясовується, з позицій різних ієрархічних рівнів — не виявляє їхнього передбачуваного сполучення. Ієрархічна обумовленість детермінує й постійну динаміку взаємопереходів об'єкта, предмета й відповідних їм царин, оскільки гносеологічно з різних ієрархічних позицій, фізична рекреація або будь-який її аспект виступають в одному випадку як об'єкт, а в іншому — як предмет того чи іншого дослідження.

Для визначення специфіки цілей фізичної рекреаційної діяльності необхідно виділити підходи до розуміння її сутності. У межах теорії фізичної культури, психології фізичної культури і спорту існує низка методологічних напрямів, за допомогою яких розкривається зміст поняття фізичної рекреації і цілей фізичної рекреаційної діяльності.

Фізична рекреація розглядається як вид фізичної культури (Виноградов, 1998; Виноградов, Калинин, 2001; Выдрин, Джумаев, 1989; Пиотровски, 1981). Що ж до поняття «фізична рекреація» базовим буде «фізична культура». Так, В. М. Видрін (2004) визначає фізичну рекреацію як вид фізичної культури, використання фізичних вправ, а також видів спорту у спрощених

формах для відпочинку людей, отримання задоволення, переключення з одного виду діяльності на інший. Представниками цього підходу фізична рекреація ототожнюється з масовою фізичною культурою, масовим або аматорським спортом.

Іншою дослідницькою парадигмою є розуміння фізичної рекреації як однієї із форм організації відпочинку — дозвілля людини (Виноградов, 1998; Евстафьев, 1985; Орлов, 1995; Рыжкин, 2005). В даному напрямі фізична рекреація розглядається як компонент індустрії дозвілля, організації діяльності дозвілля людей у процесі проведення видовищних масових заходів, надання різноманітних спортивних послуг. У межах даного підходу фізична рекреація розуміється як ігрова діяльність дозвілля, у якій переважає рухова активність, пов'язана з отриманням задоволення від самого процесу виконання фізичних вправ.

Інший підхід полягає у розумінні фізичної рекреації як засобу відновлення фізичних і духовних сил, витрачених у процесі професійної праці, навчання (Виноградов, 1998; Выдрин, Джумаев, 1989; Лубышева, 2007; Петрова, 2008).

Деякі дослідники розглядають фізичну рекреацію з позицій ціннісного аспекту. В даному контексті рекреаційна діяльність виступає як складова матеріальної і духовної культури людини (Аванесова, 2006; Виноградов, 1998; Краснов, 2004; Круцевич, Безверхня, 2010; Круцевич, Петровский, 2001; та ін.). В рамках цього підходу мова йде про цінності, які набувають і реалізують у процесі занять, а саме, цінності, пов'язані зі здоров'ям, здоровим способом життя, а також такі, як спілкування, можливість самореалізації.

Таким чином, фізичну рекреацію розглядають із позицій декількох методологічних підходів — як діяльність, спрямовану на відпочинок та організацію дозвілля; як засіб відновлення сил, витрачених у процесі праці; як засіб набуття і реалізації життєвих цінностей. Аналізуючи основні методологічні напрями закономірно зробити висновок, що кожен із підходів не суперечить іншим, а доповнює один одного.

Як вважають більшість авторів, основний засіб фізичної рекреації — це фізичні вправи (Аванесова, 2006; Виноградов, 1998; Круцевич, Безверхня, 2010; та ін.).

Так, О. В. Харитонов (1998) умовно поділив засоби фізичної рекреації на такі групи: циклічні (легка атлетика, лижний спорт, прогулянки, плавання), єдиноборства (бокс, боротьба, східні єдиноборства), спортивні ігри (баскетбол, футбол, волейбол, теніс) і рекреаційні (шахи, шашки, стрільба, атлетична гімнастика, масаж, загартування, туризм, рибальство, полювання).

До рекреаційних форм належать фізкультурно-спортивні розваги, туристичні походи з нефорсованими навантаженнями, заняття фізичними вправами, видами спорту, що зберігають здоров'я, повноцінний відпочинок, сприяють задоволенню потреб, пов'язаних зі змістовними розвагами (Аванесова, 2006; Виноградов, 1998; Круцевич, Безверхня, 2010).

В цілому, як зазначають Т.Ю. Круцевич та Г.В. Безверхня (2010), зміст фізичної рекреаційної діяльності становлять рухливі ігри та розваги, переключення з одного виду діяльності на інший, профілактика несприятливих зовнішніх впливів навколишнього середовища на організм людини, відновлення незначно знижених функцій організму.

Як наголошується у дослідженнях М.Г. Бердуса (1998–2003), визначення предмета (провідного гносеологічного аспекту) і предметів (значущих гносеологічних аспектів) теорії фізичної рекреації можна здійснити на підґрунті, принаймні, двох підходів. Перший — це системний аналіз, згідно з вимогами якого необхідно виявити компоненти фізичної рекреації, їх взаємозв'язок, внутрішні й зовнішні функції, генезис і прогноз подальшого розвитку фізичної рекреації. Другий підхід можна віднести до сфери логічного синтаксису, а гносеологічна проблема у цьому випадку формулюється у формі питань про фізичну рекреацію: хто займається фізичною рекреацією (аспекти віку, професійної належності тощо), тобто соціологічне знання; які використовуються засоби й форми занять, тобто методичне фізкультурне знання; які процеси та зміни при цьому відбуваються, тобто фізіологічне, педагогічне, психологічне, фізкультурне знання; де й у чому (в якому одязі) займаються фізичною рекреацією, тобто знання архітектурне, екологічне, гігієнічне тощо.

Перший підхід в аспекті рівнів більш тяжіє до теоретичного, а другий — більшою мірою представляє емпіричний рівень теорії. При цьому слід ураховувати, що досі не вирішувалися такі питання, як: що розуміти під теорією фізичної рекреації — увесь масив знання про фізичну рекреацію від емпіричних до філософських аспектів, тобто знання, що узагальнюються, чи тільки вже узагальнене знання у світлі її загальних закономірностей.

Існує думка, що теорія фізичної рекреації повинна одержати свій подальший розвиток як вдосконаленням її узагальнених, інтегрованих основ, так і шляхом диференційованого нагромадження специфічних знань у рамках спеціалізованих дисциплін, що вивчають фізичну рекреацію. Основою цих процесів повинен виступати системний підхід.

Згідно з дослідженими у фаховій літературі підходами можна подати таку концепцію об'єктно-предметних відносин у сфері теорії фізичної рекреації: *об'єктною сферою* теорії фізичної рекреації виступають теоретичні основи

фізичної культури, *об'єктом* — технології фізичної рекреації; *предметною сферою* теорії фізичної рекреації є теоретичні основи рекреаційної діяльності, а *предметом* — закони, понятійний апарат, цілі й завдання, засоби, методи, організаційні форми використання фізичної рекреації. Об'єктом спеціалізованих дисциплін, що вивчають фізичну рекреацію, таких, як педагогіка фізичної рекреації, психологія фізичної рекреації, соціологія фізичної рекреації тощо, також є фізична рекреація, але у цьому випадку предметом виступають відповідні педагогічні, психологічні, соціологічні та інші аспекти фізичної рекреації (табл. 1.2). Одним із завдань теорії фізичної рекреації у такому контексті виявляється необхідність трансдисциплінарної уніфікації педагогічних, фізіологічних, соціологічних й інших уявлень про явища фізичної рекреації.

У висвітленні специфіки результатів занять фізичною рекреацією необхідно розглянути функції занять рекреаційною діяльністю.

ТАБЛИЦЯ 1.2 — Характеристика складових теорії фізичної рекреації (за: Бердус, 2003)

Теорія фізичної рекреації	об'єктна сфера	теоретичні основи фізичної культури
	об'єкт	технології фізичної рекреації
	предметна сфера	теоретичні основи рекреації
	предмет	узагальнене знання про фізичну рекреацію
Педагогіка фізичної рекреації	об'єктна сфера	педагогічні аспекти явищ фізичної культури
	об'єкт	фізична рекреація
	предметна сфера	педагогіка
	предмет	педагогічні аспекти фізичної рекреації
Психологія фізичної рекреації	об'єктна сфера	психологічні аспекти явищ фізичної культури
	об'єкт	фізична рекреація
	предметна сфера	психологія
	предмет	психологічні аспекти фізичної рекреації
Фізіологія фізичної рекреації	об'єктна сфера	фізіологічні аспекти явищ фізичної культури
	об'єкт	фізична рекреація
	предметна сфера	фізіологія
	предмет	фізіологічні аспекти фізичної рекреації
Соціологія фізичної рекреації	об'єктна сфера	соціологічні аспекти явищ фізичної культури
	об'єкт	фізична рекреація
	предметна сфера	соціологія
	предмет	соціологічні аспекти фізичної рекреації

Головним способом існування будь-якої системи є її функціонування і розвиток. Функціонування — це діяльнісна сторона фізичної рекреації, яка актуалізується лише в ході виконання соціально важливих функцій. На кожному з етапів історичного розвитку рекреація виконувала різні функції, відповідаючи соціальному замовленню суспільства, потребам, бажанням та інтересам окремої особистості (Петрова, 2005).

Основною функцією фізичної рекреації є адаптивно-рекреаційна — заняття сприяють підвищенню якості адаптації людини до умов життя (Анашкина, 1996; Бердус, Чувилин, 2003; Виноградов, 1998; Выдрин, Джумаев, 1989; Литвиненко, 2005; Приступа, Жепка, Лара, 2007; Реховская, 2007; Рыжкин, 2005). Ця головна функція реалізується завдяки втіленню таких її складових, як формування благополуччя особистості у таких сферах її життєдіяльності:

- фізичної (відновлення і поліпшення здоров'я, тілобудови, розвиток фізичних якостей);
- особистісної (розвиток адаптивно важливих якостей особистості, формування позитивного ставлення до дійсності);
- соціальної (поліпшення стосунків з оточуючими, професійне зростання, підвищення соціального статусу).

У науковій літературі з питань рекреації, проблема її функцій набула належного філософського, педагогічного та культурологічного розкриття. У зарубіжних та вітчизняній наукових школах приділяється достатньо уваги саме розкриттю функцій фізичної рекреації. Дослідженню функцій фізичної рекреації присвячено чимало наукових розробок (Рыжкин, 2005 та ін.). Проте на думку Б. В. Євстаф'єва (1985), проблему функцій фізичної рекреації вирішено ще недостатньо.

Вважається доречним поділ функцій рекреації на основні або постійні та тимчасові, ті, що виникають лише на певних етапах рекреаційної діяльності (Петрова, 2008).

У спеціальній науковій літературі (Приступа та ін., 2010) зазначається, що фізичній рекреації притаманні зовнішні та внутрішні функції. Зовнішня функція проявляється у взаємодії її з іншими соціальними явищами, внутрішня відображує взаємодію її структурно-компонентного складу.

У роботах Ю. Є. Рижкіна (2001–2008) розглянуто функції фізичної рекреації у контексті її методологічного аналізу. Зокрема зазначається, що фізична рекреація як вид фізичної культури, реалізує у суспільстві загальнокультурні, загальнофізкультурні та специфічні функції.

Загальнокультурні функції фізичної рекреації виникають і проявляються у результаті взаємодії суб'єкта рекреаційної діяльності з іншими суспільними

явищами, передусім культурою. Аналізуючи функції фізичної рекреації в рамках теорії культури автор (Рыжкін, 2005) виходив з методологічного принципу, згідно з яким культурні функції фізичної рекреації включено до функцій загальної культури, що виражається насамперед у культурі тіла, культурі руху, культурі фізичного здоров'я. Окрім цього, фізична рекреація пов'язана зі спілкуванням людини, морально-етичними аспектами її поведінки. Загальнокультурними функціями фізичної рекреації, на думку Г.П. Виноградова (1998), виступають: *пізнавальна*, яка реалізується на заняттях фізичною рекреацією завдяки освоєнню людиною явищ природи, суспільства і самопізнання; *перетворююча, комунікативна*, яка забезпечує задоволення потреби у спілкуванні, покликана забезпечити інтеграцію людей у соціальну спільноту, формування добровільно прийнятих норм і правил поведінки у колективі, суспільстві. *Ціннісно-орієнтаційна (аксіологічна)* функція формує у людини особливе ставлення до себе, своєї тілесності, здоров'я, а також до природи і суспільства. Вона базується на оцінці співвідношення між вказаними явищами та ідеалами, потребами, інтересами людини.

У теорії фізичної рекреації окремі автори (Бердус, 2003; Рыжкін, 2005) виділяють «загальнофізкультурні» функції фізичної рекреації, правомірність яких зумовлюється тим, що фізична рекреація передусім є видом фізичної культури. До них, на думку фахівців, належать: *розвивальна, оздоровча, освітня*.

Розвивальна пов'язана з розширенням меж рухових можливостей людини завдяки удосконаленню потенціювання і актуалізації фізичних якостей, теоретичних знань, навичок і вмінь. Вона забезпечує різносторонній вплив на процес оптимального фізичного стану людини. Реалізація цієї функції сприяє компенсації несприятливого впливу професійної діяльності, формування здорового способу життя, норм соціальної поведінки, удосконалення фізичних і психічних можливостей організму людини.

Оздоровча функція пов'язана з розвивальною та забезпечує процеси відновлення і розвитку потенціалу організму психіки людини.

Освітня функція розкривається у можливостях фізичної рекреації — сприяти формуванню світосприйняття, поведінки людини, формує специфічні знання, уміння і навички.

Виховна функція сприяє формуванню у людини правильного естетичного сприйняття довкілля, норм міжособистісного спілкування, емоцій, вольових якостей тощо.

Важливу роль в усвідомленні соціальної сутності рекреації відіграє визначення функцій рекреаційної сфери, які відтворюють потреби суспільства,

закономірності суспільного розвитку, природу дозвілля, мають на меті максимально залучити особистість до рекреаційної діяльності, сприяти розвитку її самостійності, ініціативи та активності. Головними соціальними функціями рекреації, на думку І. В. Петрової (2008), є *комунікативна, рекреаційна, творча, соціальна, ціннісно-орієнтаційна, пізнавальна та виховна*. Варто зазначити, що останнім часом у зарубіжних країнах спостерігається тенденція до зближення культурної, соціальної, освітньої сфер суспільного життя, що відповідно позначається на сфері фізичної рекреації та її функціях.

До специфічних функцій фізичної рекреації автори (Приступа та ін., 2010) відносять функцію організації дозвілля, компенсаторно-релаксаційну (переключення з одного виду діяльності на інший, що сприяє зменшенню нервово-психічного напруження), гедоністичну (отримання задоволення від доступної рухової активності), креативну, видовищну, престижну функції.

У розробках Є. Н. Приступи і співавторів (2010) зазначається, що вказані функції рекреації мають неоднакове значення на різних етапах фізичного розвитку людини. Роль регенераційної функції підвищується протягом трудової діяльності людини, в той час, як розважальна функція рекреації є домінуючою протягом дитинства.

Як зазначають деякі дослідники (Дюмазедьє, 1993), рекреаційна активність людини виконує надзвичайно багато функцій соціальної, психічної, біологічної спрямованості. Зважаючи на те що рекреація є надзвичайно багатофункціональним явищем, спектр її функцій є теж широким. Авторами (Приступа та ін., 2010), виділено такі функції, притаманні рекреації:

- регенераційна функція — відпочинок, реституція сил після роботи і виконання домашніх обов'язків, відновлення біопсихічного потенціалу людини;
- розважальна функція — приємна забава, розвага, різноманітні типи ігор та забав, проведення вільного часу в милому товаристві;
- функція сприяння адекватній едукації людини — поширення знань і уявлень про світ, різноманітні явища, знайомство з новими людьми і країнами;
- компенсаційна функція — компенсація, вирівнювання різноманітних недоліків — недоліку рухової активності, розваги і забави тощо;
- креативна функція — творча реалізація особи в процесі рекреаційної активності (заняттях, формах), досягнення чого є неможливим у процесі трудової діяльності;
- катартична функція — функція, яка сприяє очищенню (*katharsis* (лат.) — очищення), своєрідній «втечі» від щоденних обов'язків, суттєвому зниженню емоційної напруги;

- інтеграційна функція — можливість знайомства з новими людьми, створення груп за інтересами, інтеграція у родинному середовищі;
- адаптаційна функція — сприяння у пристосуванні до нових соціальних та біологічних умов життєдіяльності, а також до високоінтенсивних психічних та фізичних навантажень;
- стимуляційна функція — сприяння адекватному психофізичному розвитку організму людини;
- корекційна функція — профілактика і протидія відхиленням у фізичному розвитку людини;
- емансипаційна функція — звільнення від низки неписаних соціальних норм, заборон (етичних, моральних тощо);
- економічна функція — дбайливе ставлення до власного здоров'я та психофізичної досконалості суттєво зменшує видатки на можливе лікування і дозволяє досягнути кращих результатів у професійній роботі. Крім того, рекреація у широкому розумінні є надзвичайно важливою галуззю економіки високорозвинених країн;
- соціально-ідеологічна функція — формування адекватних взірців здорового способу життя, рекреаційної активності широких мас населення;
- локалізаційна функція — уміння та спосіб проведення вільного часу, різновиди рекреаційної активності локалізують особу у соціальному рейтингу.

Визначення основних функцій фізичної рекреації дозволяє правильно окреслити головні напрями рекреаційної діяльності, конкретизувати її завдання, піднести її значущість. Сукупність функцій відбиває основний зміст фізичної рекреації, сутність видів рекреаційної діяльності. Необхідно зазначити, що рівень розробки даного питання не дозволяє вважати запропонований перелік функцій рекреації як такий, що не вимагає змін та доповнень. Функціональна спрямованість рекреації залежить від потреб суспільства, загальних та специфічних ознак фізичної рекреації, потреб окремої особистості, які стимулюють активність індивіда у житті і тому потребує доопрацювання залежно від сучасних соціально-економічних умов.

Необхідно докладніше розглянути ефекти занять фізичною рекреаційною діяльністю. Як було вже відмічено, фізична функція полягає у позитивному впливі занять на організм людини (Анашкина, 1996; Рыжкін, 2005). Заняття фізичною рекреацією сприяють відновленню функцій організму людини після професійної праці (Анашкина, 1996; Выдрин, Джумаев, 1989; Евстафьев, 1985; Смородинов, Воропаев, 2002). Окрім цього, фізична

рекреаційна діяльність сприяє зміцненню здоров'я людини, а також — профілактиці несприятливих впливів навколишнього середовища на організм людини (Круцевич, Безверхня, 2010; Приступа та ін., 2010). Таким чином, фізична рекреація являє собою певну систему, важливою ознакою якої є кінцевий результат — створення оптимального фізичного стану, який забезпечує нормальну життєдіяльність організму. Крім того, в процесі занять фізичною рекреацією можна досягти таких ефектів, як поліпшення тілобудови, набуття стрункости та гнучкости, зниження маси тіла, вдосконалення рухових здібностей, активізація фізичної працездатності (Анашкина, 1996; Андерсен, Рутерфранц, 1982; Бальсевич, 1990; Іващенко, Благій, Усачев, 2008).

Функція особистісного розвитку містить у собі декілька аспектів. По-перше, заняття рекреаційною діяльністю дають можливість проявлення самостійності й креативних здібностей особистості (Бирюкова, 2009; Закревская, 2007; Фрэнкин, 2003). По-друге, ця функція передбачає засвоєння людиною культурних цінностей (наприклад, цінностей здорового способу життя) в процесі фізичної рекреаційної діяльності (Аванесова, 2006; Визитей, 2005; Выдрин, Джумаев, 1989; Джаубаев, 1990; Закревская, 2007). Заняття фізичною рекреацією впливають на емоційну сферу особистості. Вплив на інтелектуальну сферу особистості полягає у позитивній дії рекреаційної діяльності на активність протікання пізнавальних процесів взагалі і процесів мислення зокрема (Булич, Мурахов, 2003; Паффенбаргер, Ольсен, 1999). За даними Л.І. Лубишевої (2007), Т.А. Погрешаєвої (2007), О. Андреевої і М. Чернявського (2009), заняття фізичною рекреацією сприяють формуванню таких рис характеру, як комунікабельність, цілеспрямованість, зібраність.

Соціальна функція фізичної рекреації, як і попередні, також проявляється у кількох ефектах. Заняття фізичною рекреацією сприяють створенню спільноти людей на основі загальних потреб, інтересів, мотивів, незалежно від соціального статусу, стану здоров'я; сприяють обміну соціальним досвідом між людьми, розвитку комунікативних якостей особистості (Безверхня, 2009; Визитей, 2005; Круцевич, Безверхня, 2010).

Отже, ефект функціонування фізичної рекреації полягає в оптимізації фізичного, психічного і соціального стану людини.

Наведені вище найістотніші характеристики фізичної рекреації відбивають обґрунтованість її виділення й існування як явища громадського життя, а також невизначеність предмета фізичної рекреації і дослідницьких підходів до її вивчення.

1.3. ОГЛЯД КОНЦЕПТУАЛЬНИХ МОДЕЛЕЙ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

Теорія рекреації на сучасному етапі її розвитку характеризується між-дисциплінарністю (Бердус, 2003). Сучасні концептуальні моделі фізичної рекреації спираються на теоретичні відомості з різних наукових дисциплін, що її вивчають, носять переважно описовий і значно меншою мірою — пояснювальний характер. Кожна наукова дисципліна має свій предмет дослідження у феномені, що пізнається, використовує свій поняттєво-категоріальний апарат, має власні критерії істини й стандарти досліджень, і внутрішні розходження між ними досить великі. Дослідженню концептуальних моделей фізичної рекреації, дозвілля присвятили свої доробки багато вітчизняних і зарубіжних наукових шкіл (Бердус, 2003; Петрова, 2005; Рыжкін, 2005; та ін.). Тенденція до диференціації знань про фізичну рекреацію явно переважає над тенденцією до їхньої інтеграції. У цьому випадку створити будь-яку цілісну концепцію фізичної рекреації, спираючись лише на різні її теоретичні моделі, часом не співвіднесені одна з одною, не є можливим. Оскільки дотепер не створено цілісну концепцію фізичної рекреації, виникла необхідність провести аналіз окремих теоретичних і емпіричних досліджень, що дозволить створити більш адекватне уявлення про феномен, що є предметом пізнання, і тісно пов'язати теоретичні дослідження із запитам практиці.

Аналіз наявних концептуальних моделей фізичної рекреації проводився згідно з визначенням, яке наводиться у деяких джерелах (Duan, Cruz, 2011). Концептуальна модель (англ. *conceptual model*) — це певна множина понять і зв'язків між ними, що є змістовною структурою розглянутої предметної царини. Концептуальна модель досліджуваного об'єкта характеризується як модель абстрактного, описового типу, в якій відбито парадигму і визначено уявлення дослідника про сутність форми, змісту і, зокрема, процесів функціонування досліджуваного об'єкта, у рамках, обумовлених поставленими цілями (Duan, Cruz, 2011). Ретроспективний аналіз теоретичних і емпіричних досліджень фізичної рекреації у світовій науці показав, що основні дослідницькі парадигми концентруються у декількох напрямках — біологічному, психологічному і соціальному (Kelly, 1987; Петрова, 2008; Рыжкін, 2005).

На ранніх етапах розвитку знань про фізичну рекреацію біологічна (адаптаційно-відновлювальна) модель вважалася одним із пріоритетних серед дослідницьких завдань. Адаптаційно-відновлювальна функція фізичної рекреації знайшла своє відображення також і в деяких сучасних її трактуваннях

(Круцевич, Безверхня, 2010; Приступа та ін., 2010), пов'язаних із виникненням професійної праці, коли з'явилася необхідність відновлення психофізичних сил, затрачених у процесі діяльності, в цьому напрямі визначальна роль відводиться руховій активності у вільний час. 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 (Приступа та ін., 2010).

У рамках адаптаційно-відновлювальної концепції заслугоує на увагу концептуальна модель фізичної рекреації, запропонована американським соціологом Дж. Келлі (Kelly, 1987). Згідно з цією концепцією, рекреація завжди пов'язана з відновленням сил, проте це не єдиний елемент рекреації. Метою рекреації є не тільки підготовка до подальшої професійної діяльності, а й для духовного розвитку людини, повноцінного життя. Такий концептуальний підхід помітно розширює можливості фізичної рекреації, не обмежуючи її дію часовими або нормативними параметрами.

Одним із аспектів адаптаційно-відновлювальної концептуальної моделі, якому, на жаль, сучасні дослідники приділяють недостатньо уваги, є соціальний напрям. Рухова активність з ранніх етапів розвитку людства завжди носила соціально обумовлену спрямованість. Груповий характер взаємодії дозволяв людині успішно освоювати нові суспільні зв'язки, нові соціальні ролі. Складність виділення проблематики фізичної рекреації в цьому напрямі полягає в тому, що сама проблема соціальної адаптації є ще не до кінця вивченою. Визначення біологічної і соціальної форм адаптації дозволяє висунути припущення, що фізична рекреація відноситься і до біологічної і до соціальної форм адаптації. Якщо біологічна форма адаптації фізичної рекреації знайшла своє відображення у багатьох дослідженнях, то соціальна форма адаптації ще не стала предметом широких наукових досліджень і розглядається лише окремими авторами на описовому рівні (Лубышева, 2010).

Окремим напрямом сучасних досліджень є гуманістична модель (Приступа та ін., 2010). Намагання сформулювати гуманістичну концептуальну модель поки що не мають успіху, оскільки у вітчизняній науці ще до недавнього часу гуманістичний підхід до рухової активності людини не застосовувався. Лише починаючи з 1960-х років основні ідеї гуманістичної

психології почали знаходити практичне застосування у різних сферах людинознавства. Особистісно-орієнтований підхід, заснований на ідеях гуманістичної психології, знаходить своє застосування у сфері фізкультурної освіти, спорту для всіх, олімпійської освіти, фізичного виховання (Дутчак, 2009; Круцевич, Безверхня, 2010; Лубышева, 2010; Приступа та ін., 2010). Основною ознакою гуманістичного підходу різних концепцій фізичної рекреації виступає людина в єдності її біологічних, соціальних і психологічних компонентів. Фізична рекреація проявляється через діяльність людини на основі добровільності, доступності, самостійності вибору форм і засобів, партнерів у сумісній діяльності. Означена широта умов, характеру і змісту рекреаційної діяльності дозволяє задовольняти різноманітні потреби людини. Емоційна забарвленість рекреаційної діяльності виявляється в отриманні задоволення, насолоди від самого процесу діяльності, неформального спілкування, комфортних умов занять.

За даними Ю. Є. Рижкіна (2005), гуманістична модель фізичної рекреації базується на трьох рівнях психічної організації людини: індивід, індивідуальність, особистість.

Запропонована гуманістична модель фізичної рекреації у міру розвитку теоретичних знань і узагальнення досвіду практики безсумнівно буде доповнюватися і узагальнюватися, оскільки, гуманістичний принцип є одним із методологічних принципів побудови теорії фізичної рекреації.

Широко розповсюдженою у світі є мотиваційна модель. Мотивація посідає провідне місце у психологічній структурі особистості й слугує одним із основних понять для характеристики рушійних сил, що інтегрують і організують психічну та рухову активність людини стосовно вибраної мети. Існує велика кількість теорій мотивації, які детально розглянуто у спеціальній літературі (Ільїн, 2000; Круцевич, Петровский, 2001). Ми розглядаємо лише ті проблеми мотивації, які, на нашу думку, безпосередньо стосуються характеристики мотиваційної моделі фізичної рекреації. Серед сукупності стимулів людської діяльності першочерговими є потреби людини. Їх особливість як вихідного внутрішнього стимулу полягає в тому, що на цьому рівні спостерігається найбільший ступінь залежності суб'єкта від зовнішніх умов свого існування. Потреба стимулює діяльність, виступає як першопричина, проте і сама діяльність є предметом потреби. Існує велика кількість класифікацій потреб, проте найбільш розповсюдженою є п'ятирівнева класифікація, запропонована А. Маслоу. Згідно з даною теорією, всі потреби перебувають в ієрархічній залежності, причому кожна наступна починає діяти лише після задоволення попередньої.

Специфіка фізкультурно-рекреаційної діяльності, що полягає у розмаїтті форм і умов її здійснення, має широкі можливості для задоволення найрізноманітніших біологічних і соціальних потреб людини. Формування мотиваційної структури суб'єкта рекреаційної діяльності не обмежується лише потребами, сама по собі наявність потреб не обов'язково веде до активності. Об'єктивні властивості предмета потреби відображуються у психіці людини як ставлення до неї і передаються такою психологічною категорією, як інтерес, коли предмет потреби для суб'єкта набуває особистісно-значущого змісту. Якщо потреба задовольняється результатом, то для задоволення інтересу важливі зовнішні характеристики предмета потреби, отримання задоволення і насолоди від самого процесу оволодіння предметом потреби, що в психології отримало назву гедонізм. Інтерес носить невизначений, нестійкий, недостатньо усвідомлений характер і у міру задоволення потреби може знижуватися і навіть зникати. У системній детермінації психічного розвитку і поведінки людини провідне місце посідають мотиви. Класифікацію мотивів рекреаційної діяльності ще не до кінця досліджено, вона динамічна, тому мотиви можуть змінюватися залежно від змін, які відбуваються у соціальному розвитку самої особистості і суспільства (Ильин, 2000). Деякі дослідники (Ильин, 2000; Круцевич, Петровский, 2001) виділяють три групи мотивів активності людини. Першу групу породжують біологічні потреби людини і зумовлюють біологічні особливості розвитку людини. До другої групи відносять мотиви, в основі яких знаходяться соціогенні потреби людини, сформовані умовами зовнішнього світу (звички, стереотипи мислення і поведінки тощо). Третя група виникає в процесі взаємодії людини з навколишнім світом, коли стикаються зовнішні і внутрішні протиріччя. Як засвідчують фахівці (Рыжкин, 2005), мотиваційну модель фізичної рекреації ще не сформовано. Вона знаходиться у стадії розробки і уточнення окремих її положень. Складність створення цілісної мотиваційної концептуальної моделі фізичної рекреації полягає в тому, що вона включає такі фундаментальні категорії, як потреби, інтереси, мотиви, котрі мають свої системи, свої предмети дослідження. Проте даний напрям досліджень фізичної рекреації є достатньо перспективним.

Недостатньо дослідженим напрямом проблеми фізичної рекреації залишається вивчення її місця і ролі у соціокультурному просторі буття людини. Актуальність розробки даного напрямку зумовлена низкою протиріч у розвитку самої культури. Одне з них полягає у недостатній організації людиною свого вільного часу. Характерною особливістю сучасного дозвілля є те, що його складові — соціокультурні ідеї, цінності, символи значною мірою

перевищують реальні потреби людини і становлять своєрідний резерв. Але цей резерв використовується людиною далеко не повною мірою, і головна причина цього полягає у відсутності у більшості людей культури проведення дозвілля, використання при цьому можливостей фізичної рекреації.

Побудова цілісної соціокультурної моделі фізичної рекреації знаходиться ще у стадії опрацювання. Тлумачення фізичної рекреації як елемента соціокультурної системи дає можливість уточнити предмет цього феномену, достатньо глибоко розкрити і пояснити його потенціал у соціокультурному просторі та показати роль і місце фізичної рекреації у вирішенні особистих завдань.

Згідно з думкою Ю. Є. Рижкіна (2005), побудова сучасної концепції фізичної рекреації стає можливою під час уточнення уявлень про соціально-психологічний аспект проблеми. Соціально-психологічний аспект проблеми широко виведений і охоплює весь спектр питань, що стосуються суб'єкта рекреаційної діяльності, його взаємин із соціальним середовищем. Соціально-психологічна концептуальна модель базується на тому, що доступна діяльність, яка виконується добровільно, не зводиться тільки до демонстрації рухових можливостей людини або до відновлення її здоров'я. Вона слугує одним із механізмів, що дозволяє людині реалізувати найширший спектр духовних можливостей, її індивідуальність, формування її соціально-психологічного здоров'я. Прибічниками соціально-психологічної концепції є ряд зарубіжних авторів (Iso-Ahola, 1980). Проте ці механізми ще недостатньо вивчено і потребують подальшого дослідження.

Аналіз світової літератури свідчить, що з другої половини ХХ ст. сформувалися концепції рекреації, які розглядають рекреацію як складову часового простору, як вид людської життєдіяльності, як психологічний стан людини, як ознаку цілісного способу життя.

Наведена у праці І. В. Петрової (2008) характеристика рекреації і дозвілля включає аналіз концептуальних моделей, розроблених зарубіжними науковими школами. Дозвілля як складова часового простору (кількісна концепція рекреації) передбачає розділ бюджету часу людини на робочий та неробочий. Відповідно до цієї концепції рекреація ототожнюється з позаробочим часом, визначається як вільний час людини і набуває характерних ознак вільного часу людини в цілому; розглядається як істотна складова вільного часу, що звільняє людину від усіх побутових, робочих та сімейних обов'язків, має рекреаційне та розважальне наповнення. Відповідно до кількісної концепції дозвіллевий час використовується людиною за її власним бажанням.

Дозвілля як окремий вид життєдіяльності людини розглядає рекреацію як діяльність (творчу, конструктивну або ж безцілну та асоціальну). Дозвіллева діяльність відрізняється від інших видів життєдіяльності людини тим, що здійснюється відповідно до потреб індивіда, з метою отримання задоволення. З точки зору прибічників діяльній концепції, роль дозвілля полягає у відновленні психічних і фізичних сил людини, підвищенні її освітнього та духовного рівня, здійсненні лише тих занять у вільний час, що відповідають потребам та бажанням людини і приносять їй задоволення у процесі самої діяльності.

Дозвілля як психологічний стан людини розглядається крізь емоційне сприйняття людиною дозвіллевих занять. Згідно з цією концепцією, рекреаційними вважаються лише ті види діяльності, які сприймаються людиною позитивно. Рекреація є істотною складовою емоційної сфери життя, а тому залежить від якості цього життя, рівня його задоволення, дозвіллевих можливостей та пропозицій, їх доступності.

Інтеграційною вважається концепція цілісного способу життя. Її сутність полягає в тому, що всі сфери людського життя мають дозвіллевий потенціал, тобто можливості для творчості, саморозвитку, самовдосконалення.

У результаті системного аналізу концептуальних моделей фізичної рекреації встановлено, що основні дослідницькі парадигми концентруються в декількох напрямках: біологічному, психологічному й соціальному. Проведений аналіз концептуальних парадигм фізичної рекреації, уточнення методологічних принципів її дослідження і узагальнення накопиченого досвіду показує, що в сучасних умовах значення фізичної рекреації зростає. Фізична рекреація стає важливим засобом відновлення і зміцнення здоров'я людей, необхідним елементом здорового способу життя, соціокультурного і соціально-психологічного розвитку особистості. Проте варто зазначити недостатню розробленість у вітчизняній науці концептуального апарату фізичної рекреації.

1.4. АНАЛІЗ МОТИВАЦІЙНИХ ТЕОРІЙ У СФЕРІ РЕКРЕАЦІЇ

Результати доповіді про стан охорони здоров'я у світі «Зменшення ризику, сприяння здоровому способу життя» (2003 р.) свідчать про те, що низьку рухову активність включено до складу основних факторів ризику, котрі сприяють захворюваності і смертності від неінфекційних хвороб у світі. Відповідно до оцінок експертів ВООЗ, відсутність рухової активності в цілому є причиною 1,9 мільйона випадків смерті (2000 р.) і 19 мільйонів

років життя, скоригованих на інвалідність, що втрачаються щорічно, а також, приблизно, 15–20 % випадків ішемічної хвороби серця, діабету і деяких форм онкозахворювань. Відсутність рухової активності впливає на захворюваність безпосередньо або як наслідок впливу на інші основні чинники ризику, зокрема — високий артеріальний тиск, високий вміст холестерину й ожиріння. Незважаючи на те що відсутність рухової активності не викликає погіршення стану психічного і психологічного здоров'я, відомо, що участь у фізичній діяльності може зменшити у людини стрес, занепокоєння і симптоми депресії. Останніми роками накопичено переконливі докази, які свідчать про позитивний вплив рухової активності на здоров'я людини (Дутчак, 2009; Иващенко, Благий, Усачев, 2008). Численними дослідженнями встановлено взаємозв'язок рівня рухової активності, захворюваності та смертності (Паффенбергер, Ольсен, 1999). Регулярні й правильно дозовані фізичні вправи розширюють функціональні й адаптаційні можливості серцево-судинної, дихальної й інших систем, приводять до підвищення рівня окисно-відновлювальних процесів, сприяють збільшенню загальної пристосованості організму до несприятливих чинників довкілля. Встановлено кількість рухової активності, необхідної для зміцнення здоров'я і підвищення рівня фізичного стану.

За наявності такої переконливої інформації виникає питання, чому ж до занять руховою активністю, що оцінюється від низької до помірної, залучено менше чверті населення? Дані ВООЗ свідчать, що рівень рухової активності у понад 60 % дорослого населення земної кулі значно нижчий, від того що є корисним для здоров'я людини (доповіді ВООЗ, 2006–2012). Рухова активність помітно зменшується з віком і, як правило, її рівень значно нижче у дівчат і жінок (Малина, 2001). Дослідниками визначено фактори, що перешкоджають залученню населення до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Серед них основними є: протиріччя між вербальним рівнем знань про користь рухової активності й реальним рівнем рухової активності; відсутність відповідальності за власний стан здоров'я; особливості емоційно-вольової сфери особистості; переоцінка побутової і виробничої рухової активності для здоров'я; нераціональне використання вільного часу; суб'єктивно завищений рівень очікувань від застосування лікарських засобів тощо.

Звичайно постає питання про те, що ж слід здійснити для залучення людей до регулярних фізкультурно-оздоровчих занять? Відповідь на це питання входить до сфери, що розглядає питання мотивації. Розв'язання цієї проблеми започатковано у працях багатьох авторів (White, 1959; Deci, Ryan, 1985; Ильин, 2001; Уэйнберг, Гоулд, 1998; та ін.). Проте більшість робіт стосується

загальної та педагогічної психології, а у сфері оздоровчої фізичної культури та рекреації ще не накопичено даних, що сприяють підвищенню мотивації до занять руховою активністю.

Дослідження, присвячені вивченню проблеми мотивації, тривалий час зосереджувались на факторах, що визначають поведінку людини, змушують її чинити ті або інші вчинки. Спочатку теорії мотивації розглядали переважно детерміністичні аспекти цих чинників, приділяючи особливу увагу інстинктивним спонуканням (Freud, 1962), фізіологічним стимулам (Hull, 1943) або зовнішньому впливу (Skinner, 1971). Для закладення основ сучасних концепцій мотивації найбільше значення мали праці Абрахама Маслоу, Фредерика Герцберга і Девіда МакКлелланда — змістовні теорії мотивації, що виходили з ідентифікації внутрішніх спонукань, які спрямовують діяльність людей.

Відповідно до теорії А. Маслоу, потреби поділяються на первинні та вторинні й можуть бути описані п'ятирівневою ієрархічною структурою, де вони розставлені за пріоритетом, а поведінку людини визначає найнижча з незадоволених потреб ієрархічної структури. Після задоволення потреби її мотивуючий вплив зникає. Іншою моделлю мотивації, що приділяла увагу потребам вищого рівня, була теорія Д. МакКлелланда, який вважав, що людям властиві три потреби: влади, успіху і причетності. Сьогодні роль цих потреб вищого порядку особливо зростає, оскільки потреби нижчих рівнів, як правило, вже задоволені.

У другій половині 1950-х років Фредериком Герцбергом із співробітниками було розроблено ще одну модель мотивації, засновану на потребах. На думку Ф. Герцберга, причини, що лежать в основі спонукань людини, можна розділити на дві великі категорії, які вчений назвав «гігієнічні чинники» і «мотивація». Наявність гігієнічних чинників усього лише перешкоджає виникненню незадоволення роботою. Мотивації, що приблизно відповідають потребам вищих рівнів у А. Маслоу і Д. МакКлелланда, активно впливають на поведінку.

Більш сучасні процесуальні теорії мотивації — це теорія очікування, теорія справедливості і модель мотивації Портера–Лоулера. Теорія очікування виходить із положення про те, що наявність активної потреби не є єдиною необхідною умовою мотивації людини на досягнення визначеної мети. Людина повинна сподіватися на те, що обраний нею тип поведінки дійсно приведе до задоволення потреби або ж досягнення бажаного результату. Якщо люди відчують, що прямого зв'язку між витраченими зусиллями і досягнутим результатом немає, то, згідно з теорією очікування, мотивація буде

послаблюватися. Відсутність взаємозв'язку може статися через хибну самооцінку людини, через її незадовільну підготовку та невідповідне навчання або через інші причини.

Надалі теорії мотивації були значною мірою ускладнені введенням ще двох додаткових чинників: справедливості й усвідомлення. Пояснення того, як люди розподіляють і спрямовують свої зусилля на досягнення поставлених цілей, дає теорія справедливості. Лайман Портер і Едвард Лоулер розробили комплексну процесуальну теорію мотивації, що включає елементи теорії очікувань і теорії справедливості. Відповідно до моделі Портера–Лоулера, досягнуті результати залежать від прикладених людиною зусиль, її спроможностей і характерних рис, а також усвідомлення нею своєї ролі. Рівень прикладених зусиль буде визначатися цінністю винагороди і ступенем впевненості в тому, що даний рівень зусиль дійсно зумовить цілком визначений рівень винагороди. Більше того, у теорії Портера–Лоулера встановлюється співвідношення між винагородою і результатами, тобто людина задовольняє свої потреби завдяки винагородам за досягнуті результати.

Альтернативну точку зору висловив у своїй монографії «Перегляд поняття мотивації: концепція компетентності» (*Motivation reconsidered: the concept of competence*) Р. Уайт (White, 1959), який припускає, що людей спонукає до дії необхідність бути компетентними або успішними в освоєнні всіх аспектів довкілля. Він стверджує, що у випадку успішного вирішення поставленого навколишнім світом завдання, «почуття власної спроможності до дії», у свою чергу, постає природним чинником для внутрішньої мотивації подальших вчинків. Монографія Р. Уайта спонукала подальші дослідження, присвячені внутрішній мотивації, а отже, може розглядатися як така, що лягла в основу всіх подальших робіт цього напрямку.

Істотним внеском у розвиток поглядів Р. Уайта стало створення теорії когнітивної оцінки (White, 1959). Ця теорія стверджує, що внутрішня мотивація ґрунтується на природженій потребі в компетентності і самостійності під час взаємодії з зовнішнім світом. Внутрішньою винагородою вчинкам, мотивованим цією потребою, є усвідомлення почуття свого уміння і незалежності, позитивні емоції, такі, як задоволення і радісне збудження, і, можливо, відчуття своєї причетності до діяльності, активної участі в подіях, що відбуваються у навколишньому світі. Ці відчуття, у свою чергу, є основою для підтримки або посилення внутрішньої мотивації людини до конкретних вчинків. У цілому, відповідно до когнітивної теорії, бажання людини займатися руховою активністю залежить від того, чи зберігаються в нього почуття компетентності й незалежності та позитивні емоції. І навпаки, якщо людина

починає відчувати себе нездатною до діяльності або її вчинки знаходяться під постійним стороннім контролем, то її мотивація починає слабшати. Як наслідок настає стан зовнішньої мотивації (діяльність може продовжуватися за наявності зовнішнього заохочення або примусу) або стан амотивації (подальша діяльність мало ймовірна, оскільки відчуття некомпетентності призводить до появи почуття її марності).

Більшість робіт із загальної психології підтвердили справедливість теорії когнітивної оцінки. Ряд досліджень чітко довів, що коли індивідуум одержує інформацію, яка послаблює його почуття компетентності або відчуття самостійності вибору, то його внутрішня мотивація слабшає.

Ми вважаємо за доцільне відповідно до сфери оздоровчої фізичної культури виділити такі групи стійких потреб: біологічні (потреба в русі, зміні діяльності, активному відпочинку, харчуванні), соціальні (спілкування, самотвердження, лідерство, підпорядкування, співчуття, наслідування), ідеальні (пізнання, творчості, дозвілля, емоційне функціонування — отримання позитивних емоцій, діяльність, спрямовану на досягнення мети — рефлекс мети, самовираження). Не тільки біологічні і соціальні, й вищезгадані особисті потреби можуть задовольнятися у сфері оздоровчої фізичної культури і виступати як неусвідомлені спонукання до занять фізичними вправами (Круцевич, Петровський, 2001).

Далі в цій роботі ми продемонструємо, як може посилюватися або послаблятися внутрішня мотивація в оздоровчих заняттях руховою активністю.

Дослідженнями встановлено, що заняття руховою активністю дають людині відчуття незалежності й впевненості, а також викликають почуття радості, емоційного піднесення, інші позитивні емоції. Виходячи з цього легко зрозуміти, що рухова активність є від природи за своєю сутністю внутрішньо мотивованою. З іншого боку, не виключено існування групи людей, які не будуть займатися, якщо тільки їх не будуть примушувати або якщо ці заняття не будуть пов'язані з матеріальною вигодою. Хтось ще буде стверджувати, що всі спроби займатися руховою активністю лишили в нього лише почуття непевності у своїх силах, приниження і ганьби, відчуття занепокоєння і примуси.

Таким чином, аби допомогти людям одержати користь від занять руховою активністю й уникнути мотиваційних труднощів, необхідно розуміти процеси, що лежать в основі тих або інших перцептивних наслідків. Продовження занять зумовлено мотиваційними теоріями, описаними вище, це підтверджено рядом досліджень. Наприклад, школярі називають «задоволення» як одну з основних причин свого захоплення руховою активністю (Круцевич, Петровський, 2001).

Подальші дослідження показали, що почуття задоволення в цілому значною мірою зумовлюється внутрішнім задоволенням від удосконалювання своїх навичок, від поліпшення особистих показників і позитивних емоцій, які є результатом зовнішніх чинників, таких, як перемога, і пов'язаних із цим нагородою і визнанням. До аналогічних висновків приходять у своєму огляді, присвяченому причинам, через які діти припиняють займатися руховою активністю, D. Gould і M. R. Weiss (1987).

Проте добре відомо, що випадкових результатів, які підтверджують можливість використання теорії мотивації в якійсь окремій сфері (у даному випадку — це заняття руховою активністю), недостатньо для доказу її реального значення. Теорія повинна пройти експериментальне тестування. Зокрема, керування і контроль за відчуттям компетентності індивідуума повинні сприяти змінам у його внутрішній мотивації. На жаль, у сфері рухової активності не накопичено так багато даних, як, скажімо, в сфері загальної або педагогічної психології, проте деякі публікації підтверджують припущення, в основі яких лежить теорія внутрішньої мотивації.

Наприклад, дослідники (Bandura, 1997) припустили, що зовнішнє заохочення (призи) за результати на стабілометрі (тренажер для розвитку координаційних здатностей) будуть сприйматися дітьми як примус, і їхня внутрішня мотивація до цієї фізичної вправи, що є насамперед цікавим і досить складним завданням, буде послаблятися. Це припущення підтвердилося: після деякого періоду в дітей, що раніше заохочувалися призами, було виявлене зниження кількості часу, що вони проводили, граючи на стабілометрі за власним бажанням, порівняно з дітьми, що не сподівалися одержати за свою гру винагороди.

Узагальнення результатів порівняльного аналізу мотиваційних теорій надало можливість представити специфічні стратегії для посилення мотивації до занять руховою активністю (табл. 1.3).

Мотивацію можна визначити як усвідомлену причину активності людини, спрямовану на досягнення мети. Формування мотивів знаходиться під впливом зовнішніх і внутрішніх чинників. Перші — це умови (ситуація). Другі — це бажання, прагнення, інтереси, переконання особистості. Вивчення мотивів занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю різноманітних вікових груп населення, чинників і методів, що сприяють їхньому формуванню, позитивно впливає на залучення людей до систематичних занять руховою активністю.

На основі перерахованих мотиваційних теорій нами було запропоновано специфічні стратегії посилення мотивації до занять руховою активністю.

ТАБЛИЦЯ 1.3 — Мотиваційні теорії, спрямовані на збільшення рухової активності людей

Теорія	Автори	Стратегії
Теорія досягнення мети	Nicholls, 1989	Створити атмосферу спрямованості на виконання завдання й удосконалювання майстерності Самооцінка Заохочення Формування різнорідних груп
Теорія мотивації компетентності	Harter, 1978	Соціальна підтримка Індивідуалізована система заохочень Автономність Комплексні установки з реалістичними очікуваннями
Модель соціалізації	Eccles, Harold, 1991	Позитивна позиція Відповідна підготовка Використання переконання, але не вимог Рівні можливості та вільний вибір
Впевненість у рухах (своєму тілі)	Griffin, Keogh, 1982	Успіх і задоволення Допоміжна інтеграція Розвиток соціальних навичок Розмаїтість завдань Фізична підтримка Позитивні установки Достатня кількість часу для занять
Соціальна когнітивна теорія	Bandura, 1997	Виділення завдань Зоровий контакт, виділення ключових моментів Представлення моделі шляхом показу і розповіді Захопленість Значущість результатів Керовані дії
Транс-теоретична модель	Prochaska, DiClemente, 1984	Цілеспрямовані програми Визначення інтересів аудиторії і здатність володіти її увагою Наочне навчання Успіх, соціальна підтримка Заохочення, самовпевненість Заняття у вільний час Планування локальних подій Рівні можливості

1.5. СВІТОВІ ТЕНДЕНЦІЇ ОРГАНІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Сьогодні можна виділити декілька сформованих наукових шкіл з питань рекреації: англомовну, франкомовну, східно-азіатську та ін. Загальновідомі праці Ж. Дюмазедьє, Ж. Фурастьє, Ж. Фрідмана, С. Паркера, Х. Грошоппа, Х. Дюрста, Х. Опашовськи, що вивчають діяльність соціокультурних і рекреаційних центрів, психолого-педагогічні аспекти дозвілля, реалізацію принципів рекреації у закладах культури, інфраструктури рекреаційної та культурно-дозвіллевої сфери, тенденції розвитку кадрових проблем. Незважаючи на те що в зарубіжних наукових школах опрацювання концепції рекреації відбувається значно триваліше, глибше та інтенсивніше, ніж у вітчизняній науці, останнім часом російськими і вітчизняними авторами зроблено ряд успішних спроб дослідження фізичної рекреації як складного соціального явища. Однак на цей час систематизовано лише окремі аспекти наукового знання про фізичну рекреацію, її загальну концепцію, що дозволяє відбити цілісну картину цього явища в житті людини і суспільства з урахуванням соціально-економічних і природних умов України, ще не сформовано.

Розглядаючи концепції розвитку рекреації в зарубіжних країнах, ми виходили з положення що концепція (від лат. *conceptio* — розуміння, система) — це певний спосіб розуміння (трактування) будь-якого предмета, явища або процесу; основна точка зору на предмет; керівна ідея для їх систематичного висвітлення.

У західному науковому світі дослідження фізичної рекреації активно розвиваються з середини минулого століття. Поштовхом до розробки цих досліджень стали суспільні тенденції розвитку, а саме, перерозподіл часу (робочого і вільного), зміни у взаємозалежності професійно-трудова та культурно-дозвіллевої діяльності, скорочення робочого тижня, збільшення відпускнуго періоду, стабілізація вихідних і святкових днів, система високих заробітних плат, зростання частки населення, зайнятої неповний робочий день, тощо. Слід відмітити, що ще в 1930 р. в США було створено Національну асоціацію здоров'я, фізичного виховання й рекреації, у післявоєнні роки — Всесвітню і Європейську асоціації дозвілля й активного відпочинку, Міжнародну раду охорони здоров'я, фізичного виховання й активного відпочинку. Так, початок діяльності таких організацій (Національна асоціація здоров'я, фізичного виховання і рекреації; Всесвітня та Європейська асоціації дозвілля і активного відпочинку, Міжнародна рада охорони здоров'я, фізичного виховання і активного відпочинку, Міжнародна федерація «Спорт для всіх» (FISPT — Federation Internacional du Sport pour Tous), Європейська

спортивна конференція (ESC — European Sports Conference), Міжнародна асоціація спорту для всіх (TAFISA — The Association for International Sport for All), Міжнародна асоціація оздоровчих, тенісних та спортивних клубів (IHRSA — International Health, Racquet & Sportsclub Association), Європейська конфедерація «Спорт і здоров'я» (CESS — Confederation Europeenne «Sport Sante») та ін.) сприяло значному підвищенню ролі рекреаційних занять в дозвіллі сучасної людини.

Стрімкий розвиток зарубіжних наукових досліджень у сфері дозвілля і рекреації зумовлений багатьма причинами, основними з яких, на думку Є. Ю. Рижкіна (2005), є:

- збільшення вільного часу у більшості населення, підвищення матеріального статку, що ставить завдання розумного його використання, отримання максимуму користі й задоволення;
- різке подорожчання медичних послуг, що примусило багатьох дбайливо ставитися до власного здоров'я, звернутися до рухової активності як одного з ефективних засобів його збереження і зміцнення;
- створення спеціалізованої індустрії дозвілля з виробництва спортивного інвентарю, обладнання, що враховує потреби людей у конкретних видах спортивних товарів та послуг та викликає необхідність вивчення попиту споживачів цих послуг;
- бурхливий розвиток засобів масової інформації: видання великим накладом книг зі спортивної та оздоровчої тематики, збільшення кількості телепередач, що зображують культ фізичного здоров'я як головний чинник особистого успіху.

Почали регулярно виходити періодичні видання, що стосуються проблем дозвілля й рекреації. Обговоренню проблем дозвілля й рекреації було присвячено ряд міжнародних конгресів.

У зарубіжних країнах проблеми вільного часу постають й вивчаються у зв'язку з різким припливом значної кількості мігрантів, більшість із яких це безробітні або особи, зайняті неповний робочий день. Багато керівників найбільших фірм і корпорацій вважають, що увага до здоров'я своїх працівників, спрямована на збереження їхньої працездатності, сприяє підвищенню іміджу їхніх установ та обходиться їм значно дешевше, ніж оплата тимчасової непрацездатності.

У багатьох закордонних країнах створено потужну спеціалізовану спортивну індустрію з виробництва спортивного інвентарю, устаткування, що враховує потреби людей у конкретних видах спортивних товарів і послуг, що викликає необхідність вивчення попиту споживачів цих послуг.

Нарешті, істотним стимулом розвитку наукових досліджень в сфері дозвілля й рекреації послужив бурхливий розвиток засобів масової інформації: видання великим накладом книг з оздоровчої тематики, спортивних журналів, інформаційних бюлетенів тощо. Зростання кількості телепередач, що демонструють культ фізичної сили, міцного фізичного здоров'я як головних факторів особистого успіху, призвело до того, що в багатьох закордонних країнах рекреаційна сфера перетворилася на потужну самостійну галузь економічної й політичної систем. Заняття будь-яким модним видом спорту носить і декоративне забарвлення — сприяє підвищенню іміджу, самоствердженню. Урядові й державні чиновники особливо ревно стежать за своєю зовнішністю, тому що їхня кар'єра інколи залежить не лише від ділових здібностей, а й від зовнішнього фізичного вигляду. Водночас традиційні форми проведення дозвілля (ресторани, гральні, розважальні заклади) втрачають свою привабливість порівняно з фізкультурно-оздоровчими та спортивними заходами.

Широке залучення населення до рекреаційної діяльності не залишилося поза увагою фахівців. Сформувалися певні наукові школи, в яких досліджують найширше коло проблем дозвілля й рекреації. Можна виділити найвідоміші закордонні наукові школи й основні напрями їхньої дослідницької діяльності.

Англомовна школа (Kelly, 1987). Основною концептуальною парадигмою досліджень цієї школи служить розгляд дозвілля й рекреації через професійну працю. Відповідно до цієї концепції професійна праця стає щораз більш монотонною або, навпаки, інтенсивною, сприяє виникненню стану гіподинамії, нервово-психічної напруги, що вимагають регуляції й корекції.

У цьому напрямі виділяють три основні теорії: теорія компенсації, теорія злиття й нейтральна теорія. *Теорія компенсації* розглядає рекреацію як спосіб задоволення тих психофізичних потреб, які не могли бути реалізовані в процесі праці. До таких відносять потреби у фізичному навантаженні, руховій активності. Цей напрям особливо інтенсивно розробляється серед працівників розумової діяльності. *Теорія злиття* (або теорія конвергенції) передбачає задоволення тих потреб, які були недостатньо реалізовані в сфері праці, наприклад додаткове фізичне або розумове навантаження. *Нейтральна теорія* побудована на тому припущенні, що між працею й рекреацією немає взаємозв'язку і рекреація не вимагає компенсації нереалізованих у праці потреб або додаткового навантаження, а людина в рекреаційних цілях може використати різноманітні засоби для задоволення широких потреб, що дають задоволення й насолоду, звільняють від стресу й напруги, розслабляють.

Це гедоністичне трактування рекреації спирається на теорію «чистої гри», «несерйозної діяльності», незалежну від соціально-економічних умов, що дає людині можливість «втечі» від політичних, економічних, соціальних колізій сучасного світу, створює ідеальні можливості для самоізоляції від навколишньої дійсності.

Франкомовна школа. Активні дослідження дозвілля й рекреації представниками цієї школи почалися в 1960-х роках і були присвячені переважно соціологічним проблемам дозвілля й рекреації. Особлива увага приділялася вивченню місця дозвілля в бюджеті вільного часу різних вікостатевих і соціальних груп, конкретних форм й засобів організації дозвілля. Яскравим представником цієї школи є Ж. Дюмазедьє (1993), який у своїх дослідженнях акцентує особливу увагу на вивченні міжособистісних відносин усередині різних соціальних мікрогруп на дозвіллі (симпатії, співчуття, співпереживання). Емоційному забарвленню цих відносин надається вирішальне значення порівняно з виробничими, політичними та ін. Неопозитивізм проведених у цій школі досліджень проявляється у розгляді рекреаційної діяльності поза закономірностями суспільного розвитку, поза сферою культури конкретних соціальних груп.

Східноазійська школа в цей час є найрозвиненішою, що зумовлено широкою орієнтацією більшості населення цих країн на сферу дозвілля. Дослідження представників цього напрямку в основному присвячені організації дозвілля в рекреаційних зонах, за місцем проживання, у спортивних клубах, наданню оптимальних рекреаційних послуг різним групам населення, створенню попиту на нові види, форми активного відпочинку. Але вільний час сам по собі ще не забезпечує регенерації психофізичних сил людини, тому необхідна розумна його організація, й цьому напрямку приділяється велика увага з боку держави. Всім проведеним дослідженням надається державне значення, розроблювані оздоровчі програми мають суттєву державну підтримку. При цьому важливу роль відіграють організаційні форми дозвілля під керівництвом аніматорів спеціально підготовлених кадрів. До навчальних планів багатьох вищих навчальних закладів східноазійських країн було включено загальнопрофесійний курс «соціологія дозвілля й рекреації». Предметне ядро цього курсу, на думку зарубіжних фахівців, повинні становити елективні курси із соціології, психології, соціальної психології, фізичного виховання, педагогіки, екології, туризму, економіки тощо.

Проблеми дозвілля й фізичної рекреації інтенсивно розробляють й в інших країнах. Польські дослідники розглядають дозвілля як головний фактор і зону відтворення сил людини, поліпшення здоров'я й розвитку особистості,

а фізичну рекреацію — як основний засіб задоволення суспільного й особистого замовлення у цій сфері. Фізична рекреація, на їхню думку, містить великий освітньо-виховний потенціал, що доповнює фізичне виховання освітніх установ, задоволення потреб у нових знаннях, інтелектуальному і фізичному навантаженнях. Педагогіці вільного часу, звільненню людини від соціальних конфліктів присвячено більшість досліджень, проведених німецькими вченими у Гамбурзькому Інституті дозвілля й рекреації (Opaschowski, 1999).

Заслугує на увагу соціально-психологічна концепція дозвілля й рекреації, запропонована Iso-Ahola (1980). Проблему дозвілля й рекреації автор розглядає в рамках соціальної психології, рекреаційну діяльність на дозвіллі розуміє як форму соціальної поведінки, вузловими аспектами якої є проблеми соціалізації, формування соціальних настанов, дія соціальних норм, мотивація суб'єктів рекреаційної поведінки, психологічні механізми регуляції поведінки та взаємодії учасників рекреаційних об'єднань, інші соціально-психологічні проблеми. Безсумнівним достоїнством цієї концепції є те, що замість зведення проблеми дозвілля й рекреації до їхнього традиційного значення, а саме, відновлення фізичних можливостей людини, оздоровлення, вона розглядає ці явища значно ширше, визначає місце дозвілля й рекреації у соціальному й культурному просторі буття людини. Як вважає фінський учений К. Heinila, головна мета рекреаційного спорту — не стільки у досягненні спортивного результату й навіть не у поліпшенні здоров'я, скільки у формуванні взаємин, прилученні до культурних цінностей (Heinila, 1989).

Аналіз закордонного досвіду показує безсумнівний внесок закордонних учених у розробку проблем дозвілля й рекреації, широту й глибину обговорюваних питань. Досить ґрунтовно цими вченими розроблено процедури й інструментарій проведення масових обстежень.

Попри всі досягнуті позитивні результати, проведені закордонними вченими дослідження, слід зазначити, що в них яскраво виражено орієнтації на рішення прикладних завдань, поставлених конкретними запитамі соціально-економічних і політичних інститутів, і недостатньо реалізований особистісно-орієнтований підхід, орієнтація на запити конкретної особистості у фізкультурно-рекреаційних послугах. Не існує загальноприйнятої концепції дозвілля й рекреації, чітко не окреслено межі цих понять, їхню предметну царину, відмінності й взаємозв'язок, що відбивається у пропонованих концептуальних моделях, вони характеризуються слабкістю теоретичних узагальнень, а це перешкоджає виконанню їх прогностичних і пояснювальних

функцій. На нашу думку, дозвілля — це просторово-тимчасова сфера буття людини, частина вільного часу, що людина може присвятити задоволенню своїх потреб, а рекреація — мета, спосіб, процес і результат задоволення потреб.

У закордонних школах не вживається термін «фізична рекреація», для позначення цього виду рухової діяльності у вільний час використовують різні терміни: «соціальне фізичне виховання», «фізичне оздоровлення», «спорт для всіх» тощо. Ці поняття вчені трактують надзвичайно широко, і дуже неоднозначно. Основна відмінність цієї форми рухової діяльності від інших її форм, наприклад шкільного фізичного виховання, полягає у волі й добровільності здійснення, можливості задоволення індивідуальних запитів людей. У дослідженнях висвітлено не стільки специфіку рухової рекреаційної діяльності, скільки специфіку бачення цієї проблеми у різних наукових школах. Підкреслюючи певні досягнення закордонних учених у вирішенні проблеми рекреації, слід зазначити, що зарубіжний досвід ще недостатньо проаналізований і залучений до використання у вітчизняній науці й практиці.

Проведений аналіз сучасних концептуальних моделей фізичної рекреації вказує на широту й глибину досліджуваної проблеми. Можна припустити, що перерахованими моделями вся проблема фізичної рекреації не вичерпується, існують й інші ще недостатньо вивчені концептуальні моделі, що виникають як самостійно, так і на стику вже існуючих концептуальних моделей. Водночас будь-яка концептуальна модель фізичної рекреації не може існувати автономно поза зв'язком з іншими концептуальними моделями, і виділення однієї з моделей як самостійно існуючої можливо тільки в аналітичних дослідницьких цілях. При такому підході порушується головний методологічний принцип побудови будь-якої теорії — її цілісність.

Пріоритетність же тієї або іншої моделі в загальній концепції фізичної рекреації визначається генезисом розвитку знань про розглянутий феномен, ступенем його вивченості в різних наукових дисциплінах, тими соціальними умовами, у яких пізнаваний феномен функціонує, та конкретними запитам практиці.

Стає все більш очевидним, що в сучасних умовах життєдіяльності людей особливу актуальність здобуває розробка гуманістичної й соціокультурної моделей фізичної рекреації, які є визначальними у формуванні фізичного, психічного й соціального здоров'я, розвитку особистості й соціальних відносин. Але ці концептуальні моделі фізичної рекреації у вітчизняній науці є найменш розробленими.

1.6. СУЧАСНИЙ СТАН НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

Сфера фізичної рекреації динамічно розвивається, а її формування припадає на середину ХХ ст., що підтверджується значним обсягом наукових публікацій у зарубіжних та вітчизняних журналах, спеціальній науковій літературі, наявними дисертаційними дослідженнями тощо. У різних країнах світу провадяться систематичні фундаментальні та прикладні дослідження із цієї тематики, формуються колективи вчених, дослідження яких суттєво впливають на зміст та напрями вивчення рекреаційної проблематики. Створюються численні науково-дослідні інститути проблем дозвілля та рекреації у різних країнах світу. Найвідоміші серед них — Національна асоціація рекреації в США, Фонд парків та рекреації в Японії, Товариство з проблем дозвілля Німеччини, Культурно-дозвіллева організація та Національний інститут громадської рекреації в Італії, Інститут управління у галузі дозвілля та розваг у Великій Британії. Їхніми головними завданнями стали дослідження рекреаційної проблематики.

Системний аналіз світового масиву наукових знань та міжнародного досвіду розвитку рекреації свідчить про певне опрацювання теоретичних засад цього процесу. Останнім часом російськими і вітчизняними авторами зроблено ряд успішних спроб дослідження фізичної рекреації як складного соціального явища. Особливість вивчення цієї проблеми у працях багатьох авторів полягає у тому, що рекреація розглядається в основному з позицій інших сфер діяльності (географія, економіка, соціологія, дозвіллезнавство тощо) і недостатньою мірою в контексті залучення до фізичної рекреації різних соціальних груп населення.

Рекреаційну проблематику вивчають науковці різних наукових напрямів: психологи, педагоги, соціологи, економісти. Так, психологи аналізують психологічні аспекти рекреації. Особливої актуальності ці дослідження набувають у трансформаційні періоди суспільства, коли суттєво змінюються усталені стереотипи, виникають нові соціальні спільноти, в межах яких діє власний стиль або спосіб життя. Трансформаційні зміни завжди мають позитивний або негативний вплив на розвиток особистості, її соціальне становище. Психологи досліджують соціальні проблеми особистості, їхнє вирішення шляхом залучення до рекреаційної діяльності, психоемоційний стан людини та його відбиття у рекреаційній діяльності, різноманітність дозвіллевих альтернатив для різних груп населення та їх психологічну готовність до зміни рекреаційної поведінки.

У середині ХХ ст. у західному суспільстві формується соціологія дозвілля — наукова дисципліна, що систематизує досягнення у сфері дозвілля та рекреації і розглядає дефініції дозвілля, зміст дозвілля як синонім якості життя та здоров'я, організацію рекреаційної діяльності, дозвіллеву специфіку на різних етапах людського життя, психолого-педагогічні проблеми і дозвілля, прогнозування та проектування дозвіллевих процесів. Саме соціологами було висунуто ідею цивілізації дозвілля шляхом скорочення робочого та збільшення вільного часу, зростання соціальної значущості дозвілля, його цінностей серед усіх верств населення, сприймання дозвілля як способу життя.

Сучасний стан рекреації в Європі поданий у дослідженні І. Петрової (2008). Німецькі культурологи аналізують діяльність рекреаційних закладів як центрів відпочинку та спілкування. Проблеми молодіжного дозвілля розглядає також Х. Опашовські (1999). Теоретико-методологічні засади організації рекреаційної діяльності з підлітками та молоддю обґрунтовують німецькі вчені, зокрема: психолого-педагогічні принципи рекреації, організаційні основи рекреації в освітніх закладах, основні види рекреаційної діяльності.

Останніми десятиліттями у дозвіллевій практиці зарубіжжя значну увагу звертають на роботу з людьми похилого віку. Зарубіжні дослідники наголошують на тому, що активізація й використання дозвіллевого потенціалу людей похилого віку позитивно впливає на тривалість та якість життя.

Потужно розвивається у зарубіжних країнах рекреаційне обслуговування сімей. Окремий інтерес становить рекреаційна діяльність серед сільського населення. Сучасний стан сфери рекреації в США, перспективи її розвитку, створення нових моделей рекреаційних закладів, їх концепція, проектування та реалізація досліджуються у працях Л. А. Бедіні, С. Блендінга, Ж. Годбея та ін.

Нові аспекти розвитку рекреації у зарубіжних країнах привертають увагу і вчених країн СНД. Серед них слід назвати праці Є. Б. Мамбекова (1992), дисертаційні дослідження Г. П. Виноградова (1998), В. О. Горового (2013), Г. П. Грохової (2011), Є. Г. Доронкіної (1990), С. Н. Реховської (2007), навчальні програми та посібники С. О. Гоніянца (2009), Н. О. Горбунової (2005), Т. Г. Кисельової (2001), Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхньої (2010), І. В. Петрової (2008), Є. Н. Приступи та ін. (2007), В. А. Титова (2004), та ін.

Так, представник російської наукової школи Є. Г. Доронкіна (1990) (цит. за: Петрова, 2008) аналізує сучасні концепції зарубіжного дозвілля. Проблеми використання природних ресурсів для рекреації розглядає І. Васильєва, а О. Теренова досліджує індустрію дозвілля у зарубіжних країнах. Соціально-педагогічним та науково-методичним питанням організації дозвілля дітей і підлітків присвячено монографію І. Новикової. Особливе місце серед

досліджень, присвячених організації рекреаційної діяльності підлітків у країнах зарубіжжя, належить роботі Л. Романенкової (1992), в якій дано аналіз змісту, форм і методів організації вільного часу школярів, основних етапів історичного розвитку дозвілля та проблем підготовки кадрів для роботи із молоддю в сучасних рекреаційних центрах.

Головними в наукових дослідженнях Ю. Кротової (1994) є питання історико-філософського сприйняття дозвілля як фактора рекреації та явища культури; педагогічні функції англо-американської моделі організації дозвілля, шляхи використання рекреативно-оздоровчого й морально-естетичного потенціалу дозвілля англійських країн. Дослідження Ж. Атаянц знайомить фахівців із рекреаційною діяльністю студентських клубів США.

Питання дозвілля в зарубіжних країнах розглядає І. В. Петрова (2008), Вона дає характеристику системи закладів дозвіллевої сфери, її матеріально-технічного, кадрового забезпечення. Особливу увагу приділено організаційним питанням, плануванню дозвіллевої діяльності закладів культури, вивченню запитів та інтересів різних соціально-демографічних груп населення.

Значна кількість публікацій пов'язана з використанням інформаційних технологій у рекреації. Проте аналіз публікацій, присвячених застосуванню інформаційних технологій у рекреаційно-оздоровчій діяльності, показав, що науково-методичні розробки використання інформаційних технологій більш стосуються суміжних галузей знань (економіки, менеджменту, маркетингу, культурно-дозвіллевої діяльності, туризму тощо) та мають вибіркового характеру. На сьогодні в наявній науково-методичній літературі з проблем використання інформаційних технологій у суміжних галузях знань найширше подано такі дослідження:

- теоретичних проблем та методів використання інформаційних технологій у забезпеченні управлінської діяльності;
- новітніх інформаційних технологій та програмного забезпечення для комплексної автоматизації туристичного бізнесу;
- шляхів розвитку та ефективного впровадження нових інформаційних технологій у туристичну галузь;
- сучасного обладнання для туристичного офісу;
- сучасних систем зв'язку;
- прикладних програм для туроператорів;
- застосування автоматизованих систем бронювання та резервування, мультимедійних довідників та каталогів для туристичних фірм;
- правових та фінансових систем баз даних для туристичних організацій;
- використання Інтернету в туризмі та рекреації;

- теоретичних та практичних передумов необхідності застосування суб'єктами підприємницької діяльності інформаційних систем, створених із використанням міжнародного досвіду функціонування різноманітних баз даних, новітніх засобів обчислювальної техніки та інформаційних технологій;
- планування та контролю фізичної підготовки, рухової активності та психофізичного стану студентів засобами комп'ютерних технологій.

Вивчення історії виникнення знань про фізичну рекреацію має велике значення для більш поглибленої і чіткої уяви про сутність цього феномену, його предмета і основної досліджуваної проблематики.

У результаті аналізу спеціальних науково-методичних матеріалів з проблеми дослідження було визначено, що історичним передумовам формування знань про фізичну рекреацію приділяється недостатньо уваги. Так, С. Б. Пангелов (2009), наприклад, розглядає форми життєдіяльності й різноманітні види занять людей у первісному суспільстві як передумови появи дозвілля і фізичної рекреації. Встановлено, що первісна культура спочатку не мала дозвілля і занять, з ним пов'язаних. Але у цій культурі формувалися умови для їх виникнення. Велика кількість сучасних занять дозвілля мають коріння у міфологічній свідомості, магічній практиці, шаманських технологіях та обрядах, а також — в ігрових діях і святкових заходах далекого минулого. Г. А. Аванесовою (2006) подано дослідження формування передумов появи рекреації та дозвілля на різних етапах розвитку суспільства. Г. П. Виноградов (1998) досліджував історичні аспекти розвитку активного відпочинку у стародавньому світі, біблейську регламентацію здорового способу життя і норм поведінки, а також роль і місце фізичної рекреації у царських осіб Російської імперії.

У сучасній літературі вивчення історичних передумов виникнення фізичної рекреації практично відсутні, хоча спроби дослідження використання фізичних вправ з метою поліпшення здоров'я і для розваг здійснювалися ще за дві тисячі років до нової ери. Витоки зародження цих знань мають глибоке історичне коріння. У працях з філософії, історії, релігії, етнографії, висловлюваннях прогресивних мислителів минулого вже можна зустріти окремі відомості про позитивний вплив найпростіших доступних форм рухової активності на розвиток організму людини, її адаптації до умов природного існування. Однак існуючий досвід вивчення формування знань про рекреаційну діяльність не може беззастережно претендувати на досить об'ємне й завершене дослідження. У більшості випадків автори обмежуються рамками одного з компонентів цієї діяльності, обирають як основний один (рідше

декілька) з наукових підходів. Спеціальна література відрізняється неоднозначністю, часом і суперечливістю наукових позицій, невиправданим розкидом думок. Тому визначення історичних передумов становлення та розвитку знань про фізичну рекреацію є актуальною проблемою дослідження.

У своїх дослідженнях Є. Н. Приступа зі співробітниками (2010) розглядає теоретичні аспекти рекреації як соціально-культурного явища, різновиду та результату діяльності людини, а теоретичні концепції вільного часу людини як важливого фактора рекреаційної активності.

У працях Ю.Є. Рижкіна (2008) досліджується історія, предмет, основні категорії, поняття і методологічні проблеми фізичної рекреації, наводиться розгорнутий аналіз концептуальних моделей фізичної рекреації, розкриваються особливості фізкультурно-рекреаційної діяльності, мотиваційно-ціннісні орієнтації суб'єктів рекреаційної діяльності, велика увага приділяється можливостям використання соціально-психологічного потенціалу фізичної рекреації у відновленні і зміцненні здоров'я особистості, розвитку соціальних відносин.

Процес підготовки фахівців з фізичної рекреації детально розглянуто в працях О.М. Жданової (2000), Т.Ю. Круцевич та ін. (2010), В.В. Левицького (2000).

Основною тенденцією розвитку сучасного суспільства є інформатизація, яка супроводжується широким та інтенсивним впровадженням інформаційних технологій в усі сфери діяльності людини. Фізичне виховання, як і багато інших галузей соціальної сфери, протягом тривалого часу відставало у технологічному плані. Водночас на межі ХХІ ст. тісно переплелися між собою два напрями розвитку сучасної цивілізації: підвищення інтересу до активного дозвілля і тотальна інформатизація суспільства. У сучасних умовах інтенсивного розвитку наукомістких технологій усе більш актуальною стає проблема використання інформаційних технологій, особливо в такій сфері, як дозвілля та рекреація. Не випадково саме рекреаційні та інформаційні технології сьогодні найбільш динамічно розвиваються. За швидкі темпи росту рекреація визнана економічним феноменом сторіччя минулого і їй пророкують блискуче майбутнє в сторіччі прийдешньому.

Як свідчать дані спеціальної літератури, сучасний етап розвитку суспільства характеризується найпильнішою увагою до проблем організації рекреаційної діяльності. В останні десятиліття спостерігається зростання індустрії рекреації й відпочинку, що стала одним з головних джерел доходу в багатьох країнах. Масштаби росту індустрії рекреації і туризму характеризуються наступними показниками:

- згідно із даними Всесвітньої ради подорожей і туризму (World Travel & Tourism Council), рекреаційні послуги становлять близько 11 % світового ВВП (валового внутрішнього продукту);
- за даними Всесвітньої туристської організації (World Tourism Organization) у найближчі роки очікується до мільярда рекреантів.

Рекреація посідає четверте місце в світі за темпами розвитку з-поміж інших видів діяльності. Оптимальне функціонування галузі рекреації й туризму вимагає використання різноманітної інформації про рекреаційні ресурси, наявність і вартість послуг, розвиненість інфраструктури тощо. Розробка й використання інформаційних систем і систем керування у сфері туризму й рекреації можуть розглядатися як один з перспективних напрямів у сфері електронних комунікацій. Процеси прийняття рішень в галузі рекреаційних ресурсів і дозвілля вимагають ретельного якісного й кількісного аналізу, що передбачає використання сучасних інформаційних технологій. У зв'язку із цим, на сьогодні, аналіз існуючих інформаційних систем у рекреації і туризмі, вивчення основних сфер застосування інформаційних технологій і розробка рекомендацій із використання інформаційних систем є особливо актуальною.

Сучасний арсенал рекреативних занять постійно збагачується результатами наукових досліджень, різноманітними елементами рухової активності з використанням новітніх технологій. Проте проблему застосування можливостей інформаційних технологій у рекреаційній сфері з метою підвищення мотивації до занять вивчено недостатньо.

Поширення персональних ЕОМ і розвиток комп'ютерної техніки дали поштовх до впровадження комп'ютерних технологій у практику фізкультурно-оздоровчої та рекреаційної роботи. У світовій практиці все ширше застосовують комп'ютерні інформаційно-навчальні системи. Вони мають різні форми реалізації, включаючи лазерні компакт-диски й сторінки комп'ютерної мережі Internet. Такі системи знаходять своїх користувачів, які хочуть одержати не просто довідку в комп'ютерній формі, а використати комп'ютер для самовдосконалення й розвитку. Тому доцільно розробляти комплексні інформаційно-навчальні системи, орієнтовані на різних споживачів, від середніх навчальних закладів до фахівців, що бажають підвищити кваліфікацію в цій предметній царині. Існує кілька напрямів розроблювальних комп'ютерних програм: навчальні (навчання техніки виконання вправ, підготовка кадрів); технічні (комп'ютерне оснащення тренажерів, фітнес-центрів); діагностичні (автоматизовані системи діагностики фізичного стану); керування і контролю (контроль фізичного стану і розвитку; основи програмування занять

оздоровчої спрямованості); оздоровчі (створення персональних фітнес-програм тощо); розважальні (комп'ютерні ігри з елементами освітніх програм).

Аналіз публікацій щодо застосування інформаційних технологій у рекреаційно-оздоровчій діяльності показав, що існує ряд проблем (Заневська, 2004), які пов'язані з тим, що науково-методичні розробки використання інформаційних технологій більше стосуються суміжних галузей знань (економіки, менеджменту, маркетингу, культурно-дозвільної діяльності, туризму тощо) та мають вибіркового характеру. Вивчення та творче використання відповідного досвіду, здобутків, напрацювань українських та зарубіжних вчених дозволить впровадити передовий світовий досвід у практику розробки інформаційних технологій сфери рекреації та дозвілля.

На сьогодні в наявній науково-методичній літературі з проблем використання інформаційних технологій у суміжних галузях знань: проводяться дослідження теоретичних проблем та методів використання інформаційних технологій у забезпеченні управлінської діяльності; висвітлюються питання організації сучасних інформаційних технологій як у складі систем управління підприємств, так і в рамках глобальних обчислювальних мереж; описуються технології забезпечення управлінською діяльністю на основі Microsoft Office; предметом дослідження стали також новітні інформаційні технології та програмне забезпечення для комплексної автоматизації туристичного бізнесу; аналізується організація внутрішніх інформаційних систем та використання мережі Internet для успішного ведення бізнесу; презентуються портали, каталоги, сервери туристичного та рекреаційного напрямку; окреслено шляхи розвитку та ефективного впровадження нових інформаційних технологій у туристичну галузь; досліджено та класифіковано сучасне обладнання для туристичного офісу, сучасні системи зв'язку, прикладні програми для туроператорів; проаналізовано застосування автоматизованих систем бронювання та резервування, мультимедійних довідників та каталогів для туристичних фірм; описано правові та фінансові системи баз даних для туристичних організацій, використання Інтернету в туризмі та рекреації; досліджено теоретичні аспекти та практику розв'язання завдань із побудови та використання інформаційних систем та технологій бухгалтерського обліку, аналізу фінансового стану підприємств готельного та рекреаційно-туристичного бізнесу; викладено теоретичні та практичні передумови необхідності застосування суб'єктами підприємницької діяльності інформаційних систем, створених з використанням міжнародного досвіду функціонування різноманітних баз даних, новітніх засобів обчислювальної техніки та інформаційних технологій; узагальнено досвід функціонування систем як необхідної умови

розвитку міжнародного бізнесу; проаналізовано інформаційно-правову систему міжнародного бізнесу, міжнародні системи кодування та класифікації туристичного продукту, міжнародний електронний обмін комерційними та фінансовими даними, міжнародну міжбанківську мережу, зарубіжні центри обробки даних, інформаційні системи для мультимедійних корпорацій; досліджується планування та контроль фізичної підготовки, рухової активності та психофізичного стану студентів засобами комп'ютерних технологій; застосовуються інформаційні технології для розвитку мислення студентів засобами комп'ютерного моделювання фізичних вправ та тестування фізичної підготовки студентів; інтелектуальні комп'ютерні системи у спорті стали предметом дослідження та впровадження у навчальний процес; розроблено та впроваджено в навчальний процес системи з математичної статистики, спортивної метрології, біомеханіки; використання комп'ютерного тестування засобами комп'ютерних інформаційних технологій дозволяє відбирати студентів для участі у всеукраїнських олімпіадах.

Особливий інтерес для нас становлять персональні програми для самостійних занять, що відрізняються наочністю, видовищністю, можливістю самому клієнту складати комплекси вправ, переформовувати їх. Розробка цих програм почалася з 1980-х років і була спрямована в основному на надання допомоги в проведенні самостійних занять. Рішення подібної проблеми стало можливим завдяки появі комп'ютерних технологій, які дозволяють порівнювати різні види діяльності й методики за багатьма показниками, поєднувати, зберігати й використовувати великий обсяг інформації, моделювати уроки з урахуванням індивідуальних можливостей та інтересів тих, хто займається. Проте незважаючи на численні дослідження з цієї тематики до сьогодні недостатньо вивченим є питання застосування інформаційних технологій у сфері фізичної рекреації. Так, О. В. Жбанковим (2004) розроблено комп'ютерну програму, що передбачає практичну реалізацію індивідуальних програм рухової активності рекреаційної спрямованості, які студенти складають самостійно на основі самоконтролю.

Комп'ютерна програма індивідуального користування «Fitness Center», розроблена О. С. Губаревою (1997), передбачає первинне й поглиблене тестування змін показників фізичного стану.

Комп'ютерна програма «Фітнес» Ю. Волкова (2005) дозволяє на базі знань експертів отримати об'єктивні дані про стан здоров'я, фізичний розвиток, підготовленість й функціонування основних систем життєзабезпечення за короткий проміжок часу з видачею формалізованого висновку й науково-обґрунтованих рекомендацій. Т. В. Івчатовою (2006) розроблено комп'ютерну

програму, побудовану на застосуванні засобів оздоровчої гімнастики для корекції просторової організації тіла жінок першого зрілого віку.

Для індивідуалізації фізкультурно-оздоровчих занять аквааеробікою студенток вузу О.А. Фанигіною (2003) було запропоновано програму «AQUA STUDENT+», створену з використанням програмного пакета Borland C++ Builder 6.0. Ця програма складається із трьох блоків: «Аквааеробіка», «Оздоровчі програми» і «Функції забезпечення».

Комп'ютерна версія програми занять для жінок, що займаються фітнесом, — «Фітнес для жінок» була опрацьована з використанням технології баз даних Microsoft Access 2000 Д.Ю. Луценко (2003). Цей програмний продукт дозволяє одержати варіант комплексу, що рекомендує вправи відповідно до віку й рівня фізичного стану, а також згідно з результатами педагогічних спостережень тренера.

Модель використання комп'ютерних технологій під час підготовки кадрів у сфері туристичної діяльності подано Л.Г. Заневською (2004). Розроблення та впровадження у навчальний процес «Інформаційної моделі туристського походу» відповідає вимогам і можливостям інформаційного забезпечення спеціалізованих вищих навчальних закладів.

Проте аналіз комп'ютерних програм показав, що поряд з позитивними сторонами вони мають і недоліки, до яких можна віднести відсутність рекомендацій з вибору видів рухової активності рекреативної спрямованості залежно від інтересів тих, хто займається. Пропоновані програми являють собою комп'ютерну версію відеоуроків, де методика проведення занять не завжди науково обґрунтована.

На основі аналізу літературних джерел встановлено, що найактивнішими серед користувачів інформаційних послуг є люди першого зрілого віку. Звертатися до електронних ресурсів людей спонукають найрізноманітніші мотиви:

- **діловий мотив.** Для більшості користувачів використання інформаційних технологій є складовою частиною професійної діяльності, спрямованої на досягнення конкретної мети, тобто результату. Це може бути пошук конкретної інформації, контакти, організація роботи тощо. Орієнтація на конкретний діловий результат служить індикатором наявності так званої ділової мотивації.
- **пізнавальний мотив.** Цей мотив пов'язаний з набуттям нових знань, він може мати різні характеристики залежно від спрямованості пізнавального інтересу користувача. Предметом пізнавальної діяльності в комп'ютерних мережах можуть бути нові сервісні можливості, різна гіпертекстова інформація, нові люди, ідеї й думки, візуальні й слухові образи.

- **мотив спілкування (комунікативний мотив).** Цей мотив характеризується пошуком нових знайомств, людей зі спільними інтересами, обміном думками, знаходженням нового кола друзів і однодумців. Він пов'язаний із природної для людини потребою в обміні знаннями, думками, емоціями;
- **корпоративний мотив (мотив співробітництва).** Більшість видів діяльності людини носить соціальний характер, як за своїм змістом, так і за своєю структурою. Це означає, що діяльність передбачає поділ функцій між людьми, співробітництво між ними, обмін результатами діяльності, спільне рішення проблем під час роботи. Значна частина людей працює в умовах спільної діяльності. Орієнтація користувачів на співробітництво (а не просто на спілкування) з іншими в процесі роботи служить індикатором корпоративної мотивації;
- **мотив самоствердження.** В основі цього мотиву лежать глибинні психологічні явища — самооцінка особистості, рівень домагань, мотивація досягнення. Діяльність людини часто спрямована на характер досягнення, при цьому людина має доводити собі й іншим власну заможність, цінність. Самоствердження може здійснюватися у різних видах діяльності залежно від типу особистісних цінностей суб'єкта;
- **мотив рекреації й ігровий мотив.** Гра й рекреація посідають важливе місце в житті будь-якої людини. Крім відновлення функціонального стану працездатності, гра й рекреація є способом оволодіння новими видами діяльності, тренуванням і перевіркою своїх можливостей, змаганням;
- **мотив аффіліації.** Цей мотив є вираженням соціальної сутності діяльності й особистості людини. Він проявляється в потребі кожної людини належати до певної групи, приймати її цінності, мати власне місце в структурі групи;
- **мотив самореалізації й розвитку особистості.** Значна частина користувачів усвідомлює вплив роботи на власну особистість і діяльність. Цей вплив стосується розвитку пізнавальних можливостей, ігрової діяльності, особливостей спілкування, формування інтересів особистості. Усвідомлене прагнення до реалізації й розвитку власних можливостей (пізнавальних, комунікативних тощо) формує мотив розвитку особистості, який має виражений творчий компонент. Робота з використання інформаційних технологій дає людині можливість виявити свої творчі здатності, наприклад створення нових програмних продуктів. Це дозволяє людині реалізовувати свої творчі потенції, дає можливість одержати оцінку своєї творчості з боку значущих і компетентних експертів.

Виділені типи мотивів репрезентують основні описані в психології види мотиваційної спрямованості особистості: продуктивну, соціально-комунікативну, пізнавальну, розвиваючу. Ці дані говорять про зменшення ваги мотивів ділового й професійного характеру в діяльності користувачів інформаційних послуг. Навпаки, мотиви комунікативного, рекреаційного напряму, мотиви особистого спілкування здобувають все більшу представленість у системі мотиваційної регуляції. Тому їх слід враховувати в процесі створення нового інформаційного продукту, пов'язаного з розробкою та впровадженням комп'ютерних програм у сфері фізичної рекреації.

Необхідність виділення проблеми фізичної рекреації у самостійну галузь наукових досліджень зумовлена трьома основними причинами. Перша пов'язана з посиленням потреби у практичних діях, спрямованих на поліпшення здоров'я людини, підвищенням її соціальної активності, освітнього і культурного рівнів. Друга — з виділенням проблематики фізичної рекреації не тільки усередині систем фізичної культури і загальної рекреації, а й за межами цих систем, виділенням її специфічних родових ознак, що дозволяє чітко визначити її предметну царину, тематику проведення конкретних наукових досліджень. Третя — зумовлена намаганням перейти від описового і пояснювального пізнання фізичної рекреації до виділення нових, ще не вивчених фактів, науково осмислити такі теоретичні і практичні проблеми, які не можуть бути поданими і вирішеними для позначення раніше відомих явищ, понятійного апарату.

Аналіз теоретичних праць зарубіжних та вітчизняних вчених з питань розвитку рекреаційної діяльності дозволив з'ясувати нові функціональні можливості фізкультурно-оздоровчих клубів з організації рекреаційних та анімаційних заходів. Суттєвою ознакою сучасних інноваційних процесів у рекреації та оздоровчій фізичній культурі є їх технологізація — неухильне дотримання змісту і послідовності етапів впровадження нововведень. Важливим напрямом розвитку рекреаційної діяльності в фізкультурно-оздоровчих клубах є створення рекреаційних та анімаційних технологій з використанням широкого спектра засобів із залученням різних соціальних груп населення, які відносять до соціальних технологій — технологій вищого рівня організації. Для таких технологій вихідним і кінцевим результатом є людина, а основним параметром змін — одна чи кілька її властивостей. Проте неухильне дотримання послідовності навіть найрезультативніших процесів у соціальній сфері ще не гарантує досягнення необхідної ефективності. Адже людина є надто складною системою, на неї впливає багато зовнішніх чинників різної сили і спрямованості, тому заздалегідь передбачити ефект

конкретного впливу на неї неможливо. Специфіка соціальних технологій полягає в можливості пристосування їх до будь-яких умов, оскільки вони здатні скоригувати недоліки процесів і методик технологічного процесу.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

У розділі висвітлюється методологічна проблематика, яка існує в загальному наукознавстві і ще не здобула активного застосування у фізкультурно-спортивній галузі знань. Всебічний аналіз наукової і науково-методичної літератури вітчизняних та зарубіжних авторів дає підстави стверджувати, що проблеми фізичної рекреації були предметом багатьох досліджень. Було визначено, що фізична рекреація є частиною фізичної культури суспільства, може розглядатись як окремий напрям діяльності і, водночас, як складова системи фізичного виховання різних груп населення. Фізична рекреація має специфічні функції, мету, завдання, основні ознаки, чинники розвитку, засоби та організаційні форми.

Кризи, що періодично відбуваються в науці, викликані розвитком теоретико-пізнавального і практично-діяльного культурно-цивілізаційного розвитку. Криза, що виникла у ставленні різних категорій населення до фізичної культури є закономірним явищем у зміні умов входження людини в навколишній її світ. Задля цього проведено аналіз історичних передумов становлення і розвитку рекреації в світі і Україні, здійснено спробу теоретичного узагальнення окремих положень щодо аналізу мотиваційних теорій в сфері фізичної рекреації, теоретичних і організаційних основ дозвілля і рекреації в зарубіжних країнах та показано можливість застосування їх досвіду в практиці рекреаційно-оздоровчої діяльності різних категорій населення України, що характеризує парадигмальний підхід, широко розповсюджений у сучасних різнопрофільних наукових дослідженнях.

Огляд історичних передумов виникнення й розвитку знань про фізичну рекреацію показує, що джерела цих знань досить різноманітні, вони виникали в багатьох сферах життєдіяльності людей і на різних етапах історичного розвитку мали неоднаковий ступінь пріоритетності. На першому етапі розвитку знань про фізичну рекреацію головну увагу приділяли її біологічним ознакам (адаптаційно-відновлювальним ознакам, компенсаційність фізичної рекреації). Альтернативним підходом стало виділення групи ознак, пов'язаних з характером, змістом і умовами рухової діяльності — добровільність, самостійність рухової діяльності, яка здійснюється відповідно до вікового

психофізіологічного розвитку, стану здоров'я, не регламентована (немає жорстких нормативних правил і просторово-часових обмежень, відмінність змісту і форм рекреаційної діяльності від професійної, побутової та громадської, їх зумовленість ієрархією потреб, специфічністю засобів і методів), проявляється переважно в ігровій формі і характеризується різноманіттям форм, засобів, способів її здійснення. Іншою дослідницькою парадигмою є розуміння фізичної рекреації як однієї із форм організації відпочинку, дозвілля людини. Зокрема, фізичну рекреацію розглядають як компонент індустрії дозвілля, організації діяльності дозвілля людей у процесі проведення видовищних масових заходів, надання різних спортивних послуг. Її ототожнюють з ігровою діяльністю дозвілля, у якій переважає фізична, рухова активність, пов'язана з отриманням задоволення від самого процесу виконання фізичних вправ. Наступний підхід полягає у сприйнятті фізичної рекреації як засобу відновлення фізичних і духовних сил, витрачених в процесі професійної праці, навчання. Деякі дослідники розглядають фізичну рекреацію з позицій її ціннісного аспекту. Таким чином, фізичну рекреацію розглядають із позицій кількох методологічних підходів — як діяльність, спрямовану на відпочинок та організацію дозвілля; як засіб відновлення сил, витрачених у процесі праці; як засіб набуття і реалізації життєвих цінностей. У процесі аналізу основних методологічних напрямів закономірним є висновок про те, що всі вони не мають між собою протиріч, а доповнюють один одного.

Встановлено, що через зміни соціально-економічних умов, проблема організації рекреаційних занять та ставлення населення до них вивчена недостатньо. В літературі найбільш повно висвітлено особливості організації рекреаційної діяльності в історичному аспекті (Круцевич, Пангелова, Пангелов, 2013; Москаленко, 2013). Аналіз динаміки організаційних форм проведення вільного часу населення 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. Проте у зазначений період було започатковано та впроваджено широкий спектр життєздатних, перспективних інноваційних форм рекреаційної діяльності. На жаль, ці позитивні ініціативи не знайшли достатньої управлінської підтримки та законодавчо-нормативного обґрунтування, хоча могли б стати основою інноватизації та реформування фізичної рекреації.

Найявні дані сучасних досліджень відрізняються непослідовністю, суперечливістю, недостатнім висвітленням питань про переваги різних категорій населення у запитках до оздоровчих технологій, що свідчить про не

розвиненість *культурно-антропологічної методології* стосовно теорії фізичної рекреації. Культурно-антропологічна методологія — це аналіз положення в певному соціумі людини з конкретним політико-економічним устроєм, а тому зміст рекреації, її технології визначаються багатьма соціально-культурними чинниками, в тому числі економічним спадам, комерціалізацією рекреаційної сфери, руйнуванням традиційних виробничих структур. На рекреаційний вибір населення суттєво вплинув спад життєвого рівня, коли залишаються незадоволеними первинні потреби людини, а духовні інтереси підвищення освітнього рівня, творча діяльність, культурний відпочинок стають надвисокими і нереалізованими. За таких умов суттєво змінюється традиційний характер рекреаційної діяльності населення.

Розглянуті питання не вичерпують всіх проблем рекреаційної діяльності. До сьогодні не узагальнено провідний міжнародний досвід з питань залучення населення до рекреаційно-оздоровчих занять, не обґрунтовано технологію проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності в наукових дослідженнях з рекреаційної діяльності. На жаль, ще недостатньо використовується *екзистенційно-антропологічна методологія*, яка передбачає вивчення персоналістичного інтересу суб'єктів вибору рекреаційної діяльності як засобу самоствердження, самоідентифікації. Такий підхід передбачає застосування соціологічних, психологічних, педагогічних методів дослідження. Це б дало змогу вивчати і формувати потреби різних груп населення в самоорганізації свого вільного часу залежно від об'єктивних можливостей їх задоволення, а також атрактивності різних видів рекреаційних занять. Рекреаційні проекти мають передбачити обсяг знань, вмінь і навичок, якими мають володіти неоднорідні за соціальним і матеріально-фінансовим статусом різноманітні професійні і вікові групи населення, а також ті категорії, які потребують профілактично-медичної допомоги.

У підсумку в розглянутих теоретико-методологічних засадах фізичної рекреації підкреслюється, що спосіб мислення, його форми, орієнтовні цілі і висхідні принципи дослідження становлять методологію пізнавальної діяльності. Зміна епох призводить до зміни способу мислення. Наукова методологія постійно збагачується досягненням різнобічних наук про світ і людину в ньому, а тому не може бути канонізованою в будь-якій формі. Творчість — основна компонента наукової методології, котра зосереджується в спеціальній теорії пізнання — епістемології. Що ж до рекреаційної діяльності епістемологія як соціальна теорія пізнання передбачає використання різноманітної методології в єдиному інтегративно-парадигмальному підході, що дає цілісне бачення об'єкту дослідження — рекреації — на кожному конкретному етапі розвитку культурно-цивілізаційного процесу.

ДЕТЕРМІНАНТИ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ: ПОНЯТІЙНЕ СЕРЕДОВИЩЕ, КЛАСИФІКАЦІЯ, ПРОБЛЕМНЕ ПОЛЕ

Розглядаючи детермінанти, ми мали на увазі ті фактори, які зумовлюють досліджуване явище. Узагальнюючи дані спеціальної літератури та власні дослідження, ми встановили основні фактори, що визначають підходи до трактування понятійного апарату, класифікаційних ознак, проблемного поля фізичної рекреації.

2.1. МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ТЕЗАУРУСУ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

Поступ сучасної науки характеризується значним збільшенням уваги до проблематики фізичного виховання та рекреаційної діяльності різних груп населення. Сфера рекреації відрізняється динамізмом, розмаїтістю форм і напрямів діяльності, вона спрямована на максимальне задоволення різноманітних інтересів населення. Ця сфера постійно розвивається, і саме тому не має усталеного понятійно-категоріального апарату.

Формування понятійно-категоріального апарату фізичної рекреації є актуальним, оскільки інтеграція наукових дисциплін привносить до кожної окремої дисципліни свої поняття, свій категоріальний апарат, свої методи дослідження. Водночас поглиблене вивчення будь-якого явища неможливе без застосування знань із суміжних наукових дисциплін. Проте справа не тільки в символах, які позначають той або інший феномен (Рыжкін, 2005). Існуючі дефініції не є сталими, оскільки жодна з наукових дисциплін не існує в заданій, незмінній формі. Будь-яка наукова дисципліна є системою, що постійно змінюється, і в різних історичних і соціально-економічних умовах вона може мати різне дефінітивне наповнення. Щодо цього виникають складності у взаєморозумінні серед фахівців, які вивчають той чи інший феномен, особливо чітко ці ускладнення проявляються в науках про людину, коли один

і той самий термін має різне понятійне наповнення. Такі самі труднощі у ході формування понятійного апарату стають на заваді й фізичній рекреації. Частково це пояснюється тим, що в сферу вивчення фізичної рекреації інтенсивно включаються як фундаментальні, так і прикладні науки медико-біологічного і соціально-психологічного циклів, які використовують свій понятійний апарат для визначення цього феномену. Як відмічає J. S. Shivers (1981), існує понад 40 найбільш широко застосовуваних і розповсюджуваних понять рекреації, в яких підкреслюється будь-який з її аспектів. Спроба простого перерахування всіх існуючих понятійних схем навряд чи буде сприяти створенню загальноприйнятого термінологічного апарату. Тому нами було подано характеристику цих дефініцій з точки зору можливості їх застосування у сфері фізичної рекреації.

Специфіка вивчення цієї проблеми у працях вітчизняних (Бочелюк В. Й., Бочелюк В. В., 2006; Зайцев, Манучарян, та ін., 2013; Пича, 1992) і зарубіжних (Бердус, 2003; Выдрин, Джумаев, 1989; Рыжкин, 2005) авторів полягає у тому, що рекреація розглядається в основному з позицій інших сфер діяльності (географія, економіка, соціологія, дозвіллезнавство тощо) і недостатньою мірою в контексті залучення до фізичної рекреації різних соціальних груп населення. Дослідження стану питання показало, що науковцями фізична рекреація розглядається як відпочинок і діяльність у процесі проведення дозвілля, як засіб відновлення сил, затрачених у процесі трудової діяльності, як засіб надбання та реалізації життєвих цінностей. Кожний з вище означених підходів не суперечить один одному, а доповнює його, приділяючи більше уваги якій-небудь одній характеристиці поняття фізична рекреація.

При всьому різноманітті наявних поглядів на фізичну рекреацію, визначених основних і супутніх ознак, різних напрямів і підходів до її вивчення існують важливі підходи, які надають змістовне уявлення про цей феномен і дозволяють сформулювати його основні поняття і базові категорії. У ряді статей, окремих розділах багатьох монографій зустрічаємо приклади того, як науковці визначають методологічний зміст термінологічного інструментарію досліджень сфери рекреації. Однак і нині для цієї ділянки наукових пошуків характерною рисою є очевидна неузгодженість у використанні окремих термінів і понять. Значною мірою так відбувається тому, що, незважаючи на широке застосування останніх у різних царинах суспільних знань, вони ще й досі не здобули усталеного і загальноновизнаного тлумачення, що, зрештою, свідчить про рівень розвиненості наукового напрямку.

У сучасних умовах простір дії фізичної рекреації незмірно розширюється, вона наповнюється новим змістом за рахунок сучасних наукових фактів,

отриманих іншими суміжними науками, що її вивчають. Тому цілком справедливо розглядати її як міждисциплінарну науку й вважати основним родовим поняттям рекреацію, а фізичну рекреацію поряд із соціальною, психологічною, географічною та іншими — одним з її видів (Бердус, 2003). Більше ніж за чверть століття вживання термін «фізична рекреація» одержав досить широке поширення у науковій літературі, що цілком відповідає його науковій спроможності, причому більшою мірою як терміна спеціально-наукового, а численність подібних і навіть синонімічних термінів поки що лише підкреслює складність, багатоаспектність і різноманіття цієї сфери людської діяльності.

Донедавна поняття рекреації залишалося нерозповсюдженим, таким, яке використовувалося лише у вузькому колі фахівців із медичного оздоровлення людини. Його пов'язували переважно з релаксацією і регенерацією життєво-фізіологічних сил організму людини (Булич, Мурахов, 2003). Тепер рекреацію розуміють як біологічну активність людини, спрямовану на відновлення фізіологічного та фізичного потенціалу, на оздоровлення душевних і духовних сил, які послаблюються у процесі роботи, під час одноманітних занять чи хвороби. Тому рекреація трактується як цілісне фізичне і соціально-культурне оздоровлення (Зайцев, 2010).

Процес відтворення покладено на рекреаційну діяльність, проте теоретичне та методологічне пояснення рекреації відсутнє. Проведений дослідниками (Мерзляк, Яцук, 2011) аналіз концептуальних підходів до визначення поняття рекреація, встановив таке. Пошукові системи мережі Internet із більш ніж 30 словників тільки в чотирьох знайшли слово «рекреація». Це — Енциклопедичний словник, який лексему «рекреація» визначив як таку, що походить від польського *rekreacja* — «відпочинок» та латинського *recreatio* — «повернути до життя, оживити, зміцнити, підкріпити, відновити», а також «створити наново», наводить ряд значень: застаріле — свято, канікули, перерва у школі; приміщення для відпочинку в шкільних закладах; відпочинок, відновлення сил людини, витрачених у процесі праці. Також цим самим словником зафіксовано словосполучення «рекреаційне обслуговування» — на позначення великої галузі економіки. Словник В. Даля своє тлумачення рекреації веде від французького *recreation* — «розвага, відпочинок від служби, від навчання» і визначає як «канікули та як рекреаційну залу» (Даль, 2005). Словник С. І. Ожегова (1992) тлумачить рекреацію як відпочинок та як відновлення сил після праці. Сексологічний словник тлумачить рекреацію як відпочинок, розвагу, рекреативну сексуальність, що має на меті отримання задоволення. І звертає нашу увагу на таке слово, як «прокреація» — відтворення потомства; на прокреативну сексуальність, що має мету дітонородження.

Отже, можна зазначити, що більшість європейських мов тлумачать термін «рекреація» як процес, що відбувається після трудової чи навчальної діяльності, у визначеному місті та у визначений час з обов'язковим отриманням задоволення. Зазначений процес є не тільки необхідною умовою існування людини, а й тим соціальним явищем, що потребує вивчення.

Польські та литовські дослідники системи історії освіти в Україні підкреслюють, що рекреаціями вважалися мандрівки, різноманітні рухливі ігри та забави за участю учнів і вчителів, що мали регулярний характер, оскільки відбувалися щовівторка та щочетверга у післяобідній час (Приступа та ін., 2007). Отже, згідно з вище зазначеними тлумаченнями, «рекреація» бере початок із гри, що має здатність знімати втому завдяки отриманню задоволення, від певної системи занять у вільний від навчання та роботи час, що мають регулярний характер, тобто належить до режиму життєдіяльності людини.

Рекреаційний процес здійснюється за допомогою регулювання режиму життєдіяльності людини. Час рекреації збільшується через зменшення часу праці. Саме після впровадження нормування робочого дня, другого вихідного дня, так званого уїк-енду, літньої відпустки у США наприкінці 1890-х років та обґрунтування потреби організації вивільненого часу в науковій літературі з фізіології, медицини, соціально-економічній, архітектурно-будівельній та іншій з'являється термін «рекреація» (Фоменко, 2007). Адже процес виробництва вимагав пошуку шляхів збереження та раціонального використання продуктивних сил громадян. Існуюча невідповідність продуктивних якостей людини виробництву, що зумовлюються технологічним розвитком «промислових революцій» та ринковою економікою, є загрозові тенденції до скорочення та навіть зведення нанівець можливостей працювати чоловікам та жінкам працездатного віку через їхню нездатність адаптації до нових умов (Стеббинс, 2000).

У зв'язку зі специфікою існування самої людини, що полягає в її біологічній еволюції як високоактивного організму, який швидко відновлює фізичний стан і проблематично психічний через енергоозброєність людини у сфері виробництва та побуті, скоротилася частка фізичних навантажень і різко збільшилася питома вага інтелектуальних та емоційних. Адже рівновага енергетичного балансу сьогодні також значно порушена, оскільки, на відміну від ХХІ ст., у минулому столітті 94–99% трудових затрат припадало на рахунок м'язових зусиль людини в робочий час (Зорин, 2002). Це свідчить про те, що інтелектуалізація праці спричиняє психоемоційне навантаження та призводить до нервового напруження, яке не тільки не може врівноважитися фізичними навантаженнями, а й має тенденцію до накопичення і вимагає

активної психофізичної діяльності. Натомість, при різкій зміні характеру витрат продуктивних сил зміст рекреаційної діяльності не змінився — це фізичний спокій під час відпочинку та інтенсивне харчування, що є прямо протилежним відтворювальній діяльності сучасної людини. Така тенденція зберігається і вже становить серйозну загрозу (Зорин, 2002).

Сучасний зміст рекреації повинен включати механізм правильної організації режиму праці, сну, відпочинку, рухової активності та харчування людини, тобто сприятливих фізичних, соціальних, культурних та інших режимів життєдіяльності, які визначають самопочуття та працездатність індивіда (Кирсанов, 2004).

Американські вчені розробляють рекреаційну модель, що передбачає активну (енерговитратну), а не пасивну (енергоощадну) дозвілєву діяльність, яку визначають такими теоріями: «деенергізації» Г. Спенсера та Ф. Шиллера, які вбачали головне у позбавленні людини зайвої енергії засобами дозвілля; «підготовки до життя» В. Гросса, який розуміє дозвілля як сферу, де людина може випробувати себе в різних ролях; «сучасності» Ст. Холла, згідно з якою дозвілля характеризується як засвоєння культури та дій своїх предків; «релаксації» С. Патрика, де дозвілля пов'язане зі звільненням індивіда від стресів та напруження з можливістю емоційного розвантаження; «рекреації» Л. Кеймса, котрий визначає дозвілля як розвиток людини шляхом зміни видів діяльності; «самовираження» Е. Мітчела, який вбачає в дозвілєвих формах задоволення психофізіологічних потреб людини через самореалізацію та самовираження; «інстинкту» Р. Джеймса, який зводить рекреацію до задоволення імпульсів та інстинктів людини (цит. за: Мерзляк, Яцук, 2011).

Канадський учений Р. А. Стеббінс розкриває рекреацію через теорію «вільного часу», який поділяє на «серйозний», що має змістовне наповнення, під час якого людина набуває спеціальних навичок, поглиблює свої знання, отримує задоволення, та «несерйозний» (або звичайний чи випадковий), пов'язаний з розвагами та релаксацією (Стеббінс, 2000). Німецькі науковці визначили так звані «дозвілєві типи»: культурний, освітньо зорієнтований, розважальний, «одомашнений», творчий, сільськогосподарська праця у вільний час, інтерактивне дозвілля, дозвілля на свіжому повітрі.

Як зазначає І. В. Петрова (2008) у своїх дослідженнях, на всіх етапах свого становлення дозвілля тісно пов'язували із професійно-трудовою діяльністю. Одні концепції визнавали за дозвіллям компенсаційну функцію, суть якої полягає в задоволенні потреб, які людина не в змозі задовольнити у робочий час. І. В. Петрова (2008) у своїй праці наводить концепцію фінського вченого Ж. Літтунена, який характеризує професійно-трудову діяльність як процес

соціального стомлення і втрату здатності до творчості, що компенсується через внутрішнє самовдосконалення, зняття соціальної напруги, усунення соціальних та психологічних конфліктів у протилежній роботі час. Інші вчені заперечують існування взаємозв'язку між роботою та дозвіллям, що залежить від соціальних, культурних та економічних чинників, і визнають негативним надлишок вільного часу, якщо він неправильно організований індивідом (Петрова, 2008).

Холістична концепція зводить заняття людини на дозвіллі до її професійної діяльності, оскільки розпорядок життя людини визначається працею. Найповнішим є визначення дозвілля, запропоноване російським культурологом Ю. А. Стебіховою: «Дозвілля — вид соціальної діяльності, що здійснюється у вільний від роботи й основних соціальних обов'язків час, пов'язана з реалізацією духовних, фізичних, інтелектуальних, соціально значущих потреб, що приносить психологічне задоволення і щиросердний комфорт» (Стебіхова, 2006).

На нашу думку, вільний час, як і дозвілля, призначений для відтворювальної діяльності, а отже, є функцією рекреації, але не нею самою. А вільний час це — умова для проведення змістовного дозвілля, але не обов'язково рекреації. Це підтверджує й американський соціолог Дж. Шиверс: «Називати дозвілля рекреацією так само неправильно, як називати яблуко апельсином тільки тому, що вони обидва круглі і є фруктами» (Shivers, 1981). Він визначає рекреацію як рівновагу фізичних та психічних сил, як задоволення, як стан буття, як функцію, спрямовану на самовдосконалення та культурний розвиток людини, як соціальну стратифікацію, як вільний час. Заслуговує на увагу і розроблений Дж. Шиверсом поділ на групи рекреаційних концепцій (табл. 2.1).

Отже, існуючі наукові концепції, згідно з класифікацією Дж. Шиверса, визначають умови здійснення рекреації, чинники, що викликають її необхідність, характерні ознаки рекреації. Загальним для концепцій є співвідношення праці та часу відтворення, яке відповідно до вказаних концепцій трактується як вільний час, як дозвілля, як альтернативна праці діяльність, що має соціальний ефект. Це продовжує дискусію щодо визначення змісту поняття рекреації.

До того ж це спричиняє і відсутність єдиного міжнародного термінологічного стандарту з цієї тематики. По-перше, в різних країнах діють різні офіційні трактування понять і термінів, пов'язаних із рекреацією. По-друге, у нашій країні не існує єдиної законодавчої бази, в якій було б точно визначено коло основних понять, пов'язаних із рекреацією. У таких умовах спостерігається

повний плюралізм думок (Фоменко, 2007). По-третє, наявні ототоження, зведення терміна «рекреація» до таких понять, як «відпочинок», «розвага», «дозвілля», «функція дозвілля», «відновлення сил» тощо, вживання як синоніма одного з них у різних контекстах, причому в тому значенні, що більше подобається авторові, незважаючи на існування різних предметних полів цих понять і на відсутність їх синонімічності (Кирсанов, 2005).

ТАБЛИЦЯ 2.1 — Основні групи рекреаційних концепцій Дж. Шиверса (Shivers, 1981)
(цит. за: Мерзляк, Яцук, 2011)

Група	Особливість групи концепцій	Основний зміст рекреації в концепції
Перша	Пояснюють, коли відбувається рекреація	Відновлення сил та самовираження, що досягаються під час дозвіллевої діяльності, але вона значно ширша, ніж дозвілля. Поведінка, що має місце незалежно від часу. Діяльність, що веде до релаксації та відновлення сил
Друга	Пояснюють, чому відбувається рекреація	Діяльність, що самотивується і здійснюється для отримання задоволення з обов'язковим виключенням освіти, роботи, фізіологічних актів, тому що вони мають інші мотиви — забезпечення існування, отримання прибутку, хоча і можуть супроводжуватися задоволенням. Робота має цільову установку і витрачає енергію на виконання визначених завдань, а рекреація — це витрати енергії тільки заради задоволення
Третя	Розглядають рекреацію як свободу вибору	Заняття людини за власним вибором, добровільна участь в будь-якій діяльності, що дає людині радість чи задоволення, спонукає її до активних дій, відновлення фізичних сил та морального духу
Четверта	Розглядають рекреацію як активну діяльність	Це теорії активної рекреації як основної умови відновлення організму. Регенерація тіла як відновлення рівноваги можлива тільки в атмосфері радості та щастя від активної рухової діяльності
П'ята	Розглядають рекреацію як чесноту	Благотворна та корисна поведінка, де позитивним результатом є задоволення. З цього постає важливий висновок, що будь-яка поведінка людини соціально прийнятна чи ні, може нести у собі цінності рекреації, які залежні від психологічної потреби індивіда та пов'язані з його етичними принципами, на основі яких задовольняються ці потреби

Так, завдання інтерпретації понять «рекреація» ставить методологічну проблему, що заводить у глухий кут регулювання на рівні держави відповідної сфери. Як зазначив у своїй доповіді доктор економічних наук П. В. Гудзь, «відсутність теорії рекреації обертається дефіцитом системного нормативно-правового розвитку рекреаційної території, проявляється у психології дармового споживання природних лікувальних ресурсів у діяльності курортно-рекреаційних закладів, споживацькій філософії, за якою витрати на регенерацію лікувальних ресурсів сприймаються як затратні й непродуктивні з точки зору ведення бізнесу» (Гудзь, 2003).

Складність у визначенні основних понять, пов'язаних з явищем рекреації, пояснюється тим, що дослідженням цього явища займаються фахівці різних галузей — географії, біології, психології, екології, медицини, соціології, економіки. Так, психологи визнають рекреацію як відпочинок, оздоровлення, відновлення здоров'я практично здорових людей, процес фізичного, соціального, психічного самовідновлення і саморозвитку людини, що здобуває все більш універсальних способів адаптації людини до умов природного і соціального середовища, що постійно змінюється. Рекреаційна психологія визначає важливий методологічний принцип рекреації — принцип єдності тілесного та духовного, біологічного та соціального, організму та особистості людини (Токарев, 2003).

В історії соціопсихологічних наукових досліджень склалося декілька загальноприйнятих теорій рекреації: теорія, заснована на визнанні інстинкту як основного мотиву в рекреаційній діяльності; теорія, що розглядає як основний мотив рекреації задоволення; теорія гомеостазу, явища, пов'язаного з підтриманням рівноваги організму не тільки на фізичному рівні, а й на психологічному шляхом визначеної мотивації поведінки людини. Соціальна психологія бачить у рекреації, насамперед, дію визначених психологічних механізмів людської поведінки, мотивацію відпочинку. Своєрідне уявлення про рекреацію мають фахівці із соціальної медицини, соціології дозвілля тощо. Людська особистість навіть стала об'єктом рекреаційної психотерапії та рекреаційного тренінгу.

Соціальна географія вивчає рекреацію як специфічну функцію визначеної соціально-територіальної спільності, як прояв географічного фактора в соціальній організації території. Економістів цікавить рекреація як сфера господарської діяльності, як галузь економіки, що охоплює соціальні послуги (Орлов, 1990). Діапазон самої рекреації — від біологічних рекреаційних, часом миттєвих актів (прикриття вік) до щоквартальних канікул і річних відпусток — визначає не тільки її великий зміст, а й галузі науки, що займаються

її вивченням, — соціологія медицини, геронтологія, соціологія праці, спорту та дозвілля, які формують поняття рекреації на основі міждисциплінарного підходу (Бейдик, 1997). Відповідно до цього прийнято виділяти такі різновиди рекреації, як біологічна, фізична, психологічна, соціальна, клімато-географічна тощо. Найбільш розробленою на сьогодні є фізична рекреація (Рыжкін, 2005). Аналіз трактувань поняття «рекреація», показав що вітчизняні та зарубіжні вчені трактують поняття рекреація по-різному (табл. 2.2).

ТАБЛИЦЯ 2.2 — Трактування поняття «рекреація» вітчизняними та зарубіжними вченими (Мерзляк, Яцук, 2011)

Сутність рекреації	Автор	Визначення поняття
Діяльність, спрямована на відтворення працездатності	Н. П. Ващенко, 2005	Вид діяльності, спрямований на відтворення і розвиток фізичних сил людини, що витрачаються нею під час роботи
Змістовна діяльність у вільний час на спеціалізованій території	М. С. Мироненко, І. Т. Твердохлебов, 1981	Діяльність під час відпочинку, який відновлює працездатність людини, знижуючи нервові та психічне напруження, а в людей фізичної праці ще й фізичне напруження. Соціальна категорія, що є вибірковою формою життєдіяльності людини фізіологічного, психологічного і гігієнічного аспектів суспільного життя трудящих, і здійснюється через діяльність, пов'язану з певним фізичним навантаженням, аматорські заняття, залучення до світу мистецтва, інтелектуальну діяльність, спілкування за інтересами, розваги активного та пасивного характеру, подорожі заради задоволення. Сукупність явищ і відносин, що виникають у процесі використання вільного часу для оздоровчої, пізнавальної, спортивної, культурно-розважальної діяльності людей на спеціалізованих територіях, що знаходяться поза населеним пунктом місця постійного проживання

Продовження табл. 2.2

Сутність рекреації	Автор	Визначення поняття
<p>Види занять, що відбуваються у спеціалізованому просторі і забезпечують адаптацію людини до змін середовища</p>	<p>І. В. Зорин, В. А. Квартальнов, 2003</p>	<p>Розширене відтворення фізичних, інтелектуальних і емоційних сил людини. Будь-яка гра, розвага тощо, використовувані для відновлення фізичних і розумових сил. Сегмент індустрії дозвілля, що найшвидше розвивається і пов'язаний із участю населення в активному відпочинку на відкритому повітрі, що приходить переважно на уїк-енд. Перебудова організму і людських популяцій, що забезпечує можливість активної діяльності в різних умовах та змінах навколишнього середовища. Цивілізований відпочинок, забезпечуваний різними видами профілактики захворювань у стаціонарних умовах, екскурсійно-туристичними заходами, а також заняття фізичними вправами</p>
<p>Час процесу відновлення</p>	<p>І. В. Зорин, 2002</p>	<p>Діяльність як активність тоді, коли відбувається відновлення фізичних, психічних та інтелектуальних сил людини. Функція у процесі відтворення життєвих сил людини, яку можна підрозділити на просту (компенсація) і розширену (розвиток сил). Час, що має чотири види: інклюзивний — протягом робочого дня для простого відновлення сил; щоденний — наприкінці робочого дня для компенсаторно-розширеного відновлення сил; щотижневий (уїк-енд) — наприкінці робочого тижня для розширено-компенсаторного відновлення сил; відпускний — наприкінці робочого року для розширеного відновлення</p>
<p>Діяльність, спрямована на відтворення у певному просторі</p>	<p>Н. Д. Ніколаєнко, 2001</p>	<p>Відпочинок (рекреація) — будь-яка діяльність або бездіяльність, спрямовані на відновлення сил людини, що може здійснюватися як на території постійного проживання людини, так і за її межами</p>

Продовження табл. 2.2

Сутність рекреації	Автор	Визначення поняття
Біологічна, рухова, соціальна активність, що проявляється в отриманні задоволення під час відпочинку і праці	Л. А. Акімова, 2003	Специфічний вид біологічної, соціальної та рухової активності, що супроводжується переживанням рекреаційного ефекту. Атрибутами рекреації є час і діяльність (прояв соціальної активності стосовно навколишнього світу і самого себе). Це і дозвілля з основною ознакою свободи вибору видів діяльності, у тому числі і праці. В її основі лежить мотивація підтримки життя, що супроводжується задоволенням і радістю, відсутністю дискомфорту, можливістю використовувати свій потенціал і реалізувати здібності
	Н. А. Токарєв, 2003	Санаторно-курортне лікування, усі види оздоровчого відпочинку, туризму, екскурсій тощо, має такі різновиди, як біологічна, рухова, психологічна, соціальна, кліматогеографічна рекреація, що визначається за такими ознаками, як виконання у вільний час, має діяльнісний характер, здійснюється на добровільній самодіяльній основі. Медично-біологічна, психологічна, соціально-культурна, виховна функція лікувальних здатностей природного середовища, що впливає на душевний стан людини
Способи відновлення функціональних станів людини засобами природного середовища	А. М. Ветітнев, 2007	Підсистема вільного часу, що включає рекреацію як не зв'язану, так і зв'язану з виїздом з постійного місця проживання людини. Сфера туризму містить у собі як рекреацію (наприклад, у виді ділових поїздок або відвідування родичів), так і саме дозвілля (наприклад, у вигляді персональних і ділових подорожей з метою навчання, проведення конгресів, виставок тощо)
	Сучасний економічний словник, 2009	Велика економічна галузь країни, територія відновлення сил, відпочинку, проведення людьми вільного від роботи часу

Продовження табл. 2.2

Сутність рекреації	Автор	Визначення поняття
	П. В. Гудзь, 2003	Діяльність людини, домогосподарств у формі рекреаційних циклів, занять певної тривалості та підприємницька діяльність рекреаційних підприємств, метою яких є надання покупцям рекреаційних послуг та отримання прибутку. Включає діяльність у сфері відпочинку, розваг, культури, туристичну, санаторно-курортну, діяльність у соціальній сфері та природоохоронну діяльність
	С. А. Боголюбова, 2009	Соціальний інститут, що сприяє організації суспільно корисної діяльності та вільного часу, профілактиці захворювань, розвитку комунікацій і являє собою специфічний сектор економіки — сектор рекреаційних потреб

Отже, на основі аналізу фахової літератури можна зробити висновок, що термін «рекреація» використовується у чотирьох значеннях:

- 1) процес або спосіб раціонально організованої психофізичної активності людини, спрямованої на досягнення комплексу цілей, встановлених індивідом у вільний від основних професійних, родинних та громадських обов'язків час (діяльнісний аспект рекреації);
- 2) сукупність науково-методичного, організаційного та матеріально-технічного забезпечення рекреаційної діяльності людини (предметно-ціннісний аспект рекреації);
- 3) персоніфікований результат діяльності, який може характеризуватися сукупністю корисних змін, досягнень, ефектів, які відбулися у сфері психічної, духовної та фізичної життєдіяльності людини;
- 4) форма відпочинку, процес усунення наслідків втоми, спричиненої професійною діяльністю людини, та процес регенерації сил (Пристапа, 2007).

Водночас, на нашу думку, доцільно погодитись із зауваженням вітчизняного вченого В. В. Кірсанова (2006), що визначення рекреації не є власне дефініціями, а являють собою адекватний переклад з латині через відповідний синонімічний ряд, який, по суті, поняття «рекреація» ототожнює з відпочинком, дозвіллям, розвагою тощо. Як зауважує науковець, рекреація присутня у дозвіллі та вільному часі, проте дозвілля може бути антирекреаційним.

Зміст рекреації В. В. Кірсанов трактує з точки зору діяльнісного підходу, який включає поняття стомлення людських функціональних систем і досліджувану дихотомію «робота / відпочинок» модифікує через введення медико-психологічного аспекту в «стомлення / рекреація», де стомлення — лише втрата фізичних, психічних, емоційних сил, а рекреація — відновлення працездатності організму шляхом відтворення психофізіологічних та інтелектуально-духовних сил. Згідно з цим елементом проблеми здоров'я, зокрема серцево-судинні захворювання, порушення постави, зниження ефективності розумової діяльності стають наслідком дефіциту рухової активності і, як зазначає вчений, це не перевантаження, а недовантаження на функціональні системи, що призводять до погіршення роботи всього організму людини. Звідси виходить, що рекреація є компенсацією не тільки праці, а й визначених видів або режимів життєдіяльності. Таким чином, рекреація — це компенсація видів діяльності чи режимів життєдіяльності, після яких виникає необхідність відновлення визначених функціональних систем організму.

Вчений залишає за рекреаційним змістом духовне, творче начало, що міститься в самих словах «креативність» (*creatio*) та «відтворення» (*recreatio*). Він визначає рекреацію як відтворення людини у творчому, культурному, духовному аспектах і залишає за людиною здатність до інновацій. Науковець характеризує рекреацію як допомогу людині у бажанні стати тим, ким вона може стати, розкрити потенціал своїх можливостей щодо поліпшення власного здоров'я, яке, за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, передбачає не тільки відсутність захворювань, а й відповідний стан культурного та духовного розвитку (Кірсанов, 2006).

На духовному началі життя людини як вихідному принципі побудови механізму виконання соціально-економічних програм наголошує у своїй праці «Концепції збалансованої економіки» російський вчений І. І. Артанов (2008), а автор «Соціальні технології культивування здорового способу життя людини» Л. П. Сущенко, визначає здоров'я як «взаємодію біологічних та соціальних чинників» (Сущенко, 1999). Автори українсько-канадського проекту «Молодь та здоров'я» виокремлюють чотири сфери здоров'я: фізичне як індивідуальні особливості розвитку організму, — так звана генетична спадщина; психічне як обумовлення особливостями індивідуальних реакцій на однакові життєві ситуації, ймовірність стресів, афектів, сюди входять потреби, інтереси, мотиви, стимули, установки, цілі, уявлення, почуття, які пов'язані з особливостями мислення, характером і здібностями; духовна свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних

ідеалів і світогляду — все це зумовлює стан духовного здоров'я індивіда; соціальне, що пов'язане з економічними чинниками, стосунками індивіда із структурними одиницями соціуму — сім'єю, організаціями, з якими створюються соціальні зв'язки, а також працею, відпочинком, побутом, соціальним захистом, охороною здоров'я, безпекою існування і визначають сполучення цих сфер як стиль життя (Сущенко, 1999). Отже, зміст рекреації полягає у формуванні здорового стилю життя засобами формування життєдіяльнісних режимів, спрямованих на вчасне зняття перевантажень на функціональні системи організму людини та в разі необхідності на їх довантаження. Такий підхід до поняття рекреації дає змогу організувати співпрацю органів державної влади, що відповідають за умови праці на виробництві, з органами, які здійснюють регулювання відтворювальної діяльності через розробку технологій реалізації рекреаційної функції дозвілля в процесі його організації. Українські вчені Л. Г. Лук'янова та В. І. Цибух трактують рекреацію як середовищний підхід і будують концептуальні основи розвитку рекреаційного середовища, яке повинно відповідати так званому порогу задоволення людини. Вчені на основі «порогів задоволення» пропонують гіпотези розвитку рекреації (Лук'янова, Цибух, 2004). Сучасний зміст рекреації, на нашу думку, найбільш узгоджується з п'ятою гіпотезою розвитку рекреації «відпочинок — переключення», адже сутність рекреації ґрунтується на потребі у творчій праці й самоосвіті, що як зміна діяльності може відбуватись у різних умовах, нівелює межі між робочим та вільним часом через вибірковість задоволення потреб і цим забезпечує високу продуктивність праці. Це найвідповідніший режим життєдіяльності, здатний здійснити такі відтворення та розвиток, які дадуть можливість включити індивіда в інформаційне суспільство діючого ринкового механізму економіки. Отже, сучасний зміст поняття «рекреація» визначається як режим діяльності, спрямований на компенсацію і розвиток якісних характеристик людини, необхідних для участі у створенні суспільного продукту в умовах ринку, що досягається збалансуванням (гармонізацією) перевантажень та недовантажень на функціональні стани організму людини, і виводить поняття рекреації за межі організованого відпочинку та змістовного дозвілля та вводить у поле виробничої сфери (рис. 2.1).

Запропоноване трактування, на нашу думку, відповідає сучасному стану життєдіяльності людини і виводить це поняття за межі організованого відпочинку та змістовного дозвілля і вводить у площину виробничої сфери, адже освічена людина — носій знань, інформації — здатна генерувати ідеї, проводити інноваційну діяльність, завдяки власному підвищенню продуктивності праці справляє соціально-економічний ефект. Останній за теоретичне

підґрунтя має теорії людського капіталу та людського потенціалу, оскільки саме людський капітал є фундаментальною передумовою економічного зростання в сучасних умовах розвитку високих технологій та інтенсифікації виробничих процесів. Економічний ефект від інвестицій у людський капітал прямо залежить від розвитку фізичних, психічних, духовних, інтелектуальних можливостей людини, від змісту рекреаційної (відтворювальної)

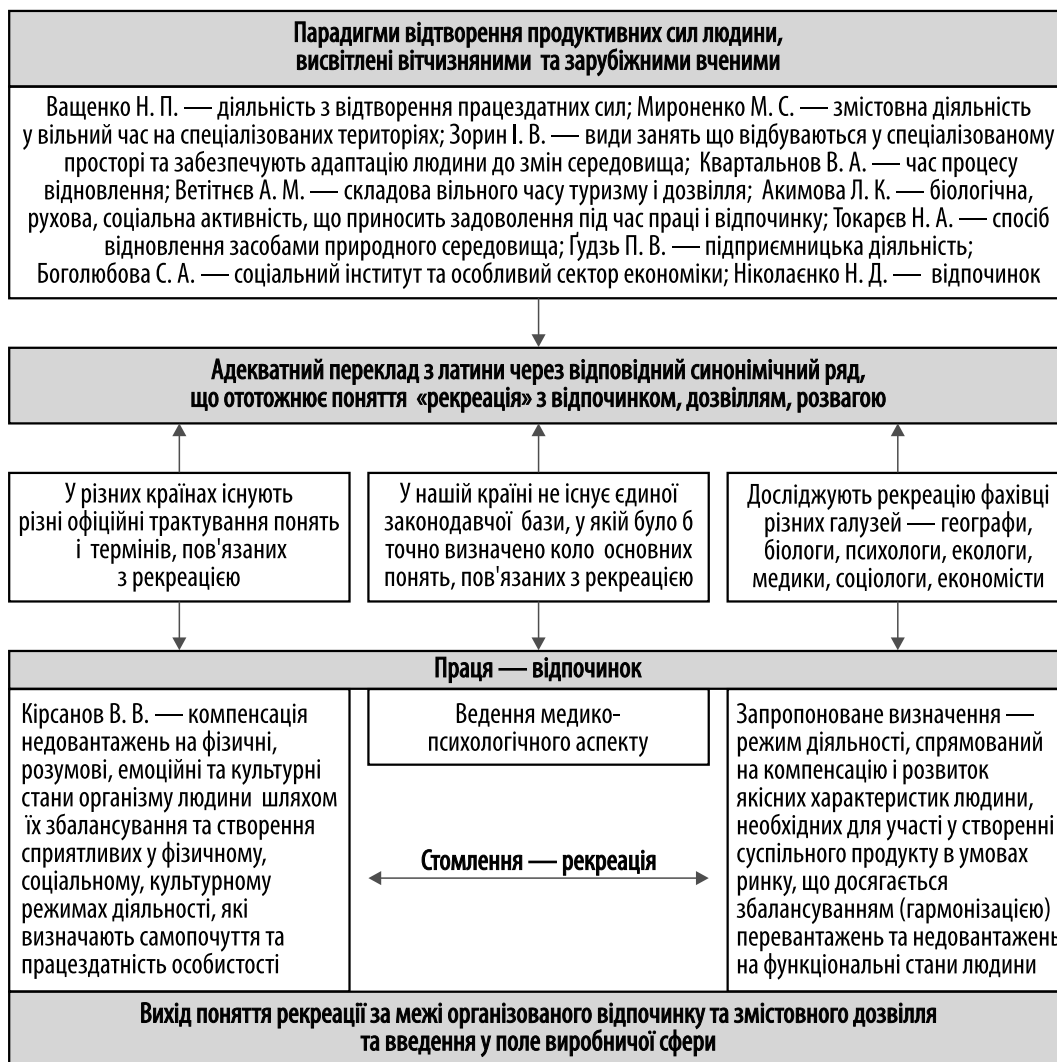


РИСУНОК 2.1 — Формування сучасного змісту поняття рекреації (Мерзляк, Яцук, 2011)

діяльності індивіда, тобто від рекреаційного ефекту. Показником рекреаційного ефекту виступає подовження соціального часу, збільшення тривалості життя та продуктивності людської праці.

Однієї з філософсько-методологічних проблем в аналізі й формуванні абстракцій фізична рекреація виступає як проблема мови підвищеної компресії змісту — мови науки, понятійного апарата, що склався в ході пізнання об'єкта або явища, дефініцій і термінів, що визначають специфічність наукової дисципліни; належність цієї сфери до гносеологічних інтересів семіотики й особливо до її розділу, що вивчає питання значення й змісту — семантиці, який у теорії фізичної культури згадується лише епізодично (Бердус Г., Бердус М., 1992; Теоретико-методологические вопросы понятийного аппарата в сфере физического воспитания и спорта, 1999). Використання семантики, її сутності видається не тільки необхідним для формулювання й рішення приватних завдань, розробки конкретних понять і термінів сфери абстракцій фізичної рекреації, а й необхідністю семантичних аспектів у будь-яких теоретичних дослідженнях. Розробка з позицій семантики абстракцій фізичної рекреації як загальних, так і специфічних, уявляється необхідною умовою розвитку її понятійного апарата, оскільки при відсутності «семантичної стерильності слова» (Бердус, 2002), зменшується надійність будівельного матеріалу науки — поняття, а термінологічна екстраполяція словотвору, що не є підкріпленою семантикою, призводить або до «відкриття» нового змісту, або до його перекручування.

Наукометричний аналіз публікацій про фізичну рекреацію за останні 25 років, проведений М. Г. Бердусом (2003), встановив, що у спеціальній науково-методичній літературі існує більше 20 визначень фізичної рекреації та більше 50 трактувань її базових категорій (табл. 2.3).

Існують й інші визначення поняття «фізична рекреація» (Приступа, 2010). Вони належать Б. В. Єфстафьеву (1985); Н. І. Пономарьову (1994); Г. Ф. Шитіковій (2000); М. Я. Якобсону (1971); та ін. Наведені трактування сутності поняття «фізична рекреація» полягають, передусім, у вмінні визначити це явище (процес) як систему різноманітних занять, що ґрунтується на використанні спеціально організованої рухової активності у формі фізичних вправ із застосуванням природних і гігієнічних чинників упродовж вільного часу людини добровільно та для відпочинку, відновлення власних сил, отримання задоволення, удосконалення психічних та фізичних здатностей, відновлення та зміцнення здоров'я (Приступа, 2010). Підсумовуючи численні визначення поняття «фізична рекреація», слід зазначити, що, незважаючи на велику кількість трактувань, вони мають спільні риси.

ТАБЛИЦЯ 2.3 — Аналіз трактувань поняття «фізична рекреація» вітчизняними та зарубіжними авторами

Автор	Рік	Визначення поняття
Бердус М., Боген М., Бердус Г., Чувілін В.	1998 2003	Органічна частина фізичної культури, специфічним змістом якої є рухова діяльність, спрямована на задоволення потреб людини активно відпочивати для адаптації, відновлення, зміни діяльності, а також удосконалення особистої конституції у фізичному та духовному планах
Видрін В. М., Джумаєв А. Д.	1989	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
Рижкін Ю. Є.	1997– 2005	Розглядає це поняття у широкому і вузькому розумінні. В першому випадку фізична рекреація розглядається як біосоціокультурний феномен, притаманний людині, який проявляється через її рухову діяльність переважно у сфері дозвілля з використанням найпростіших доступних фізичних вправ. У другому випадку фізична рекреація охоплює лише типові для сучасного суспільства види фізкультурно-рекреаційної діяльності, рухливі ігри з елементами спорту, туризму, екскурсії тощо, які здійснюються у самостійних чи організованих формах, а також місце фізичної рекреації у способі життя різних типологічних співтовариств: статево-вікових, національних, соціальних та ін.
Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В.	2010	Комплекс заходів, спрямованих на вдосконалення процесів відновлення працездатності після фізичної і розумової роботи, організація активного відпочинку людей з використанням фізичних вправ, отримання задоволення від цього процесу
Зайцев В. П.	2007	1) різноманітна діяльність людей, орієнтована на відновлення власних сил у відповідності зі стандартами своєї соціокультурної системи; 2) діяльність, спрямована на реалізацію рекреаційних потреб, відновлення й розвиток фізичних і духовних сил людини, його інтелектуальне вдосконалювання
Преображен- ський В. С.	1984	Діяльність людини у вільний час, що здійснюється з метою відновлення фізичних сил людини, а також для її всебічного розвитку і характеризується порівняно з іншими видами діяльності, відносним різноманіттям поведінки людини і самоцінністю її процесу

Продовження табл. 2.3

Автор	Рік	Визначення поняття
Смородінов О. С., Смородінова В. І.	2004	Відпочинок, відновлення сил за допомогою засобів фізичного виховання (заняття фізичними вправами, рухливі й спортивні ігри, туризм, полювання тощо), а також сил природи, у результаті яких одержують задоволення, досягають гарного самопочуття й настрою, відновлюють розумову й фізичну працездатність
Волянська Т.	1997	Різноманітні заняття, які людина добровільно реалізує у вільний час для отримання задоволення, формування власної особистості, відновлення і збільшення психофізичних сил
Ващенко Н. П., Большаков Н. М.	2004	Вид діяльності, спрямований на відтворення і розвиток фізичних сил людини, які витрачаються нею під час праці
Зорин І. В., Квартальнов В. А.	2003	Розширене відтворення фізичних, інтелектуальних і емоційних сил людини. Цивілізований відпочинок, забезпечуваний різними видами профілактики захворювань у стаціонарних умовах, екскурсійно-туристськими заходами, а також заняття фізичними вправами

Зміст фізичної рекреації, її засоби й форми позначалися як «різні, пов'язані з рухом види ігрової діяльності», «ігрова діяльність дозвілля, пов'язана з одержанням задоволення від самого процесу виконання фізичних вправ», «спеціально організований і свідомо керований процес занять фізичними вправами», «здійснення активного відпочинку людей за допомогою фізичних вправ», «спеціально організований процес занять фізичними вправами», «фізичні вправи аеробного характеру (доповнені анаеробними елементами), виконувані з відносно низькою інтенсивністю в ігровій і розважальній формі»; використання «засобів фізичної культури», «фізичних вправ і сил природи», «фізичних вправ, а також видів спорту в спрощених формах», «методів і форм її організації»; «свідома», «фізкультурно-оздоровча незмагальна діяльність», «сукупність вільної, нерегламентованої діяльності», «фізична активність», «вид рухової активності», «вид відпочинку, у якому переважає рухова активність».

Метою фізичної рекреації, за цими визначеннями, були: «відпочинок», «активний відпочинок», «організація активного відпочинку», «оздоровлення, руховий розвиток, досконалість», «оздоровчий ефект», «зміцнення здоров'я й створення бадьорого настрою», «активізація, підтримка й відновлення фізичних і духовних сил», «відновлення сил», «удосконалювання особистості

людини», «проведення дозвілля», «заповнення дозвілля активною й здоровою діяльністю», «профілактика стомлення», «забезпечення оптимального фізичного стану людини, що сприяє нормальному функціонуванню його організму в конкретних умовах життя», «відновлення працездатності», «підтримка й підвищення функціональної працездатності всіх органів людини», «переключення на інші види діяльності» і «з одного виду діяльності на інший», «відволікання від звичайних видів діяльності» і «від процесів, що викликають фізичне, психічне й інтелектуальне стомлення», «розвага», «змістовна розвага», «одержання задоволення» і «насолада».

Для позначення часу, що характеризує фізичну рекреацію або співвідноситься з нею, використовують поняття «рекреаційний»; «вільний»; «спеціально виділений (відведений)» час.

Сьогодні питання змісту терміна «фізична рекреація» найбільш широко та системно розкриті Ю.Є. Рижкіним (2005), який розглядає це поняття у широкому і вузькому розумінні. В першому випадку фізичну рекреацію досліджують як біосоціокультурний феномен, який притаманний людині і проявляється через її рухову діяльність переважно у сфері дозвілля з використанням найпростіших доступних фізичних вправ. У другому випадку фізична рекреація охоплює лише типові для сучасного суспільства види фізкультурно-рекреаційної діяльності, рухливі ігри з елементами спорту, туризму, екскурсії тощо, які здійснюють у самостійних чи організованих формах, а також місце, яке фізична рекреація посідає в способі життя різних типологічних співтовариств: статево-вікових, національних, соціальних та ін.

Сучасні електронні енциклопедії трактують фізичну рекреацію як відновлення:

- 1) канікули, перерва в школі;
- 2) приміщення для відпочинку в навчальних закладах;
- 3) відпочинок, відновлення сил людини, відволікання від звичайних видів трудової, побутової, спортивної, військової діяльності; як активний відпочинок і розваги з використанням фізичних вправ, рухливих ігор, різних видів спорту, а також сил природи, результатом яких є задоволення, гарне самопочуття й настрій, а також відновлення розумової й фізичної працездатності.

На думку А.В. Лотоненка та ін. (Лотоненко, 2004), фізична рекреація є найважливішим компонентом способу життя й поведінки, визначається соціально-економічними умовами й рівнем культури суспільства, залежить від організації фізичного виховання, індивідуальних особливостей вищої нервової діяльності, статури й функціональних можливостей організму.

Як зазначають деякі автори (Круцевич, Безверхня 2010; Приступа, 2010), однією з дослідницьких парадигм фізичної рекреації є розглядання її як однієї з форм організації дозвілля людини. Дозвілля же визначається у багатьох значеннях як синонім вільного часу, як розвага, гра, задоволення. У вітчизняних та зарубіжних енциклопедіях та довідниках його визначають як «вільний, незайнятий час, прогулянка, звільненість від справ», «вільний від роботи час на дозвіллі — вільний від справ», «частина позаробочого часу, яка залишається у людини після виконання необхідних невиробничих обов'язків: пересування на роботу і з роботи, сон, прийом їжі, інших видів побутового самообслуговування». Зарубіжні вчені вважають, що дозвілля як науковий термін походить від латинського слова *recreatio*, що у перекладі означає «бути дозволеним», з французької — вільний час та з англійської — свобода вибору в діях.

У вітчизняній науці дозвілля як формі й періоду відпочинку після виконання професійних, сімейних обов'язків і задоволення природних потреб, що забезпечують життєдіяльність людини (сон, прийом їжі тощо), приділяється ще недостатньо уваги.

До основних категорій фізичної рекреації також відносять: рекреаційну і культурно-дозвіллеву діяльність, рекреаційні умови, рекреаційний ефект, рухову активність. Ці категорії фізичної рекреації різною мірою і змістовною інтерпретацією визначаються практично в усіх дефініціях, що наводять у літературі, незалежно від наукових шкіл і наукових дисциплін, що її вивчають. Використання цих категорій сприяє універсальному аналізу рекреації, дозволяє скласти цілісне уявлення про неї.

Фізкультурно-рекреаційна діяльність складається з рухових дій і інтелектуальних, пізнавальних, емоційно-вольових, креативних психічних процесів, які прогнозують і регулюють ці дії.

Рекреаційна діяльність трактується В.П. Зайцевим (2007), як будь-яка діяльність людей, орієнтована на відновлення власних сил у відповідності зі стандартами своєї соціокультурної системи; діяльність, спрямована на реалізацію рекреаційних потреб, відновлення й розвиток фізичних і духовних сил людини, його інтелектуальне вдосконалювання.

Деякі автори (Преображенський, 1992) визначають рекреаційну діяльність як діяльність людини у вільний час, що здійснюється з метою відновлення фізичних сил людини, а також для її всебічного розвитку і характеризується порівняно з іншими видами діяльності відносним різноманіттям поведінки людини і самоцінністю її процесу.

Рекреаційна активність людини відповідає, по-перше, її потребам й інтересам, по-друге, традиціям її рідної культури, по-третє, поведінковим і

оціночним стандартам найближчого соціального оточення. Рекреаційна активність окремої людини складається з добових, тижневих, річних і життєвих циклів. На кожному етапі життя людини вони формують складну мережу різноманітних передумов і мотивацій, які визначають характер, спрямованість і ефективність рекреаційної активності. Ця активність вважається результативною, якщо у підсумку виникає рекреаційний ефект.

Вільний час — частина позаробочого часу, не пов'язана із задоволенням природних потреб і необхідна для виконання діяльності нетрудового характеру (наприклад, переміщення у просторі). У літературі радянських часів основним вважалося поняттям «вільний час». Важливо, що мова ніколи не йшла про втому, потребу у відновленні сил і організацію дозвілля, тобто власне рекреацію. Як загальну особливість літератури з рекреації можна відмітити, що мало місце змішування категорій вільного часу і наявності вільного часу як чинника масовості рекреації. Вільний час розглядався як основний чинник масовості рекреації. На основі даних, що свідчать про збільшення масиву вільного часу, пояснювалася різка активізація розвитку рекреації в період після 1990-х років. Проте вільний час не відігравав істотної ролі саме в цьому. Акцент на наявність вільного часу як основну умову рекреаційної діяльності — показник достатньо поверхневого рівня пояснень. Безсумнівно, що відсутність вільного часу і неможливість відлучитися від основного місця роботи і проживання гарантують найнезначніші переміщення з рекреаційними цілями. Але існують й інші причини, які перешкоджають заняттям рекреацією.

Залежно від типу культури і рівня розвиненості суспільства поняття вільного часу і рекреації істотно різняться. Обидва ці поняття найвищою мірою відносні, і немає ніяких підстав або даних для приведення їх до загального знаменника. Істотно і те, що немає прямих основ говорити про збільшення саме вільного часу. Незайнятість на державній службі категорично не означає наявність вільного часу.

Відпочинок — будь-яка діяльність або бездіяльність, спрямована на відновлення сил людини, що може здійснюватися як на території постійного проживання людини, так і за її межами.

Терміни «відпочинок» і «дозвілля» ми розглядаємо як синоніми: по суті, це дещо різні позначення того самого явища. Види відпочинку можуть бути самими різноманітними. Це, насамперед, сон як основна і необхідніша форма відпочинку. Відпочинок включає набір видів діяльності, пов'язаних із розвагами і спортом, прогулянками тощо. Дозвілля — спеціально-організований, вільний від праці час.

Серед усіх складових фізичної рекреації найбільша увага приділяється рекреаційному результату (ефекту). На думку В. М. Видріна, А. Д. Джумаєва (1989), рекреаційний результат слугує головною системоутворюючою ознакою фізичної рекреації. Представники медико-біологічних наук позитивний результат рекреаційної діяльності вбачають в оптимізації фізичного стану організму людини, соціологи акцентують свою увагу на можливості досягнення результату в розширенні соціального досвіду суб'єкту, соціалізації та інтеграції в соціумі. З точки зору соціальних психологів, рекреаційний результат полягає у формуванні соціально-психологічних якостей особистості, психологічної культури спілкування, співдружності і сумісності в умовах групової діяльності. Психологи кінцевий результат рекреаційної діяльності вбачають у збереженні психічного здоров'я людини, регуляції стресових нервово-психічних станів. Представники педагогічних наук виділяють як результат рекреаційної діяльності розширення рухового досвіду, формування фізичної культури особистості, профілактику і корекцію асоціальної поведінки. При всьому різноманітті існуючих поглядів на кінцевий результат рекреаційної діяльності слід відмітити, що в більшості випадків він визначається або через сам процес діяльності, або як бажаний, передбачуваний результат. Причому мета діяльності не завжди збігається з її результатом, оскільки процес досягнення кінцевого результату зумовлений багатьма змінними: зовнішніми умовами і формами діяльності, засобами, що застосовуються, тощо.

Рекреаційний ефект проявляється в тому, що людина відчуває почуття бадьорості й задоволення від проведеного відпочинку, оскільки її організм досяг необхідного рівня енергообміну із середовищем у результаті фізіологічного і психологічного оздоровлення, досягнення душевної рівноваги. Людина, яка переживає рекреаційний ефект, знаходиться у стані психофізіологічного комфорту, в неї з'являється відчуття збалансованості емоційних і соціокультурних самооцінок, вона перебуває у стані готовності до нових навантажень.

У соціальному аспекті автори визначень бачили місце фізичної рекреації у «сфері дозвілля», «культурі вільного часу», «конкретних умовах життя», «сфері праці, утворення й дозвілля», «неформальній обстановці» як «вид рекреації», «частину загальної рекреації», «вид відпочинку», «форму організації відпочинку взагалі», «органічну частину фізичної культури», «один з компонентів фізичної культури», «вид фізичної культури», «частковий аналог фізичної культури», «органічну й іманентну частину фізичної культури», «масову фізичну культуру», що говорить про різноманіття аспектів розгляду фізичної рекреації і підходів до визначення її місця й функцій у соціальній практиці.

Під системою фізичної рекреації мали на увазі суб'єкти, об'єкти, засоби, способи фізичної рекреації і саму фізичну рекреацію у їхній сукупності; під змістом — сукупність її складових частин: активний відпочинок і розваги, а під формою — внутрішню організацію її змісту, стійкі зв'язки й відносини між складовими частинами (Круцевич, Безверхня, 2010; Рьжжкін, 2005). У поняття фізична («рухова») рекреація автори включають: оздоровчу гімнастичну діяльність; рекреаційний спорт, яким, як правило, займаються безсистемно, без очікування будь-яких спортивних результатів і зростання; туризм (Бердус, 2002); змагальний спорт; спорт для всіх; рекреаційний спорт; канікулярний туризм; туризм у вихідні дні; рухливі ігри (Дутчак, 2009). З цього можна зробити висновок, що засобами фізичної рекреації автори вважають фізичні вправи в їхніх основних формах, не поділяючи на різно діяльність й використання її форм в інших видах діяльності як засоби й методи.

До частин фізичної рекреації було віднесено «активний відпочинок і розваги», до видів — «фізична рекреація школяра, студента, робітника та ін.», до різновидів фізичної рекреації — виробничу фізичну культуру, масово-оздоровчу фізичну культуру, атлетичне тренування тощо (Бердус, 2002; Виноградов, 1998).

У публікаціях М. Г. Бердуса (2002), було дано концепцію диференціації, згідно з якою виділяють вступну фізичну рекреацію, фізичну рекреацію під час основної трудової діяльності, фізичну рекреацію у позаробочий час, перехідну фізичну рекреацію. Ці положення було використано у дисертаційній роботі Г. П. Виноградова (1998), де структуру фізичної рекреації становлять взаємні зв'язки трьох її видів: вступного, основного і перехідного. І якщо термінологія, зміст і функції вступної та перехідної фізичної рекреації по суті не відрізнялися від оригіналу, то решта авторських компонентів були об'єднані в єдину «основну фізичну рекреацію», що «може мати форму розваг, профілактично-відновлювальних заходів, лікувально-реабілітаційних занять».

Як свідчить спеціальний аналіз літератури, заняття фізичною рекреацією розрізняють за ступенем суспільного забезпечення й методами керування; фактором часу й включенням до режиму дня, тижня, року; змістом і формою; суспільним застосуванням. Поряд з легкою модифікацією цієї схеми у роботі Л. М. Піотровськи (1980), заняття фізичною рекреацією розділяються на «загально-підготовчі» (загально-гігієнічні, навчально-допоміжні, змішані) і «спеціалізовані» (прикладно-допоміжні, агітаційно-пропагандистські), а форми фізичної рекреації у школі — на гігієнічно-оздоровчі, розважальні,

змішані (Трощинська, 1982); до структури фізичної рекреації входили «всі форми використання фізичних вправ з метою відпочинку й розваги», а до форм занять — танцювальні кружки й навіть загартовування організму (Джаубаев, 1990).

Було виділено такі мотиви фізичної рекреації: оздоровчо-гігієнічний, гедоністично-розважальний, комунікативний, а також мотиваційний, спортивний, компенсаторний. Як зазначають деякі автори, «використовуючи традиційні для фізичної культури засоби (фізичні вправи, сили природи, режим харчування, праці, відпочинку, побуту), фізична рекреація привертає своєю специфікою увагу і симпатії людей різного віку, статі, стану здоров'я, фізичної підготовленості» (Выдрин, Джумаев, 1989). У ряді робіт експериментально доведено ефективність використання фізичної рекреації в різних видах спорту (цит. за: Джаубаев, 1990).

Аналіз та узагальнення наведених вище найістотніших характеристик визначення фізичної рекреації та рекреаційно-оздоровчої діяльності дозволили подати власне трактування понять. Фізична рекреація — добровільна, нерегламентована, рухова активність у вільний час, спрямована на відновлення розумових і фізичних сил, пов'язана з отриманням задоволення від процесу використання фізичних вправ, природних факторів.

Рекреаційно-оздоровча діяльність — процес взаємодії людини з довкіллям, завдяки чому вона досягає свідомо поставленої мети, яка виникла внаслідок появи потреби в активному відпочинку, отриманні задоволення, оздоровленні, відновленні фізичних та духовних сил у вільний або спеціально визначений час, що стимулює рухову та соціальну активність і створює оптимальні умови для творчого самовираження особистості.

Незважаючи на різноманіття термінів, поданих у спеціальній літературі, окреслені трактування найбільш адекватно відбивають досліджуване соціальне явище, оскільки термін-визначення відповідає змістовному аспекту позначення цієї сфери, термін цілком виконує пізнавально-інформативну функцію фіксації й збереження сутнісних характеристик цього явища, термін має властивість відмінності від схожих з ним термінів.

2.2. АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО КЛАСИФІКАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

Численні дослідження показують, що рекреація характеризується багатоманітністю видів та форм дозвіллевих занять, однак у більшості населення переважають певні стандарти та стереотипи.

На сьогодні існує більше десятка класифікацій рекреаційних занять. В основному вони стосуються інших сфер діяльності (географія, економіка). Проте у сучасній навчально-методичній і науковій літературі питання класифікації видів рекреаційної діяльності висвітлено недостатньо. Існуючі системи класифікації рекреаційних занять вирізняються застарілими підходами, обмеженістю напрямів, що аналізуються. В зв'язку з тим що теорія і практика освіти безперервно збагачується новими даними, класифікації не лишаються незмінними. Проблема вдосконалення класифікації полягає у тому, щоб систематизувати все різноманіття існуючих рекреаційних занять, виходячи з об'єктивних можливостей, що подаються ними для формування фізичної культури особистості в цілому і окремих її компонентів.

Нами проаналізовано доступні в літературі та в Інтернеті джерела, що дало змогу узагальнити наявний досвід з цього питання, а також розглянути закономірності, які лежать в основі підходів до класифікації різних видів діяльності.

Види рекреаційних занять у вільний час різноманітні за змістом, типологічними особливостями, різняться за формою проведення і організації. Існуючі у минулому, а також сучасні типи, види і форми рекреаційних занять досить складно охарактеризувати вичерпно, оскільки вони мають майже безмежний спектр проявів. До того ж різновиди рекреаційних занять постійно збагачуються завдяки виникненню нових видів і форм. У процесі аналізу, зазвичай, використовують окремі підходи і схеми, що дозволяє класифікувати найбільш освоєні різновиди рекреаційних занять, а також масові форми їх організації. Розглянемо найбільш розповсюджені типи рекреаційних занять за критеріями, які формують типи, види і різновиди рекреаційних занять.

Виділяють багато класифікацій рекреаційно-туристичної діяльності, які різняться між собою принципами побудови. Найчастіше в основі класифікації рекреаційної діяльності лежать: мета занять, характер організації, правовий статус, тривалість занять і перебування в певному місці рекреанта, сезонність, характер пересування рекреанта, його вік, активність занять тощо.

Дослідниками (Масляк, 2011; Николаенко, 2001; та ін.) розглядаються окремі види рекреаційної діяльності з точки зору застосування у рекреаційній географії. Науковці наголошують, що види рекреаційної діяльності надзвичайно диверсифіковані. Це пов'язано з її багатоманітністю, складністю і комплексністю. Багато видів рекреаційних занять все більше комбінуються на певній території у просторових і часових межах відпочинку однієї людини. Для них характерна певна добова, тижнева і сезонна ритмічність. Окремі види рекреаційної діяльності доволі чітко диференціюються на певні

рекреаційні заняття, до яких належить виділена в просторі і часі рекреаційна діяльність у межах однієї доби (купання, сонячні ванни, катання на яхті, катері, віндсерфінг, польоти на парaplанах, відвідання музею, екскурсія по місту тощо). Автори зазначають, що рекреаційна діяльність визначається трьома чинниками: рекреаційними потребами, рекреаційними ресурсами і наявними грошовими ресурсами.

У цілому можна виокремити такі види рекреаційної діяльності: лікувально-курортна, оздоровчо-спортивна, пізнавальна, розважальна. У наш час абсолютно чітко їх диференціювати не є можливим. Це пов'язано з тим, що взаємопроникнення різних видів рекреаційної діяльності нині є велінням часу. Орієнтуючись із тих чи інших причин на якийсь один основний вид рекреаційної діяльності, відпочиваючі хотіли б максимально наповнити свій вільний час всіма доступними їм іншими її видами.

Здійснений О. Семененко аналіз підходів до класифікації рекреаційної діяльності, показав значну зацікавленість дослідників у вивченні цієї тематики (Семененко, 2009). Розглянуті О. Бейдиком (2010) та кількісні аспекти розвитку теорії і практики рекреаційної географії загалом та ресурсно-рекреаційного користування як її найважливішого складника подано у відповідних публікаціях автора 1971–1998 років. Здійснений ним наукометричний аналіз близько 1300 публікацій охоплює 16 основних аспектів ресурсно-рекреаційної проблематики. Помітне різноманіття останніх відбиває значну диверсифікацію туризму і рекреації, їх вимоги до природного, культурологічного, архітектурно-історичного середовища, інфраструктури тощо. На основі опрацьованих публікацій О. Бейдик у 2010 р. запропонував дуже детальну класифікацію туризму, виділивши за 11 ознаками 46 типів туризму. Однак у запропонованій класифікації основний акцент зроблено на вивченні публікацій географічного, архітектурно-містобудівного, економічного «вектора», значна увага приділялась також медико-географічним та історико-краєзнавчим роботам. На нашу думку, класифікації рекреаційно-оздоровчої діяльності у вільний час автор значної уваги не приділяв.

Як стверджує В. Кицяк (2003), класифікувати рекреаційну діяльність можна за різними ознаками, до найважливіших з них автор відносить: мету занять, часові, територіальні характеристики, індивідуальні запити та фінансові можливості клієнтів. У 2003 р. за цими п'ятьма ознаками він класифікував рекреаційно-туристичну діяльність на 28 видів. Кількість ознак у своїй класифікації В. Кицяк зменшив, порівняно із класифікацією О. Бейдика, виділивши при цьому дві принципово нові: «за індивідуальними запити» та «за фінансовими можливостями». Автор підкреслює, що за метою всі види

рекреаційної діяльності тісно переплітаються між собою. Саме тому виділити їх у чистому вигляді не завжди можливо.

Рекреаційна діяльність, за П. Черемісіним (2004), класифікується за сімома ознаками на 29 видів. Він підкреслив відсутність чіткого розмежування видів гірського туризму, що може стати предметом окремого вивчення, запропонував екскурсійні тури поділити на маршрутні та стаціонарні: а) заглиблені, з постійним перебуванням в одному місті і більш детальним розглядом більшості його екскурсійних та культурних об'єктів; б) розширені, що включають певну кількість радіальних поїздок на екскурсії в інші міста. П. Черемісін пропонує розглядати здобичний туризм (поїздки на полювання, риболовлю, збирання грибів, ягід, горіхів) як частину сільського туризму.

Інший підхід до класифікації рекреаційно-туристичної діяльності пропонує О. Любіцева (2005), на думку якої, ринок споживача рекреаційних програм треба структурувати за багатьма ознаками, серед яких на першому місці слід розглядати мету занять. Дослідник підкреслює, що мета занять формується під впливом багатьох чинників, тому спектр рекреаційних послуг може бути стратифікований за демографічними, етносоціальними та психологічними характеристиками населення, які визначають його мотивацію, психологію споживчої поведінки та решту аспектів, що зумовлюють вибір на туристичному ринку. О. Любіцева виокремила вісім ознак та 33 види туризму.

Іншу класифікаційну схему запропонував О. Топчієв (2005). Рекреаційну діяльність (у її складі виділено організований відпочинок, неорганізований відпочинок, туризм) дуже детально систематизовано за типами, видами і підвидами, які додатково охарактеризовано за мотивацією рекреаційної діяльності та регулярністю попиту на відповідні рекреаційні послуги. Загалом виділено три типи, 18 видів і 10 підвидів рекреаційної діяльності.

Запропонована Л. Мармуль та О. Сарапіною (2006) класифікація туристично-рекреаційної діяльності диверсифікується залежно від потреб, що її зумовлюють. Автори розділили її на дев'ять видів і 23 підвиди. Дослідники зауважують, що головна проблема у разі виділення окремих видів туристично-рекреаційної діяльності – вибір класифікаційних ознак.

Заслугове на увагу класифікація туристично-рекреаційної діяльності запропонованої Т. Сокол (2006), яка виділила 10 її форм і 46 видів. Автор стверджує, що форми туризму зумовлюють його кількісні параметри. Види туризму дослідниця визначає за різними критеріями, серед яких велике значення вона надає меті подорожі, оскільки саме мета впливає на формування туру, вибір маршруту й організацію обслуговування.

Проведене Л. Кобанець (2007) структурування та систематика видів рекреаційної діяльності дозволило виділити шість її типів, 31 вид і 13 підвидів. Вона зауважила, що наведений поділ має багато в чому схематичний характер, але в своїй основі — функціональний, оскільки типи, види та підвиди рекреаційної діяльності, виділені за цільовим призначенням рекреаційних послуг, структуруються за мотивацією та періодичністю.

Дослідники М. Мальська та В. Худо (2007) стверджують, що рекреаційну діяльність можна класифікувати за найрізноманітнішими показниками: метою, засобами пересування, характером, термінами і тривалістю подорожі, засобами розміщення. Вони зауважують, що форми і види рекреаційної діяльності залежать від деяких чинників: а) наявності й тривалості вільного часу; б) віку, статі, стану здоров'я, рівня духовного розвитку, особистих смаків людей та їхнього матеріального добробуту; в) розмаїтості природних умов і сезонності; г) наявності певних засобів пересування. Автори виділили шість форм і 19 видів рекреаційної діяльності.

Запропонована М. Рутинським (2006) класифікація рекреаційно-туристичної діяльності розподіляється за цілями здійснення подорожі поза межі місця свого постійного проживання. Вони наполягають на доцільності виділення двох класів: рекреаційного і ділового туризму. Дослідники виокремили 8 видів і 31 підвид туризму. Вони, як і В. Кифяк, наголошують, що чітко визначити співвідношення різних типів туризму дуже складно, оскільки реально у світі домінують так звані змішані типи турів.

Усі проаналізовані вище класифікаційні схеми рекреаційно-туристичної діяльності відзначаються чіткістю і стрункістю побудови.

Здебільшого дослідники розуміють поняття «рекреація» і «туризм» як синоніми. Окремі науковці використовують поняття «рекреаційно-туристична діяльність», «рекреаційно-оздоровча діяльність», «рекреаційна і туристична діяльність», «активна рекреаційна діяльність» як своєрідний компроміс для поєднання понять «фізична рекреація» і «туризм». Разом з тим слід підкреслити, що чітко визначеної межі між рекреаційною й туристичною діяльністю у названих дослідженнях не існує. Таким чином, словосполучення «рекреаційно-туристична діяльність», «туристично-рекреаційна діяльність», «рекреаційна і туристична діяльність» — мають право на існування, оскільки вони не лише інтегрують два поняття вузького значення «рекреація» та «туризм», й одночасно підкреслюють їхню взаємопроникність.

Таксономічні одиниці рекреаційно-туристичної діяльності дослідниками визначають за різними критеріями, але в основному — за метою (ціллю), значно рідше — за мотивами або потребами.

Виділення потреб, мотивів, мети (або цілі) як компонентів діяльності практикують у психології: а) потреба — первинне бажання усунути дискомфорт; б) мотив — формується на основі потреби, виступає рушійною силою, що стимулює до діяльності заради реалізації мети; в) мета (ціль) — чітко окреслений бажаний результат, якого слід досягнути.

Наші дослідження узгоджуються з дослідженнями (Науменко, 2005; Рижкін, 2005; та ін.) відносно того, що активна рекреаційна діяльність спроможна водночас задовольняти майже увесь спектр людських потреб: від нижчого їх рівня (вітальні потреби у відпочинку, фізичному відновленні) до найвищого (духовні потреби у пізнанні та самореалізації).

Класифікуючи рекреаційні потреби, на думку Л. Черчика (2006), можна використовувати аналогію з класичною пірамідою потреб А. Маслоу, оскільки виділяються усі зазначені в ній рівні. Проте дослідник наголошує, що реалізація цих потреб не відбувається за принципом «знизу вверху». У цьому випадку ієрархія потреб використана умовно, оскільки їх реалізація здійснюється за встановленими кожним рекреантом пріоритетами.

Основні потреби туристів Дж. Холлоуей (2008) класифікував, як і Л. Черчик та чимало інших дослідників, із ієрархічною пірамідою потреб особистості А. Маслоу. Усю різноманітність рекреаційних потреб він об'єднав у дві групи: фізіологічні та культурні. Класифікація потреб, пов'язаних з туристичною діяльністю, на погляд О. Старовойтенка (2002), має бути подана як дворівнева система, де базальні потреби повинні доповнюватися потребами-цінностями, врахування яких дозволить більш досконало визначити структуру потреб у суспільстві відносно рекреаційно-оздоровчих занять.

Рекреаційні потреби, вважає В. Новикова (2007), визначаються такими особливостями рекреантів: географічними, демографічними, соціально-економічними, медико-біологічними, психологічними, поведінковими.

Розглядаючи туризм як відкриту систему із специфічними соціально-економічними і технологічними характеристикам, О. Старовойтенко (2002) обрав за методичну основу систематизації його елементного складу такий ланцюг: «мотив — ресурс — транспорт — проживання — харчування — пізнання». Кожний елемент туристичного процесу має, у свою чергу, відповідні складові для подальшої систематизації (наприклад, транспорт — авіаційний, автомобільний, водний тощо).

На думку В. Квартальнова (2003), вибираючи турпродукт турист, як правило, керується цілою гамою мотивів, з яких лише визначені мають суттєву значущість.

Іншої думки притримується М. Даньшин (2006), який вважає, що сучасні мотивації і цілі рекреаційної діяльності мають біологічні передумови, оскільки предки людини через необхідність постійного пошуку їжі напружували здатність долати пішки великі відстані, звичку постійно ризикувати. Все це зафіксувалося в генетичній пам'яті людства. Зрозуміло, що сформовані на біологічному рівні протягом мільйонів років поведінкові звички та архаїчні інстинкти людини не могли атрофуватися за декілька тисяч років її цивілізованого розвитку. Просто вони перейшли на підсвідомий рівень, але періодично проявляються в потязі до зміни місця постійного проживання і пошуку пригод, часом навіть екстремальних. Змінилися лише мотиви таких подорожей.

Впродовж останніх років в Україні розвиваються нові (нетрадиційні) види рекреаційно-туристичної діяльності: сільський туризм, агротуризм, екотуризм, екстремальний туризм (полювання; рафтинг — практикується на швидких ріках в надувних латексних човнах; дайвінг — ознайомлення туриста з підводним світом; сноубординг — спуск по снігу з гірських схилів на спеціально обладнаній дошці; вейкбординг — комбінація водних лиж, сноуборду, скейту і серфінгу; фрирайд — спуск схилами гір, де не прокладено спеціальних трас; польоти на повітряних кулях та дельтапланах; прогулянки гірськими дорогами на квадроциклах), культурний туризм, науковий туризм, ностальгічний туризм та його підвид — етнічний туризм, соціополітичний, або соціальний, промисловий, або індустріальний. Наша країна має чималий потенціал для розвитку промислового (або індустріального) туризму — відвідування кар'єрів, шахт, промислових підприємств. Цей вид туризму широко практикується у старих промислових районах. У найзаможніших прошарків населення набуває все більшої популярності туризм із знаменитостями (*celebrities tourism*) — проведення короткотривалого або середнього за часом відпочинку з відомими у країні та за її межами людьми (політиками, артистами, журналістами, спортсменами, науковцями, спеціалістами рідкісних професій). Особливо швидкими темпами розвивається сільський, екологічний туризм.

Сільський туризм М. Костриця (2006) поділяє на: 1) агротуризм; 2) фермерський туризм. В екотуризмі (синонімами поняття «екотуризм» є поняття «зелений туризм», «природничий туризм») він виокремлює такі форми: 1) активний екотуризм (пішохідний, водний та ін.); 2) фауністичні та флористичні поїздки; 3) культурологічні й етнографічні поїздки.

Такого самого поділу екотуризму за формами дотримуються М. Рутинський, Ю. Зінько (2006).

В англomовних країнах за специфікою занять екотуризму умовно виділяють: 1) науковий туризм; 2) пізнавальний; 3) рекреаційний.

На думку М. Костриці (2006), у вітчизняній теорії і практиці можна використовувати різні дефініції — «сільський», «сільський зелений туризм», «екоагротуризм» та ін., але, враховуючи світовий досвід, найбільш вдалим та лаконічним є поняття саме «сільський туризм». Л. Мармуль та О. Сарапіна (2006) зауважують, що у західній науковій літературі значного поширення набув термін «екологічний туризм», який все ж не слід вважати синонімом до поняття «сталий туризм». Терміном «екологічний туризм», або «екотуризм», позначається лише один із сегментів туристично-рекреаційної діяльності, тоді як принципи сталості розвитку повинні бути дієвими для всіх її видів діяльності, включаючи як альтернативні, так і традиційні.

Два класи екотуризму виділив А. В. Дроздов (2005): 1) екотуризм в межах заповідних територій (акваторій) і в умовах «дикої», непорушеної чи мало зміненої природи; 2) екотуризм за межами заповідних територій і акваторій, на території окультуреного чи культурного ландшафту (найчастіше сільського).

Існує чимало різновидів екотуризму: археологічний, еколого-історико-краєзнавчий, етнекологічний, геоекологічний, ландшафтно-екологічний, екоботанічний, зооекологічний, екологоспелеологічний, акваекологічний, екскурсійно-прогулянковий, курортно-бальнеоекотуризм, агроекологічний, конгресовий екотуризм, діловий екотуризм тощо.

Класифікація рекреаційно-туристичної діяльності має не тільки наукове, а й практичне значення. Вона структурує знання, надає змогу глибше зрозуміти сутність рекреації і туризму, допомагає розв'язати ряд проблем розвитку і територіальної організації рекреаційно-туристичного господарства, визначити попит на окремі види рекреаційно-туристичних послуг.

За даними літературних джерел (Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня, Є. Н. Приступа та ін.), виділяють дві форми рекреації: активна (фізична) і пасивна (споживча), або, іншими словами, рекреацію з фізичною і розумовою домінантою. В цій роботі ми будемо розглядати тільки фізичну рекреацію.

Вивчаючи взаємозв'язок між видами рекреаційної діяльності, Дж. Келлі запропонував розрізнати необумовлену рекреацію (здійснюється заради власного задоволення і не залежить від суспільних чи сімейних обов'язків та цінностей), скоординовану рекреацію (обирається особистістю самотійно, але близька за змістом до трудової діяльності), додаткову рекреацію (тобто залежну від роботи, суспільства, сім'ї), вторинну рекреацію (зайнятість особистості у вільний від роботи час хатнім господарством, очікуванням гостей тощо).

Види рекреаційної діяльності тісно взаємопов'язані з функціями. У науковій літературі мають місце різні класифікаційні підходи, які базуються на різних критеріях. Одну з перших спроб узагальнити існуючі підходи було зроблено В. Азаром на основі розподілу рекреаційної діяльності за метою, характером її організації, тривалістю, сезонністю, використанням транспортних засобів тощо. Сучасна класифікація в цілому враховує мету діяльності, характер її організації, статус, тривалість, спосіб пересування, вік рекреантів тощо (Ващенко, 2004):

- за тривалістю: короткострокова (щотижнева), довготривала (щорічна), змішана (на канікули, у святкові дні);
- за типом організації: організована, неорганізована (самодіяльна), змішана;
- за часом проведення: цілорічна, сезонна — літня, зимова, в період міжсезоння;
- за кількістю і демографічним складом рекреантів: індивідуальна, групова, сімейна, дитяча, молодіжна, для осіб похилого віку;
- за характером використання транспортних засобів: автомобільна, автобусна, авіаційна, пішохідна, залізнична, морська, річна, велосипедна, кінна, змішана;
- за функціями: лікувальна, оздоровча, спортивна, пізнавальна, промислова, змішана.

На жаль, загальноприйнятої класифікації на основі єдиного підходу в рекреації і досі ще не розроблено через складність й багатоаспектність рекреаційної діяльності порівняно із виробничою.

Для організаторів рекреаційних занять важливе значення набуває класифікація, запропонована Г. А. Аванесовою (2006). Ця класифікація враховує вік суб'єктів рекреаційної діяльності, гендерні, соціально-майнові та освітні розбіжності.

Особливу увагу почали приділяти рекреаційним заняттям дітей і молоді, а також людей зрілого та похилого віку. Що ж до рекреаційних занять, притаманних різним соціальним групам населення (професійним, освітнім), то важливість цього напряму визнають як практики-організатори, так і теоретики рекреаційної діяльності, оскільки необхідно враховувати мотиваційні аспекти рекреантів різних соціальних груп. На ці переваги впливають такі показники, як характер праці, професія, рівень освіти, а також рівень доходів, місце проживання.

Крім того, в науковій літературі (Аванесова, 2006; Семеген, 2009) розглядаються класифікації видів рекреаційної діяльності залежно від форм проведення і організації, які поділяються на такі види рекреаційних занять:

- що реалізуються окремою особою або групою на основі етнонаціональних традицій, що характеризуються спонтанним і органічним характером і проводяться в звичних і розповсюджених формах. Ці види рекреаційних занять, як правило, не потребують складної підготовки, коштовного обладнання, спеціальних приміщень. До таких видів відносять ігри, змагання, спортивно-оздоровчі заняття на свіжому повітрі, полювання, риболовлю тощо.
- спеціально організовані рекреаційні заняття, властиві групам людей та масових заходів, реалізуються після попередньої підготовки.

Цікавою для опрацювання є класифікація рекреаційних занять залежно від місця проведення (Семеген, 2009). У цьому випадку вирізняють дві основні форми занять: домашні, поза приміщенням. Крім того, у класифікації подано поділ залежно від різного змістовного наповнення: культурно-художній, освітній, природно-рекреаційний тип, санаторно-оздоровчий та туристичний, спортивно-видовищний і самодіяльно-аматорський, видовищно-розважальний типи. Визначені найбільш розповсюджені типи, безумовно, не вичерпують змістовних різновидів рекреаційних занять, проте дозволяють створювати нові, змішані види і різновиди занять.

Поділ рекреаційних занять здійснюють також відповідно до числа учасників: невелика група (2–7 чоловік); середня група (до 30 чоловік); велика група (30–100 чоловік). Це зумовлено тим, що залежно від кількості рекреантів відбувається зміна організаційних прийомів та технологій.

Рекреаційні заняття можна також класифікувати за складністю і характером побудови: одне нескладне заняття, декілька відносно простих занять, складне за структурою заняття, яке, в свою чергу, може включати комплексні заходи.

Крім того, ми розглядали світові підходи до класифікації рекреаційних занять. Для порівняння існуючих понять ми застосовували метод контент-аналізу із використанням синонімічних термінів, серед яких розглядали класифікації, пов'язані з організацією занять руховою активністю у вільний час.

В австралійській класифікації (розробленій у 1997 р. і доповненій у 2004 р.) серед способів проведення вільного часу виділяють чотири головні категорії. До них належать види діяльності на побутовому рівні — особиста активність (гігієнічні процедури); види активності, пов'язані з професійною діяльністю або навчанням; суспільні види діяльності (виконання хатніх обов'язків, догляд за дітьми, шопінг, соціальна активність); вільний час (рекреація та відпочинок). В свою чергу, категорія вільний час розпадається на значну кількість видів діяльності, що задовольняють життєві, соціальні та духовні потреби людини — відвідування театрів, кінотеатрів, бібліотек, музеїв,

виставок, зоопарку та масових культурно-спортивних заходів, активність, що пов'язана з релігійною діяльністю, асоціальна поведінка (пияцтво, паління), подорожі, колекціонування, мистецтво, читання. Власне фізична рекреація посідає вагомe місце серед видів діяльності у вільний час і згідно з австралійською класифікацією містить 47 різновидів, найпопулярнішими і найдоступнішими з яких є піші прогулянки, ігри, риболовля, туризм, зимні види відпочинку, заняття спортом, їзда на велосипеді, автомобілі, релаксація тощо.

Розглянута нами корейська класифікація проведення вільного часу більшою мірою звертає увагу на види діяльності, пов'язані з соціальною активністю, але на протигагу австралійській класифікації в її структурі виділено дев'ять категорій — особиста активність (сон, їда, особиста гігієна, піклування про здоров'я, відновлення після захворювання тощо); трудова активність (що включає основну роботу та підробітки, хатню роботу, роботу в саду та на городі); діяльність, пов'язану з навчанням та освітою (навчання в школі, університеті, виконання домашніх завдань тощо); побутова активність (приготування їжі, прибирання, прання та прасування, пошиття та чищення одягу тощо); сімейні справи (піклування про дітей та батьків); волонтерська праця та суспільні обов'язки (допомога).

Назвемо також критерії поділу рекреаційних занять, які не знайшли широкого розповсюдження в аналітичній літературі і зазвичай мають допоміжний характер. Виділяють «серйозні» та «звичайні» види рекреаційних занять. Під «серйозними» заняттями мають на увазі заняття, які потребують від особистості активності, творчого підходу і носять не випадковий, а сталий характер, актуалізують творчий потенціал, пов'язані з самореалізацією та самоідентифікацією людини. До «звичайних» видів рекреаційних занять відносять ті, які потребують від людини мінімальних зусиль і стандартних дій, не формують творчих якостей особистості.

Нами також було зроблено спробу провести типізацію видів рекреаційних занять, що відносяться до найрозповсюдженішої групи. Класифікацію здійснювали за спрямованістю — «оздоровчі» види рекреації; культурно-освітні види рекреації; туризм; продуктивна рекреація (риболовля, полювання); розважальні (відвідування фізкультурно-масових заходів); за характером — індивідуальні види рекреації (теніс, гольф); командні види рекреації (спортивні та рухливі ігри); за місцем проведення — сніжно-льодові види рекреації; заняття на воді та ін.

Рекреація складається з великої кількості конкретних видів діяльності й може проявлятися в найрізноманітніших формах. Наслідком цього є складність її формалізації, урахування і, тим паче, керування. Сфера рекреації

відрізняється динамізмом, спрямована на максимальне задоволення різноманітних фізкультурно-оздоровчих інтересів населення. Зважаючи на те що сфера рекреації постійно розвивається, вона не має усталеної системи класифікації. В процесі аналізу, зазвичай, використовують окремі підходи і схеми, що дозволяє класифікувати найбільш освоєні різновиди рекреаційних занять, а також масові форми їх організації. Спроби узагальнення класифікації рекреаційної діяльності подані у роботах О. Бейдика (2001); О. Семеген (2009):

- за головним мотивом рекреації: оздоровча, спортивна, пізнавальна розважальна;
- за характером використання рекреаційних ресурсів: клімато-, бальнео- та грязелікувальна або їх поєднання; маршрутна, прогулянкова і спортивна, промислово-прогулянкова, купально-пляжна, водно-спортивна, водно-прогулянкова, підводне плавання, риболовля, мисливська, гірськолижна, альпінізм, натуралістична, культурно-історична;
- за правовим статусом: національна, міжнародна;
- за тривалістю: короткочасна, тривала;
- за територіальною ознакою: приміська (місцева), внутрішньорайонна, загальнодержавна, міжнародна;
- за сезонністю: цілорічна, сезонна (зимова, літня);
- за характером організації: регламентована, самодіяльна (організована, неорганізована);
- за віковою структурою: дитяча, молодіжна, доросла, змішана, для осіб похилого віку;
- за кількістю учасників: індивідуальна, сімейна, групова;
- за рухливістю: стаціонарна, кочова;
- за суб'єктністю: організатори, відпочиваючі;
- за використання транспортних засобів: автомобільна (індивідуальна), автобусна, авіаційна (рейсова і чартерна), залізнична, теплохідна (морська, річкова, круїзна), верхова, піша (без використання).

Заслуговує на увагу класифікація за ресурсами і за характером їх використання (Фоменко, 2007):

1. Лікувальна рекреація: кліматолікування; бальнеолікування; грязелікування.
2. Оздоровча рекреація: маршрутопрогулянкова; спортивна; водноспортивна; рибальство/полювання; купально-пляжна.
3. Культурно-пізнавальна рекреація: натуралістична; культурно-історична.
4. Розважальна рекреація: театральна-концертна; активно-відпочинкова; гастрономічна; шопінгова.

Таким чином, поданий матеріал свідчить про відсутність уніфікованих поглядів на поділ видів рекреаційної діяльності і обумовлює необхідність теоретичного обґрунтування класифікації рекреаційних занять із різним контингентом населення.

Основою для систематизації слугували наявні в спеціальній вітчизняній та зарубіжній науковій літературі класифікації з доповненнями автора та запозиченнями з інших класифікаційних схем (табл. 2.4).

В основі наведеної класифікації — виокремлення видів і підвидів рекреаційної діяльності за різними ознаками. Для детального розгляду рекреаційної діяльності у поданій класифікації:

- виокремлено ознаки «за наявністю або відсутністю активності людини», «залежно від взаємозв'язку між видами рекреаційної діяльності», «за змістовною наповнюваністю», «за характером діяльності», «за провідним мотивом діяльності», «за місцем проведення», «за характером розміщення» і «за кількістю учасників» тощо та відповідних щодо них видів рекреаційної діяльності;
- узагальнено види рекреаційної діяльності «за характером організації» до двох: організований та неорганізований, а вже їхній поділ на груповий та індивідуальний розглядається за ознакою «фінансових можливостей»;
- за ознакою «тип споживача» індивідуальний вид рекреаційно-туристичної діяльності подається у розподілі на підвиди (з визначеним маршрутом подорожі; обумовленим часом подорожі; сформованою розважальною програмою; переліком додаткових послуг), бо вони ґрунтуються на індивідуальному замовленні;
- залежно від умов проведення виділено аква, сніжно-льодовий, спелео, повітряний види рекреаційної діяльності;
- за структурними та змістовними елементами активності у вільний час виділено рекреаційно-хобістичний вид рекреаційної діяльності;
- за цільовою спрямованістю здійснено поділ на соціальний, біологічний, психологічний, кліматичний, оздоровчий, продуктивний, розважальний, культурно-пізнавальний, екстремальний види рекреаційної діяльності;
- за ознакою «мети туристичної подорожі» виділено екскурсійний вид рекреаційно-туристичної діяльності з багатоплановим (оглядовим) і тематичним підвидами, бо вони підпорядковуються пізнавальній та навчально-освітній меті. За тією самою ознакою шоп-туризм віднесено до одного з чотирьох підвидів ділового виду рекреаційно-туристичної діяльності; ліцензоване мисливство, ліцензоване рибальство, спортивні ігри та змагання охоплено спортивним видом рекреаційно-туристичної діяльності; релігійний вид

ТАБЛИЦЯ 2.4 — Запропонована класифікація рекреаційно-оздоровчої діяльності

Ознака класифікації	Автор, рік	Види рекреаційно-оздоровчої діяльності	Підвиди рекреаційно-оздоровчої діяльності
За наявності або відсутності активності людини	Дж. Дюмазедьє, 1972; Л. Я. Іващенко, 2001; Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня, 2010; Є. Н. Приступа, 2010	Активний Пасивний	Розумово-психічна активність, рухова активність Пасивна регенерація сил у процесі розслаблення; розвиток розумової активності у процесі інтелектуальних розваг, забав і хобістичної діяльності
	Залежно від взаємозв'язку між видами рекреаційної діяльності	Дж. Келлі, 2000; О. В. Андрєєва, 2007	Необумовлений
Скоординований			Обирається особистістю самостійно, але близька за змістом до трудової діяльності
Додатковий			Залежний від роботи, суспільства, сім'ї
Вторинний			Зайнятість особистості у вільний від роботи час хатнім господарством, очікуванням гостей тощо
За змістовною наповненістю	Г. А. Аванесова, 2005; Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня, 2010	Культурно-художній	Звертання до творів мистецтва, знайомство з історичними пам'ятками тощо
		Розвиваючий	Навчання у вільний від роботи час, участь у роботі кружків, відвідування просвітницьких заходів
		Природно-рекреаційний	Перебування на природі, спілкування зі свійськими тваринами й спостереження за дикими тваринами
		Санаторно-оздоровчий і туристський	Подорожі, відпочинок на курорті тощо
		Спортивно-видовищний	Безпосередні заняття спортом і спостереження за спортивними змаганнями
		Аматорський	Хобі, самодіяльне заняття художньою творчістю

Продовження табл. 2.4

Ознака класифікації	Автор, рік	Види рекреаційно-оздоровчої діяльності	Підвиди рекреаційно-оздоровчої діяльності
		Культурно-пізнавальний	Натуралістична; культурно-історична
		видовищно-розважальний	Фестивалі, карнавали
За характером діяльності	І. В. Зорин, 2002; Ю. Є. Рижкін, 2001	Руховий	Заняття фізичними вправами
		Творчий (креативний)	Заняття музикою, співом, малюванням тощо
		Культурно-розважальний	Театрально-концертний; активно-відпочинковий; гастрономічний; шопінговий
		Суспільно-громадський	Прибирання та озеленення території парків тощо
		Екскурсійний	Багатоплановий (оглядовий); тематичний
За метою рекреаційно-туристичної подорожі	О. Семенов, 2009; О. Андрєєва, 2007, 2013	Діловий	Збутова діяльність; поїздки на конгреси, конференції, виставки, ярмарки, поїздки на спортивні змагання команд, гастролі, поїздки офіційних делегацій
		Родинний (у т. ч. туризм діаспори, ностальгійний)	
		Спортивний	Ліцензоване мисливство, ліцензоване рибальство, спортивні ігри та змагання
		Релігійний	Паломництво, пізнавальні поїздки, наукові поїздки
		Пригодницький	
		Соціальний	
		Екологічний	Археологічний, еколого-історико-краєзнавчий, етноекологічний, геоекологічний, ландшафтнекологічний, екоботанічний, зооекологічний, екологоспелеологічний, акваекологічний, екскурсійно-прогулянковий, курортно-бальнеоекотуризм, агроекологічний, конгресовий екотуризм, діловий екотуризм

Продовження табл. 2.4

Ознака класифікації	Автор, рік	Види рекреаційно-оздоровчої діяльності	Підвиди рекреаційно-оздоровчої діяльності
За часом реалізації рекреаційної активності	І. В. Зорин, 2002	Індустріальний	Відвідування кар'єрів, відвідування шахт, відвідування промислових підприємств
		Військовий	
		Курортно-лікувальний	Кліматолікування, бальнеотерапія, грязелікування, змішані
		Культурно-розважальний	Фестивалі, карнавали, національні свята, спортивні видовища, туризм із знаменитостями
За організацією занять	О. Бейдик, 2001; Є. Н. Пристула, 2010	Щоденний (короткотривалий)	
		Вікендовий	
		Середньотривалий	
		Довготривалий	
За місцем проведення	О. Бейдик, 2001; О. Семеген, 2009; Є. Н. Пристула, 2010	Інклюзивний (упродовж робочого дня)	
		Самодіяльний	
		Організований	
За кількістю учасників	О. Бейдик, 2001; О. Семеген, 2009; Є. Н. Пристула, 2010	У приміщеннях (<i>indoor recreation</i>)	Удома, в рекреаційних центрах, на спортивних спорудженнях (у залах, басейнах тощо)
		Просто неба (<i>outdoor recreation</i>)	У лісопаркових зонах, у воді, на снігу тощо
		Індивідуальний	Індивідуальні види рухової активності
		Груповий	Командні види рухової активності

Продовження табл. 2.4

Ознака класифікації	Автор, рік	Види рекреаційно-оздоровчої діяльності	Підвиди рекреаційно-оздоровчої діяльності
За віком учасників	О. Бейдик, 2001; О. Андрєєва, К. Пацалюк, 2007; О. Семенген, 2009; Є. Н. Приступа, 2010	Дитячий, шкільний, студентський (молодіжний), дорослий (рекреація осіб зрілого віку), змішаний	
За часом проведення	О. Бейдик, 2001; О. Семенген, 2009	Цілодобовий (постійний) сезонний	Літній, зимовий, у період міжсезоння
За типом споживання	Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня, 2010	Елітний Демократичний	
За інтенсивністю навантажень	Є. Н. Приступа, О. Жданова, 2010	Релаксаційний Середньоінтенсивний Високоінтенсивний	
За цільовою спрямованістю	Ю. Є. Рижкін, 2001; О. В. Андрєєва, К. Г. Пацалюк, 2007	Соціальний, біологічний, психологічний, кліматичний, оздоровчий, продуктивний, розважальний, культурно-пізнавальний, екстремальний	
За структурними та змістовними елементами активності у вільний час	Є. Н. Приступа, 2010	Рекреаційно-хобістичний	Рибальство, полювання, збирання грибів, колекціонування
За провідним мотивом діяльності	О. В. Андрєєва, 2013	Оздоровчий, освітньо-культурний, адаптаційно-	

Продовження табл. 2.4

Ознака класифікації	Автор, рік	Види рекреаційно-оздоровчої діяльності	Підвиди рекреаційно-оздоровчої діяльності
		Відновлювальний, соціальний, розважальний, особистісний (самореалізація), фізкультурно-спортивний, екстремальний, домашньо-сімейний	
За характером організації	О. Бейдик, 2001; О. Семеген, 2009; О. В. Андреева, К. Г. Пацалюк, 2007	Регламентований (організований) самодіяльний (неорганізований)	
Залежно від умов проведення	О. В. Андреева, К. Г. Пацалюк, 2007	Аква, сніжно-льодовий, спелео, повітряний	
За ступенем ризику для життя	О. В. Андреева, К. Г. Пацалюк, 2007; О. Семеген, 2009	Традиційний, екстремальний	
За характером середовища перебування	О. Семеген, 2009	Міський, сільський, у зонах відчуження, у природному середовищі	
За обсягом території	О. Семеген, 2009	В межах території проживання Національний, міжнародний	Близький, далекий
За місцем проведення	О. Семеген, 2009	Континентальний, морський, острівний, океанічний	

рекреаційно-туристичної діяльності поділено на паломництво, пізнавальні поїздки, наукові поїздки. Також за ознакою «мети туристичної подорожі», окрім виокремлених більшістю дослідників екскурсійного, ділового, родинного, спортивного, релігійного видів рекреаційно-туристичної діяльності, подано ще й такі види рекреаційно-туристичної діяльності: пригодницький, соціальний, екологічний, індустріальний, військовий, курортно-лікувальний, культурно-розважальний;

- за ознакою «ступеня ризику для життя» вид екстремального туризму поділено на підвиди: полювання, джампінг, рафтинг, дайвінг, сноубординг, вейкбординг, фрирайд, польоти на повітряних кулях та дельтапланах, прогулянки гірськими дорогами на квадроциклах, а також туризм безпритульних (безхатків);
- за ознакою «провідного мотиву діяльності» (оздоровчий, освітньо-культурний, адаптаційно-відновлювальний, соціальний, розважальний, особистісний (самореалізація), фізкультурно-спортивний, екстремальний, домашньо-сімейний).

Слід зауважити, що подана класифікація рекреаційної діяльності не може претендувати на певну завершеність, оскільки одночасно зі зміною вимог, що висувуються до обсягу і якості рекреаційно-оздоровчих послуг, та появою нових форм рекреаційної діяльності внаслідок поступального розвитку суспільства вона постійно буде знаходитися в процесі удосконалення, завжди потребуватиме перегляду підходів до систематики її ієрархічних складників. Подальше вдосконалення фізичної рекреації, незважаючи на великий емпіричний матеріал, вимагає якісно нової форми організації наукового знання.

2.3. ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОЛЯ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Відомо, що постановка проблеми — це вихідний пункт наукового дослідження. Необхідність виділення проблеми дослідження фізичної рекреації у самостійну галузь наукових досліджень зумовлена кількома основними причинами. Перша з них пов'язана з підвищеними вимогами до стану власного здоров'я у людини, зростанням її соціальної активності, освітнього та культурного рівнів. Друга — з виділенням власної проблематики фізичної рекреації, її специфічних видових ознак, що дозволить чітко визначити її предметну царину, тематику проведення конкретних наукових досліджень. Третя причина зумовлена намаганням відійти від описового пізнання фізичної рекреації до виділення нових, ще не досліджених фактів, науково осмислити теоретичні й

практичні проблеми, які не можуть бути поставлені і вирішені для опису раніше відомих явищ, понятійним апаратом, що використовувався.

Немає підстав говорити, що проблеми організації рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення не були раніше предметом вивчення, але до цього часу методологічною основою переважної більшості цих досліджень був аналітичний підхід з акцентом на окремих особистих проблемах без урахування особливостей змісту і структури цілісної системи активної рекреаційної діяльності в її широкому розумінні. Це пояснюється тим, що основні складові технології проектування рекреаційної діяльності досліджено і подано нерівномірно. Взаємозв'язок між ними в основному відсутній або являє собою логічні висновки, а не науково обґрунтовану систему. Дослідники цієї проблеми цікавилися окремими елементами технології рекреаційної діяльності як автономного і структурованого процесу. Наше дослідження включає аналіз технології проектування рекреаційної діяльності різних груп населення, виявлення у рамках її структур всіх складових взаємодії, а також особливостей функціонування і розвитку.

Ми встановили, що одним із недоліків теоретичного підходу до організації рекреаційної діяльності є відсутність необхідної чіткості у використанні понятійного апарату і можливостей визначити, якою мірою можна вивчити і пізнати рекреаційну діяльність з позицій системного підходу.

Сьогодні не існує системного підходу як жорсткої методологічної концепції. Він виконує свої евристичні функції, не зв'язані сукупністю пізнавальних принципів, основна суть яких — у відповідній орієнтації на конкретні дослідження. Ця орієнтація здійснюється двояко.

По-перше, змістовні принципи системного підходу дають можливість фіксувати недостатність традиційних предметів вивчення для формулювання і вирішення нових завдань.

По-друге, поняття і принципи системного підходу суттєво допомагають формувати нові предмети досліджень, оскільки задають їхні структурні характеристики і таким чином сприяють формуванню конструктивних дослідницьких програм.

Наукове дослідження фізичної рекреації має свої особливості, пов'язані з отриманням та аналізом емпіричних даних, специфікою об'єкта дослідження. Основу структури проблеми нашого дослідження становлять проблемний об'єкт, проблемні умови і проблемні цілі активної рекреаційної діяльності різних груп населення. Для розуміння складності проблеми створення технології проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності нам необхідно було підходити з позиції системності.

Системний підхід як напрям методології наукового пізнання одержав досить широке розповсюдження. У галузі фізичної культури і спорту, методології якої властиві загальнонаукові інтегративні підходи, цей підхід застосовується вже протягом багатьох років і дотепер не втратив актуальності. Вивчення фізичної рекреації, її теорії як достатньо складних об'єктів у їх багатоаспектності й цілісності також передбачає системне дослідження, а уявлення про них як про складну динамічну систему, що втілює єдність соціального й біологічного, духовного й матеріального, передбачає дослідження категорій предметного (структурно-компонентного), функціонального (зовнішнього й внутрішнього) та історичного (генезис і прогноз) аспектів. Ґрунтуючись на роботах М. Г. Бердуса (2003), можна відмітити потенційну застосовність дескриптивного, конструктивного або дескриптивно-конструктивного методів і методології системотехніки (Горохов, 1984) у єдності системного аналізу, котрий виявляє насамперед компоненти системного синтезу, що поєднує їх в «надструктурно-функціональні нововиявлення, які забезпечують реалізацію інтегральних функцій» (Бердус, 2003).

До фізичної рекреації та її теорії з певною часткою ймовірності можна віднести здійснення системних принципів, серед яких можна назвати такі: цілісність (це методологічна установка, що потребує в конкретній програмі дослідження, виявлення і аналізу системоутворювальних зв'язків між елементами технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення); структурність (можливість опису системи через установлення її структури); взаємозалежність середовища й системи (система формує й виявляє свої властивості в процесі взаємодії із середовищем як провідний активний компонент взаємодії); ієрархічність (кожний компонент системи, у свою чергу, може розглядатися як система, а досліджувана в цьому випадку система — це один із компонентів більш широкої системи); множинність опису (у силу принципової складності кожної системи, її адекватне пізнання вимагає побудови безлічі різних моделей, кожна з яких описує лише певний аспект системи).

Так, наприклад, ґрунтуючись на принципі ієрархічності, можна стверджувати, що таксономічна модель, яка аксіоматично задає піраміду соціальних явищ, де кожний таксон нижнього рівня є складовим таксона більш високого рівня, дозволяє розглянути фізичну рекреацію у контексті фізичної культури як відносини підсистеми і системи, де центральна категорія системного підходу — «система» — виступає як «сукупність елементів, що перебувають у відносинах і взаємозв'язку один з одним і утворюють певну цілісність, єдність» (Бердус, 2003).

Систему фізичної рекреації можна віднести до матеріальних, динамічних, відкритих, змішаних соціальних систем, у яких «поряд з основними системоутворювальними компонентами — людськими індивідами та їх об'єднаннями як умова існування функціонують компоненти, матеріальні й ідеальні: предмети й знаряддя діяльності, системи комунікацій, знання тощо». Як паліатив можна запропонувати системоутворювальний фактор фізичної рекреації — потребу особистості, співтовариств, суспільства у фізичній рекреації, зумовлену особливостями історичного етапу й рівнем розвитку продуктивних сил і виробничих відносин, а для особистості — рівнем здоров'я й підготовленістю до діяльності й умови здійснення фізичної рекреації, які не входять до її змісту, але визначають можливість її реалізації й розвитку — наукова й методична база; матеріальне забезпечення; кадри, що реалізують систему на практиці.

Викладене вище виступає основою застосування системного підходу як одного з базових методів дослідження сфери фізичної рекреації — від її предметної сфери до референтів різних рівнів абстракції.

Існують різні сфери сучасних системних досліджень, одна з яких охоплює питання побудови логіки і методології вказаної галузі знань. Вона передбачає дослідження її регулятивів — системної парадигми і принципів, зокрема їх логічного аспекту. Перед нами стояло завдання: конкретизуючи логічний аспект системної парадигми структурно-цільового аналізу і синтезу рекреаційної діяльності, на основі методологічної функції структурних цілей систем визначити рекреаційну діяльність як систему з логічним підґрунтям конструкції в процесі структурно-цільового аналізу та синтезу.

З урахуванням вищезазначеного нами були окреслені такі основні проблеми активної рекреаційної діяльності:

- низький рівень залучення населення до активної рекреаційної діяльності. Зазначені тенденції домінації пасивних форм рекреації над активними у майбутньому будуть збережені та водночас поглиблюватимуться наступні закономірності людської життєдіяльності у сучасному постіндустріальному, глобалізаційному та інформаційному суспільстві: збільшиться відсоток використання рекреаційних форм з низькою інтенсивністю психофізичної активності; надалі буде спостерігатися ступеневе зменшення форм фізичної рекреації на користь її культурно-інтелектуальних різновидів; відхід від рекреаційних занять у приміщеннях на користь рекреаційних занять на відкритому повітрі; відхід від організованих форм рекреації й збільшення відсотка самодіяльних форм рекреаційних занять, побудованих на неформальних людських стосунках, більш камеральних та

приватних; суттєвий зріст різноманітності, збагачення форм проведення вільного часу, завдяки інтенсивному розвитку «індустрії дозвілля і розваг».

- незважаючи на достатню кількість досліджень з теоретико-методичних основ фізичної рекреації, існують певні протиріччя у визначенні її основних категорій. Вказані протиріччя визначають необхідність комплексного міждисциплінарного підходу з вивченням різних аспектів цієї сфери фізичної культури. Тому актуальними завданнями у галузі фізичної рекреації є визначення передумов її виникнення, закономірностей та етапів розвитку, функціонування з урахуванням потреб людини і суспільства;
- відсутність урахування мотиваційно-ціннісних орієнтацій різних груп населення в процесі організації рекреаційних занять; відсутність урахування особливостей структури вільного часу та загальнокультурних інтересів різних груп населення;
- не обґрунтовано технологію проектування рекреаційної діяльності різних груп населення;
- не подано сучасні підходи до структури та змісту системи підготовки та підвищення кваліфікації фахівців із фізичної рекреації в Україні тощо.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Сьогодні концептуальний апарат фізичної рекреації тільки формується і ще далекий від завершення. Практично-теоретичний рівень кожної галузі науки визначають належним рівнем розробки її понятійно-категоріального апарату, наявність якого власне й виділяє напрям досліджень у самостійну наукову систему. У свою чергу, понятійно-термінологічний апарат характеризується внутрішньою будовою, котра складається з окремих підструктур у вигляді певних категорій (понять і суджень), принципів, постулатів, які є підмурками у розробці концепцій, парадигм, виведенні закономірностей. Науково-понятійний апарат, який використовується в рекреаційних дослідженнях, характеризується відсутністю чітко визначеної системи дефініцій, а також їх багатозначністю та різноманіттям. Це пояснюється тим, що, по-перше, наукові пошуки, які ведуться у цій царині, розпочались не так давно; по-друге, вони є динамічними; по-третє, дослідження ведуться в декількох напрямках: рекреаційна географія, економіка рекреації та туризму, теорія і методика фізичного виховання, соціологія туризму, педагогічна освіта (в рамках професійної підготовки кадрів для галузі), туристичний менеджмент та маркетинг тощо.

Узагальнення теоретичних положень щодо визначення сучасного змісту поняття «фізична рекреація» як діяльності, що містить різні форми рухової активності й спрямована на активний відпочинок; відновлення сил, витрачених у процесі професійної праці; збереження й зміцнення здоров'я; розвага й одержання задоволення від процесу занять, виводить поняття фізичної рекреації за межі організованого відпочинку та змістовного дозвілля. Рекреаційну діяльність розглядають як відпочинок і діяльність дозвілля; як засіб відновлення сил, витрачених у процесі праці; як засіб придбання й реалізації життєвих цінностей. Кожен з підходів не суперечить іншому, а доповнює його, роблячи більший акцент на яку-небудь одну характеристику поняття фізичної рекреації.

Означене дозволило сформулювати власне визначення терміна «фізична рекреація» як добровільної, нерегламентованої, рухової активності у вільний час, спрямованої на відновлення розумових і фізичних сил, пов'язаної з отриманням задоволення від процесу використання фізичних вправ, природних факторів. Крім того, дати визначення поняттю рекреаційно-оздоровча діяльність як процесу взаємодії людини з довкіллям, завдяки чому вона досягає свідомо поставленої мети, яка виникла внаслідок появи потреби в активному відпочинку, отриманні задоволення, оздоровленні, відновленні фізичних та духовних сил у вільний або спеціально визначений час, що стимулює рухову та соціальну активність і створює оптимальні умови для творчого самовираження особистості.

Оскільки рекреаційна діяльність має дуже високі темпи зростання і відповідно змін, тому її класифікація, подана у наукових працях, не претендує на незмінну актуальність. Проте має значення з точки зору розуміння і усвідомлення основних тенденцій і закономірностей розвитку рекреаційного процесу, що і було враховано у процесі узагальнення структури класифікації рекреаційної діяльності, доповнення її основних видів та підвидів та розширення наявних.

Теоретично важливим для цього дослідження стало визначення проблемного поля рекреаційно-оздоровчої діяльності. Окреслено такі основні проблеми активної рекреаційної діяльності: нерозробленість понятійно-категорійного апарату фізичної рекреації; недосконала класифікація рекреаційної діяльності; відсутність урахування мотиваційно-ціннісних орієнтацій різних груп населення у ході організації рекреаційно-оздоровчих занять; відсутність урахування особливостей структури вільного часу та загальнокультурних інтересів різних груп населення; відсутність обґрунтованої технології проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення тощо.

Відповідно до визначених проблем нами було диференційовано загальні завдання технології проектування рекреаційної діяльності різних груп населення.

ОСОБЛИВОСТІ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Останніми роками було проведено чимало досліджень серед осіб, які беруть участь у рекреаційній діяльності. Хоча завдання, зміст і методи цих досліджень суттєво різняться між собою, було зроблено загальний висновок, що бажання людей у сфері фізичної рекреації мають відмінності за типом очікуваних від занять вражень, віком, статтю, рівнем прибутку, місцем проживання та іншими соціально-демографічними параметрами. Крім того, відрізняється і мета занять фізичною рекреацією, що передбачає набуття і вдосконалення рухових навичок, отримання насолоди, вивчення пам'яток культури, зміцнення сім'ї, роздуми над особистими цінностями і відсторонення від подразнюючих чинників. Проаналізовані змістовні параметри рекреаційної діяльності не можуть бути остаточними, враховуючи динаміку самого життя. Провідну роль у виникненні і розвитку певних видів рекреаційної діяльності відіграватиме людина, її внутрішні бажання, інтереси та покликання, а також суспільні вимоги, що висуваються перед рекреаційною сферою. Більшість з цих очікувань є спільними для відносно великих груп, які надають перевагу активним рекреаційним заняттям. Вибір певного виду рекреаційної діяльності визначається його індивідуальною та соціальною цінністю, а змістовне наповнення рекреаційних занять відбиває мету та завдання людини, які вона ставить перед собою. Дослідження змістовного наповнення дозвілля відкриває значні можливості для оновлення, збагачення та актуалізації рекреаційної діяльності відповідно до реальних запитів різних соціально-демографічних груп. Таке розуміння соціальної ролі дозвілля створює нові можливості для виховної, пізнавальної, розвиваючої діяльності її суб'єктів. Це передбачає планування та управління рекреаційною діяльністю на більш продуманій, систематичній основі. Проте дослідження структури вільного часу, загальнокультурних інтересів, мотиваційно-ціннісних орієнтацій суб'єктів рекреаційної діяльності у віковій динаміці висвітлено недостатньо.

Проблема вивчення ставлення до занять фізичною рекреацією різних соціальних груп являє собою певну складність. По-перше, труднощі аналізу емпіричних даних полягають у тому, що багато праць радянського періоду застаріли, відповідно втратили свою актуальність, оскільки змінилися соціально-економічні умови життя. Питання про ставлення населення до занять фізичною рекреацією в нових економічних умовах вивчено ще недостатньо. По-друге, специфікою досліджень, присвячених вивченню рухової активності й потреб у ній, є статистичний аналіз даних, які, у свою чергу, вирізняються суперечливістю. Немає точної відповіді на запитання про загальне число осіб, які займаються фізичною рекреацією в Україні. Розбіжності у трактуванні даних пов'язані з відсутністю єдиної методики одержання й обробки матеріалу, а також з різною інтерпретацією респондентами поняття «заняття фізичною рекреацією». По-третє, автори аналізують дані за територіальним принципом. Дослідження носять досить обмежений характер (наприклад, досліджується активність або потреба в заняттях певної соціальної групи). По-четверте, проблема дослідження ставлення різних груп населення до занять фізичною рекреацією вивчена досить слабо. Найчастіше автори досліджують лише якийсь один компонент: або мотиви занять, або ступінь рекреаційної активності, або потреби в заняттях, або задоволеність ступенем своєї рухової активності, не розглядаючи проблему ставлення до фізичної рекреації в цілому, що підтверджує актуальність її дослідження.

На додаткову увагу заслуговують соціально-психологічні фактори, що впливають на вибір форм і видів рекреації різних вікових груп населення та необхідність узагальнення підходів стосовно подібності й відмінності в організації рекреаційної діяльності різних груп населення, а також особливості проведення та тривалість вільного часу різних груп населення, які є неоднорідними.

На основі отриманих даних можна визначити, що саме якнайліпше відповідатиме різноманітним рекреаційним очікуванням осіб, які займаються, і планувати стратегію розвитку активної рекреаційної діяльності на Україні.

3.1. ОРГАНІЗАЦІЯ ВІЛЬНОГО ЧАСУ ТА ЗАГАЛЬНОКУЛЬТУРНІ ІНТЕРЕСИ ЯК ЧИННИКИ, ЩО ДЕТЕРМІНУЮТЬ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧУ ДІЯЛЬНІСТЬ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Найрозповсюдженішою дефініцією вільного часу є визначення французького соціолога Ж. Дюмазедьє, в якому вільний час окреслено як «дії, розваги, добровільна участь у громадському житті після виконання професійних

обов'язків, тобто заняття, які має людина з власної волі, з метою відпочинку та вдосконалення своєї особистості» (Дюмазедьє, 1989). Зазначена дефініція вільного часу ґрунтується на трьох факторах:

- вільний час є часом, який залишається людині після виконання всіх професійних, сімейних та громадських обов'язків;
- зміст та форми занять протягом вільного часу людина вибирає добровільно;
- заняття, які реалізуються протягом вільного часу, спрямовані на відпочинок, розваги, вдосконалення особистості чи участь у громадському житті і не пов'язані із задоволенням суто матеріальних потреб.

Слід зазначити, що у вітчизняній науковій літературі проблемам дослідження дозвілля людини як періоду відпочинку після виконання професійних, сімейних та громадських обов'язків та задоволення фізіологічних потреб (сон, харчування тощо) приділяється надзвичайно мало уваги. Окрім того, практично відсутні розробки, присвячені проблемі регулювання вільного часу осіб різного віку.

Регулювання вільного часу можна визначити як процес цілеспрямованого впливу на нього з метою розширення меж, створення умов для вдосконалення його структури і змісту відповідно до постійно зростаючих виробничо-технічних і соціальних вимог, які ставляться до людини. Регулювання вільного часу потребує обґрунтування, воно має враховувати наявні ресурси і реальні можливості, базуватись на таких принципах: диференційованість, послідовність, спадкоємність і безперервність, координованість, всебічність, планованість тощо. У найзагальнішому вигляді процес регулювання вільного часу починається з визначення завдань і завершується досягненням очікуваного результату. Цьому циклу притаманні: вироблення цілі; складання програм дій; безпосереднє здійснення наміченого; контроль за виконанням; коригування програми дій згідно з обстановкою, що змінюється. При цьому слід розрізняти вільний час, який регулюється суспільством (соціальними інститутами) і особистістю (саморегулювання). Методологічною основою такого поділу є взаємозв'язані критерії: форма організації вільного часу і характер самої діяльності у вільний час, що особливо важливо враховувати під час організації рекреаційної діяльності осіб різного віку. Тому подальшим етапом наших досліджень було визначення структури та змісту вільного часу різних груп населення.

Отримані дані підтверджують дослідження багатьох фахівців (Андреева, Пацалюк, 2011; Круцевич, Безверхня, 2010; Приступа та співавт., 2010; Рыжкин, 2005), які свідчать, що на дозвілля припадає приблизно 30–35%

вільного часу сучасної людини, але тільки 10–12% людей уміють ужити на користь своє дозвілля завдяки активним заняттям різноманітними формами рекреації. Особливу тривогу викликає факт істотного зменшення кількості людей, які обирають форми фізичної рекреації. Зазначене зменшення прослідковується уже у дітей молодшого шкільного віку і зростає з віком дитини. Так, якщо у молодших школярів рекреаційні форми з використанням рухової активності охоплюють 30–40% дітей, то вже у дітей старшого шкільного віку можна спостерігати істотне зменшення цього показника до 10%, у студентської молоді — до 5–7%, а у людей зрілого віку — до 3–5%.

Нами було досліджено параметри вільного часу в осіб різного віку, молодших школярів, підлітків, учнів старших класів, студентської молоді, осіб зрілого віку у робочі та вихідні дні. При цьому під вільним часом розуміли час, вільний від необхідної праці чи навчання у сфері суспільного виробництва та освіти, а також відновлення людиною своїх життєвих функцій в рамках домашнього господарства і соціальних відносин.

Отримані результати дослідження показують, що у більшості населення переважають певні стереотипи проведення вільного часу. Перевага надається тим видам діяльності у вільний час, які не потребують значних витрат, обладнання, спеціальних навичок, а також тим, якими можна займатися, не полишаючи своєї домівки. На організацію вільного часу особистості також впливає освіта, професійна належність, соціальне оточення, вік і стать.

3.1.1. Організація вільного часу та загальнокультурні інтереси дітей шкільного віку. Дослідження структури рекреаційної діяльності школярів встановило, що проблема організації вільного часу відрізняється великою складністю та суперечливістю. Великий обсяг неорганізованого вільного часу школярів і невміння розпорядитися ним нерідко призводить до соціальних проблем. По-перше, незважаючи на можливість вибирати заняття на дозвіллі за власним бажанням, учні часто не готові до усвідомленого вибору видів діяльності, що сприяють повноцінному формуванню особистості. По-друге, прагнення школярів до самостійності у виборі форм використання дозвілля обмежене певним колом соціальних ролей порівняно із дорослими. Звідси, з одного боку, за відсутності стійких інтересів щодо змісту дозвілля, школярі щораз охочіше переймають від дорослих їхні моделі його заповнення, причому не завжди позитивні й значною мірою такі, які не відповідають рівню їхнього фізичного й психічного розвитку. З іншого боку, пропоновані дорослими суспільні форми фізкультурно-оздоровчих та рекреаційних занять нерідко

не відповідають потребам та інтересам особистості, що породжує пасивність у процесі залучення до рухової активності. Існує протиріччя між потребою школярів використовувати своє дозвілля як сферу самореалізації, повноцінного спілкування, активного прояву самостійності та невмінням реалізувати себе у дозвіллі в силу серйозних недоліків в організації і недостатністю створення умов і середовища для навчання їх раціонального використання вільного часу. Загальноосвітні навчальні заклади, позашкільні об'єднання внаслідок відсутності координації у здійсненні виховання і недооцінки в цьому процесі нових тенденцій у способі життя учнівської молоді, не реалізують у повному обсязі свої об'єктивні можливості з формування мотивації до регулярних занять руховою активністю.

Досліджуючи спосіб життя школярів, значне місце слід відводити розгляду різних сторін їхньої діяльності: умовам навчання, проживання, родинному стану, ставленню до громадського життя, соціокультурним потребам. Перераховані сторони є факторами використання вільного часу, які окремо або в сукупності впливають на обсяг і структуру вільного часу школярів. Залежно від впливу на ту чи іншу сторону вільного часу, фактори можна розділити на дві групи: ті, що впливають на обсяг вільного часу; ті, що формують структуру вільного часу.

Серед першої групи виділено ряд факторів, які скорочують або сприяють збільшенню обсягу вільного часу, є важко регульованими, а деякі й зовсім нерегульовані. Урегульованість фактора — це можливість змінюватися під впливом самих школярів. Нерегульовані фактори є іманентними й такими, які споконвічно не піддаються ніякому впливу. У більшості ж своїй перераховані нижче фактори є важко регульованими: умови проживання, родинний стан, багатодітна родина, витрати часу на дорогу, вік, завантаженість навчальним процесом.

Розглядаючи вплив кожного фактора на обсяг вільного часу й підкреслюючи відсутність впливу учнів на їх регуляцію, необхідно найбільший акцент зробити на останньому — завантаженість навчальним процесом. Навчальний процес — основний вид діяльності учнів, від якого багато в чому залежить спосіб життя школяра. Як свідчать останні дослідження (Гакман, 2011; Ковальова, 2012; Чернявський, 2010), 40% школярів позбавлені можливості повноцінно використовувати весь свій вільний час через завантаженість навчальним процесом. Під неповноцінним використанням вільного часу мається на увазі, насамперед, його дефіцит. Цей фактор повністю залежить від навчального плану, державного стандарту, які в дійсності вимагають великого навантаження й певних витрат часу.

Серед факторів, що впливають на зменшення обсягу вільного часу, можна виділити такі: час, пов'язаний з пересуванням до місця навчання і додому, належить до позанавчального і зменшує обсяг вільного часу. Для чверті опитаних це дійсно є проблемою, оскільки займає щоденно не менше 40 хвилин вільного часу. Додаткові заняття з підготовки до складання тестів загальнодержавного національного оцінювання було визначено провідним чинником у структурі проведення часу після навчальних занять більше ніж 30% старшокласників.

Фактором, який може бути керованим або регульованим, а відповідно і вплинути на збільшення обсягу вільного часу, є відсутність раціоналізації в розподілі бюджету часу. Причину невеликої кількості вільного часу, а іноді і його відсутності 28,1% школярів бачать саме в невмінні правильно його розподілити.

Нові соціально-економічні умови у країні, державна політика позначаються на матеріально-побутових умовах родини, впливають на психічний стан дітей, визначають сферу їхніх інтересів і побічно відбивають міру впливу різних факторів. Це виявляється в їх відповідях на питання: «Чим вони займаються у вільний час?». У своїх відповідях вони не обмежувалися вказівкою на одне якесь захоплення, а називали декілька, про що свідчить загальна сума відсотків, що значно перевищувала 100%.

Результати дослідження використання вільного часу школярами середнього шкільного віку показані у таблиці 3.1.

ТАБЛИЦЯ 3.1 — Проведення вільного часу дітьми середнього шкільного віку

Види занять	Кількість відповідей, %	
	Хлопці (n = 52)	Дівчата (n = 54)
Зустріч з друзями	56,7	59,2
Перегляд телепередач	36,4	31,5
Прослуховування музики	32,6	48,1
Гра на комп'ютері	60,2	35,2
Пасивний відпочинок	12,6	7,3
Слухання радіопередач	—	—
Читання книг	20,3	35,1
Відвідування рідних, друзів	39,3	53,6
Відвідування кінотеатрів	26,1	24,0
Прогулянки	51,0	75,9
Прийом гостей вдома	21,2	14,8

Продовження табл. 3.1

Види занять	Кількість відповідей, %	
	Хлопці (n = 52)	Дівчата (n = 54)
Хобі	46,0	40,7
Хатня робота	36,6	25,9
Не маю вільного часу	2,7	1,8
Заняття фізичними вправами	29,6	22,2
Читання преси	1,6	7,4
Праця на присадибній ділянці	9,4	9,2
Прогулянки під час відвідування магазинів	10,7	37,0
Танці	4,1	42,5
Активне пересування (катання: ролики, скейтборд, велосипед, лижі, самокат)	57,2	42,6
Гра на музичних інструментах	13,8	11,0
Участь у художній самодіяльності	2,1	16,6
Відвідування дискотек	4,9	18,5
Заняття у технічних гуртках	5,4	5,5
Вивчення іноземної мови	20,3	29,6
Інші форми проведення вільного часу	—	1,8

Найбільшу зацікавленість у дівчат середнього шкільного віку викликали прогулянки, зустрічі з друзями, відвідування рідних, прослуховування музики, активні заняття на свіжому повітрі (катання на роликах, велосипеді, скейтборді тощо), хобістична діяльність та прогулянки під час відвідування магазинів.

У хлопців середнього шкільного віку серед загальнокультурних інтересів найвагоміші — гра на комп'ютері, зустрічі з друзями, активні заняття на свіжому повітрі (катання на роликах, велосипеді, скейтборді тощо), допомога батькам, заняття фізичними вправами, хобістична діяльність, перегляд телепередач, прослуховування музики.

Помітно знижується прагнення читати книжки і підвищується інтерес до перегляду телевізійних передач, роботи на комп'ютері та комп'ютерних ігор, прогулянок із друзями та просто до пасивного відпочинку. Знизилася кількість відвідування гуртків технічної та художньої творчості, зник інтерес до занять музикою, що, можливо, пов'язане не стільки з низьким рівнем інтересів за віком до цих видів занять, скільки з відсутністю можливості їх задовольнити. Структура інтересів хлопців і дівчат у вільний час має свої особливості.

Досліджуючи види занять у вільний час, яким надають перевагу старшокласники, встановлено, що більше за все юнаки люблять слухати музику (78,0%), грати на комп'ютері (64,6%), активно пересуватися (кататися на роликах, велосипеді, ковзанах, лижах) (43,1%). Дівчата ж надають перевагу товариським зустрічам (71,7%), грі на комп'ютері (66,7%), перегляду телепередач, відеофільмів (63,3%) (табл. 3.2).

ТАБЛИЦЯ 3.2 — Проведення вільного часу дітьми старшого шкільного віку

Види діяльності	Кількість відповідей, %	
	Юнаки (n = 65)	Дівчата (n = 60)
Товариські зустрічі	38,5	71,7
Перегляд телепередач, відеофільмів	43,1	63,3
Прослуховування музики	78,5	33,3
Гра на комп'ютері	64,6	66,7
Пасивний відпочинок	—	5,0
Слухання радіопередач	—	3,3
Читання книг	3,1	20,0
Відвідування рідних, друзів	23,1	16,7
Відвідування кінотеатрів	47,7	41,7
Прогулянки	33,8	73,3
Прийом гостей вдома	3,1	8,3
Хобі	7,7	13,3
Хатня робота	4,6	10,0
Не маю вільного часу	—	—
Заняття фізичними вправами	13,8	11,7
Читання преси	—	5,0
Праця на присадибній ділянці	6,2	3,3
Прогулянки під час відвідування магазинів	—	38,3
Танці	4,6	15,0
Активне пересування (катання: ролики, скейтборд, велосипед, лижі, самокат)	43,1	63,3
Гра на музичних інструментах	9,2	18,3
Участь у художній самодіяльності	—	30,0
Відвідування дискотек	32,3	18,0
Заняття у технічних гуртках	—	—
Вивчення іноземної мови	4,6	16,0

Відповіді респондентів дозволили нам виявити основні види занять у вільний час, які ми об'єднали у відповідні групи:

- перша група — домашньо-сімейні заняття — проведення часу в оточенні сім'ї (перегляд телепередач, слухання музики, комп'ютерні ігри, читання книжок тощо);
- друга група — фізкультурно-спортивні заняття — час для заняття спортом, фізичною культурою, активною рекреаційною діяльністю;
- третя група — розважальні заняття — відвідування дискотек, кафе, барів, зустріч з друзями;
- четверта група — пізнавально-інтелектуальна — відвідування театрів, музеїв, виставок, концертів. Мотиваційний компонент: культурна мотивація, яка зумовлена прагненням пізнати та побачити щось нове, розширити свій світогляд.

Слід зазначити, що пасивна позиція старшокласників у виборі та проведенні дозвілля пов'язана не лише із завантаженістю навчального процесу, а також із небажанням шукати можливості для досягнення мети відпочинку.

Констатуючий експеримент показав, зокрема, таке: старшокласники недостатньо обізнані із сутністю та основними функціями вільного часу, їм бракує інформації стосовно ролі різних видів діяльності та їх впливу на розвиток особистості; більшість школярів старших класів (72%) не задоволені тим, як вони використовують свій вільний час, і тільки 9% респондентів задоволені своїм дозвіллям. В учнівському середовищі найбільш поширений пасивно-споглядальний тип використання вільного часу (відповідно 32%), а майже десяту частину респондентів характеризує нераціональний тип використання вільного часу; в структурі вільного часу старшокласників переважають індивідуальні форми його організації, поширені знеохочення або негативне ставлення до масових форм дозвілля; основними джерелами впливу на уподобання школярів та формування досвіду їх дозвіллевої діяльності є неформальні «культурні лідери», друзі, засоби масової інформації, тоді як працівникам виховних структур шкіл та молодіжних організацій школярі не надто довіряють у даному аспекті; більшість старшокласників відмічають недостатній рівень власної культури вільного часу та відчують брак знань, умінь, навичок його самоорганізації; у багатьох школярів відсутня установка на необхідність формування культури вільного часу за допомогою офіційних установ, громадських організацій, молодіжних об'єднань (68,4%), лише п'ята частина респондентів вважає необхідною умовою активізувати діяльність відповідних структур інститутів, районів, міста (23,8%); мотиваційний

характер дозвіллевої діяльності школярів має яскраво визначену меркантильну спрямованість і значно меншу соціально-корисну орієнтацію, реалізацію свого власного потенціалу; у різних формах позанавчальної роботи, що проводиться загальноосвітніми навчальними закладами, педагогічний потенціал вільного часу школярів у процесі позакласної роботи реалізовано вкрай недостатньо, а цілеспрямоване формування культури його використання відсутнє взагалі.

3.1.2. Організація вільного часу студентської молоді. Збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді є важливим напрямом державної політики України в галузі фізичного виховання і спорту, що підтверджується відповідними нормативно-правовими документами. Водночас, результати численних досліджень провідних фахівців свідчать про невисокий рівень фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів, а також про тенденції його погіршення протягом усього періоду навчання у вищому навчальному закладі (Клопов, 2011; Марченко, 2009; Томенко, 2012; та ін.). Погіршення фізичної підготовленості та здоров'я значної частини студентської молоді є закономірним наслідком недостатньої рухової активності на тлі високих інтелектуальних навантажень. Безперечно важливе місце у житті молоді займає раціонально організований вільний час, що безпосередньо впливає на навчально-виховну сферу. В таких умовах найсприятливішими є рекреаційно-відтворювальні процеси, які знімають інтенсивні фізичні, інтелектуальні, психічні навантаження. Як відмічають дослідники (Пішун, 2009), відсутність у студентів систематичних знань, нерозвинена уява й інтелект, обмежене світосприйняття — ось далеко не повний перелік проблем, породжених недоліками шкільної освіти котрі важко піддаються виправленню. Цей негатив, у свою чергу, може віддзеркалюватися в особистості студентів і у вільний час, який, як правило, не носить системного характеру, зводиться до розважальних форм, носить випадковий характер (Катерина, 2013; Цюлюпа, 2004). Розглядаючи природу вільного часу, слід пов'язувати його з такими характеристиками, як добровільний вибір, гнучкість, спонтанність, самовизначеність тощо. Вільний час студентів обмежено багатьма факторами: віком, статтю, традиціями, матеріальними можливостями, видами дозвільної діяльності, станом здоров'я. Можливість змінювати ролі у межах вільного часу, переключатися з однієї діяльності на іншу збільшує його значення в житті людини. Здатність до гнучкості кожного індивіда диктується життєвим досвідом сім'ї, школи і суспільства, а також професійною діяльністю.

Актуальність цього напрямку загалом визначають проблеми організації педагогічно доцільного використання студентами вільного часу і підготовки їх до проведення активного дозвілля, розуміння студентським співтовариством важливості раціональної організації часу і наявності досвіду його використання, про наявний брак якого свідчить сьогоденна діяльність студентів.

Отримані дані демонструють, що жоден респондент студентського віку не обрав варіанта відповіді, що дозвілля для нього «зовсім не важливе».

Раціональна рухова активність, згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), є одним з провідних факторів, що визначають здоров'я людини. Оцінюючи рухову активність респондентів у вільний час, увагу насамперед звертали на її обсяг. У результаті опитування встановлено, що тижневого, мінімально необхідного обсягу спеціально організованої рухової активності (8–10 годин на тиждень) дотримуються тільки 12% дівчат та 9% юнаків. У результаті дослідження встановлено, що на рухову активність найбільше число респондентів протягом тижня відводить від однієї до двох годин (37% юнаків та 47% дівчат) (рис. 3.1). Причина такої ситуації, на нашу думку, криється в недооцінці належного обсягу рухової активності, тому що у свідомості студентів він значно нижче встановлених норм.

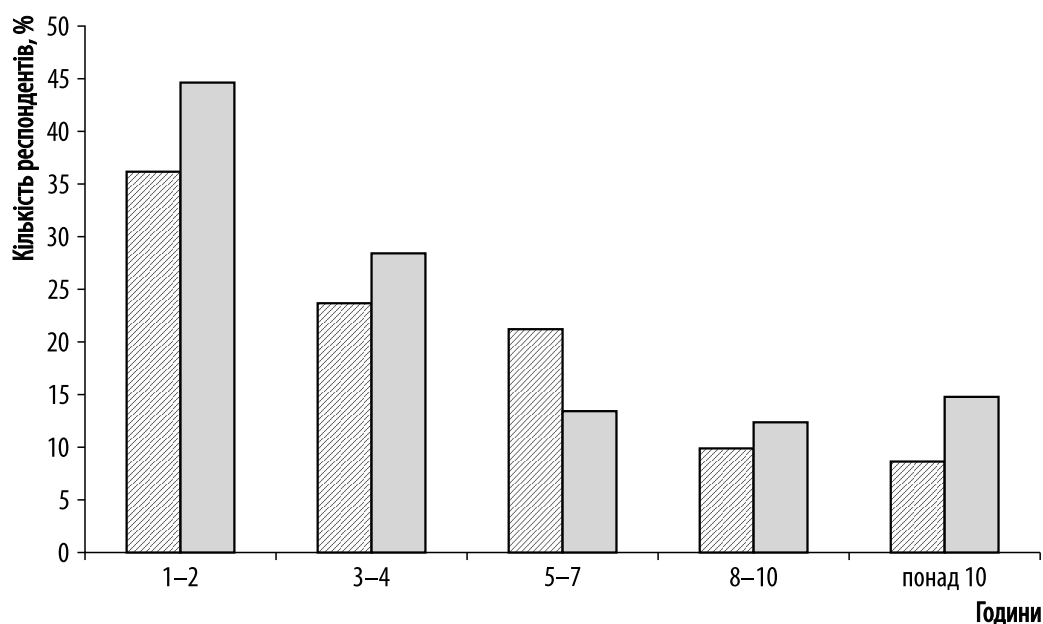


РИСУНОК 3.1 — Рухова активність студентської молоді у вільний час:

▨ — юнаки; □ — дівчата

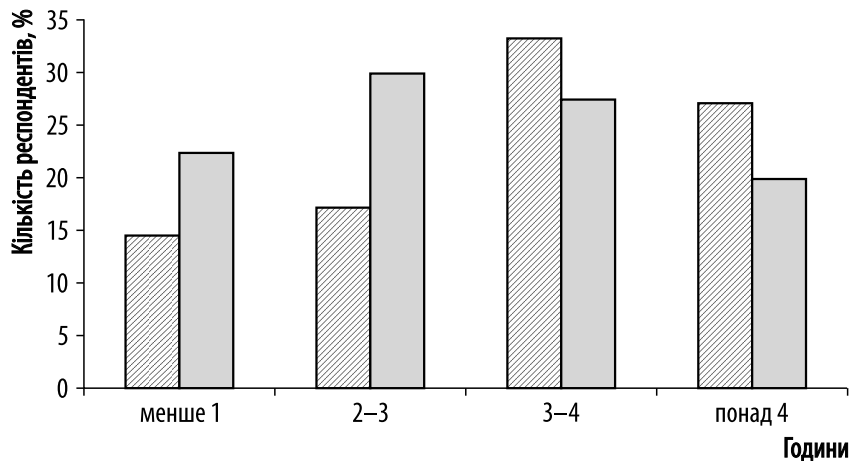


РИСУНОК 3.2 — Кількість вільного часу студентської молоді:

▨ — юнаки; □ — дівчата

Таким чином, отримані дані свідчать про те, що руховий режим студентів характеризується вираженою гіподинамією в режимі навчального дня, фізкультурно-спортивна діяльність поки що не стала для студентів нормальною потребою, але абсолютна більшість студентів не заперечує її позитивної спрямованості та соціальної значущості.

Брак рухової активності доцільніше всього компенсувати у вільний від навчання час. Нами виявлено значні резерви для змістовного наповнення дозвілля студентів засобами рухової активності.

В ході дослідження було встановлено, що більшість студентів мають у своєму розпорядженні від двох до чотирьох годин вільного часу. З діаграми видно, що обсяг вільного часу у дівчат трохи менший, ніж у юнаків, що пояснюється більшою залученістю їх до виконання повсякденних домашніх справ та більш ретельною підготовкою домашніх завдань.

Переважає більшість студентів незалежно від віку і статі, віддають перевагу пасивному проведенню вільного часу. Серед видів діяльності, які найчастіше вибирають студенти, є робота на комп'ютері, перегляд телепередач, відеофільмів, спілкування з друзями та сім'єю (табл. 3.3).

Значний відсоток студентів віддає перевагу заняттям фізкультурно-спортивної спрямованості. Характерною особливістю проведення дозвілля студентів є його висока емоційна забарвленість, яку забезпечують заняття різними видами рухової активності. Варто відмітити й те, що більшість студентів (85% юнаків та 77,5% дівчат) вважають необхідним займатися

ТАБЛИЦЯ 3.3 — Проведення вільного часу студентами

Види діяльності	Кількість відповідей, %	
	Юнаки (n = 81)	Дівчата (n = 80)
Проведення часу на спортивних майданчиках	34,6	18,8
Відвідування фізкультурно-оздоровчих занять	13,6	15,0
Самостійні заняття фізичними вправами	46,9	32,5
Відвідування секцій із різних видів спорту	33,3	12,5
Хатня робота	12,3	10,0
Прогулянки крамницями — «шопінг»	12,3	31,3
Праця на садовій ділянці	1,2	6,3
Підготовка домашніх завдань	23,5	45,0
Вивчення іноземних мов	4,9	15,0
Читання книг	24,7	51,3
Відвідування гуртків за інтересами (малювання, поезії, фотографії)	7,4	1,3
Заняття творчою самодіяльністю	2,5	11,3
Гра на музичних інструментах	13,6	7,5
Активне пересування (ролики, ковзани, лижі)	8,6	13,8
Прогулянки на свіжому повітрі	28,4	47,5
Рухливі та рекреаційні ігри (бадмінтон, боулінг, більярд, настільний теніс)	19,8	8,8
Проведення часу в розважальних закладах, на дискотеках, у кіно	25,9	22,5
Відвідування театрів, галерей, культурних пам'яток міста	6,2	20,0
Перегляд телепередач, відеофільмів	37,0	51,3
Проведення часу за комп'ютером в Інтернеті	61,7	56,3
Спілкування з друзями та сім'єю	46,9	58,8
Не мають вільного часу	7,4	—

різними видами рухової активності у вільний час. Однак, як показують наші дослідження, лише незначна частина студентів вдаються до таких занять на практиці. У більшості випадків їхня причетність має суто декларативний характер. Низький відсоток студентів, залучених до творчої та культурно-споглядальної діяльності у вільний час, багато в чому зумовлений тими складними й суперечливими процесами, що відбуваються в умовах кризи основних

інститутів соціалізації, та нівелюванням системи духовних та культурних цінностей молоді.

Крім того, слід відмітити, що 88% студентів не задоволені проведенням дозвілля, більшість з них вважають своє дозвілля одноманітним, нецікавим, нездатним задовольнити певні комунікативні потреби, врахувати їх інтереси, активізувати творчі здібності.

Згідно з даними, отриманими в ході анкетування, 55% юнаків і 44% дівчат першого-другого року навчання та 41% юнаків і 35% дівчат третього-четвертого року навчання регулярно та епізодично займаються різними видами рухової активності у позаурочний час. У результаті дослідження виявлено негативну тенденцію до переходу студентів від регулярних занять до епізодичних в процесі навчання у вищому навчальному закладі, що є закономірним наслідком відсутності обов'язкових занять з фізичного виховання на третьому та четвертому курсах.

Як свідчать результати дослідження, наведені у таблиці 3.3, перші місця серед видів діяльності студентів у вільний час займають такі, що відбуваються в межах дому — перегляд телепередач, відеофільмів, проведення часу за комп'ютером в Інтернеті, спілкування з друзями та сім'єю, читання книг. Молодіжному дозвіллю притаманні суперечливі тенденції: одні заняття мають позитивну спрямованість і ведуть до культурного збагачення, інші — містять негативний потенціал, призводять до збідніння і одноманітності дозвілля.

У цілому, на загальну думку, спільною для молоді є тенденція до зростання обсягу вільного часу і поліпшення умов для його змістовного проведення: більшість соціально-демографічних груп має значний обсяг вільного часу для відпочинку, розваг, споживання культурних цінностей і творчості. Однак реально, в житті, далеко не завжди і не всі молоді люди спроможні уміло розпоряджатися цим часом, використовувати його для повноцінного розвитку своєї особистості.

Проводження вільного часу студентами, з одного боку, залежить від демографічних чинників і соціально-культурного середовища, а з іншого — пов'язане із системою ціннісних орієнтацій, потреб та інтересів.

Безсумнівно, одним з найважливіших завдань вищої школи є розвиток спрямованості студентства на опанування більш складних форм культурного потенціалу суспільства. Це дозволяє домогтися більшого ефекту морально-естетичного виховання студентської молоді. Ціннісні орієнтації, сформовані на «діяльну» структуру вільного часу, свідчать про найвищий рівень сформованої особистості студента.

Загалом якщо говорити про структуру дозвіллевої активності молоді, можна стверджувати, що вона детермінується двома основними факторами: з одного боку, характером, схильністю, вмінням, звичками самої людини, з другого — характером навколишнього соціально-культурного оточення. Останнє спонукає або пригнічує, спрямовує чи гальмує активність людини, відкриває одні можливості й закриває інші. При цьому середовище у вільний час тим інтенсивніше впливає на людину, чим більше вона схильна розслаблятися, піддаватися ходу подій.

3.1.3. Особливості проведення вільного часу особами зрілого віку. Досліджуючи особливості вільного часу людей зрілого віку, ми встановили, що у середньому в робочі дні працюючі жінки мають 3 години 27 хвилин вільного часу, а чоловіки — 3 години 52 хвилини, оскільки вони меншою мірою залучені до роботи в рамках домашнього господарства і виховання дітей. У вихідні дні частка дозвілля впродовж доби помітно зростає (6 годин жінки і 7 годин чоловіки). Багато хто намагається використовувати ці дні переважно з рекреаційною метою, насамперед для відновлення власного здоров'я і внутрішнього розвитку, мінімізуючи повсякденні навантаження і домашні справи. Проте більшість людей проводять свій вільний час неефективно і неактивно, знижуючи таким чином рекреаційний ефект відпочинку. Домінуючі способи проведення вільного часу респондентів наведено в таблиці 3.4.

Основну частину вільного часу респонденти (як чоловіки, так і жінки) витрачають на перегляд телепередач, роботу на комп'ютері, читання преси, відвідування рідних та друзів. Гендерні відмінності у проведенні вільного часу спостерігаються за такими видами діяльності, як заняття руховою активністю, виїзд за місто, пасивний відпочинок, відвідування культурних заходів і прийом гостей вдома.

На підставі даних таблиці 3.4, можна стверджувати, що основними видами діяльності жінок у вільний час є завантаженість домашніми справами, на яку вказали 83,0% респондентів.

Друге місце посідає такий вид проведення вільного часу, як спілкування із друзями. Це підтверджує певну закономірність, яка була відмічена дослідниками на підлітковому і юнацькому контингенті (Безверхня, Круцевич, Марченко, 2009).

Якнайбільше прагнення до спілкування з товаришами притаманно шкільному й студентському віку (від 55 до 75%). Учні в силу соціальних умов уже об'єднані в колективи (класи, академічні групи), усередині яких виникають

ТАБЛИЦЯ 3.4 — Проведення вільного часу особами зрілого віку

Види діяльності	Кількість відповідей, %	
	Чоловіки (n = 51)	Жінки (n = 55)
Читання книжок, преси	28	48
Перегляд телепередач, прослуховування музики	42	52
Робота за комп'ютером, комп'ютерні ігри	18	10
Прийом гостей вдома	12	36
Відвідування рідних, друзів, спілкування	58	72
Відвідування кінотеатрів, театрів, концертів	22	40
Заняття у фітнес-клубах, самостійні рекреативно-оздоровчі заняття, прогулянки	50	28
Виїзд за місто	18	6
Заняття художньою самодіяльністю, живописом, мистецтвом	8	16
Пасивний відпочинок (сон, відпочинок лежачи)	34	6
Завантаженість домашніми справами	42	83
Інші форми проведення вільного часу	6	12

свої мікрогрупи із симпатіями, товариськими відносинами тощо, які привертають до спілкування у позаурочний час. Тенденція до спілкування триває й після закінчення навчального закладу та зберігається впродовж кількох років. Період першого зрілого віку є найбільш активним і таким, що сприяє новим знайомствам і дружбі в подальшому. У період другого зрілого віку здатність зав'язувати нові знайомства й налагоджувати дружні стосунки знижується. Людина більше часу проводить вдома, дивиться телевізор (52%), читає книжки (48%), займається домашніми справами (83%). Багато хто відчуває самотність й проявляє бажання об'єднатися у групу за інтересом, якою, на їхню думку, є «група здоров'я».

Проведені дослідження дають підставу стверджувати, що більшість людей зрілого віку надають перевагу проведенню вільного часу разом із членами сім'ї (дружиною/чоловіком, дітьми). Простежується стійка тенденція до використання активних форм відпочинку навіть у старшій віковій групі. Це свідчить про усвідомлення вагомості рухової діяльності для здоров'я, виховання дітей, зменшення впливу урбанізації та надмірного ритму життя на організм, задоволення естетичних потреб й утворення нових суспільних контактів.

3.2. МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ СУБ'ЄКТІВ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Мотиваційні аспекти фізичної рекреації є найбільш вивченими і широко прийнятними як у вітчизняній, так і у зарубіжній літературі. Разом з тим наявність великої кількості дослідницьких підходів, різнобічність використуваного дослідницького апарату і, в окремих випадках, протиріччя отриманих результатів не дозволяють вважати завдання повністю вирішеним.

Мета рекреаційної діяльності має переважно ситуативний характер і після задоволення потреби в цьому виді діяльності вона може зникати з мотиваційної сфери людини. Водночас життєва мета виступає стратегією поведінки людини у процесі всього життя. Ю. Є. Рижкін (2005) вважає, що мотиваційну сферу особистості формують однопорядні, але різні за своєю сутністю потреби, інтереси і мотиви, установки, які регулюють її прояв. Показано, що зв'язок між потребою як об'єктивною необхідністю і мотивом як суб'єктивним відображенням потреби неоднозначний. Первинні мотиви фізкультурно-рекреаційної діяльності не зумовлені стійкою потребою в ній і не мають суттєвого впливу на її змістовне наповнення. Вторинні мотиви реалізуються в процесі задоволення потреб, носять усвідомлений характер і формують стійке ставлення до фізкультурно-рекреаційної діяльності.

Мотиваційна модель рекреаційної діяльності базується в більшості випадків на меті відновлення організму людини після професійної діяльності. Проте мотивація рекреаційної діяльності далеко не завжди обмежується тільки цим єдиним мотивом, а може включати й інші мотиви: гедоністичні, релаксаційні, культурно-освітні та ін. На нашу думку, це обмеження не враховує повною мірою внутрішній світ людини, який, в свою чергу, здійснює вплив на вибір видів, форм, засобів фізкультурно-рекреаційної діяльності, їхню енергетичну насиченість і емоційне забарвлення. Психологічні особливості суб'єктів рекреаційної діяльності можуть впливати на її спрямованість, в одних вона проявляється у задоволенні потреби у неформальному спілкуванні, в інших — у підвищенні рухової активності, емоційній розрядці тощо. Особливістю мотиваційної сфери людини є той факт, що вона має динамічний характер і може змінюватися не тільки в процесі життя людини, а й у процесі самої діяльності. На сьогодні у спеціальній літературі якої-небудь чіткої класифікації мотивів рекреаційної діяльності не розроблено.

Актуальність дослідження групових взаємодій суб'єктів рекреаційної діяльності полягає в тому, що групові форми фізкультурно-рекреаційної діяльності в кількісному відношенні значно перевищують індивідуальні і масові

форми. Між іншим, як показано у дослідженнях проблем фізичної рекреації (Рыжкін, 2005), потреба у спілкуванні виступає визначним фактором об'єднання індивідів у фізкультурно-рекреаційні групи. Вивченню мотиваційної сфери індивідів фізкультурно-рекреаційної діяльності присвячено ряд робіт (Імас, 2013; Круцевич, Безверхня, 2010; Рыжкін, 2005; та ін.). Проте всі проаналізовані нами роботи торкалися переважно дослідження мотивації до фізичної рекреації як явища чи мотивів діяльності суб'єктів, а не мотивів їх спілкування в умовах фізкультурно-рекреаційної діяльності. Тому дослідження мотиваційно-ціннісних орієнтацій суб'єктів рекреаційної діяльності є актуальним завданням.

Як показує аналіз сучасних наукових досліджень, під час вивчення фізичної рекреації досліджують переважно формальні соціологічні аспекти мотиваційної діяльності: стать, вік, належність до соціальної групи, процеси соціалізації та інтеграції. Стосунки, які виникають у процесі рекреаційної діяльності, розглядаються як відносини суспільні, пов'язані з професійними, політичними, національними, релігійними та іншими ознаками індивідів. Такі стосунки об'єктивні й зумовлені роллю, яку виконує індивід в системі суспільних відносин.

Предметом соціально-психологічного аналізу мотиваційної діяльності у фізкультурно-рекреаційних групах виступають не формальні (соціологічні) ознаки, а міжособистісні стосунки та їхні мотиви, характер і динаміка.

Потребово-мотиваційна сфера суб'єктів фізкультурно-рекреаційної діяльності є її вихідним положенням. На цьому положенні основані ціннісні орієнтації. Цінність рекреації проявляється в її специфічних особливостях: добровільності й доступності, різноманітні форм і засобів, що надає широкі можливості для прояву індивідуальності у відповідності із потребами, можливостями і здібностями кожної людини. У рекреаційній діяльності ставлення до її цінностей виявляється у процесах, станах, властивостях особистості, одночасно своє вираження вони знаходять у потребах рухової діяльності, у характері рекреаційних інтересів, у рівні цілей і прагнень, в особливостях взаємин між людьми.

Фізкультурно-рекреаційні групи загалом відносяться до неформальних груп, що, як правило, виникають спонтанно, добровільно, в них відсутня чітко задана структурованість, вони характеризуються різним рівнем внутрішньогрупової організації і типом взаємин між її членами. Можна визначити два основних рівні створення цих груп. Перший характеризується стихійністю, діяльність побудована на самодіяльних засадах і здійснюється за встановленими самими індивідуумами правилами. Стосунки у цих групах побудовані

на спільних інтересах, в них відсутня чітка рольова диференціація, взаємини всередині групи визначаються як партнерські. Такі групи нечисленні, різно-рідні за віковими і соціальними ознаками, мета їх створення опосередкована спільним інтересом до змісту діяльності, проте вони легко розпадаються після припинення сумісної діяльності. До другого, більш високого рівня організації фізкультурно-рекреаційних груп відносять групи у фізкультурно-оздоровчих клубах, фітнес-центрах тощо. Ці групи мають структурну організацію, вони більш стійкі за кількісним складом і часом функціонування, в них чіткіше виражено рольову диференціацію, рекреаційна діяльність здійснюється під керівництвом фахівців (аніматорів, інструкторів). Мета діяльності носить переважно оздоровчий і гедоністичний характер. Стосунки у таких групах характеризуються високим ступенем міжособистісної привабливості й спільним інтересом до групової діяльності, високим рівнем її емоційної насиченості. Головною особливістю відносин суб'єктів рекреаційної діяльності у групах є процес формування особливого типу зв'язків, які дозволяють розглядати цю діяльність як єдиний психологічний механізм, що виникає на основі єдності цілей, спільних потреб та інтересів, способів досягнення поставленої мети, оцінок, установок.

Із метою вивчення мотиваційної сфери суб'єктів рекреаційної діяльності нами було проведено анкетування. Передбачаючи широту і складність поставленого завдання, яке полягає в індивідуальності й неповторності кожної особистості, специфіці бачення фізичної рекреації, у наших дослідженнях ми обмежилися порівняльним аналізом мотивації різних груп населення.

3.2.1. Аналіз мотивації школярів до рекреаційно-оздоровчих занять. Для оцінювання мотивації дітей молодшого шкільного віку до рекреаційно-оздоровчих занять нами було проведено анкетування серед учнів молодших, середніх і старших класів.

Першим етапом дослідження було вивчення мотивації школярів молодших класів. Ми намагалися вивчити, наскільки учні молодшого шкільного віку свідомо ставляться до занять; виявити фактори, що спонукають їх до активної рухової діяльності; визначити мету, яку вони ставлять перед собою під час відвідування рекреаційно-оздоровчих занять; з'ясувати причини, що заважають займатися фізичною культурою і спортом. Відповіді респондентів на запитання анкет показали, що значний відсоток осіб, які займаються рекреаційно-оздоровчою діяльністю з віком збільшується. Так у сім років таких дітей було 27%, у вісім років — 49% і в дев'ять — 53%.

У разі опитування учнів, не залучених до рекреаційно-оздоровчої діяльності, виявлено, що більшість з них мають бажання займатися фізичними вправами. Аналіз відповідей показав, що у сім — дев'ять років кількість таких бажаючих становила від 64,6% до 74,7%. Серед опитуваних у кожній віковій групі було виявлено незначний відсоток дітей, які негативно ставляться до рухової активності та не виявляють ніякого бажання займатися (5,9%–11,4%).

Вивчаючи мотивацію, ми прагнули встановити, яким видам занять діти віддають перевагу в різні вікові періоди. За результатами анкетування було встановлено, що учні молодших класів більш цікавляться ігровими видами спорту. У вісім років інтереси стають різноманітнішими, до ігрових видів спорту додаються спортивне орієнтування (16,7%) і туризм (16,7%), плавання (17,6%) і баскетбол (12,9%).

Результати анкетування дали змогу встановити найпопулярніші види рекреаційно-оздоровчих занять серед дітей молодшого шкільного віку (рис. 3.3). Так, для дітей семи років найпопулярнішими є ігрові види та плавання (по 29% відповідей). У восьмирічних дітей на першому місці ігрові види (32%), на другому — плавання і туризм (27%). Розподіл відповідей дев'ятирічних дітей показав, що вони є прихильниками ігрових видів і плавання. Також в цьому віці починає набувати популярності такий вид рухової активності, як туризм (34%).

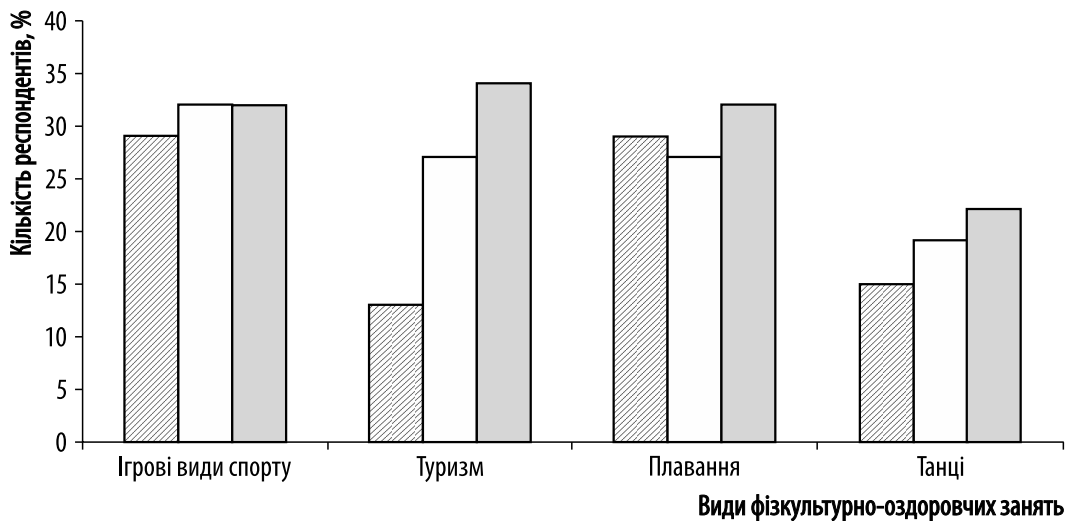


РИСУНОК 3.3 — Найпопулярніші види фізкультурно-оздоровчих занять серед дітей молодшого шкільного віку: ▨ — 7 років; □ — 8 років; ▩ — 9 років

Дослідження мети фізкультурно-оздоровчих занять (ФОЗ) виявило, що більшість опитаних під час занять відпочивають та спілкуються (31 % та 29 % відповідно) і лише 10 % прагнуть поліпшити свій фізичний стан (табл. 3.5). Виявлені тенденції потрібно враховувати, формуючи зміст мотиваційної діяльності, що здатна вплинути на залучення дітей до фізкультурної активності. Ці дані свідчать про необхідність розробки стимулів, які можна використовувати в процесі рекреаційної діяльності.

Зважаючи на значну кількість опитуваних, незалучених до фізкультурних занять у позаурочний час, автори спробували відшукати причини, що перешкоджають їх відвідуванню. Обробка відповідей на запитання анкети показала, що в кожній віковій групі на перше місце було поставлено причину «браку часу» (більшість дітей займаються додатково іноземною мовою та математикою): в сім років — 45 % відповідей, у вісім — 53 % і в дев'ять — 51 %. Але це свідчить не тільки про зайнятість дітей іншими видами діяльності й завантаження у школі. Насамперед це означає, що у школярів не сформовані ціннісні орієнтації на заняття фізичними вправами. Причини негативного ставлення до фізкультурної активності ми намагалися з'ясувати шляхом аналізу відповідей на запитання: «Чи подобаються Вам рекреаційно-оздоровчі заняття?» Кількість опитуваних, які відповіли позитивно, з кожним роком збільшується: в сім років їх кількість становить — 88 %; у вісім — 91 % і в дев'ять — 92 %. Про спеціальні фізкультурні інтереси можна також судити за результатами аналізу причин невдоволення змістом занять. Результати обробки відповідей на спеціальне запитання анкети свідчать, що більшість дітей всіх вікових груп не можуть визначити причину незадоволеності. Таким чином, вікова динаміка спектра мотивів рекреаційно-оздоровчих занять дітей різного віку дає змогу краще зрозуміти сильні й слабкі сторони традиційної організації фізичного виховання і спрямовує пошук інноваційних засобів відповідно до позитивної мотивації дітей до фізкультурних занять.

ТАБЛИЦЯ 3.5 — Мотивація рекреаційно-оздоровчих занять дітей молодшого шкільного віку

Мотив	Кількість відповідей, %
Прагнення до розваг та активного відпочинку	31
Бажання бути здоровим	14
Спілкування з друзями	29
Необхідність підвищити рухову активність	19
Фізичне вдосконалення	10

Об'єктом другого етапу дослідження стали діти середнього шкільного віку. Було проведено дослідження, яке спрямоване на вивчення мотивів та інтересів підлітків до рекреаційних та фізкультурно-оздоровчих занять. Структура мотивів і факторів, які впливають на їхнє формування, вирізняється за віковими та статевими особливостями. Порівняльний аналіз структури мотивації підлітків 11–14 років показав, що мають місце виражені вікові особливості, які слід враховувати під час організації рекреаційно-оздоровчих занять (табл. 3.6).

Як видно із даних таблиці 3.6, мотивація залежить від статі, наприклад, найбільшу значущість у хлопців мають такі мотиви, як активний відпочинок та розваги, спілкування з друзями і покращання стану здоров'я, а у дівчат — активний відпочинок та розваги, отримання задоволення, позитивних емоцій, удосконалення форми тіла та покращання стану здоров'я. Для з'ясування мотивації школярів у сфері фізичного виховання і визначення шляхів її формування необхідно встановити ті спонукання, яких дотримуються діти у своїх вчинках і бажаннях в умовах навчальної і позакласної діяльності. Фактично мотиваційна сфера завжди складається із ряду причин: ідеалів і ціннісних орієнтацій, потреб, мотивів, цілей, інтересів тощо. Ці спонукання відіграють важливу роль у загальній картині мотивації, на

ТАБЛИЦЯ 3.6 — Мотивація рекреаційно-оздоровчих занять дітей середнього шкільного віку

Мотив	Кількість підлітків, %	
	Хлопці (n = 52)	Дівчата, (n = 54)
Активний відпочинок, розваги	57,6	59,2
Спілкування з друзями	48,0	46,2
Самовдосконалення, самовираження	30,7	35,1
Удосконалення форми тіла	50,0	50,0
Відновлення після навчальних занять	13,4	12,9
Отримання задоволення, позитивних емоцій	26,9	48,1
Покращання стану здоров'я	46,1	50,0
Підвищення рухової активності	34,6	38,8
Перевірка себе в екстремальних умовах	21,1	16,6
Емоційна розрядка	19,2	22,2
Організація дозвілля	3,8	3,7
Інше	—	1,8

різних етапах вікового розвитку вони зазнають змін від більшого до меншого значення, тому їх знання допоможе вчителю і батькам диференційовано впливати на певні аспекти мотивації школярів до фізичного самовдосконалення. Слід відмітити, що у дівчат-підлітків не проявляються такі мотиви, як відновлення після навчальних занять. Хлопці не виділяють мотиви відновлення після навчальних занять, емоційну розрядку та організацію дозвілля. Старші підлітки обирають такі мотиви, як удосконалення форми тіла, отримання задоволення і позитивних емоцій, підвищення рухової активності, перевірка себе в екстремальних ситуаціях, організація дозвілля; молодші обирають покращання стану здоров'я, активний відпочинок та спілкування з друзями.

Наступним етапом дослідження була оцінка мотивів та інтересів дітей старшого шкільного віку до рекреаційно-оздоровчих занять, оскільки процес позакласних занять старшокласників із фізичного виховання буде ефективним за умови досягнення мети навчання за домінуючим мотивом.

Проведене серед школярів опитування, в якому взяли участь понад 120 учнів старших класів, дозволило виявити їхнє ставлення до проблем формування культури поведінки старшокласників у фізкультурно-оздоровчій діяльності. Що ж сьогодні спонукає молодь займатися рекреаційно-оздоровчою діяльністю? У відповідях респондентів спостерігається суттєва різниця у виборі мети рекреаційно-оздоровчих занять. Так, юнаки ставлять собі за мету насамперед покращання стану здоров'я, перевірку власних сил, волі в екстремальних умовах, емоційну розрядку, активний відпочинок, розваги, самовдосконалення, самовираження (рис. 3.4).

У дівчат пріоритет при виборі цілей занять інший. Передовсім їх цікавить активний відпочинок, спілкування з друзями, отримання задоволення, позитивних емоцій, удосконалення форми тіла, покращання стану здоров'я (рис. 3.5). Серед цілей рекреаційно-оздоровчих занять старшокласників практично відсутні такі, як відновлення після навчальних занять, організація дозвілля, що скоріше пов'язано з недостатнім рівнем теоретичних знань рекреаційного ефекту занять, який, на думку респондентів, проявляється лише у покращанні здоров'я, рівня фізичної підготовленості, нормалізації маси тіла, покращанні настрою і самопочуття.

Наведені дані показують відмінності у виборі мети позаурочних рекреаційно-оздоровчих занять. Імовірно, така розбіжність у виборі мети між відповідями юнаків і дівчат пов'язана з кількома обставинами. По-перше, юнаки більш серйозно ставляться до занять фізичними вправами, оскільки вони мають за мету покращання стану здоров'я засобами фізичного виховання.

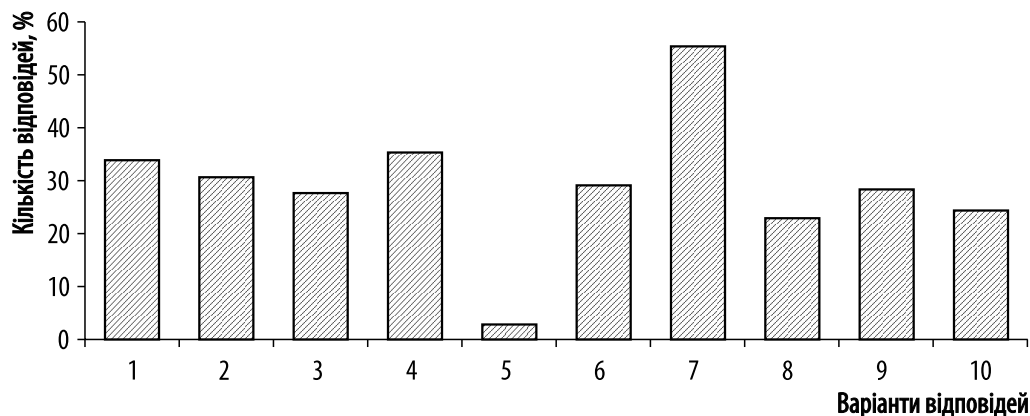


РИСУНОК 3.4 — Мотивація занять рекреаційно-оздоровчою діяльністю юнаків старшого шкільного віку: 1 — активний відпочинок; 2 — спілкування з друзями; 3 — самовдосконалення; 4 — удосконалення форм тіла; 5 — відновлення після навчання; 6 — отримання задоволення; 7 — покращання стану здоров'я; 8 — підвищення рухової активності; 9 — перевірка себе в екстремальних умовах; 10 — емоційна розрядка

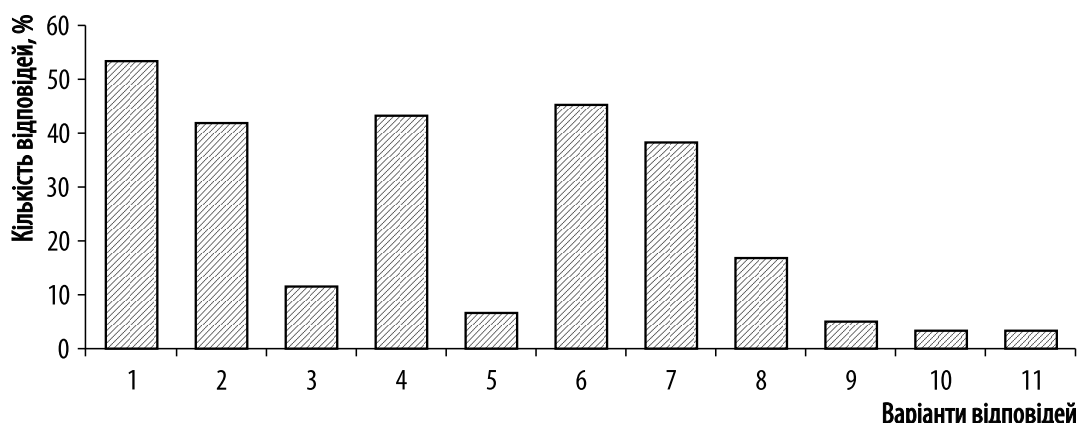


РИСУНОК 3.5 — Мотивація занять рекреаційно-оздоровчою діяльністю дівчат старшого шкільного віку: 1 — активний відпочинок; 2 — спілкування з друзями; 3 — самовдосконалення; 4 — удосконалення форм тіла; 5 — відновлення після навчання; 6 — отримання задоволення; 7 — покращання стану здоров'я; 8 — підвищення рухової активності; 9 — перевірка себе в екстремальних умовах; 10 — емоційна розрядка; 11 — організація дозвілля

По-друге, дівчата мають за мету поліпшення фігури, удосконалення форм тіла і хочуть займатися фізичними вправами, щоб потім показувати свою фігуру як результат цих занять. З огляду на психологію юності, це є могутнім стимулом до прояву своєї активності. З одного боку, мотив до зміни форми тіла засобами фізичних вправ є особистісним мотивом самовдосконалення, а з іншого — соціальним, комунікаційним, тому що мета сподобатися протилежній статі, знайти нових друзів за допомогою фізичного іміджу переважає інші мотиви.

Цікаво було дізнатися, які саме причини стають на заваді старшокласникам займатися рекреаційно-оздоровчою діяльністю. Відповіді показали, що юнакам заважає займатися спортом велике навчальне навантаження (73,8%), недостатність знань для організації самостійних занять (29,2%), відсутність рекреаційно-оздоровчих груп, які б зацікавили школярів (33,8%). У дівчат дещо інші причини, а саме: брак часу (51,7%), велике навчальне навантаження (41,7%), відсутність фізкультурно-оздоровчих груп, які б могли цікавити (11,7%) (рис. 3.6).

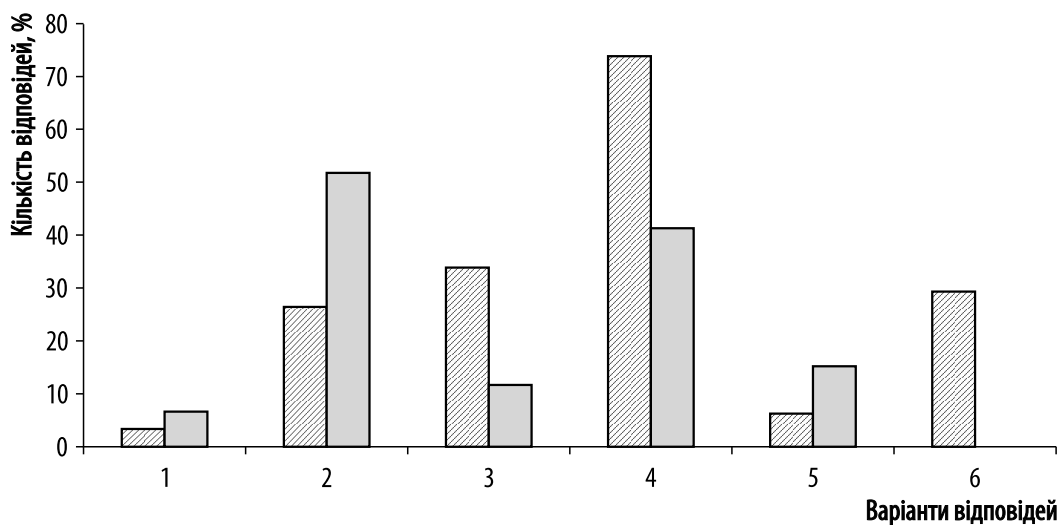


РИСУНОК 3.6 — Причини, які заважають дітям старшого шкільного віку займатися рекреаційно-оздоровчою діяльністю: ▨ — юнаки; ■ — дівчата: 1 — не маю друзів, з якими б відвідував заняття; 2 — брак часу; 3 — відсутність рекреаційно-оздоровчих груп, що мене цікавлять; 4 — велике навчальне навантаження; 5 — не маю змоги оплачувати заняття; 6 — не маю потрібних знань для організації самостійних занять рекреацією

Аналіз поданих на рисунку даних показує, що перше місце у юнаків посідає велике навчальне навантаження, а у дівчат — брак часу. Однак це можна розцінити як низьку мотивацію і небажання у вільний час займатися фізичними вправами, тому що покращання здоров'я, здоровий спосіб життя не є поки що пріоритетними цінностями сучасної молоді.

Також цікавим було те, що ні юнаки, ні дівчата не вказали на такі причини, як відсутність підтримки родини, зручного спортивного одягу та бажання займатися. На нашу думку, це означає, що у дітей немає вагомих (об'єктивних) причин, які б заважали їм займатися рекреаційною діяльністю у позанавчальний час.

При цьому більшість досліджень свідчить, що використання різноманітних форм фізичної культури є надзвичайно ефективним для профілактики захворювань серед учнівської молоді, підвищення розумової та фізичної працездатності, організації корисного і цікавого дозвілля, боротьби зі шкідливими звичками (наркоманія, алкоголізм, тютюнопаління) та їх профілактики, пізнання можливостей власного організму тощо. Таким чином, заохочуючи підлітків до регулярних занять фізичними вправами, ми формуємо основу їхнього активного життя у майбутньому.

Було важливо з'ясувати, які форми занять обрали старшокласники для занять фізкультурно-оздоровчою та рекреаційною діяльністю. Відповіді на це запитання показали, що більшість респондентів обрали групові форми занять (84,6% юнаків, 88,3% дівчат). Це пояснює те, що для дітей дуже важлива наявність компанії, спілкування з друзями, обмін досвідом з однолітками. Слід також відмітити, що групові форми занять зазвичай платні і потребують чималих коштів, більш економічні індивідуальні або самостійні форми.

У складній системі чинників, які впливають на стан здоров'я і працездатність молоді, велике значення має рухова активність. Тісний зв'язок між цими двома медико-соціальними показниками лікарі-практики спостерігають давно. Наукові дослідження, проведені останніми роками в нашій країні, також свідчать про наявність певного зв'язку між руховою активністю і здоров'ям. Чи усвідомлюють старшокласники, в чому проявляється ефект фізкультурно-оздоровчих та рекреаційних занять?

Відповіді розподілились за такими варіантами: покращання здоров'я, фізичної працездатності, розумової працездатності, нормалізація маси тіла, покращання настрою, самопочуття, підвищення самооцінки. 73,8% юнаків вбачають ефект у зниженні та нормалізації маси тіла, 78,5% — в покращанні здоров'я, 66% — в покращанні фізичної працездатності (рис. 3.7).

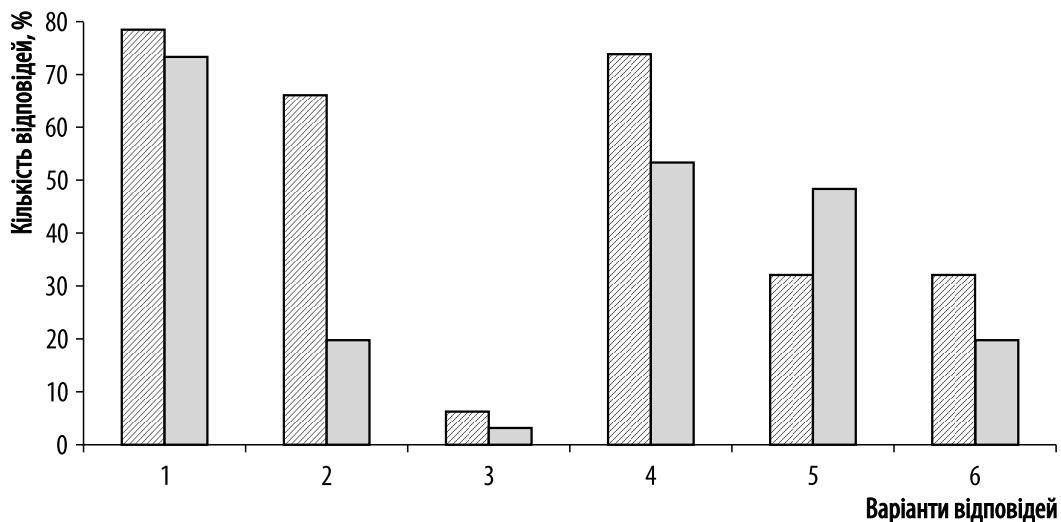


РИСУНОК 3.7 — Відповіді респондентів на питання: В чому, на вашу думку, проявляється ефект від фізкультурно-оздоровчих та рекреаційних занять:
 ■ — юнаки; ■ — дівчата: 1 — покращання здоров'я; 2 — покращання фізичної працездатності; 3 — покращання розумової працездатності; 4 — нормалізація маси тіла; 5 — покращання настрою самопочуття; 6 — підвищення самооцінки

На думку дівчат, ефект рекреаційних занять найбільше проявляється в покращанні здоров'я (73,3%), нормалізації маси тіла (53,3%), поліпшенні настрою (48,3%). Нами було виявлено, що цільова спрямованість та інтерес до занять у шкільному віці проявляється не стільки в бажанні досягти оздоровчого ефекту, скільки у тому, аби дістати задоволення через фізичні вправи широкого спектра потреб, спрямованих на самовираження, досягнення краси, проведення дозвілля, добре самопочуття, зміну діяльності, позитивні емоції, участь в ігровій та освітній діяльності.

Подальший аналіз показників підтвердив наше припущення, що учні не усвідомлюють значущості виховної роботи в аспекті ефективного використання вільного часу. Так, на запитання «Що спонукає вас займатися фізкультурно-оздоровчою діяльністю?» старшокласники відповіли, що на вибір занять більш за все впливають поради друзів, телевізійні програми про екстремальні види відпочинку, спортивні змагання, публікації в пресі, а вплив вчителів і батьків помітно зменшився. Аналіз отриманих відповідей на це запитання подано в таблиці 3.7.

ТАБЛИЦЯ 3.7 — Чинники, які спонукають дітей старшого шкільного віку займатися руховою активністю в позаурочний час

Варіант відповідей	Кількість відповідей, %	
	Юнаки (n = 65)	Дівчата (n = 60)
Дає поради вчитель фізкультури	4,6	10,0
Дають поради батьки	23,1	20,0
Дають поради друзі	16,9	16,7
Передачі по телевізору:	3,1	3,3
– програми про здоров'я	3,1	5,0
– програми про спортивні змагання	38,5	3,3
– програми про заняття в фізкультурно-оздоровчих центрах	0	0
– програми про екстремальні види відпочинку	23,1	10,0
Знання про користь занять фізичними вправами	10,8	26,7
Відвідування змагань	27,7	3,3
Публікації в газетах і журналах	3,1	1,0

Ми провели також опитування учнів з певною метою — з'ясувати, які прийоми й методи є найефективнішими у роботі із організації вільного часу. Результати обробки даних свідчать, що найбільш розповсюджені у виховній роботі зі школярами традиційні методи і прийоми: розповідь, пояснення — не мають вагомого впливу на вибір учнями видів і форм рекреаційної діяльності. І навпаки, більшість респондентів надає перевагу інтерактивним методам, рольовим іграм, заохоченням тощо.

За результатами досліджень, переважна більшість респондентів хотіла б займатися рекреаційно-оздоровчою діяльністю саме у школі (55,4% юнаків і 53,3% дівчат) (рис. 3.8).

Це пояснює те, що школярі зацікавлені у проведенні позакласної роботи, рекреаційно-оздоровчих занять, спортивно-масових заходів у школі та на свіжому повітрі.

Щоб з'ясувати, чи відповідає вимогам школярів рівень організації фізкультурно-масових заходів у школі, їм було поставлено наступне запитання: «Чи задовольняє вас організація рекреаційно-оздоровчої діяльності в школі?». Отримані результати дають змогу дійти висновку, що організація позакласної роботи з фізичного виховання у школі учнів старшого шкільного віку задовольняє частково 56,9%, не задовольняє 15,4%, задовольняє повністю

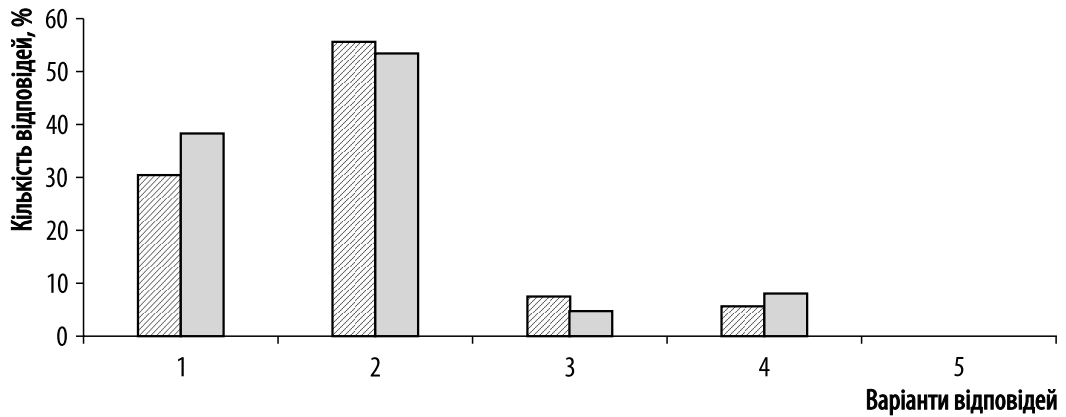


РИСУНОК 3.8 — Відповіді респондентів на запитання: Де б Ви хотіли займатися фізкультурно-оздоровчою та рекреаційною діяльністю? ▨ — юнаки; □ — дівчата: 1 — фізкультурно-оздоровчий центр; 2 — у своїй школі; 3 — за місцем проживання; 4 — в місцях масового відпочинку; 5 — вдома, самостійно

27,7%. Серед дівчат позакласна робота з фізичного виховання в школі задовольняє 41,7%, не задовольняє 23,3%, частково задовольняє 35%. Це свідчить про те, що рекреаційно-оздоровчі заходи, які проводяться в школах, не відповідають вимогам та потребам сьогодення.

3.2.2. Аналіз мотивації студентської молоді до рекреаційно-оздоровчих занять. Дослідження мотиваційної сфери студентів дозволило встановити ієрархію мотивів, які для зручності було поділено на групи. Основним чинником, що визначає мотивацію до занять у дівчат, є покращання зовнішнього вигляду. Сюди входять такі мотиви, як зниження маси тіла, корекція фігури та постави, підвищення рівня м'язової маси. Як провідні ці мотиви визначили 84% студенток першого-другого курсів та 87,5% студенток третього-четвертого курсів. Оздоровчий вектор мотивації більш яскраво виражений у юнаків. Мотиви підвищення рівня здоров'я, поліпшення самопочуття, профілактика захворювань, розвиток рухових якостей, відновлення після навчання вибрали 88,5% юнаків першого-другого курсів, та 91% юнаків третього-четвертого курсів. Результати анкетування свідчать про достатній ступінь поінформованості студентів, щодо позитивного впливу фізичних вправ на стан здоров'я людини, що підкреслюється досить низькою кількістю студентів, які обрали пізнавальний чинник як провідний мотив (табл. 3.8).

ТАБЛИЦЯ 3.8 — Мотивація студентської молоді до рекреаційно-оздоровчих занять

Мотиви	Кількість відповідей, %	
	Юнаки (n = 81)	Дівчата (n = 80)
Покращання зовнішнього вигляду	40,7	45,0
Корекція фігури та постави	16,0	20,0
Зниження маси тіла	14,8	21,3
Підвищення рівня здоров'я	44,4	46,3
Підвищення рівня рухової активності	16,0	10,0
Поліпшення самопочуття та працездатності	9,9	12,5
Профілактика захворювань	4,9	2,5
Відновлення після навчальних занять	13,6	10,0
Отримання задоволення	40,7	25,0
Зняття стресу	6,2	13,8
Переключення уваги на інший вид діяльності	9,9	10,0
Спілкування	9,9	10,0
Розширення кола знайомств	4,9	12,5
Отримання інформації про основи здорового способу життя, техніки виконання вправ	3,7	5,0
Самовдосконалення, самовираження	37,0	30,0
Підвищення самооцінки, набуття впевненості у собі	18,5	13,8

Серед пріоритетних видів рухової активності, які викликають найбільший інтерес у дівчат, є заняття з циклу «Розумне тіло» (Пілатес, йога, стретчинг), естетичні види рухової активності (різновиди танців, фігурне катання на ковзанах, художня гімнастика), заняття в тренажерному залі та туризм. Юнаки віддають перевагу командним видам спорту, серед яких футбол посідає перше місце, різноманітним єдиноборствам та заняттям у тренажерному залі. Виявлені фізкультурно-спортивні пріоритети студентів слід враховувати під час організації та планування занять рекреаційно-оздоровчої спрямованості (рис. 3.9).

Розглядаючи причини, що заважають студентам займатись у позанавчальний час особливу увагу привертає завантаженість навчальними заняттями й самостійною роботою студентів, а також неспроможність оплачувати заняття, нецікавість та одноманітність цих занять у вищому навчальному закладі. Результати досліджень підтверджують той факт, що рухова активність студентів не входить до режиму основної діяльності та виконує роль додаткового фактора стосовно навчання, побуту і розваг.

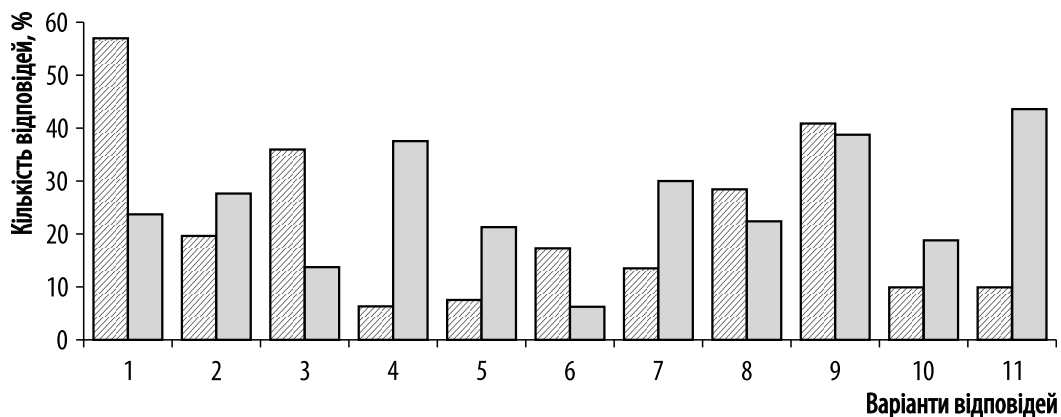


РИСУНОК 3.9 — Пріоритетні види рекреаційно-оздоровчих занять студентів:
 ▨ — юнаки; □ — дівчата: 1 — командні види спорту; 2 — циклічні види спорту; 3 — єдиноборства; 4 — естетичні види спорту; 5 — ігрові види спорту; 6 — екстремальні види спорту; 7 — туризм, спортивне орієнтування; 8 — рекреаційні ігри; 9 — заняття у тренажерному залі; 10 — фітнес-програми аеробної та силової спрямованості; 11 — заняття з циклу Mind and Body

ТАБЛИЦЯ 3.9 — Причини, що перешкоджають участі студентської молоді в рекреаційно-оздоровчих заняттях

Причина	Кількість відповідей, %	
	Юнаки (n = 81)	Дівчата (n = 80)
Відсутність друзів, з якими можна відвідувати заняття	16,0	17,5
Відсутність знань щодо організації занять	11,1	7,5
Відсутність факультативних та секційних занять у вищому навчальному закладі	19,8	16,3
Відсутність гарного і зручного спортивного одягу	2,5	2,5
Брак часу	8,6	21,3
Нецікавість та одноманітність занять	27,2	43,8
Велике навчальне навантаження	49,4	61,3
Неспроможність оплачувати заняття	43,2	46,3
Відсутність підтримки з боку сім'ї	6,2	1,3
Надмірне фізичне навантаження	2,5	5,0
Лінощі	28,4	20,0

У результаті дослідження виділено основні причини, що перешкоджають участі студентів у рекреаційно-оздоровчих заняттях та заходах (табл. 3.9).

3.2.3. Дослідження мотиваційної сфери осіб зрілого віку. Наступним етапом наших досліджень було вивчення рекреаційних інтересів осіб зрілого віку. Як респонденти було залучено відвідувачів фізкультурно-оздоровчих клубів м. Києва.

Більшість опитаних респондентів мають вищу освіту (68% жінок і 84% чоловіків), проживають у місті (90%) або у селищах міського типу, не одружені (60%), 74% жінок і 64% чоловіків не мають дітей. За характером праці респонденти розподілилися таким чином, більшість опитаних займаються розумовою працею (89,8% жінок і 74% чоловіків), 83,8% жінок і 74% чоловіків мають п'ятиденний робочий тиждень, у 34% жінок і чоловіків робочий день не нормований. Тривалість відпустки у респондентів (64% жінок і 54% чоловіків) становить один місяць. Дохід у більшості респондентів перевищує середні показники по країні.

Результати опитування показали, що респонденти останніми роками брали участь, як мінімум, в одному з видів рекреаційних занять.

Найбільшу популярність у людей зрілого віку мають такі види занять: для жінок — танці (15,4%), оздоровчі заняття на воді (14,7%), оздоровчі види гімнастики (23,7%), для чоловіків — оздоровчі заняття на воді (58,0%), силове тренування (56,0%), їзда на велосипеді (24,0%), оздоровчий біг (28,0%), рекреаційні ігри (50,0%) тощо.

За даними цього самого опитування найпопулярнішими серед населення видами рекреації на свіжому повітрі є пішохідні прогулянки, відвідування водних об'єктів із сім'єю або друзями, продуктивна рекреація. Не дивно, що найпривабливішими є саме ці види рекреації, оскільки вони не потребують особливих витрат й інвентарю, відносно дешеві, але при цьому корисні для здоров'я і зміцнення організму, особливо людей похилого віку.

В процесі дослідження нами визначено, за яких обставин людина починає займатися у фізкультурно-оздоровчому клубі і що заважає таким заняттям (рис. 3.10). Частіше за все причинами, які спонукають людей зрілого віку до занять руховою активністю:

- *нормалізація маси тіла.* Особливо на це звертають увагу жінки зрілого віку (78%), однак існують підстави припускати, що і в чоловіків ця причина є мотивуючою (48%);
- *покращання самопочуття,* зниження ризику розвитку поширених захворювань непокоїть більше половини опитуваних (62% жінок і 70% чоловіків);

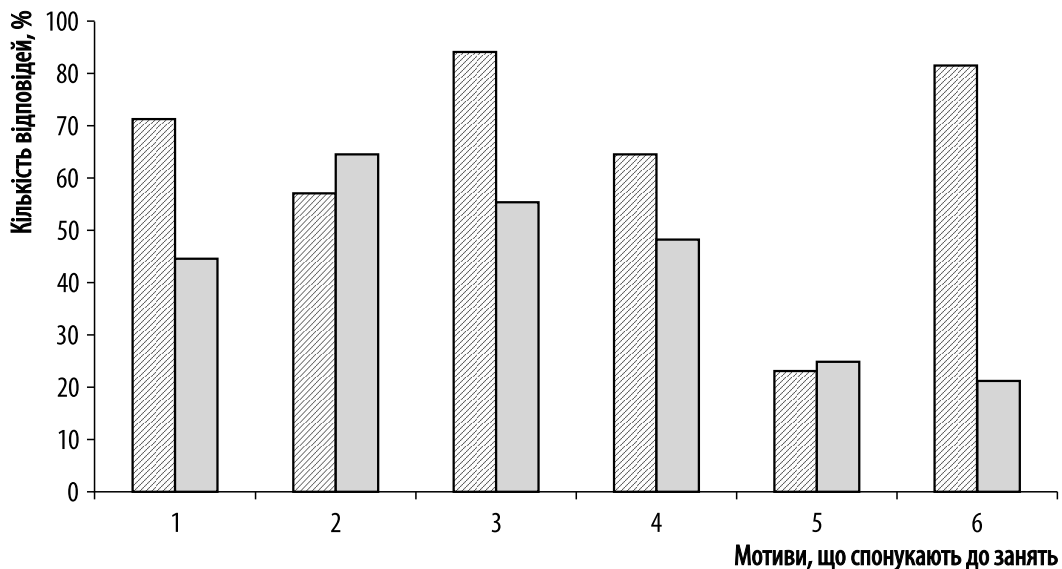


РИСУНОК 3.10 — Основні мотиви, що спонукають до занять: — жінки, — чоловіки: 1 — нормалізація маси тіла; 2 — покращання самопочуття; 3 — зниження стресу та депресії; 4 — задоволення; 5 — підвищення самооцінки; 6 — спілкування

- *зниження стресу і депресії.* У сучасному суспільстві помічено значну кількість людей, що страждають на депресію та підвищену тривожність. Тому 92% жінок і 60% чоловіків обирають рекреаційні заняття, оскільки вважають, що саме вони найбільш придатні для поліпшення настрою, зняття стресу, втоми;
- *задоволення.* Багато хто починає займатися фізичною культурою, щоб зміцнити здоров'я та схуднути, але якщо людина не отримує задоволення, вона може припинити будь-які заняття. Головна причина участі опитуваних в організованій рекреаційно-оздоровчій діяльності — отримання задоволення (70% жінок і 52% чоловіків);
- *розвиток самооцінки.* Заняття фізичними вправами пов'язані з виникненням почуття подолання труднощів, яке робить людину більш впевненою у собі, у своєму зовнішньому вигляді (24% жінок і 26% чоловіків);
- *спілкування.* Дуже часто люди починають займатися якимось видом рухової активності аби отримати можливість спілкування з іншими людьми. Ця причина поширена більше серед жінок, ніж серед чоловіків (89% і 22%, відповідно).

Ми також дослідили що саме заважає людям займатися фізичними вправами. На нашу думку, знання цих причин допоможе розробити адекватну стратегію подолання цих перешкод і залучати до рекреаційних занять більшу кількість учасників (рис. 3.11). Опитування показало, що найбільш поширеними з них є:

1. Брак часу (50% чоловіків і 42% жінок). Це та причина, на яку посилається більша частина населення. Однак, на нашу думку, це свідчить про зміщення пріоритетів занять різними видами діяльності у вільний час і низьку мотивацію до занять фізичною культурою.

2. Велике навантаження на роботі і вдома, що призводить до перенапруження (22–24% опитаних). Проте респонденти не звертають увагу на те, що рекреація є найкращим засобом післяробочого відновлення.

3. Відсутність знань та неможливість отримати кваліфіковану консультацію (20–24% опитаних). Досить часто на цю причину посилаються не тільки школярі, а й дорослі. Звідси виходить, що конче необхідно створювати мережі консультаційних пунктів на базі фізкультурно-оздоровчих клубів та фітнес-центрів для організації самостійних занять населення.

4. Матеріальна неспроможність (6–8% респондентів). За даними інших дослідників, цю причину вибирає значно більша кількість респондентів.

5. Особливості емоційно-вольової сфери особистості (лінощі, слабкість). На цю причину вказують 22% жінок і 16% чоловіків. Причому більшість

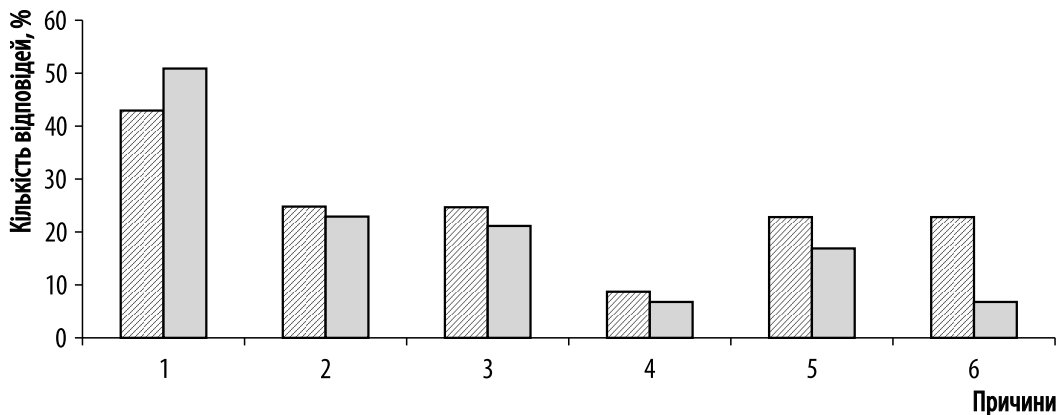


РИСУНОК 3.11 — Причини, що перешкоджають заняттям: ▨ — жінки, □ — чоловіки: 1 — брак часу; 2 — велике навантаження на роботі та вдома; 3 — відсутність знань; 4 — матеріальна неспроможність; 5 — особливості емоційно-вольової сфери особистості; 6 — відсутність засобів тренування

респондентів підкреслювали, що не можуть самостійно впоратися з цією проблемою, хоча знають, яку користь отримують від фізичних вправ.

6. Відсутність засобів тренування. Ця причина також потребує дослідження, тому що у закордонних дослідженнях мова йде про дороге обладнання, а в умовах України люди посилаються на брак елементарного обладнання у парках, прибудинкових територіях, а інколи і на відсутність спортивної форми, а також на нерозгалужену мережу фізкультурно-оздоровчих клубів.

Дослідження, що автори (Андреева, Пацалюк, 2011) проводили серед відвідувачів фізкультурно-оздоровчих клубів, показало, що ймовірними причинами, через які вони могли би припинити заняття, були зміна цінової політики клубу (28%), погіршення стану здоров'я (54%), низька кваліфікація персоналу (24%), відсутність або низька якість додаткових послуг (6%), відкриття клубу поблизу місця проживання (14%).

У дослідженнях залученості населення до рекреаційних занять важливе місце має знання кратності занять людини окремими видами рекреації. Опитані респонденти беруть участь у певних видах рекреації один-два рази на рік, деякі кілька разів на тиждень. 44% жінок і 50% опитаних чоловіків беруть участь у рекреаційних заняттях раз на місяць, 10% жінок і 12% чоловіків — раз на тиждень. Наші дослідження підтверджують наявні літературні дані (Малина, 2001) щодо більш активної участі чоловіків у фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних заняттях порівняно із жінками.

Нами підтверджено дані дослідників (Круцевич, Безверхня, 2010; Малина, 2001), що особи, які займалися фізичною культурою раніше, у зрілому віці більш активно беруть участь у фізкультурно-оздоровчих та рекреаційних заняттях. Так, серед 51% опитаних жінок, які у минулому займалися у фізкультурно-оздоровчих групах та спортивних секціях, 30% продовжують брати участь в активному дозвіллі. Тоді як серед осіб, що раніше займалися лише у період навчання, цей відсоток становить лише 8%. Така ситуація склалася серед опитаних респондентів чоловічої статі.

Усупереч даним зарубіжних авторів, де більшість осіб, які займаються, обирають рекреаційні заняття поза приміщеннями, опитані респонденти відповіли, що надають перевагу організованим заняттям, які проходять у фітнес-центрах чи фізкультурно-оздоровчих клубах (в середньому 56–70%). Виняток становлять чоловіки першого зрілого віку, де відсоток осіб, які займаються у фітнес-центрах і поза приміщеннями однаковий, а відсоток тих, хто займається самостійно, досить високий (30%).

Було відмічено також, що з віком кількість осіб, які беруть участь у рекреаційних заняттях на базі фізкультурно-оздоровчих клубів, у цілому

зменшується. В основному це стосується тих видів рекреаційних занять, що потребують багато енерговитрат, таких, як біг, їзда на велосипеді, хоча в тих видах, що не вимагають значних витрат енергії, таких, як рекреаційні ігри, кількість учасників занять навпаки збільшується.

Встановлено, що на рекреаційну практику особистості впливає освіта, професійна належність, соціальне оточення, вік і стать, місце проживання, часові межі рекреаційних занять.

Поміж учасників рекреаційних занять, спрямованих на зміцнення здоров'я, осіб з вищою освітою значно більше, ніж тих, хто має середню або середню спеціальну освіту. Також на ймовірність участі у заняттях впливає наявність або брак автомобіля. Очевидно, що наявність його є хорошим індикатором доходів і мобільності учасника.

Для більшості опитаних респондентів (42% жінки і 62% чоловіки) важливу роль під час вибору місця занять відіграє, де розташований клуб, а також кваліфікація і ставлення інструкторів і обслуговуючого персоналу, а вже потім цінова політика.

Результати опитування переконливо свідчать, що в Україні, як і в інших країнах світу, останніми роками розвивається культура активного проведення дозвілля. При цьому рекреаційні заняття проводяться переважно поза приміщенням. Такий вид рекреаційних занять отримав назву рекреація на свіжому повітрі (від англ. *outdoor recreation*). Це особливо важливо в умовах України: це пов'язано, по-перше, з матеріально-технічними та соціально-економічними умовами, а по-друге — з наявними рекреаційними зонами.

Крім того, було здійснено спробу провести типізацію видів рекреаційних занять, що відносяться до цієї групи. Поділ було здійснено *за спрямованістю*: оздоровчі види рекреації; культурно-освітні види рекреації; туризм; продуктивна рекреація (риболовля, полювання); розважальні (відвідування фізкультурно-масових заходів); *за характером*: індивідуальні види рекреації (теніс, гольф); командні види рекреації (спортивні та рухливі ігри); *за місцем проведення*: сніжно-льодові види рекреації; заняття на воді тощо.

Серед оздоровчих видів рекреації найбільшу популярність з-поміж населення має оздоровча ходьба, біг, велосипедні та пішохідні прогулянки тощо. Найактивнішу участь в них беруть люди у віці 25–49 років, а також значна кількість учасників має вік старше 50 років. Проте кількість людей старших 60 років, які беруть участь у велосипедних прогулянках і заняттях бігом, досить незначна. Можна припустити, що зменшення кількості учасників з літми значною мірою пов'язане зі зниженням соціальної активності і поганим самопочуттям. Кількість чоловіків та жінок, які беруть участь в цих видах

рекреації приблизно однакова — 52 % та 48 %, відповідно. Популярність цієї групи видів рекреації зростає, оскільки вважається, що збільшується кількість наявного вільного часу, який можна витратити на зміцнення здоров'я. Дозвільний потенціал у пенсіонерів, жінок із дорослими дітьми, самотніх людей значно перевищує в них дозвілєву наповненість. З-поміж учасників рекреаційних занять відсоток осіб з вищою освітою значно вище, ніж тих, хто має середню або середню спеціальну освіту.

До культурно-освітніх видів рекреації на свіжому повітрі відносяться відвідування природних і культурних пам'яток, історичних місць, а також спостереження за природою тощо. Приблизно 67 % респондентів старші 15 років хоча би раз брали участь в одному з перерахованих видів відпочинку і проведення дозвілля. Звичайно ці види є невід'ємною складовою різних поїздок і мандрівок під час відпустки. Частка чоловіків, які беруть участь у вказаному виді рекреації, приблизно така сама, як і жінок. Участь у цьому виді рекреації збільшується пропорційно до розміру сім'ї та рівня освіченості, останнє найбільш показово. Також необхідно відмітити, що із збільшенням доходів (вище середнього рівня) кількість учасників у цьому виді рекреації зменшується.

До фізкультурно-масових заходів на свіжому повітрі було залучено не більше 11 % респондентів, причому як учасників, так і уболівальників. Як і в багатьох інших видах рекреації, в цій групі кількість учасників зменшується обернено пропорційно до віку. Чоловіків, які відвідують фізкультурно-масові заходи на свіжому повітрі, значно більше порівняно із жінками (74 % і 26 %, відповідно). Серед причин, що впливають на кількість людей (як спостерігачів), які беруть участь в цьому виді рекреації, було названо високу вартість квитків. Кількість членів сім'ї не впливає суттєво на участь у цьому виді рекреації, що відрізняє наші показники від американських (Robinson, 1997), де поширене сімейне відвідування таких заходів.

Туризм як вид рекреації обирають здебільшого ті, чий вік не перевищує 40 років. Проте у виїздах на природу (на автомобілях) кількість представників різних вікових груп приблизно однакова. Кількість чоловіків, які беруть участь в походах, в 1,5 раза більша, ніж жінок. Але оскільки, туризму віддають перевагу як виду сімейної рекреації, участь у ньому пропорційна до кількості членів сім'ї, при цьому частота походів не залежить від рівня отриманої освіти і доходів.

Продуктивна рекреаційна діяльність найбільш поширена серед людей *другого зрілого віку*. До цього виду рекреації відносяться полювання, риболовля, збір грибів, ягід тощо. Чоловіків, які беруть участь в продуктивній рекреації,

в п'ять разів більше, ніж жінок. Люди з вищою освітою, меншою мірою займаються цим видом рекреації, порівняно з тими, у кого рівень освіти нижчий. Участь в цих видах рекреації значно зростає за наявності автомобіля.

«Індивідуальні» рекреаційні заняття найбільш поширені серед людей у віці 20–40 років. З літами участь у цих видах рухової активності помітно знижується. Практично відсутнє представлення жінок у цьому виді занять. Такі заняття також тісно пов'язані з рівнем доходів.

До «командних» видів рекреації відносяться такі види, як футбол, баскетбол, волейбол, гандбол тощо. Участь у цьому виді рекреації також скорочується з літами. Більше половини респондентів у віці 16–25 років займаються хоча б одним із згаданих видів, і лише 4 відсотки людей старші 60 років. Чоловіки більшою мірою беруть участь в таких іграх, як футбол, баскетбол, жінки надають перевагу волейболу, бадмінтону. Соціальний статус, освіта, доходи не впливають на участь у цьому виді рекреації, але серед залучених до таких занять кількість чоловіків, що мають сім'ю, у два рази більше порівняно із самотніми.

Сніжно-льодовими видами рекреації займається відносно невелика кількість респондентів (36%), що, можливо, пов'язано з високою ціною спорядження, лімітом часу у зимовий період. Ця група рекреації включає у себе такі види, як: катання на ковзанах, сноубординг, різні види гірського і рівнинного лижного спорту, катання на санчатах тощо. Серед відмічених видів відпочинку найбільшою популярністю користується катання на санях, другим за масовістю є катання на лижах. Останнім часом швидко зростає кількість людей, які займаються сноубордингом, що пов'язано взагалі з підвищенням зацікавленості екстремальними видами рекреації. Найбільшу частку учасників цих видів рекреації становлять люди віком до 50 років. Чоловіки з вищою освітою являють собою більшу частку тих, хто займається сніжно-льодовими видами рекреації. Кратність та тривалість участі у цьому виді рекреації прямо пропорційна до доходу сім'ї.

Таким чином, у видах рекреації на свіжому повітрі бере участь велика кількість респондентів і, в основному, це люди зрілого віку. При цьому частка чоловіків майже у всіх видах рекреаційних занять вища за частку жінок. Рівень освіти і доходів також впливають на участь у рекреаційних заняттях (підвищуючи його). Така сама тенденція відмічається із збільшенням членів сім'ї (до чотирьох осіб).

Результати опитування показали, що більшість респондентів брали участь як мінімум в одному із видів рекреації за останні п'ять років. За результатами опитування найпопулярнішими серед населення видами рекреації

на свіжому повітрі є пішохідні прогулянки, відвідування водних об'єктів із сім'єю або друзями, продуктивна рекреація. Не дивно, що найбільш привабливими є саме ці види рекреації, оскільки вони не потребують спеціальних затрат й інвентарю, відносно дешеві, але при цьому корисні для здоров'я і зміцнення організму, особливо людей зрілого віку.

Відвідування водних об'єктів впродовж кількох годин, днів або навіть цілої відпустки є дуже популярним серед населення. Привабливість також забезпечується різноманіттям додаткових послуг — прокат човнів, яхт, водних велосипедів і лиж, обладнання місць для рибної ловлі.

Також важливим чинником, що підвищує популярність проведення вільного часу на свіжому повітрі, є численність сім'ї та обмеженість площі місця проживання.

Високий попит на види рекреації, що сприяють задоволенню рекреаційних потреб, також ставить високі вимоги і до рекреаційних ресурсів. Можна впевнено стверджувати, що кількість людей, які беруть участь в рекреаційних заняттях, буде збільшуватися. Це, в свою чергу, потребує підвищення якості і кількості послуг та об'єктів рекреації. Збільшення популярності рекреаційних занять під відкритим небом створює деякі проблеми, але, водночас, і різні комерційні можливості для фірм і організацій, які надають рекреаційні послуги.

Крім того, існують види рекреації, популярність і участь в яких знижується. До них, наприклад, можна віднести теніс, катання на ковзанах.

Останніми роками населення України, як й інших країн світу, більше уваги стало приділяти стану довкілля. І це відбивається на зростанні популярності видів рекреації, які прямо пов'язані з навколишнім середовищем, — походів, мандрівок, спостереження за птахами тощо. Ці види рекреації не потребують значних затрат і ресурсів, їх облаштування можливе в багатьох місцях. Такі різновиди рекреаційних занять поєднують відпочинок з пізнанням довкілля. Існує велика кількість рекреаційних занять, пов'язаних із відвідуванням різних водних об'єктів: плавання, риболовля, плавання на човнах. Слід відмітити, що високою популярністю цей вид користується серед людей похилого віку, які вважають його корисним для здоров'я.

Все більшої популярності, особливо серед молоді, набувають екстремальні види рекреації, такі, як скелелазіння, в'їдсерфінг. Ці види здебільшого потребують наявності спеціального спорядження та інвентарю. Впровадження нових технологій у виробництво інвентарю дозволяє учасникам рекреаційних занять досягти результатів, які в минулому були недоступними.

В процесі досліджень, пов'язаних із вивченням сфери рекреації і дозвілля, необхідним фактором є кратність участі особи в цих видах рекреації. Дехто (17%) бере участь тільки в одному виді рекреації раз на рік, наприклад під час відпустки, інші (9%) кілька разів на тиждень або навіть (0,4%) щоденно.

Результати опитування показали, що 94,5% респондентів брали участь як мінімум в одному із видів рекреації за останні п'ять років. Найпопулярнішими серед населення видами рекреації на свіжому повітрі є пішохідні прогулянки, відвідування водних об'єктів із сім'єю або друзями, продуктивна рекреація. У видах рекреації на свіжому повітрі бере участь велика кількість респондентів, в основному, це люди зрілого віку. При цьому частка чоловіків майже у всіх видах рекреаційних занять вища за частку жінок. Дозвільний потенціал у пенсіонерів, жінок із дорослими дітьми, самотніх людей значно перевищує в них дозвільну наповненість.

Рівень освіти і доходів також впливають на участь у рекреаційних заняттях. Серед учасників рекреаційних занять відсоток осіб з вищою освітою значно вищий, порівняно з особами з середньою або середньою спеціальною освітою. Така сама тенденція відмічається із збільшенням членів сім'ї (до чотирьох осіб). У багатьох видах рекреації кількість учасників збільшується пропорційно до розміру сім'ї та рівня освіченості, що найбільш показово. Також необхідно відмітити, що із збільшенням доходів (вище середнього рівня) частка учасників рекреаційних занять зменшується.

Для розробки найсприятливішої політики управління і розвитку сфери рекреації вкрай важливе урахування різноманітних змін у видах рекреаційних занять. Це дає змогу чітко визначити, які види найпопулярніші серед населення, які мають найменшу популярність, які сьогодні слід розвивати, а які — ні.

Ймовірність участі в заняттях також збільшується в одружених чоловіків і незаміжніх жінок, що, ймовірно, пов'язано зі структурою зайнятості у домашньому господарстві. Така сама тенденція простежується у сім'ях, де є діти (не більше двох), якщо дітей більше, ймовірність участі респондентів знижується.

Популярність участі у видах рекреаційних занять збільшується пропорційно до збільшення середнього доходу населення. Вважається, що з підвищенням рівня доходу учасника збільшується кількість вільного часу, який можна затратити на зміцнення здоров'я та відпочинок.

У ході опитування нами було визначено фактори, що також істотно впливають на залученість до рекреаційних занять:

- перерозподіл часу (робочого і вільного);

- зміни у пропорційності та взаємозалежності професійної, соціально-побутової, культурно-дозвіллевої та рекреаційно-оздоровчої діяльності;
- неповна зайнятість;
- скорочення робочого тижня;
- подовження відпускнуго періоду;
- зміни в структурі дозвілля;
- зміни в змісті рекреаційного програмного забезпечення;
- переоцінка ставлення до природи;
- переорієнтація на активний відпочинок;
- динамічний розвиток рекреаційної індустрії.

Водночас, слід підкреслити, що участь людини у рекреаційній діяльності тісно пов'язана з тим місцем, яке вона посідає у суспільстві та у виробничій сфері, рівнем матеріального достатку, сімейним станом.

Респонденти наголошують на цінностях фізичної рекреації, які, на їх думку, проявляються у притаманних їй особливостях:

- формування оптимального рівня здоров'я;
- добровільність і доступність, різноманіття форм і засобів, що надає широкі можливості для прояву індивідуальності у відповідності до потреб, можливостей і спроможностей кожної людини;
- релаксаційний ефект (зняття емоціонального напруження, що виникає внаслідок професійної діяльності);
- почуття задоволення від процесу діяльності, її змісту, свободи вибору, комфортності у спілкуванні тощо.

У варіантах відповідей відвідувачів рекреаційних заходів простежується більше різноманіття мотивів порівняно із тими, хто займається фізкультурно-оздоровчими заняттями самостійно. Так, респонденти виділяють у середньому вісім-десять мотивів рекреаційної діяльності, а ті, хто займається самостійно, — три-п'ять мотивів.

Пріоритетні мотиви суб'єктів у фізкультурно-рекреаційній діяльності можна умовно об'єднати в наступні групи:

- задоволення від самого процесу фізкультурно-рекреаційної діяльності (емоційність, динамічність, різноманітність, новизна, спілкування тощо);
- отримання підвищених результатів у процесі занять обраним видом рекреаційної діяльності (придбання знань, умінь, навичок тощо);
- нові перспективи в процесі фізкультурно-рекреаційної діяльності (фізична досконалість, виховання характеру, волі, наполегливості, працьовитості тощо).

Загалом спостерігаються розбіжності в ієрархії мотивів у різних груп досліджуваних. Так, у чоловіків провідне місце посідають мотиви, пов'язані з фізичним розвитком, і соціально-психологічні мотиви — неформальне спілкування, перевірка власних здатностей в екстремальних умовах, можливість самопізнання, самовираження. Разом з тим оздоровчі мотиви у чоловіків посідають лише четверте-п'яте місце. У жінок, навпаки, провідне місце посідають саме оздоровчо-гігієнічні мотиви.

Мотиви фізкультурно-рекреаційної діяльності у чоловіків мають більш стійкий характер, ніж у жінок. Опитування чоловіків показало, що мотиви практично не змінюються протягом тривалого часу занять, а у жінок мотивація значно знижується і обмежується здебільшого мотивом мати гарний зовнішній вигляд та красиву тілобудову. У чоловіків порівняно з жінками більш чітко проявляється мотивація до неформального спілкування у фізкультурно-рекреаційних групах. Останні надають перевагу індивідуальним формам фізкультурно-рекреаційної діяльності.

Діяльність людини завжди залежить від наявності певних умов. По-перше, має існувати стимул, який ініціює активність людини. По-друге, людина має проявити готовність до обраного виду діяльності (отже, для особи зазначена діяльність мусить становити певну цінність). По-третє, мусять існувати зовнішні умови, які в суб'єктивній оцінці людини дають можливість реалізувати обрану діяльність. Проведене соціологічне опитування суб'єктів рекреаційної діяльності дозволило виявити ряд факторів, що впливають на формування ціннісних орієнтацій в процесі рекреаційних занять. Встановлено, що на формування ціннісних орієнтацій суб'єктів рекреаційної діяльності у фізкультурно-оздоровчих об'єднаннях впливають зовнішні та внутрішні фактори. До зовнішніх відносяться умови життя, матеріальне забезпечення, спосіб життя, режим рухової активності, ставлення оточуючих, ставлення мікросередовища, преса, телебачення. До внутрішніх — мотиви, інтереси, рівень наполегливості, тип темпераменту, емоційний стан, бажання, переконання, стан здоров'я, спрямованість особистості.

Фізкультурно-рекреаційна діяльність має не тільки особистісно значущий, проте й суспільно цінний зміст, що дає підставу розглядати її як вид соціальної поведінки. В зв'язку з цим виникає необхідність вивчення соціально-психологічних факторів, які беруть участь в її управлінні з боку суспільства і самої особистості. Урахування діалектичного взаємозв'язку суспільного та індивідуального — необхідна умова формування мотиваційно-ціннісних орієнтацій особистості у сфері фізичної рекреації.

3.3. ПОТРЕБА У РУХОВІЙ АКТИВНОСТІ ЛЮДЕЙ РІЗНОГО ВІКУ ЯК ПРИРОДНИЙ ФАКТОР ЗАЛУЧЕННЯ НАСЕЛЕННЯ ДО РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Для оцінки рівня рухової активності, ми використовували методику, розроблену вченими Фремінгемського державного університету штату Массачусетс (США). За цією методикою здійснювали хронометраж добової м'язової активності осіб, результати якого фіксували в окремих картках. Крім того, використовували анкетування.

Оцінку показників добової рухової активності дітей молодшого шкільного віку наведено у таблиці 3.10.

Для того щоб визначити загальну тривалість кожного виду рухової активності за результатами добового хронометражу діяльності школярів 11–14 років, ми підсумовували відрізки часу, витрачені на кожен окремий вид діяльності.

Розрахунок добових енерговитрат базується на обліку тривалості (у хвили-нах) визначеного виду діяльності та його енергетичної «вартості». Енергетична «вартість» кожного виду діяльності визначається методом непрямой калори-метрії в експериментальних умовах з урахуванням віку і статі дітей і вира-жається в калоріях. У нашому дослідженні використані дані Т.Ю. Круцевич і М.Г. Воробйова (2010) щодо оцінки енерговитрат кожного виду діяльності.

У роботі проаналізовано добову рухову активність (ДРА) і добові енерго-витрати школярів середніх класів, що відповідає 11, 12, 13, 14 рокам. Аналіз рівнів рухової активності дітей середнього шкільного віку показав, що на сидячий рівень рухової активності витрачають найбільше часу підлітки 11 років (дівчатка — 18,1% та хлопці — 20,7%). Це насамперед пов'язано,

ТАБЛИЦЯ 3.10 — Добова рухова активність дітей молодшого шкільного віку (n = 295)

Рівень	Обсяг рухової активності, ум. од.	
	\bar{x}	S
Базовий	10,0	0,18
Малий	5,5	0,31
Сидячий	5,8	0,30
Середній	2,1	0,28
Високий	1,2	0,15
Індекс рухової активності	35,79	1,10

на нашу думку, із переходом із молодшої школи в середню, переходом від одного вчителя до кількох та зростанням навчального навантаження. Саме в цих школярів спостерігається найменше витраченого часу на високий рівень (дівчатка — 2,9%, хлопці — 3,7%).

Основний обсяг рухової активності припадає на малий рівень рухової активності, що за обсягом часу займає від 7 до 11 годин на добу і пов'язаний із енерговитратами, що становлять від 840 до 1330 ккал. Основним змістом діяльності в режимі малих навантажень є уроки у школі (крім уроку фізкультури), пересування пішки, підготовка домашніх завдань, спокійні прогулянки. У хлопців обсяг видів активної діяльності, що відповідають цьому рівню, з віком збільшується, а в дівчаток, починаючи з 14 років, обсяг малих навантажень починає знижуватися.

Види рухової діяльності базового рівня (у першу чергу сон і відпочинок лежачи) забирають від 8 до 10 годин добового часу й супроводжуються енерговитратами від 480 до 600 ккал. Зі збільшенням віку підлітка (як хлопців, так і дівчат) сумарна тривалість часу цього рівня має тенденцію до зменшення.

Рухова діяльність, що відноситься до сидячого режиму роботи, забирає від 4 до 6 годин на добу і становить від 300 до 460 ккал добових енерговитрат. Максимальний обсяг навантажень цього рівня виявлено у підлітків віком 12 років, до 14 років відбувається його зменшення і, починаючи з 8 класу і до закінчення школи, — зростання. Основними видами діяльності в режимі цього рівня навантажень є: перегляд телевізійних передач, комп'ютерні ігри, малювання, рукоділля, читання, прийом їжі.

Середній рівень рухової активності в режимі дня школярів забирає від 45 хвилин до 2,5 години, а його енерговитрати оцінюються від 135 до 450 ккал. Рухова активність у режимі середнього рівня характеризується помірно високою інтенсивністю і викликає позитивні фізіологічні зрушення в організмі. Систематичні навантаження в цьому режимі мають тренувальний ефект: збільшується сила, витривалість, спритність, при цьому удосконалюються серцево-судинна і дихальна системи, підвищується загальний функціональний стан. Позитивним є те, що обсяг середніх навантажень як у хлопців, так і в дівчат зростає до моменту закінчення навчання у школі, але за абсолютною величиною залишається низьким.

Руховий режим високого рівня реалізується у процесі спеціально організованих занять фізичними вправами і пов'язаний зі значними витратами енергії. Обговорювати обсяги високих навантажень і тенденції їхньої зміни з віком школярів у рамках нашої роботи дещо складно, тому що отримані середньостатистичні дані з цього питання потребують додаткових досліджень.

Представлені для аналізу вибірки неоднорідні й вірогідність середніх величин дуже низька.

За даними нашого дослідження, обсяг рухової активності високого рівня у хлопців досягає піку в 12–13 років, а потім йде на спад, а у дівчат це відбувається в 12 років. Наведені цифри свідчать, передовсім, про недостатню роль фізичного виховання як фактора, що підвищує рухову активність у режимі дня школярів. Базовий, сидячий і малий рівні рухової активності, починаючи з 14 років, збільшуються в обсязі, а незначні темпи приросту обсягу середнього і високого рівнів рухової активності не в змозі заповнити руховий дефіцит.

Дослідження показало, що кожній дитині властивий генетично обумовлений рівень рухової активності, який строго індивідуалізований. Він залежить від віку, статі, стану здоров'я, фізичної підготовленості, кліматичних умов, організації навчально-виховного і фізкультурно-оздоровчого процесу, режиму дня і багатьох інших факторів.

Якщо порівнювати добову рухову активність підлітків з гігієнічними нормами, розробленими і рекомендованими (Сухарев А. Г., 1991), то можна відмітити, що на досліджуваному віковому діапазоні підлітків, а саме в 11–14 років, спостерігається гіпокінезія з дефіцитом енерговитрат до 400–500 ккал на добу як для хлопців, так і для дівчаток. У результаті дослідження встановлено, що спектр рекреаційно-оздоровчих занять для молоді обмежений переважно домашніми формами, неформальними дворовими групами, інтернет-клубами, форми діяльності яких часто мають деструктивний вплив на культурний, психічний та фізичний аспекти особистості й не створюють комплекс умов для якісного (з погляду на покращання здоров'я, відпочинок, рекреацію, культурний розвиток молоді) дозвілля.

Важливе значення мають режим та організація навчання у школі. Гігієнічні вимоги до режиму навчання в школі передбачають забезпечення оптимального розкладу уроків і перерв, раціональне поєднання розумової і фізичної праці, організацію підготовки домашніх завдань тощо (табл. 3.11).

Розподіл уроків протягом тижня має бути узгоджений із особливостями динаміки змін працездатності учнів. Нами було досліджено рухову активність хлопців (рис. 3.12) та дівчаток (рис. 3.13) у навчальні дні.

Так, найбільший рівень працездатності спостерігається у школярів у вівторок, середу та четвер, отже, саме в ці дні потрібно давати найбільше навчальне навантаження, значно менший рівень — у понеділок, п'ятницю та суботу. Першими уроками повинні бути предмети, які не вимагають значного розумового навантаження та напруження.

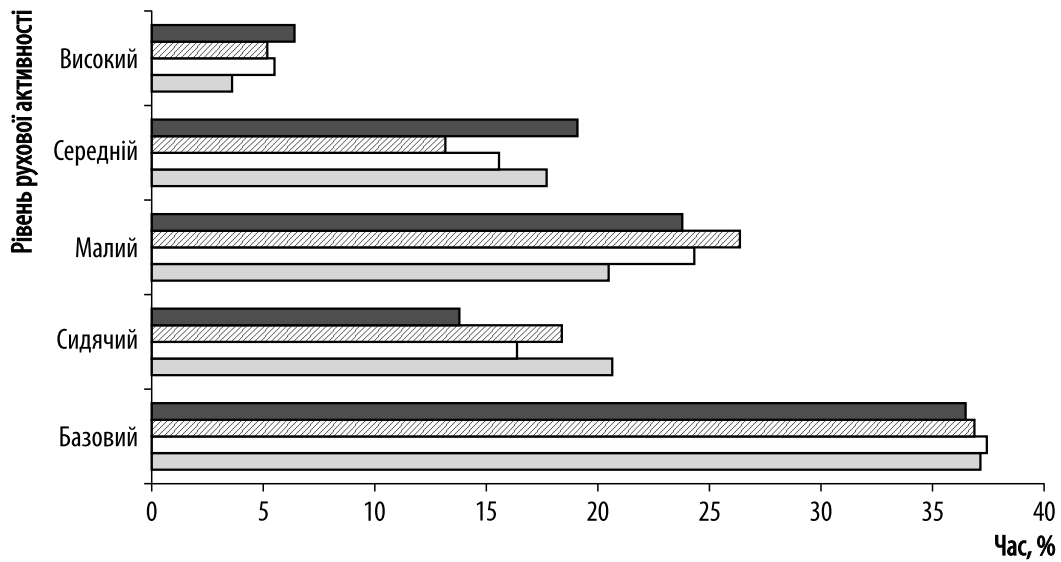


РИСУНОК 3.12 — Рухова активність хлопців середнього шкільного віку в умовах навчального дня: ■ — 11 років; ▨ — 12 років; □ — 13 років; □ — 14 років

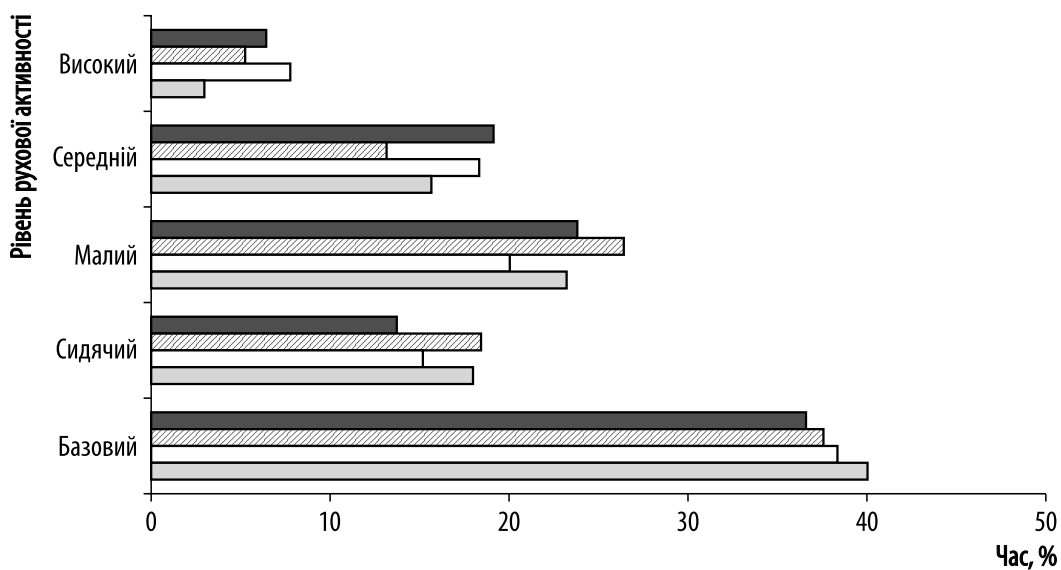


РИСУНОК 3.13 — Рухова активність дівчаток середнього шкільного віку в умовах навчального дня: ■ — 11 років; ▨ — 12 років; □ — 13 років; □ — 14 років

ТАБЛИЦЯ 3.11 — Тривалість окремих видів занять у режимі дня школяра

Вид занять	Тривалість видів занять у режимі дня, години			
	Вік, років			
	11	12	13	14
Навчання в школі	5–6	5–6	5–6	5–6
Навчальні заняття дома	2	2	2,5–3,5	3–4
Перебування на відкритому повітрі	3	3	2,5	2,5
Позакласні та позашкільні заняття	1–2	1–2	1–2,5	1–2,5
Самообслуговування, ранкова гімнастика, приймання їжі тощо	2,5	2,5	2	2
Сон нічний	10	10	9,5	9
Перегляд телепередач, комп'ютерні ігри	1,5	1,5	1,5	2

Перерви між уроками є необхідним і дуже ефективним видом активного відпочинку, що забезпечує збільшення рухової активності учнів під час перерви, перебування на відкритому повітрі, організоване приймання їжі тощо. Тривалість перерв у школі повинна становити 10 хвилин, великих — 20–30 хвилин. Оптимальна тривалість щоденних домашніх занять для учнів 5–6-х класів становить 2 години, для учнів 7–9-х класів — 2,5 години. У процесі підготовки домашніх завдань через кожні 40–50 хвилин слід робити 10-хвилинні перерви, головним змістом яких є активний відпочинок.

Для уточнення даних про види діяльності, якими займаються школярі протягом доби, проведено дослідження з використанням Фремінгемської методики за участі школярів 5–9-х класів (м. Чернівці). Було досліджено 52 хлопця і 54 дівчини. Хронометраж проводився в день тижня, коли були відсутні уроки фізкультури, та у вихідний день.

Аналіз даних нашого дослідження показує, що учні середньої школи крім домашніх завдань ще чимало часу проводять за комп'ютером, порушуючи цим норми рухового режиму школяра (Сухарев, 1991), тому що як у дівчат (рис. 3.14), так і у хлопців (рис. 3.15) у режимі переважає малий чи сидячий рівень рухової активності. Хлопці 11 років мають дещо нижчі показники, порушень у навчальні дні не виявлено, а на вихідні тільки 5,5% займались понад норму домашніми завданнями. Разом з тим у 11-річних учнів спостерігали значну різницю між хлопцями і дівчатками за кількістю часу, витраченого на виконання домашніх завдань. Це, ймовірно, пов'язане із тим, що дівчатка більш відповідально ставляться до навчання.

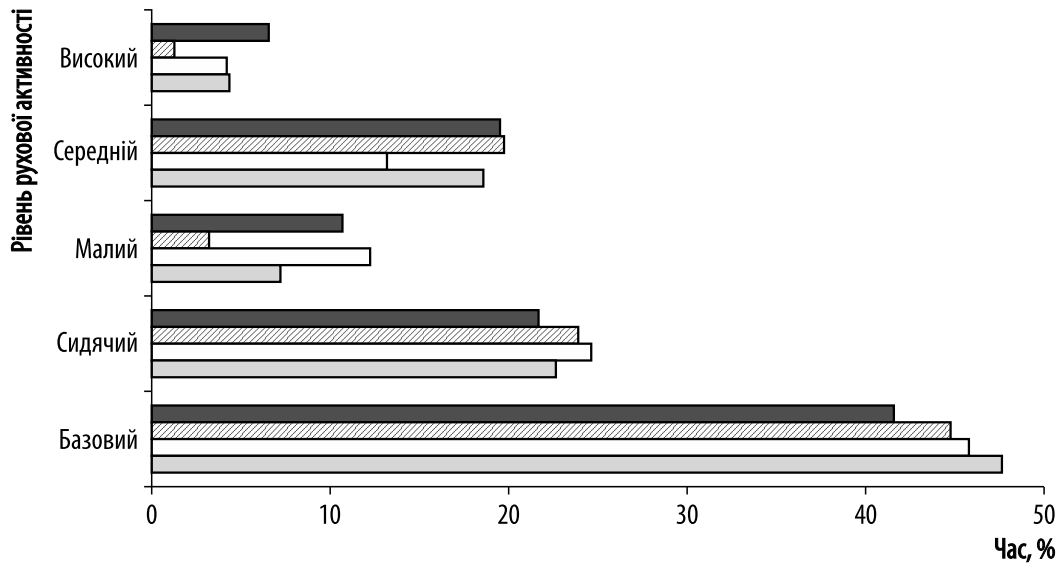


РИСУНОК 3.14 — Рухова активність хлопців середнього шкільного віку в умовах вихідного дня: ■ — 11 років; ▨ — 12 років; □ — 13 років; □ — 14 років

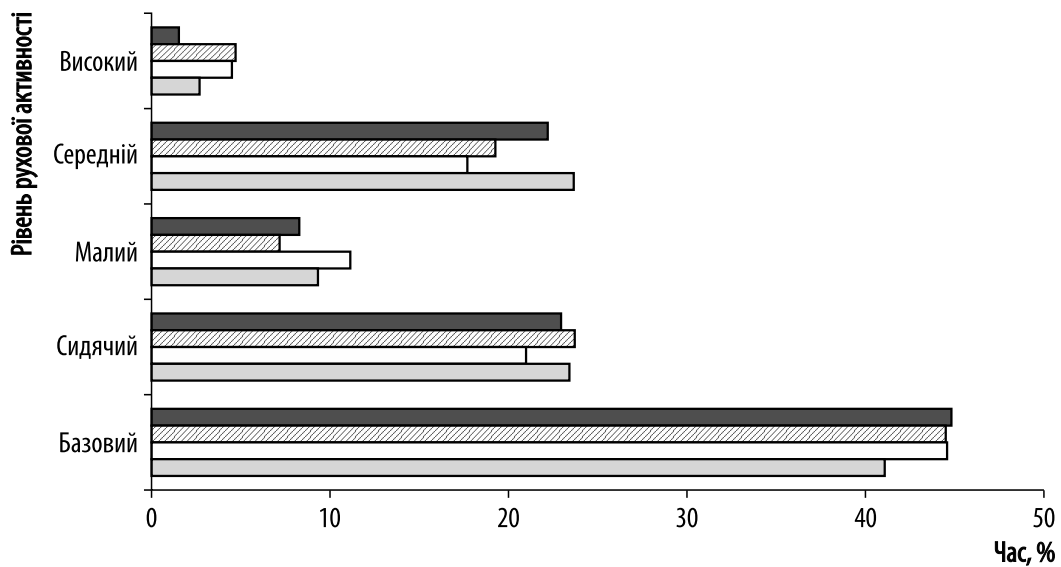


РИСУНОК 3.15 — Рухова активність дівчат середнього шкільного віку в умовах вихідного дня: ■ — 11 років; ▨ — 12 років; □ — 13 років; □ — 14 років

Зокрема, серед дівчаток 11 років під час виконання домашнього завдання в навчальні дні 27,0% займаються понаднормово. У вихідні дні, відповідно, — 25,0%.

З-поміж підходів до впорядкування позаурочної діяльності учнів найбільш адекватним, доцільним та простим є запровадження у повсякденне життя школярів комплексної системи оптимізації вільного часу, складовими частинами якої є наукові принципи раціональної організації позанавчальної роботи (підвищення рухової активності у вільний час до гігієнічно обґрунтованих величин; урахування стану здоров'я, особливостей особистості та хронобіологічних характеристик, а також тенденцій формування психофізіологічних функцій організму), концептуальної моделі ефективного використання вільного часу (впровадження оптимального рухового режиму, застосування традиційних та нетрадиційних форм фізичного виховання, а також психофізіологічного впливу на організм, проведення самостійних занять у вільний час), методів та засобів цілеспрямованого впливу на функціональний стан організму (психофізичне тренування, психотехнічні ігри тощо).

Обсяг рухової активності дітей старшого шкільного віку наведено у таблиці 3.12.

Як показують дослідження, більшість часу старшокласники витрачають на звичайну рухову активність, обсяг спеціально-організованої рухової

ТАБЛИЦЯ 3.12 — Рухова активність юнаків (n = 62) і дівчат (n = 63) старшого шкільного віку

Показник	Рівень рухової активності									
	базовий		сидячий		малий		середній		високий	
	юнаки	дівчата	юнаки	дівчата	юнаки	дівчата	юнаки	дівчата	юнаки	дівчата
<i>10-й клас</i>										
Обсяг, хв	430	370	180	210	590	570	130	225	110	65
Обсяг, %	29,9	25,7	12,5	14,6	40,9	39,6	9,1	15,6	7,6	4,5
<i>11-й клас</i>										
Обсяг, хв	455	475	155	170	620	580	120	175	90	40
Обсяг, %	31,6	32,9	10,8	11,8	43,1	40,3	8,3	12,2	6,2	2,8

активності надзвичайно малий і становить 9% у юнаків та 5,4% у дівчат. Також спостерігається тенденція до зниження високого та середнього рівня рухової активності в період між 10-м та 11-м класами. В 10-му класі на високий рівень рухової активності юнаки витрачають 150 хвилин впродовж доби, на середній — 130 хвилин, а в 11-му класі — 100 хвилин на високий та 100 хвилин на середній. Дівчата витрачають на спеціально-організовану рухову активність в 10-му класі 105 хвилин, а в 11-му класі — 50 хвилин (3,4%). Найбільша кількість часу припадає на малий та сидячий рівень і становить у хлопців 10-х класів 37,1% та 12,5% відповідно, а в 11-му класі — 43,1% та 10,8%. Аналіз причин зниження рухової активності показав, що основними причинами цього є: неправильна організація навчально-виховного процесу, перевантаження навчальними заняттями, ігнорування фізичного виховання, відсутність дозвілля, кількість часу на організовані форми фізкультурно-оздоровчої роботи в школах зменшується. Із таблиці 3.13 видно, що кількість часу, що припадає на заняття різними видами рухової активності, у юнаків та дівчат дещо відрізняються.

Відмінність полягає в тому, що дівчата витрачають час переважно на домашню працю, а юнаки — на заняття фізичними вправами, це пояснюється тим, що для юнаків існують такі форми рекреаційно-дозвіллевої

ТАБЛИЦЯ 3.13 — Витрати часу на різні види рухової активності у юнаків та дівчат старшого шкільного віку

Види рухової активності	Показники рухової активності			
	Юнаки (n = 62)		Дівчата (n = 63)	
	хв	%	хв	%
Сон	420	29,2	470	32,6
Пересування пішки	95	6,6	75	5,2
Навчання в школі	365	25,3	365	25,3
Приймання їжі	70	4,9	95	6,6
Заняття фізичними вправами	75	5,2	45	3,1
Відпочинок сидячи	255	17,7	120	8,3
Розумова робота	55	3,8	110	7,6
Домашня праця	20	1,4	45	3,1
Особиста гігієна	63	4,4	78	5,4
Відпочинок лежачи	32	2,2	28	1,9

діяльності, як гра у футбол, баскетбол та інші групові ігри на прибудинкових майданчиках. Дівчат це мало цікавить. Із наведеної вище таблиці видно, що дівчата більшу увагу приділяють розумовій праці, виконанню домашнього завдання та підготовці до тестувального періоду. Це свідчить про більш сумлінне ставлення до навчання. Сумовитою є тенденція до збільшення часу на відпочинок сидячи. До цього виду рухової активності ми віднесли перегляд телепередач, гру на комп'ютері та інші не рекреаційно-оздоровчі види активності. Сьогодні більшість підлітків вважають за краще у вільний час грати за комп'ютером чи дивитися телепередачі. Це пов'язано з розповсюдженою комерціалізацією та зниженням освітнього і виховного рівня телепередач, діти потрапляють у віртуальний світ, який дозволяє їм безперешкодно «грати» у футбол, баскетбол, хокей, не виходячи на вулицю. Ця «епідемія» широко розповсюджується, займаючи велику частину вільного часу дітей, скорочуючи їх рухову активність. Із таблиці 3.14 видно, скільки годин на день діти проводять за екранами комп'ютера та телевізора. Отримані дані свідчать про критичність домінування не рекреаційно-оздоровчих видів діяльності, а саме гри на комп'ютері та перегляду телепередач. Отже, можна зробити висновок, що обстежені старшокласники ведуть малорухомий спосіб життя, мають низький рівень рухової активності.

Зменшення рухової активності зумовлює зниження енерговитрат, наслідком чого є недостатня стимуляція росту та розвитку, посилена залежність від впливу зовнішнього середовища. Школярі відстають у фізичному розвитку, рівень їх функціональних можливостей низький і в зрілому віці втрати неможливо відновити навіть постійними фізичними тренуваннями.

ТАБЛИЦЯ 3.14 — Час, витрачений учнями старшого шкільного віку на перегляд телепередач та роботу за комп'ютером

Тривалість витраченого часу	Кількість відповідей	
	Юнаки (n = 62)	Дівчата (n = 63)
	%	%
Менше години	3,3	13,3
Одна година	20,0	23,3
Дві години	48,3	51,7
Три години	20,0	8,3
Більше трьох годин	8,3	3,3

З метою оцінки рухового режиму осіб зрілого віку ми застосували методику, запропоновану Міжнародною асоціацією фізкультурно-оздоровчих і тенісних клубів у модифікації С. В. Начинської та Т. М. Парфенової (1999).

Для оцінки коефіцієнта рухової активності ми визначали типовий режим дня відвідувачів фізкультурно-оздоровчих клубів. У режимі дня нас цікавили тільки дві позиції:

1. Позиція 1 — положення «на ногах», тобто в русі (Рух).
2. Позиція 2 — положення «сидячи», «лежачи», тобто без руху (Стоп).

Якщо всі шість днів тижня були однотипні, тижневий режим руху оцінювався простим множенням на 6 (шість днів тижня) вихідного типового часу — Рух. Якщо суботній або будь-який інший день був нетиповий, він обчислювався окремо й підсумовувався із днями тижня, що залишилися.

Реальна рухова активність — сумарний час руху визначався як сума часу, що відповідає першій позиції — «Рух». При цьому округлення йшли до другого знака після коми.

В результаті дослідження встановлено, що більшість відвідувачів фізкультурно-оздоровчих клубів (> 70%) мають низьку і нижче середньої рухову активність, тобто реальна рухова активність не перевищує 6 годин на добу або 40% від можливої рухової активності (табл. 3.15). У більшості респондентів це пов'язано з руховим режимом робочого дня, який носить переважно «сидячий» характер, наявністю власного автотранспорту та з недостатньою активністю у вільний час та на дозвіллі.

Для оцінювання характеру рухового режиму нами було проведено додаткові дослідження представників із різними режимами рухової активності, які включали хронометраж рухової активності та спостереження за руховим режимом.

ТАБЛИЦЯ 3.15 — Рухова активність відвідувачів фізкультурно-оздоровчих клубів

Оцінка рухової активності	Кількість відповідей		
	Чоловіки (n = 55)	Жінки (n = 51)	Разом (n = 106)
Низька	30,2	37,7	37,7
Нижче середньої	8,5	34,0	34,0
Середня	6,6	16,0	16,0
Вище середньої	2,8	7,6	7,5
Висока	0,9	4,7	4,7

У результаті дослідження встановлено, що у групі з низьким рівнем рухової активності (коефіцієнт рухової активності = 0,2–0,3) спостерігається такий характер основних рухів: пересування з місця на місце, положення «підвестися–сісти–лягти», спуститися й піднятися сходами (рівень першого-другого поверху), потягнутися, аби «дістати щось», нахилитися «взяти щось», неспішна ходьба до метро й від метро до роботи. Головні положення протягом дня: «сидіти за столом, робити що-небудь». Середня інтенсивність: 20–25 рухів за хвилину.

Для групи з рівнем рухової активності нижче середнього (коефіцієнт рухової активності = 0,31–0,4) характерні такі основні рухи: пересування з місця на місце, положення «підвестися–сісти–лягти», присісти, спуститися й піднятися сходами (рівень другого поверху), нахилитися, гра зі свійськими тваринами, ходьба від будинку до метро й від метро до роботи, 30-хвилинна прогулянка перед сном. Головні положення протягом дня: «займатися, сидячи за столом». Середня інтенсивність: 30–40 рухів за хвилину.

Для групи з середньою руховою активністю, коефіцієнт рухової активності якої знаходиться у межах 0,41–0,5, характерні: пересування з місця на місце, положення «підвестися–сісти–лягти», присісти, нахилитися, спуститися й піднятися сходами (рівень другого-третього поверху), підбігти до транспорту, квапитися в ходьбі, переходячи на біг, якщо спізнюєшся, протягом 30–40 хвилин займатися будь-яким видом спеціально-організованої рухової активності (плавання, ігри тощо). Головні положення протягом дня: «сидячи за комп'ютером». Середня інтенсивність: 50–65 рухів за хвилину.

У групі з вище середнього та високим рівнем рухової активності (коефіцієнт рухової активності = 0,51–0,6 та 0,61 і більше) практично однаковий характер основних рухів: пересування з місця на місце, положення «лягти», присісти, нахилитися, спуститися й піднятися сходами (рівень першого-другого поверху), потягнутися, аби «дістати щось», нахилитися «взяти щось», ходьба до метро й від метро до роботи, неквапливі прогулянки (30 хвилин), водіння автомобіля, інтенсивна ходьба від будинку до роботи або до гаража (без транспорту, 20–30 хвилин на день), стояння на роботі, спеціально-організована рухова активність (40 хвилин і більше). Середня інтенсивність: 70–90 рухів за хвилину.

З огляду на викладене можна зробити висновок, що більшість респондентів має недостатній рівень рухової активності та низький інтерес до участі у рекреаційних та фізкультурно-оздоровчих програмах. Більшість досліджених мають виражену гіпокінезію, незважаючи на повсякденну рухову активність, якою вони займаються.

3.4. ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ОРГАНІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

В результаті проведених досліджень встановлено спільні та відмінні риси в мотиваційній сфері та способах проведення вільного часу рекреаційної діяльності різних груп населення.

Нами досліджувалися способи проведення вільного часу осіб різного віку. В результаті було встановлено, що більшість респондентів проводять вільний час із сім'єю (табл. 3.16). Ці дані свідчать про наявність стійкої потреби в культивуванні й підтримці сімейних зв'язків через систему рекреаційно-оздоровчих заходів. Далі (у разі вірогідно нижчих значень) розміщуються респонденти, які надають перевагу проведенню дозвілля з приятелями та колегами, а також у самодіяльних та організованих групах.

Подальший аналіз результатів указує на те, що молоді особи відчувають велику потребу у встановленні суспільних контактів, що реалізується через рекреаційні заходи у складі неформальних та організованих груп. Найбільше бажаючих проводити вільний час із приятелями та колегами спостерігається у студентському та шкільному віці. Водночас значна кількість молодих людей проводить активне дозвілля на самоті, що, очевидно, обумовлено психоемоційною втомою.

Із віком зростає відсоток людей, які проводять дозвілля на самоті, тобто частіше уникають контактів як із приятелями, так і з членами родини. Це вказує на деяку самоізоляцію від зовнішнього світу. Так, у другому зрілому віці 54,0 % жінок та 57,9 % осіб уникають проведення активного дозвілля в організованих групах.

ТАБЛИЦЯ 3.16 — Способи проведення вільного часу людей різного віку, %

Спосіб	Школярі (n = 540)	Студенти (n = 161)	Особі першого зрілого віку		Особі другого зрілого віку	
			чоловіки (n = 55)	жінки (n = 51)	чоловіки (n = 54)	жінки (n = 50)
Із сім'єю	82,8	63,6	55,7	60,9	19,6	15,3
Із приятелями та колегами	32,2	64,5	7,8	21,3	7,2	8,2
В самодіяльній групі	32,2	18,5	6,8	11,9	24,8	15,2
В організованій групі	61,0	66,3	32,7	63,2	51,7	41,3
Самостійно	6,3	8,9	47,9	43,1	57,9	54,0

Відомо, що сучасний ритм життя вкрай негативно впливає на психофізичний стан людини у будь-якому віці, що вимагає відновлення (рекреації) біоенергетичного потенціалу організму. Проте спектр мотивів щодо рекреаційно-оздоровчих занять може бути доволі широким. З огляду на це ми об'єднали основні мотиви рекреаційно-оздоровчих занять у групи за провідною спрямованістю діяльності:

- *оздоровчі* (піклування про здоров'я, оздоровчі процедури)
- *освітньо-культурні* (контакт із природою, пізнання культури, відвідування гуртків, участь у художній самодіяльності, читання книг, вивчення іноземних мов, екскурсії тощо);
- *адаптаційно-відновлювальні* (регенерація сил, втеча від повсякдення, пасивний відпочинок, відпочинок на природі, виїзд за місто);
- *соціальні* (суспільні контакти, спілкування, зустрічі з друзями);
- *розважальні* (хобі, відвідування дискотек);
- *особистісні* (самовдосконалення намагання виділитися, самоствердитися, досягнути якомога більшого);
- *фізкультурно-спортивні* (заняття фізичними вправами, заняття у фітнес-клубах, самостійні рекреаційно-оздоровчі заняття, прогулянки);
- *екстремальні* (прагнення пригод, заняття екстремальними видами рекреації);
- *домашньо-сімейні* (проведення часу з сім'єю, перегляд телепередач, прийом гостей вдома, допомога у господарюванні, праця на присадибній ділянці, відвідування рідних).

Вивчаючи мотиви рекреаційних занять осіб різного віку, слід враховувати, що індивідуально-психологічна своєрідність кожного суб'єкта породжує різноманіття мотивів спілкування. Проте існують спільні мотиви, які поєднують різних суб'єктів у групи, визначають зміст їх спілкування і стосунків. Нами було визначено пріоритетні мотиви суб'єктів у фізкультурно-рекреаційній діяльності, досліджено ієрархію мотивів у відвідувачів рекреаційних заходів фізкультурно-оздоровчих об'єднань, виділено ряд зовнішніх і внутрішніх факторів, які впливають на формування ціннісних орієнтацій суб'єктів рекреаційної діяльності.

Встановлено, що більшість школярів пріоритетними визнають такі групи мотивів, як розважальні, фізкультурно-спортивні, екстремальні, домашньо-сімейні. Водночас, особи студентського віку обирають соціальні, освітньо-культурні, розважальні, особистісні групи мотивів.

Для кожного другого досліджуваного у першому зрілому віці найважливішим мотивом участі у рекреаційно-оздоровчих заняттях є адаптаційно-

відновлювальний. Це однозначно вказує на надто інтенсивний ритм сьогоднішнього життя, який є причиною психофізичного стомлення. У цьому випадку простежується потреба звузити сферу спілкування до рівня сім'ї й компенсувати дефіцит рухової активності, зумовлений урбанізованим середовищем. Під час рекреаційних заходів особи цього віку, у котрих зазвичай є діти, мають можливість розвивати їх світогляд, формувати в них морально-вольові якості, а також здійснювати оздоровлення у навколишньому середовищі.

Привертає увагу те, що для осіб усіх вікових груп найважливішими цінностями є сім'я та здоров'я, а одним із найважливіших мотивів — наближення до природи. Такий стан справ цілком виправданий, оскільки в природному середовищі відбувається інтеграція знань, набутих у процесі навчання, із практичним досвідом раціональної поведінки та, як результат, — формування культури здоров'я, емоційної й етично-естетичної сфер особистості.

Сучасна цивілізація дає можливість вибирати найрізноманітніші форми активного відпочинку та задовольняти будь-які потреби людей різного віку, статі й стану здоров'я в руховій діяльності. В таблиці 3.16 подано результати дослідження, які демонструють привабливість для людей різного віку тих чи інших видів рухової діяльності. Наведені дані свідчать про те, що більшість людей усвідомлюють важливість рекреаційної діяльності в їхньому житті. При цьому тільки 21,5 % осіб першого зрілого віку, 14,0 % — другого зрілого віку вважають, що рухова діяльність для них є дуже важливою цінністю.

Характеризуючи осіб першого зрілого віку, потрібно відмітити, що якнайбільший відсоток людей надає перевагу відпочинку на пляжі й прогулянкам. Дещо менше людей цього віку використовують плавання, піші мандрівки, їзду на велосипеді, спортивні та рекреаційні ігри й ходьбу. Проте загалом молодь вибирає найактивніші види рекреації, що дає змогу набувати хороших фізичних кондицій, зберігати гарну статуру й належний рівень функціональних резервів, які є еквівалентом соматичного здоров'я.

У віковій категорії другого періоду зрілого віку популярність прогулянок властива трьом четвертим популяції. Цей результат підтверджують дані інших авторів (Мицкан, 2009), що особи середнього й старшого віку, а також сім'ї з малими дітьми однією з основних форм рекреації вибирають прогулянки, під час яких відбувається виховний вплив батьків на дітей, спілкування та спільні спостереження й обговорення об'єктів довкілля.

У кожній віковій категорії та у всіх формах рекреації спостерігається явна перевага нерегулярної рекреаційної діяльності над систематичною. Отже, із віком зростає інтерес (при загальному спаді рекреаційної активності) до

безпечних і поміркованих щодо інтенсивності різновидів руху й водночас дешевих. Це може свідчити про пошук форм активності, які, з одного боку, найбільш доступні, а з другого — дають можливість зберегти на достатньому рівні аеробні можливості організму. Ця думка знаходить своє підтвердження в дослідженнях, проведених в інших країнах Європи.

Відповідно до наявності в структурі вільного часу занять, різних за спрямованістю та впливом на розвиток особистості, в ході роботи виявлено такі типи його використання: раціонально-діяльнісний, раціонально-споживацький, пасивно-споглядальний, нераціональний (табл. 3.17).

Встановлено, що з-поміж усіх категорій респондентів переважає пасивно-споглядальний тип його використання.

Отримані дані узгоджуються з результатами Європейського соціального дослідження, проведеного в Україні 2005 року Інститутом соціології НАН України, і свідчать, що сама молодь вважає дозвілля та вільний час дуже важливою сферою свого життя. Причому залежність оцінки важливості дозвілля як сфери життя обернено протилежна віку людини.

Також у процесі статистичного аналізу було виявлено, що частота згадок про заняття фізичною рекреацією населення України залежить від таких характеристик, як вік, місце проживання і рід діяльності. М. В. Дутчак (2007, 2009) наголошує, що загалом вони зводяться до таких основних тенденцій: населення чоловічої статі в цілому частіше, ніж жіночої використовує свій вільний час для занять фізичною рекреацією (відповідно 51 % опитаних проти 34 %); зі збільшенням віку у жителів країни спостерігалось зниження активності рекреаційно-оздоровчих занять на дозвіллі: частіше про активне проведення часу згадували наймолодші жителі України (16–24 років), а найрідше — найстарші (65–74 роки).

Цікавим є той факт, що у розвинутих країнах, навпаки, чим старшою є людина, тим більше уваги приділяє вона власному здоров'ю. Це призвело до збільшення питомої ваги клієнтів фітнес-клубів у віці 35–54 років з 30 %

ТАБЛИЦЯ 3.17 — Типи використання вільного часу особами різного віку, %

Тип використання	Школярі (n = 540)	Студенти (n = 161)	Особи зрілого віку (n = 210)
Раціонально-діяльнісний	7,9	27,5	17,1
Раціонально-споживацький	29,0	31,2	33,8
Пасивно-споглядальний	35,0	31,8	32,4
Нераціональний	28,1	9,5	16,7

(1997 р.) до 38% (2006 р.). Серед груп населення України, диференційованих за видами трудової діяльності, частіше займаються спортом у вільний час студенти, керівники та службовці підприємств та організацій; з іншого боку, найрідше — пенсіонери (Дутчак, 2009).

Щодо видів рухової активності, яким населення України віддає перевагу у теперішній час і в найближчій перспективі, то слід зазначити: для чоловіків — це рекреаційні ігри, атлетизм, оздоровчий біг та заняття на кардіотренажерах, плавання, єдиноборства; для жінок — оздоровчий фітнес, оздоровчий біг, заняття на кардіотренажерах, рекреаційні ігри, плавання.

З підвищенням достатку населення зростатиме інтерес громадян до використання під час дозвілля велосипедів, а також до таких видів рухової активності, як боулінг, теніс, види спорту на «відкритій воді», пішохідний туризм, зимові види спорту.

В цілому у вітчизняному просторі сфери дозвілля складаються протилежні тенденції, які можна визначити як протилежні полюси культурно-рекреаційних намагань різних груп населення. Разом з тим подібна ситуація не статична, вона знаходиться у постійній динаміці, трансформуючись завдяки активності суб'єктів культурно-рекреаційної діяльності.

Нами визначено чинники, які перешкоджають участі осіб різних вікових груп у рекреаційно-оздоровчій діяльності. Спільними для різновікових груп населення є твердження про нестачу вільного часу; відсутність спеціальних знань про те, як проводити самостійні тренування, скільки часу необхідно займатися, які вправи, з якою інтенсивністю виконувати; відсутність необхідних тренувальних засобів; стомлення; переконаність у тому, що звичного фізичного навантаження досить для підтримки власної фізичної форми. У більшості респондентів заяви про недолік часу демонструють відсутність інтересу. Так, доведено, що працюючі жінки частіше регулярно займаються фізичною культурою, чим непрацюючі.

Водночас дослідники відмічають, що серед основних мотивуючих причин, що спонукують людей до рекреаційно-оздоровчих занять є бажання: знизити надлишкову масу тіла, рівень стресу й депресії, отримати задоволення від рухової активності, атмосфери рекреаційно-оздоровчих занять; підвищити самооцінку; розширити коло спілкування. Знання про позитивний вплив фізичних навантажень на організм людини мають мотиваційний характер. Для розробки ефективної стратегії формування рекреаційної культури особистості необхідно також опиратися на основні життєві цінності й пріоритети різних соціальних груп населення.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Специфічними рисами фізичної рекреаційної діяльності є: гедоністична функція; переважання комфортних психофізіологічних відчуттів у процесі здійснення діяльності; відсутність значних фізичних навантажень; відсутність жорсткої регламентації щодо використання засобів, техніки виконання рухових дій, нормативів, умов проведення і форми занять; незначні обмеження за віковими, статевими і функціональними характеристиками тих, хто займається; висока варіативність у регулярності рекреаційних занять.

Головними факторами активності населення у сфері фізичної рекреації є соціально-економічні, демографічні, соціальні, сімейний стан, психологічні.

Отже, формування у суспільстві нового розуміння дозвілля, його соціальної цінності вимагає якісного наповнення. Ефективне вирішення цієї проблеми залежить від багатьох чинників: матеріальної бази рекреаційної сфери, формування рекреаційних потреб та інтересів особистості, навичок планування та організації свого вільного часу, інформування населення про перспективи розвитку сфери рекреації, вміння самостійно обирати найефективніші форми рекреаційної діяльності, можливості навчатися культури дозвілля.

Зазначені тенденції домінації пасивних форм рекреації над активними у майбутньому, на думку вчених, зберуться, а одночасно будуть поглиблюватися закономірності людської життєдіяльності у сучасному постіндустріальному, глобалізаційному та інформаційному суспільстві, а саме:

- збільшиться відсоток використання рекреаційних форм з низькою інтенсивністю психофізичної активності;
- буде спостерігатися ступеневе зменшення форм фізичної рекреації на користь її культурно-інтелектуальних різновидів;
- відмова від рекреаційних занять у приміщеннях на користь рекреаційних занять на відкритому повітрі;
- відхід від організованих форм рекреації і збільшення відсотка самодіяльних форм рекреаційних занять, побудованих на неформальних людських стосунках, більш камеральних та приватних;
- суттєве зростання різноманітності, збагачення форм проведення вільного часу, завдячуючи інтенсивному розвитку «індустрії дозвілля і розваг».

Отже, формування у суспільстві нового розуміння дозвілля, його соціальної цінності вимагає якісного наповнення. Ефективне вирішення цієї проблеми залежить від багатьох чинників: матеріальної бази рекреаційної сфери, формування рекреаційних потреб та інтересів особистості, навичок

планування та організації свого вільного часу, інформування населення про перспективи розвитку сфери рекреації, вміння самостійно обирати найефективніші форми рекреаційної діяльності, можливості навчатися культури дозвілля.

Досліджуючи фактори, що впливають на вибір видів рекреаційних занять, ми виходили з характеристики рекреації, що базується на таких принципах:

- діяльність, яка реалізується виключно протягом вільного часу;
- діяльність, яка реалізується виключно на засадах добровільності;
- детермінується інтересами та потребами людини;
- є різновидом реституції, відновлення, відпочинку і не пов'язана з навчальною або трудовою діяльністю;
- діяльність, яка реалізується для задоволення культурних, соціальних та біологічних потреб людини.

Отримані у ході дослідження дані щодо особливостей рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення виступили об'єктивними передумовами розробки концепції рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення.

ОБГРУНТУВАННЯ КОНЦЕПЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Останніми роками було здійснено чимало важливих заходів щодо реалізації ідей і положень Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту та інших програмно-нормативних документів галузі, щодо підвищення рівня залучення населення до рухової активності. Один із перспективних напрямів реалізації цих завдань ми вбачаємо в розробці та обґрунтуванні концепції рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення, спрямованої на створення умов для залучення широких верств населення до рекреаційно-оздоровчих програм, стимулювання інтересу до занять фізичними вправами, підвищення психоемоційного стану, відновлення після навчальних та виробничих занять.

4.1. ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ КОНЦЕПЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

4.1.1. Передумови розробки концепції рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення. В процесі розробки концепції враховувалися основні пріоритети розвитку України у сфері фізичної культури та спорту, охорони здоров'я, освіти, які передбачають удосконалення системи кадрового, матеріально-технічного, науково-методичного та інформаційного забезпечення розвитку фізичної культури і спорту, підвищення рівня рухової активності, формування позитивної мотивації до занять фізичними вправами, розроблення та впровадження новітніх технологій мінімізації факторів ризику захворювань та створення сприятливого для здоров'я середовища на основі даних наукових досліджень; розроблення стратегії з питань формування усвідомленого та відповідального ставлення населення до власного здоров'я та особистої безпеки; проведення сучасних інноваційних наукових

розробок з обов'язковим створенням ефективної системи впровадження їх результатів у практику; проведення наукових досліджень із збереження та зміцнення здоров'я населення, первинної профілактики захворювань, вивчення негативного впливу факторів ризику і соціальних детермінант здоров'я та шляхів їх мінімізації; впровадження високих соціальних стандартів життя; пріоритет інтересів людини як критерій оцінки ефективності рекреаційної діяльності; збереження традиційних для України видів рухової активності; забезпечення повноцінного фізичного розвитку школярів та студентської молоді; вільний доступ широких верств суспільства до рекреаційно-оздоровчих програм; підтримка сучасних форм активної рекреаційної діяльності тощо.

Розробляючи концепції, автори також враховували основні закономірності розвитку рекреаційної діяльності в Україні й світі, основними з яких виступили **соціальні** (соціальні запити, соціально-економічні передумови), **біологічні** (потреби людини у руховій активності) та **особистісні фактори**.

Соціальні запити у сфері фізичної культури пов'язані з негативними тенденціями стану здоров'я населення України, посиленням вимог до психофізіологічних характеристик працівника сучасного виробництва, проблемою гіпокінезії (Иващенко и др., 2008).

Особливу роль у підвищенні запитів суспільства у фізичній культурі відіграє проблема гіпокінезії (обмеження рухової активності). Виникнення цієї проблеми пов'язане з низкою причин:

- механізацією й автоматизацією виробництва, значно скоротивших частку фізичної праці;
- зміною структури працюючого населення, в якій дві третини становлять особи розумової праці;
- перевагою в більшості професій локальних навантажень, при яких задіяні лише окремі м'язові групи;
- збільшенням обсягу навчального навантаження учнівської та студентської молоді.

Зниження рухової активності розглядається як один із факторів розвитку так званих «хвороб цивілізації»: гіпертонічної хвороби, атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, інфаркту міокарда, вегето-судинної дистонії, що особливо характерно для сучасного стану України. Згідно з дослідженнями, у фізично малоактивних людей ризик смерті від ішемічної хвороби серця в 2–3 рази більший, ніж у активних (Иващенко и др., 2008). Спостерігається збільшення частки населення з нервово-психічною втомою, зумовленою виробничою і побутовою діяльністю.

Тому рекреаційно-оздоровчі заняття, що підвищують рухову активність, розглядаються як потужний чинник боротьби з гіпокінезією та її наслідками.

Соціально-економічні умови так само, як і соціальний запит, впливають на рівень розвитку рекреаційної діяльності в країні. З одного боку, цьому сприяють:

- висока вартість медичних послуг (консультації, лікування), вартість ліків;
- безробіття, і конкуренція, коли працедавець при прийманні на роботу віддає перевагу особам з високим рівнем фізичного стану.

Це змушує людей займатися руховою активністю для оздоровлення й поліпшення фізичного стану.

З іншого боку, в економічно розвинених країнах залучення дорослого населення до занять фізичними вправами досягається за рахунок:

- матеріального й морального стимулювання осіб, які займаються фізичною культурою й спортом;
- фінансування організаційних заходів щодо впровадження оздоровчих занять;
- широкого розвитку індустрії дозвілля (платні фізкультурно-оздоровчі послуги, їх багатий асортимент);
- заохочення спеціалізованого бізнесу (звільнення від оподаткування або пільгові податки для тих, хто випускає тренажери для осіб з особливими потребами, займається організацією рекреаційно-оздоровчих занять серед дітей тощо);
- створення потужної фізкультурно-оздоровчої та рекреаційної бази (моціон-центр, центри рекреації й реабілітації).

Крім соціальних факторів на рівень розвитку рекреаційної активності впливає біологічний фактор — потреба людини у руховій активності (кінезофілія).

Рівень кінезофілії в кожного різний і генетично детермінований. Найбільше це проявляється у дітей. З віком кінезофілія знижується. Зниження рухової активності дорослого населення призводить до погіршення стану здоров'я, збільшення кількості серцево-судинних захворювань, зниженню опірності організму до дії несприятливих факторів навколишнього середовища, призводячи до зростання простудних захворювань, через які щодня не виходять на роботу значна кількість людей, а це, в свою чергу, спричиняє значні витрати на оплату листків непрацездатності.

У залученні до занять фізичними вправами велику роль відіграють мотиви, які, як і фізкультурні інтереси, залежать від віку, статі й професійної належності. Цільова спрямованість, інтерес до занять у шкільному віці

проявляється не стільки в досягненні оздоровчого ефекту, скільки в задоволенні через фізичні вправи широкого спектру потреб, спрямованих на самовираження, проведення вільного часу, відмінне самопочуття, зміну діяльності, позитивні емоції, участь в ігровій і освітній діяльності. *Молоді люди* прагнуть займатися фізичною культурою для розвитку вольових якостей — формувати волю, характер, випробувати себе, *люди зрілого та похилого віку* — для зміцнення здоров'я, активного відпочинку, спілкування. Доросле населення високо цінує заняття фізичними вправами як засіб підвищення психічної рівноваги, упевненості в собі. Сьогодні, коли підсилюється тенденція до зростання кількості психічних розладів, цей мотив усе більш актуалізується. Для жінок характерні такі мотиви, як корекція тілесних недоліків, удосконалення фігури. Проте бажання не завжди переростають у реальні дії, якщо близько 60% населення виявляють бажання займатися фізичними вправами, то лише 3–15% роблять це систематично (Дутчак, 2009; Круцевич, 2010).

З-поміж соціально-економічних передумов можна назвати такі, як збільшення вільного часу (щоденного, щотижневого, відпускнуго); скорочення робочих годин, робочого тижня та поширення часткової (неповної) зайнятості; зміни у трудовій, соціально-побутовій, культурно-дозвіллевій та рекреаційно-оздоровчій діяльності, зростання сімейного добробуту, що відкрило нові можливості для організації дозвілля за власним бажанням; розвиток соціальної політики (пенсійне забезпечення, медичне страхування, пільгова система, оплачувані відпустки тощо); скорочення витрат часу на ведення домашнього господарства; підвищення освітнього та культурного рівня населення; науково-технічний та інформаційний розвиток суспільства; зміни в структурі дозвілля; зміни в змісті рекреаційного програмного забезпечення; переоцінка ставлення до природи; переорієнтація на активний відпочинок; динамічний розвиток рекреаційної індустрії. Ці чинники суттєво вплинули на формування готовності міжнародного суспільства сприйняти сучасну концепцію дозвілля та активного відпочинку. Схожі тенденції відбуваються і в українському суспільстві, що уможливило впровадження концепції активної рекреаційної діяльності.

Другорядними, хоч і не менш важливими чинниками, що збільшили залучення населення до активного відпочинку, стали пропаганда засобами масової інформації здорового способу життя; розроблення системи «відпочинок у кредит»; постійне оновлення, удосконалення та розширення товарів та послуг для активного дозвілля; систематичне вивчення запитів та бажань населення щодо активного відпочинку; розвиток інфраструктури закладів

активного відпочинку і дозвілля; покращання матеріально-технічної бази рекреаційних закладів; виробництво товарів спортивно-рекреаційного і туристичного призначення.

Таким чином, наявні закономірності розвитку рекреаційно-оздоровчої діяльності в світі в цілому і в Україні зокрема, передумови розвитку дозвілля потребують творчого переосмислення цілей, завдань і змісту активної рекреаційної діяльності різних груп населення та розробки організаційних та соціально-педагогічних умов її запровадження у практику.

4.1.2. Концептуальні основи рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення. Науковий статус та суспільне визнання будь-якої науки зумовлені рівнем розробки її теоретичних засад, що розкривають та обґрунтовують предмет, цілі, функції та закономірності певної науки, її зв'язок з практикою. Рекреаційна діяльність у цьому контексті не є винятком.

Розробляючи основи рекреаційної діяльності, ми виходили з того, що концепція (від лат. *conceptio* — розуміння, система, трактування будь-яких явищ, основна точка зору, ідея, провідний задум, конструктивний принцип різних видів діяльності) — це ідейний й змістовно-цілісний, аргументований, послідовний і завершений виклад оригінальної наукової теорії або версії, представлений у розгорнутому вигляді. Зазначені вимоги були деталізовані у таких положеннях:

- актуальність — зорієнтованість на вирішення найважливіших проблем організації рекреаційної діяльності різних груп населення;
- прогностичність — відображення у запланованих діях не тільки існуючих, а й майбутніх вимог до організації рекреаційної діяльності, тобто здатність відповідати вимогам і умовам, які змінюються і в яких вона буде реалізовуватись;
- раціональність — вибір таких цілей і способів досягнення, які дозволяють отримати максимальний результат;
- цілісність — забезпечення повноти дій, які є необхідними для досягнення мети, а також — узгодженість зв'язків між діями;
- контрольованість — можливість оперативно визначити кінцеві і проміжні цілі (очікувані результати), тобто окреслити їх таким чином, щоб мати змогу перевірити реально отримані результати на відповідність цілям (Жарков, 2009; Пангелова, 2013).

Розробляючи концепцію рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення, ми врахували концептуальні підходи. Основу концепції формує синтез різних підходів при домінуванні соціально-культурного підходу. До

першої групи підходів входили ті, що обумовлюють філософську й змістовну сторону концепції: діалектичний, особистісний, аксіологічний, діяльнісний. До **другої** — підходи, що визначають процесуальні особливості побудови: синергетичний і соціально-культурний. Досліджуючи концептуальні підходи до рекреаційної діяльності, ми виходили з концепції єдності біологічного й соціального. До **третьої** — системний підхід.

Діалектичний підхід ґрунтується на засадах діалектики, що тлумачиться як наука про найзагальніші закони розвитку природи, суспільства й мислення. В основі діалектичного підходу лежить філософський метод дослідження природи і суспільства, за допомогою якого можна зрозуміти складний, сповнений суперечностей шлях становлення об'єктивної істини, зв'язок на кожному ступені розвитку науки елементів абсолютного і відносного, усталеного і змінного, переходи від одних форм узагальнення до інших.

Особистісний підхід передбачав зміщення акцентів у рекреаційній діяльності на оволодіння знаннями, уміннями, навичками рекреаційної культури, а також розвиток особистісного потенціалу в сфері дозвілля. Пріоритетні завдання в контексті цього підходу полягали не стільки в освоєнні уявлення про культуру та способи рекреаційної діяльності, скільки в розкритті можливостей особистості, її фізичного й психічного потенціалів, здатності орієнтуватися в життєвих обставинах.

Аксіологічний підхід визначає ціннісне ставлення населення до свого здоров'я, формує рекреаційну культуру через систему цінностей, дозвілля, рекреацію, розвиток здоров'язберігаючої поведінки. Ціннісне ставлення багато в чому визначає фізичний і психологічний стан особистості, задоволеність і наповненість життям, її змістом, а система цінностей регулює поведінку, визначає мотиваційно-потребову сферу, спрямованість на рекреаційно-оздоровчу діяльність, готовність керуватися нею в проведенні дозвілля.

Діяльнісний підхід органічно пов'язаний із попередніми, він передбачає спрямованість на організацію рекреаційно-оздоровчої діяльності, тому що тільки через власну діяльність і досвід людей усвідомлює своє здоров'я як самоцінність, пізнає способи вдосконалювання свого фізичного і психічного станів, формує й удосконалює духовно-моральні, вольові, ціннісно-особистісні якості, ціннісне ставлення до свого здоров'я зокрема й суспільства в цілому. Формування рекреаційної культури населення будується з урахуванням діяльнісного підходу, для якого характерні наступні ознаки: основний акцент слід робити на організацію різноманітних видів рекреаційно-оздоровчої діяльності; фахівець рекреаційної сфери виступає не тільки як організатор

дозвілля, а й як транслятор певної суми знань з культури дозвілля та оздоровлення, пізнавальний матеріал використовується як засіб освоєння рекреаційно-оздоровчої діяльності, а не як мета навчання.

Визнаючи значущість теорії провідної діяльності для розуміння механізмів соціалізації особистості, дослідники відмічають, що в реальному житті людина бере участь не в одній, а в достатньо великій кількості різноманітних видів рекреаційної діяльності. На нашу думку, діяльнісний підхід прямо пов'язаний із рекреаційною діяльністю, тому що діяльність визначає бажаний результат.

Синергетичний підхід характеризує об'єкт пізнання як вивчення відкритих систем, де система розглядається з позицій самоврядування, самоорганізації, саморозвитку у взаємозв'язках з іншими об'єктами. Цей підхід нам цікавий тим, що досліджує біологічні й соціальні системи, яким властиві закони синергізму. У разі формування культури рекреаційної діяльності, він виступає важливим компонентом для обґрунтування нашої концепції.

Соціально-культурний підхід є основним і розглядається стосовно фізичної рекреації як інтегративна багатофункціональна сфера діяльності, метою якої є організація раціонального й змістовного дозвілля, задоволення й розвиток культурних і оздоровчих потреб, створення умов для самореалізації кожної особистості, розкриття її здатностей, самовдосконалення в рамках вільного часу.

Системний підхід — це напрям методології наукового дослідження, в основі якого лежить розгляд складного об'єкта як цілісної безлічі елементів у сукупності відносин і зв'язків між ними, тобто розгляд об'єкта як системи (система — сукупність елементів і зв'язків між ними). З погляду системного підходу організм — це система, що має мету свого існування, цільову функцію, що складається з менш складних підсистем. Системний підхід — це дослідницький підхід, при якому будь-яка система (об'єкт) розглядається як сукупність взаємозалежних елементів (компонентів), що має вихід (ціль), вхід (ресурси), зв'язок із зовнішнім середовищем і зворотний зв'язок. Сутність системного підходу в рекреації полягає в тому, що основні проблеми розглядалися в розвитку, взаємозв'язку і взаємозумовленості, вчення про комплексний вплив на людину єдиної системи рекреації, що забезпечує розширене відтворення психофізичного стану, інтелектуальних і продуктивних сил. Такий підхід надав можливість подати рекреаційну діяльність у динаміці її розвитку і становлення.

Слід указати ряд концептуальних підходів, якими необхідно керуватися в процесі реалізації системного підходу у фізичній рекреації.

Системно-цільовий концептуальний підхід дає можливість наукового визначення цілей фізичної рекреації для різного контингенту населення.

Системно-ресурсний концептуальний підхід дозволяє виявити ресурси, потрібні для реалізації цілей фізичної рекреації різних груп населення.

Системно-елементний концептуальний підхід полягає в обов'язковому обліку всіх факторів, що визначають характер і спрямованість заходів фізичної рекреації.

Системно-інтеграційний концептуальний підхід дозволяє аналізувати елементи системи фізичної рекреації та їх взаємозв'язки в рамках конкретної організаційної структури — навчальні заклади, дитячі оздоровчі табори відпочинку, фізкультурно-оздоровчі клуби, фітнес-центри.

Системно-еволюційний концептуальний підхід полягає у визначенні й характеристиці процесу фізичної рекреації осіб різного віку заснований на етапності й наступності проведених заходів, з'ясування критеріїв ефективності рекреаційно-оздоровчих програм.

Системно-комунікаційний концептуальний підхід — це виявлення зовнішніх зв'язків цього об'єкта з іншими, тобто його зв'язків з навколишнім середовищем, що дозволяє розглядати організм як єдине ціле й водночас як підсистему для вищих рівнів. Вищими рівнями стосовно осіб різного віку є соціальне середовище, вплив екологічної обстановки на організм тих, хто займається, специфіка професійної діяльності, особливості способу життя тощо.

Системно-функціональний концептуальний підхід забезпечує виявлення факторів, що лімітують залучення населення до регулярних фізкультурно-оздоровчих та рекреаційних занять.

Застосування системної методології у фізичній рекреації різних груп населення сприяє оптимізації дослідницьких підходів, забезпечуючи їм необхідну всебічність, послідовність, планомірність.

У роботі обґрунтовано концептуальні основи активної рекреаційної діяльності, що містять мету, завдання, основні та спеціальні принципи, соціально-педагогічні умови, концептуальні підходи (рис. 4.1).

Мета розробленої концепції активної рекреаційної діяльності — задоволення потреб населення в рекреаційній активності, створення сприятливих умов для активного дозвілля й відпочинку різних груп населення; формування мотивації до регулярних занять фізичними вправами, сприяння розвитку здорової, гармонійної особистості, організація корисного дозвілля та активного відпочинку населення.

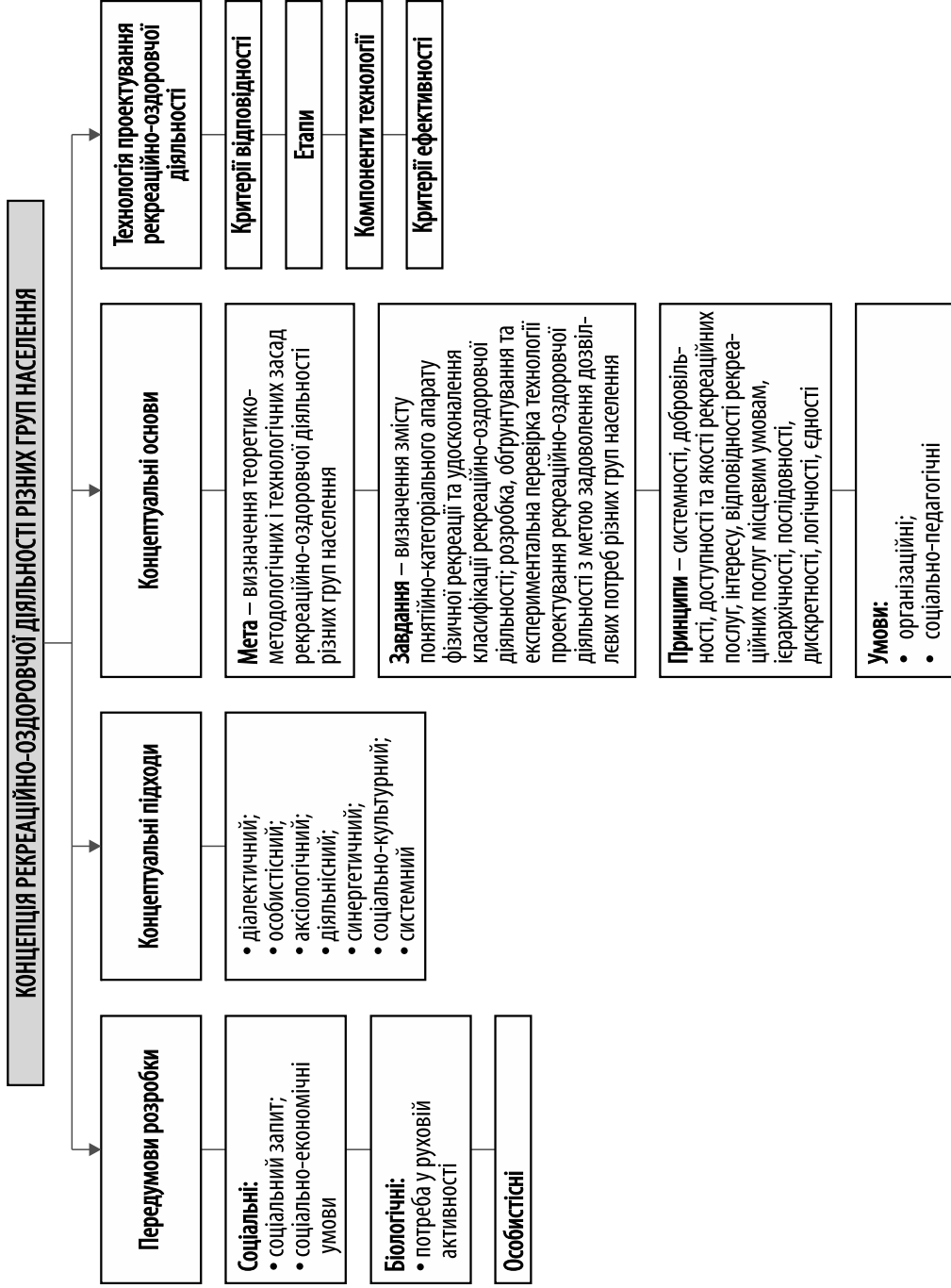


РИСУНОК 4.1 — Концепція рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення

На підставі мети можна дійти висновку, що основними завданнями концепції є такі:

- стимулювання рекреаційної активності різних груп населення, ініціативи й самодіяльності людини в сфері дозвілля, підвищення його дозвіллевої кваліфікації, тобто вміння раціонально, змістовно й різноманітно організувати свій вільний час для підтримки фізичного й духовного здоров'я й самовдосконалення;
- розширення світогляду через формування уявлень про здоровий спосіб життя, фізичну культуру і спорт, створення стійких мотиваційних установок на збереження та зміцнення здоров'я;
- підвищення рівня рухової активності різних груп населення;
- розвиток сучасних форм рекреаційної діяльності;
- залучення населення до рекреаційно-оздоровчих програм;
- задоволення рекреаційних послуг оздоровчого й розважального характеру;
- виховання стійкої потреби у заняттях фізичними вправами;
- збільшення знань про активний спосіб життя та вплив фізичних вправ на організм;
- зміцнення здоров'я, покращання психоемоційного стану, підвищення рівня фізичного стану.

Вивчення спеціальної науково-методичної літератури та її логічний аналіз дозволив окреслити та адаптувати до сучасного процесу фізичної рекреації різних груп населення **загальні та спеціальні принципи**. Розробляючи концепцію рекреаційно-оздоровчої діяльності, ми використовували принципи теорії і методики фізичного виховання, культурно-дозвіллевої діяльності, основними з яких є:

- системність як цілеспрямована, системна організація рекреаційної діяльності з метою раціонального використання вільного часу, розвитку соціальної активності та індивідуальної ініціативи людини, відволікання її від асоціальної поведінки;
- добровільність як певна незалежність дозвілля, відсутність регламентації з боку держави та інших структур, вільний вибір людиною дозвіллевих занять;
- доступність та якість рекреаційних послуг як задоволення потреб і запитів клієнтів фізкультурно-оздоровчого клубу, систематичне вивчення їхніх бажань, прогнозування розвитку дозвіллевої сфери;
- відповідність дозвіллевих послуг місцевим умовам — соціально-демографічним, економічним, культурно-освітнім, політичним, практичній діяльності людини;

- принцип інтересу (зацікавленість) — цей принцип враховує інтереси особистості, їх задоволення, формує нові духовні цінності та пробуджує нові потреби і запити людини;
- принцип ієрархічності — потреби, цілі, цінності завжди вибудовуються (або можуть бути вибудовані) у певній ієрархії, мають стійкий (у певних тимчасових межах) порядок переваг;
- послідовність — на зміну задоволеної потреби або досягнутої мети приходить інша; більш «високі» потреби виникають на базі задоволення більш «низьких» тощо;
- принцип дискретності — завжди можна об'єктивно зафіксувати межі певних етапів у процесі задоволення потреб або досягнення цілей і цінностей;
- логічність — попередній етап задоволення або досягнення потреби повинен логічно не суперечити сьогоденню;
- порівнянність — завжди можна сказати, яка з двох потреб (цілей та ін.) «сильніше», «вище» тощо;
- принцип рівності усіх суб'єктів рекреаційної діяльності;
- принцип єдності змістовних, методичних і організаційних аспектів рекреаційної діяльності, що передбачає їх поєднання й взаємозв'язок у процесі формування властивостей особистості;
- принцип міждисциплінарного зв'язку фізичної рекреації як виду фізичної культури із профільюючими дисциплінами навчального плану підготовки майбутніх фахівців;
- принцип пролонгації навичок різних груп населення (школярів, студентів) в організації фізичної рекреації та їхніх звичок до самостійної дозвіллевої рухової активності й ведення здорового способу життя у подальшому (після закінчення навчання).

Охарактеризовані принципи у нашому дослідженні застосовувались у тісному взаємозв'язку, створюючи цілісну єдність і систему. Реалізація одного принципу пов'язувалась із реалізацією інших.

Як цілісна система рекреаційна діяльність має відповідну структуру, елементи якої функціонують відповідно до загального її призначення, підкоряючись при цьому певним принципам і об'єктивним закономірностям суспільного розвитку. Структура рекреаційної діяльності виглядає в такий спосіб: соціальне замовлення, мета, завдання, зміст, форма, методи, засоби досягнення мети, суб'єкт, об'єкт, матеріально-технічне й кадрове забезпечення, коректування мети, кінцеві результати. Результатом цього процесу є програма, її зміст, взаємини між суб'єктом — об'єктом, їхній особистісний характер.

Крім цього концепція включала реалізацію **організаційних та соціально-педагогічних умов**, спрямованих на оптимізацію рекреаційної діяльності, що будувалися на основі:

- формування і розвитку стійкої мотивації (потреби) до занять фізичними вправами;
- формування цієї потреби за допомогою фізичних вправ, які найбільше подобаються;
- виключення стресових ситуацій на заняттях фізичними вправами;
- використання багатоваріантних форм, засобів і методів в процесі занять;
- складання гнучкого графіку проведення занять із пріоритетним використанням рекреаційно-оздоровчої діяльності з урахуванням психофізичного стану тих, хто займається;
- особистісно-орієнтованого підходу;
- використання широкого комплексу вправ, спрямованих на гармонійний розвиток всіх із урахуванням морфофункціональних і психофізичних особливостей розвитку організму в онтогенезі;
- діагностики рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості;
- наявності об'єктивних можливостей для забезпечення занять рекреаційної спрямованості.

4.1.3. Технологія проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення. Формування технологічного типу культури на рубежі ХХ–ХХІ ст. стимулювало вчених до аналізу методологічних основ проектної діяльності як зовсім особливого явища (Беспалько, 1989). Досвід проектування розвитку суспільних систем у рамках методології діяльнісних систем, реалізація проектування як управлінської процедури дали поштовх до перенесення методології проектування у сфери освіти, фізичної культури і спорту, дозволя й рекреації.

Сьогодні проблеми проектування різних видів діяльності стали розглядатися як одні з найактуальніших і в рекреаційній сфері. Проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності спирається на досягнення різних наук, зокрема соціології, педагогіки, психології, культурології, економіки тощо. Аналіз спеціальної наукової літератури з цієї проблеми засвідчує, що у суміжних галузях знань відбуваються дослідження з цього напряму наукового пошуку. Дослідження І. В. Петрової (2008) узагальнили наявні в літературі дані щодо соціально-культурного проектування. Згідно із дослідженнями (Беспалько, 1989; Мантула, 2008; Монахов, 1995), сформовано кілька поглядів на трактування поняття «проектування». Застосування проектної діяльності до

сфери фізичної культури і спорту особливо активізувалося у другій половині 1990-х років у зв'язку з розвитком ідей стандартизації навчання і виховання. Поступово намітилася гуманітаризація підходів до проектування, зазначена внесенням в його методологію філософських, культурологічних і психологічних знань. З'явилися трактування проектування як культурної форми освітніх інновацій, як поліфункціональної діяльності, що носить неklasичний, нетрадиційний характер (Монахов, 2005). Практичні можливості проектної діяльності у сфері фізичної культури і спорту ще більше розширилися з появою й інтенсивним розвитком мережевих й інформаційно-комунікаційних технологій. Аналіз вітчизняної науково-методичної літератури показує, що більшою мірою увага приділяється дослідженням проектування як особливо-го виду творчої професійної діяльності: педагогічного, інженерно-конструкторського, а також особистісного проектування (Мантула, 2008; Монахов, 1995).

Слід звернути увагу на те, що, не дивлячись на різночитання поняття «проектування», в усіх визначеннях увага акцентується не на досягнутому, а на способах досягнення мети, на різноманітних варіантах вирішення поставленої проблеми. Проте, незважаючи на багатий фонд наявних наукових розробок у педагогіці, теорії і методиці фізичного виховання, дотепер відсутні системні дані про проектування рекреаційної діяльності різних груп населення. Ці положення пояснюють актуальність теми дослідження.

Проектування — це спосіб освоєння й перетворення дійсності, що відрізняється необхідністю діяти в умовах неповноти інформації, вибору альтернативних засобів системного розгляду об'єктів і процесів. Проектування — це цілеспрямована діяльність, що містить послідовність процедур, які ведуть до досягнення ефективних рішень. Потенційні можливості проектного підходу у вирішенні рекреаційно-оздоровчих проблем полягають у можливості: уявити ідеальну модель функціонування та розвитку певного об'єкта; змалювати реальні та перспективні завдання стосовно досліджуваного об'єкта; визначити механізми досягнення рекреаційно-оздоровчих цілей та їх взаємозв'язок; спроектувати новий образ та структуру рекреаційної діяльності через відповідні програми; порівняти ідеально побудовані зразки розвитку рекреаційної діяльності формами та етапами її реального функціонування.

Метою технології проектування рекреаційної діяльності є розроблення, обґрунтування та впровадження рекреаційно-оздоровчих програм, спрямованих на організацію вільного часу людини, її відпочинку з метою відновлення духовних та фізичних сил; вирішення педагогічних завдань, соціалізація особистості, розвиток її індивідуальності та творчих потенцій.

Процес проектування рекреаційної діяльності є складним і багаторівневим за своєю структурою, де реалізуються зв'язки між його етапами. За визначенням учених, процес проектування є основним способом здійснення (реалізації) інноваційної діяльності, фактором її ефективності та продуктивності. Проектна діяльність дає змогу прогнозувати інноваційний процес на якісно новому рівні, оцінити його переваги та недоліки, внести корективи.

Загальна структура проектної діяльності складається з таких елементів, як мета та завдання, критерії відповідності, принципи, етапи, компоненти, умови, форми впровадження, очікувані результати (див. рис. 4.1).

Узагальнюючи дані різних фахівців, наведемо перелік критеріїв, яким повинна задовольняти технологія проектування системи рекреаційної діяльності (Ковальова, 2012; Мантула, 2008; Монахов, 1995; Пацалюк, 2012):

- наукової обґрунтованості;
- професійної компетентності суб'єктів педагогічного процесу;
- системності й структурності. Рекреаційна діяльність повинна являти собою цілісний і послідовний процес, елементи якого взаємозалежні, взаємозумовлені;
- економічності й ефективності — гарантованого досягнення запланованих результатів рекреаційної діяльності при оптимальному рівні ресурсного забезпечення;
- керованості — можливості внесення необхідних змін, варіювання засобами й методами тренування, параметрами навантаження й відпочинку з метою поточної й етапної корекції процесу й досягнутих результатів занять;
- відтворюваності — можливості тиражування (повторного відтворення) технології проектування іншими суб'єктами педагогічної діяльності.

Враховуючи викладені вище теоретичне обґрунтування та практичний досвід, автори запропонували технологію проектування рекреаційної діяльності різних груп населення, яка передбачає такі етапи (рис. 4.2):

1. Підготовчий етап проектування:

- формування аналітичних умінь для аналізу та обґрунтування актуальності визначених проблем;
- вміння діагностувати стан об'єкта проектування;
- формування наукового підходу до вирішення поставлених завдань;
- чітке розуміння взаємозв'язку аналізу проблеми, що вирішується з висунутими концептуальними ідеями.

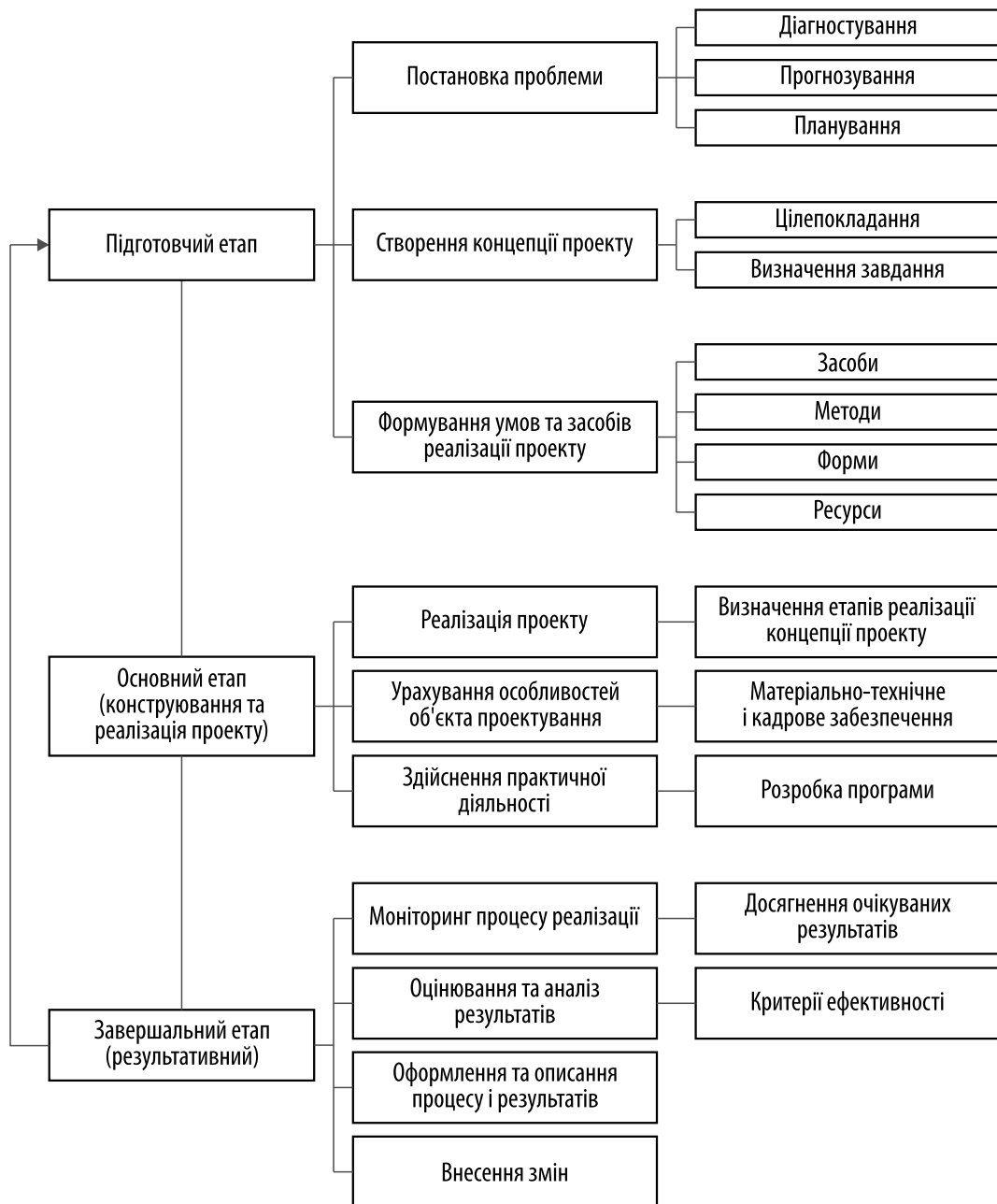


РИСУНОК 4.2 — Структура та зміст етапів проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення

2. Основний етап (конструювання та реалізації проекту):

- чітке уявлення моделі об'єкта, що проектується, з реалістичним конструюванням процесу проектування;
- уміння правильно побудувати шляхи здійснення цього проекту та визначити етапи реалізації концепції;
- визначення системоутворювального фактору в процесі проектування;
- зв'язок проекту з практичною діяльністю;
- урахування особливостей об'єкта проектування.

3. Завершальний (результативний) етап:

- формування навичок моніторингу процесу проектування;
- висунення адекватних критеріїв оцінювання процесу проектування;
- визначення проблемних сторін проекту;
- формування навичок правильного оформлення результатів проектування;
- внесення доповнень та змін до проекту.

Процес проектування складається з ряду послідовно виконуваних дій та операцій, що відтворюють зміст та структуру рекреаційно-оздоровчої діяльності: діагностування, цілепокладання, прогнозування, моделювання, створення концепції проекту, формування умов та засобів його організації, реалізація проекту, моніторинг процесу реалізації, оцінювання та аналіз результатів, внесення змін, оформлення та опис процесу і результатів проектування інноваційної діяльності.

Визначення технології як проекту рекреаційної діяльності дозволяє сформулювати важливий принцип розробки технології та її реалізації на практиці — принцип структурної й змістовної цілісності, який означає, що, розробляючи проект будь-якої педагогічної системи, необхідно досягти гармонійної взаємодії всіх її елементів. Таким чином, системний підхід повинен лежати в основі побудови технології рекреаційної діяльності, відтворюваність і запланована ефективність якої цілком залежить від її системності й структурованості.

Методологічними підставами для проектування рекреаційної діяльності є:

- системний підхід, що дозволяє розглядати процес діяльності як цілісне явище, що розвивається в єдності, ієрархічній послідовності й упорядкованості безлічі системно-структурних елементів;
- нормативно-цільовий підхід, що передбачає постановку цілей, проектування структури, змісту й результатів діяльності щодо загальноприйнятих стандартів і норм;
- особистісно-орієнтований підхід, що дозволяє формувати й практично реалізовувати спрямованість процесу рекреаційно-оздоровчих занять на

розвиток особистої фізичної культури й культури здоров'я індивідуума. Особистісно-орієнтований характер занять реалізується через індивідуалізацію змісту, форм, засобів і методів досягнення фізичного здоров'я, що, у свою чергу, вимагає їх максимальної відповідності запитам, потребам й індивідуальним схильностям тих, хто займається.

Технологічний алгоритм проектування рекреаційних занять може бути поданий як перелік операцій, реалізованих у строгій логічній послідовності та згрупованих у кілька етапів.

4.2. ВПРОВАДЖЕННЯ ТА ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ РОЗРОБЛЕНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ПРОЕКТУВАННЯ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Основною метою експерименту було визначення доцільності впровадження та ефективності розробленої технології проектування з урахуванням особливостей контингенту.

Так розроблена технологія проектування знайшла своє практичне застосування, з модифікацією окремих структурних компонентів залежно від об'єкту впровадження у процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку (Чернявський, 2011), практику роботи літніх оздоровчих таборів з дітьми середнього шкільного віку (11–14 років) (Гакман, 2012), процес позаурочної фізкультурно-оздоровчої та рекреаційної діяльності школярів старших класів (Ковальова, 2013), процес фізкультурно-оздоровчої та рекреаційної діяльності осіб зрілого віку (на прикладі фізкультурно-оздоровчих боулінг-клубів) (Пацалюк, 2012), процес рекреаційної діяльності студентської молоді (Катерина, 2013).

У подальших підрозділах подано дані про ефективність впровадження запропонованої технології проектування.

4.2.1. Впровадження технології рекреаційно-оздоровчої діяльності в процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку та перевірка її ефективності. З метою перевірки доцільності впровадження в процес фізичного виховання загальноосвітніх закладів технології проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності було проведено експертне опитування вчителів фізичної культури шкіл міста Києва. У ході експерименту було виявлено думку експертів щодо необхідності та етапів впровадження рекреаційно-оздоровчої технології, основні критерії ефективності рекреаційно-оздоровчих технологій,

проблеми і недоліки розробки та впровадження існуючих технологій, а також визначено пріоритетні види рекреації, які слід включати до технології. Більшість експертів вважають за доцільне впровадження в процес фізичного виховання рекреаційно-оздоровчих технологій (172 бали з 200 можливих, що становить 86%). Експерти відмічають необхідність запровадження рекреаційно-оздоровчих технологій серед учнів всіх класів. Найвищий бал отримала категорія школярів молодшого шкільного віку, де, за даними експертів, впровадження таких технологій є першочерговим завданням, через низьку адаптацію молодших школярів до умов навчання і різке зменшення рухової активності після вступу до школи (161 бал, 80,5%). Для визначення погодженості думок експертів було обчислено коефіцієнт конкордації (W_p), який дорівнює 0,72. Із цього можна зробити висновок про високу погодженість експертів, тобто експертиза відбулася і є дійсною.

Під час впровадження рекреаційно-оздоровчої технології розв'язували такі завдання, як розширення світогляду дітей через формування уявлень про здоровий спосіб життя, фізичну культуру і спорт, створення стійких мотиваційних установок на збереження та зміцнення здоров'я; збільшення знань про здоровий спосіб життя та вплив фізичних вправ на організм дитини; зміцнення здоров'я, покращання психоемоційного стану, підвищення рівня фізичного стану; підвищення функціональних можливостей організму, розвиток рухових якостей, підвищення фізичної працездатності; виховання позитивних морально-вольових якостей та навиків соціальної взаємодії.

Технологія включала реалізацію педагогічних умов, спрямованих на оптимізацію процесу фізичного і розумового виховання дітей молодшого шкільного віку у процесі занять з пріоритетним використанням елементів туристсько-краєзнавчої діяльності в умовах шкільного навчального закладу, що будувалися на основі таких положень:

- формування і розвиток у дітей стійкої мотивації (потреби) до занять фізичними вправами; формування цієї потреби за допомогою фізичних вправ, які найбільше подобаються дітям; особистісно-орієнтований підхід в роботі з дітьми молодшого шкільного віку;
- виключення стресових ситуацій на заняттях фізичними вправами;
- використання багатоваріантних форм, засобів і методів у процесі занять з елементами туризму; інтегративний характер побудови занять з елементами туризму з дітьми молодшого шкільного віку;
- складання гнучкого графіка проведення занять з пріоритетним використанням туристсько-краєзнавчої діяльності з урахуванням психофізичного стану дітей;

- здійснення комплексного впливу на свідому, емоційно-чуттєву і діяльну сфери особистості дитини;
- використання широкого комплексу вправ, спрямованих на розвиток усіх сторін моторики дитини з урахуванням морфофункціональних і психофізичних особливостей розвитку організму в онтогенезі;
- включення в зміст занять в природному середовищі фізичних вправ, які сприяють зміцненню всіх м'язових груп і забезпечують формування правильної постави, профілактику плоскостопості; коректний підбір фізичних вправ за статевою ознакою (силових вправ для хлопчиків і вправ, які підкреслюють красоту і грацію для дівчаток тощо);
- забезпечення постійного медико-педагогічного контролю; діагностика рівня фізичного стану молодших школярів протягом року;
- формування уявлень про організм людини, основи здорового способу життя, а також про елементи самоконтролю за станом власного здоров'я;
- залучення батьків до організації і проведення фізкультурно-оздоровчих заходів туристської спрямованості;
- наявність об'єктивних можливостей шкільної установи для забезпечення занять туристсько-краєзнавчої спрямованості (територіальне розташування, наявність поблизу парків, скверів, лісу, річки тощо).

Оцінка можливостей впровадження рекреаційно-оздоровчої технології включала такі структурні блоки (рис. 4.3).

Один із перших етапів запропонованої технології включав експертизу навчального закладу, тобто оцінку організаційних умов, за яких можливе впровадження рекреаційно-оздоровчої технології, що полягала в заповненні паспорту оцінки умов школи.

Аналіз паспорта оцінки умов Києво-Печерського ліцею № 171 «Лідер» показав, що будинок школи й устаткування відповідають санітарним вимогам. Наявність великого і малого спортзалів, тренажерного залу дозволяє проводити три уроки фізкультури на тиждень для кожного класу. Робота спортивних секцій (туризм, танці, баскетбол, настільний теніс), груп продовженого дня для молодших школярів забезпечує достатній рівень рухової активності в позанавчальний час, однак у режимі дня фізкультурно-оздоровча робота не проводиться, не існує й заходів щодо профілактики порушень опорно-рухового апарату, що підвищує ризик їхнього виникнення, у більшості школярів визначено стійкий дефіцит рухової активності. Умови для систематичних занять фізичною культурою педагогами не створені, контролю за рівнем спеціальних знань вчителів фізкультури не відбувається, — це зумовлює слабе мотиваційне поле для підвищення рухової активності самих учнів.

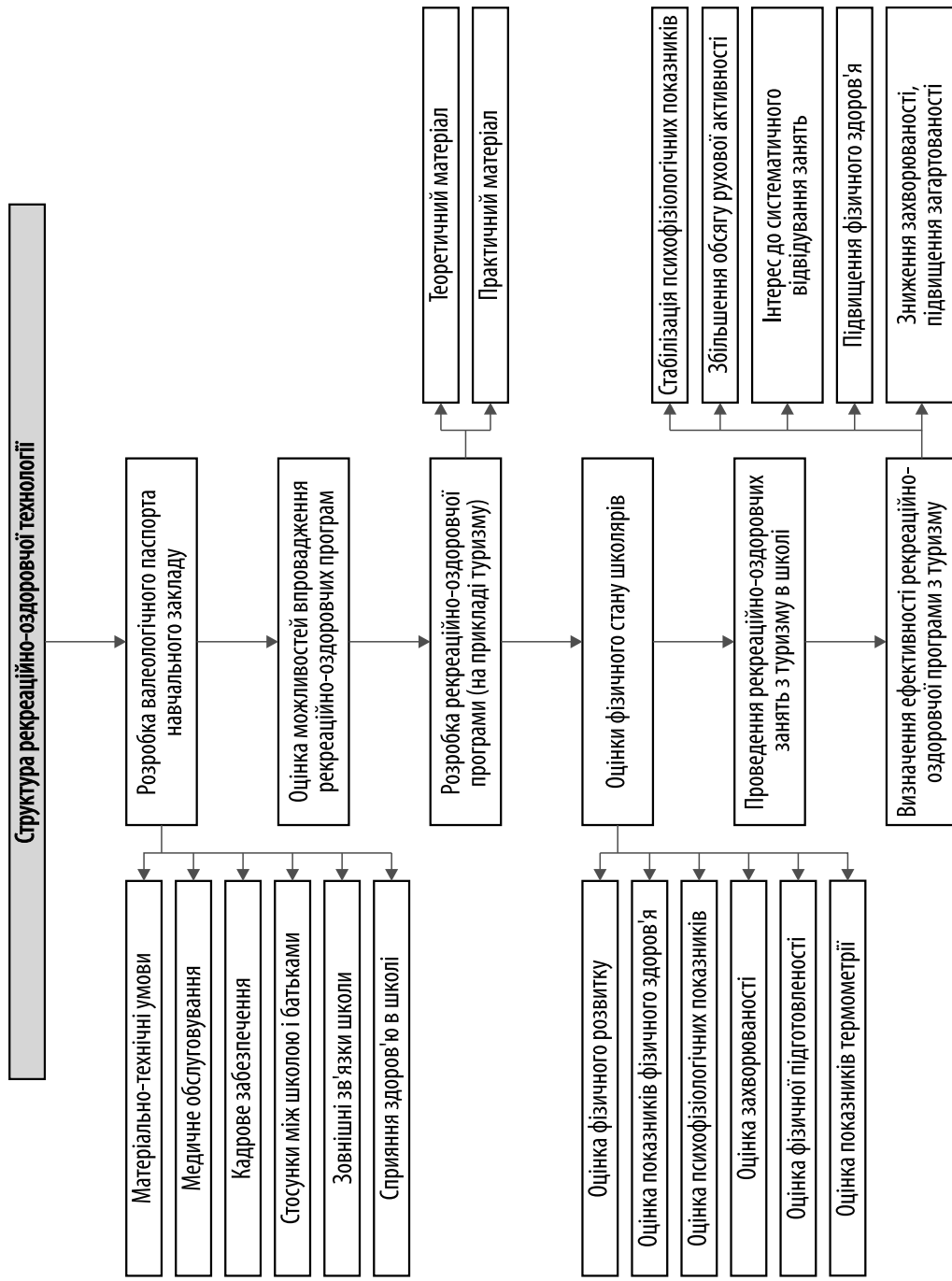


РИСУНОК 4.3 — Структура рекреаційно-оздоровчої технології дітей молодшого шкільного віку

Для реалізації рекреаційно-оздоровчої технології у Києво-Печерському ліцеї наявна сучасна матеріально-технічна база. Заняття з дітьми, як правило, проводять фахівці, які мають вищу професійну освіту в галузі фізичної культури і спорту. Водночас доводиться констатувати, що створені на сьогодні нормальні умови для фізичного виховання в навчальному закладі, задовільний рівень професійної підготовленості вчителів фізичної культури не сприяли покращанню стану здоров'я та фізичної підготовленості школярів.

Наступним етапом технології було розроблення рекреаційно-оздоровчої програми (на прикладі туризму), яка передбачала проведення занять на третьому уроці з фізичної культури та в рамках позакласних фізкультурно-оздоровчих занять. Програма направлена на набуття первинних знань та вмінь пішохідного туризму, краєзнавства, орієнтування на місцевості, зорієнтована на дитину, враховує її інтереси, спрямовується на гармонійне всебічне виховання творчої особистості. Це поєднання закономірне, бо ці види діяльності доповнюють і збагачують один одного. Ця програма передбачала міжпредметні зв'язки. Проведення дослідницької діяльності під час прогулянки, походів та екскурсій сприяє пізнанню дітьми взаємозв'язків у природі, формуванню стійкого інтересу до довкілля та стимуляції пізнавальної активності дітей. Практичний матеріал занять включав основи топографії та орієнтування на місцевості, рухливі ігри з імітацією техніки подолання перешкод; рухливі ігри і естафети з елементами орієнтування; прогулянка-похід тощо. Крім вивчення теоретичних та набуття практичних навичок учні мали змогу взяти участь у спортивних змаганнях серед однолітків, в походах та екскурсіях. Програма побудована з урахуванням основних концептуальних положень Національної доктрини розвитку освіти України, які актуалізують потребу реформування навчально-виховного процесу сучасної школи на національному ґрунті; збереження і продовження українських культурно-історичних традицій; формування культури міжособистісних відносин; формування навичок здорового способу життя, формування в учнів стійкої мотивації до фізкультурно-оздоровчих занять.

Для визначення ефективності розробленої технології за запропонованими експертами критеріями був проведений порівняльний педагогічний експеримент. У дослідженні брали участь школярі 4 класів Києво-Печерського ліцею № 171 «Лідер». До складу контрольної та експериментальної груп увійшли 66 школярів. Склад був підібраний так, щоб за показниками фізичного здоров'я і фізичної підготовленості вони були відносно рівноцінними. Завдання педагогічного експерименту полягало в підвищенні рівня фізичного здоров'я школярів за допомогою розробленої нами програми.

Експеримент тривав дев'ять місяців. Учні з контрольної групи (КГ) займалися за програмою шкільної установи (три заняття фізичною культурою на тиждень), а школярі експериментальної групи (ЕГ) — за розробленою нами технологією. Оцінюючи оздоровчий ефект від запропонованої технології, ми робили акцент на такі найважливіші показники, як динаміка психоемоційного стану учнів експериментальної та контрольної груп; показники фізичного здоров'я школярів КГ та ЕГ; показники фізичного розвитку контингенту; показники добової рухової активності. Після педагогічного експерименту спостерігали збільшення показників самопочуття, активності та настрою (САН). В ЕГ розкид показників САН знизився ($\pm 0,17$ бала) порівняно з вихідним рівнем, а рівень активності та настрою збільшився і перейшов у діапазон норми ($5,14 \pm 0,53$ бала; $5,22 \pm 0,55$ бала). Показники САН контрольної групи також збільшилися, проте розкид між ними виріс ($\pm 0,43$ бала), що свідчить про збільшення стомлюваності у дітей. Аналізуючи після експерименту дані тест-опитування для оцінки рівня шкільної мотивації учнів четвертих класів ЕГ за методикою Лусканової, ми виявили такі результати: жодна дитина не характеризується низькою мотивацією, 9% властива висока мотивація, 52% хлопців і дівчат — середня норма, а зовнішня мотивація притаманна лише 21% школярів, в той час, як в КГ таких учнів було 45%. Аналіз обсягу та концентрації уваги за кількістю зроблених помилок після проведення експерименту показав, що школярі ЕГ мають достовірно кращі результати порівняно з КГ — високий рівень обсягу уваги мали 49% школярів, а серед учнів КГ цей показник становив 21%.

Оцінювання показників фізичного здоров'я в ЕГ виявило зниження кількості дітей з низьким рівнем фізичного здоров'я порівняно з КГ і збільшення кількості дітей з середнім рівнем фізичного здоров'я (28% і 21% відповідно). Також простежується тенденція, що окремі школярі, хоча і не перейшли за своїми показниками здоров'я у більш високий клас, проте покращили свої результати у межах одного класу з нижньої межі значень до верхньої. Після впровадження рекреаційно-оздоровчої технології (на прикладі туризму), побудованої на стимулюванні мотивації до систематичних занять фізичними вправами, в експериментальній групі індекс рухової активності (ІРА) помітно збільшився і в середньому дорівнював 40,78 бала проти 35,79 бала у контрольній групі. Зростання ІРА сталося в результаті збільшення часу, який припадає на високий рівень рухової активності.

Таким чином, результати експерименту підтверджують, що запропонована рекреаційно-оздоровча технологія (на прикладі туризму) для дітей молодшого шкільного віку є ефективною.

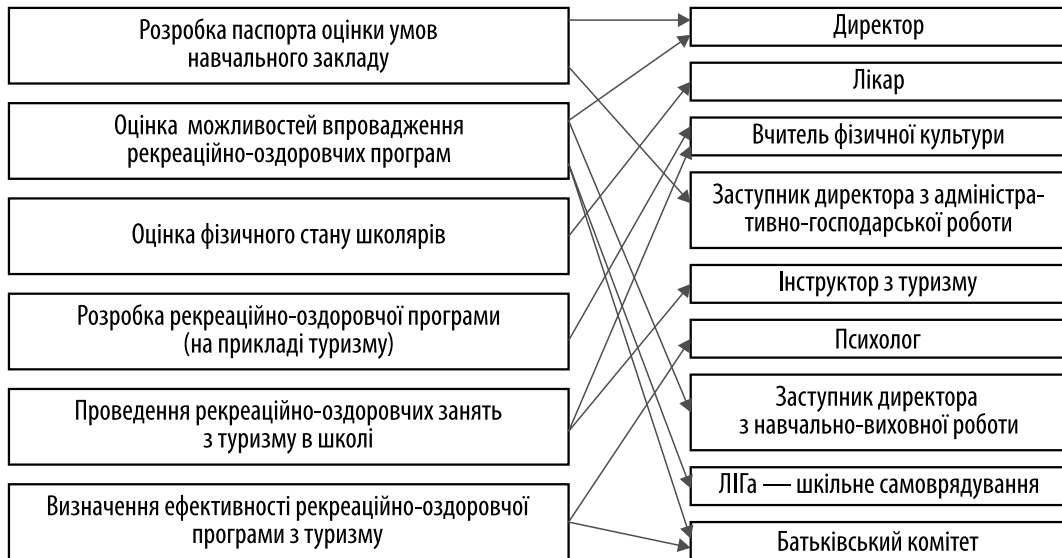


РИСУНОК 4.4 — Схема впровадження рекреаційно-оздоровчої технології дітей молодшого шкільного віку

Важливим етапом впровадження рекреаційно-оздоровчої технології є можливість її практичної реалізації в умовах освітньої установи. Нами було запропоновано схему практичної реалізації розробленої технології (рис. 4.4).

Виконання пунктів оцінки умов навчального закладу проводять зазвичай співробітники навчального закладу (директор, вчителі, завучі, медичні працівники та ін.). Так, за матеріально-технічні умови в школі відповідають директор або заступник директора з виховної роботи та заступник директора з адміністративно-господарської роботи школи, вчитель фізичної культури; що ж до медичного обслуговування, шкільний лікар сам або разом із дільничним лікарем повинні проводити медичний огляд і диспансеризацію школярів; оздоровчі технології впроваджує вчитель, інструктор-методист фізичної культури; для координації стосунків батьків зі школою повинен існувати батьківський комітет або цю функцію мають взяти на себе керівники класів; зовнішні зв'язки школи повинні проходити на рівні завучів школи.

4.2.2. Впровадження технології проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності в дитячих оздоровчих таборах. Із метою вивчення організації рекреаційно-оздоровчої діяльності в дитячих таборах нами розглянуто наявні в спеціальній літературі програми відпочинку. Аналіз цих програм показав,

що більшість з них містять недоліки, які проявляються у незнанні структури й технології програмування діяльності таборів, недотриманні алгоритмів побудови програм; скороченні кількості днів перебування дітей у таборі, відсутності чітких орієнтирів змісту, механізму реалізації мети й завдань програми; відсутності зв'язку рекреаційно-оздоровчих напрямів з іншими видами діяльності дітей; перевантаженні заходами з низьким рівнем рухової активності; низькому рівні залучення дітей до розробки анімаційних заходів. Рекомендовані традиційними програмами форми, засоби і методи не відповідають сучасним вимогам, а саме: не враховують зацікавленості дітей, не відповідають віковому розвитку, не забезпечують достатньої рухової активності, не сприяють психоемоційному відновленню школярів, не повною мірою враховують особливості бази і технічного забезпечення, мають низький рівень рекреаційного ефекту.

У ході дослідження було проведено експертне оцінювання доцільності впровадження технології рекреаційної діяльності в практику роботи дитячого оздоровчого табору. Експерти відмічають, що основними причинами низької організації фізкультурно-оздоровчої роботи в літньому оздоровчому таборі є: низький рівень кваліфікації кадрів (60%), недостатня матеріально-технічна база (47,8%), недостатнє методичне забезпечення (41,1%), низький рівень знань фахівців (61,7%) тощо. Більшість експертів вважають, що традиційна система організації перебування дітей у дитячих оздоровчих таборах не може слугувати ефективним способом підвищення рухової активності і відновлення працездатності після навчального року і констатують, що зміст рекреаційно-оздоровчої діяльності цих таборів потребує відповідного корегування. Вони рекомендують включати до програм рекреаційні ігри (97,8%), плавання (98,3%), оздоровчий біг, ходьбу (90%), оздоровчі види гімнастики (90%), танці (91,7%), екстремальні види рекреації (70,6%), туризм (97,8%), спортивне орієнтування (91,7%), настільні ігри (89,4%).

На основі проведеного дослідження та експертної оцінки нами запропоновано технологію організації рекреаційно-оздоровчої діяльності дітей середнього шкільного віку 11–14 років в дитячому оздоровчому таборі (рис. 4.5).

Основною метою запропонованої технології є сприяння розвитку здорової гармонійно розвиненої особистості, організація корисного дозвілля та активного відпочинку, виховання позитивних моральних і вольових якостей на основі підвищення ефективності рекреаційно-оздоровчої діяльності у дитячому таборі відпочинку.

Принциповими відмінностями від традиційної організації рекреаційно-оздоровчої діяльності в літньому оздоровчому таборі є їхній вільний (необов'язковий) характер організації, інтегративність, що дозволяє поєднувати оздоровчу і розважальну діяльність; ігрова основа, що визначає динаміку розвитку форм діяльності, їхня сюжетність. Під час розроблення технології враховували принципи системності, самоврядності, компетентності, рекреативності, цілісності, інноваційності, адекватності, комунікативності, адаптивності тощо.

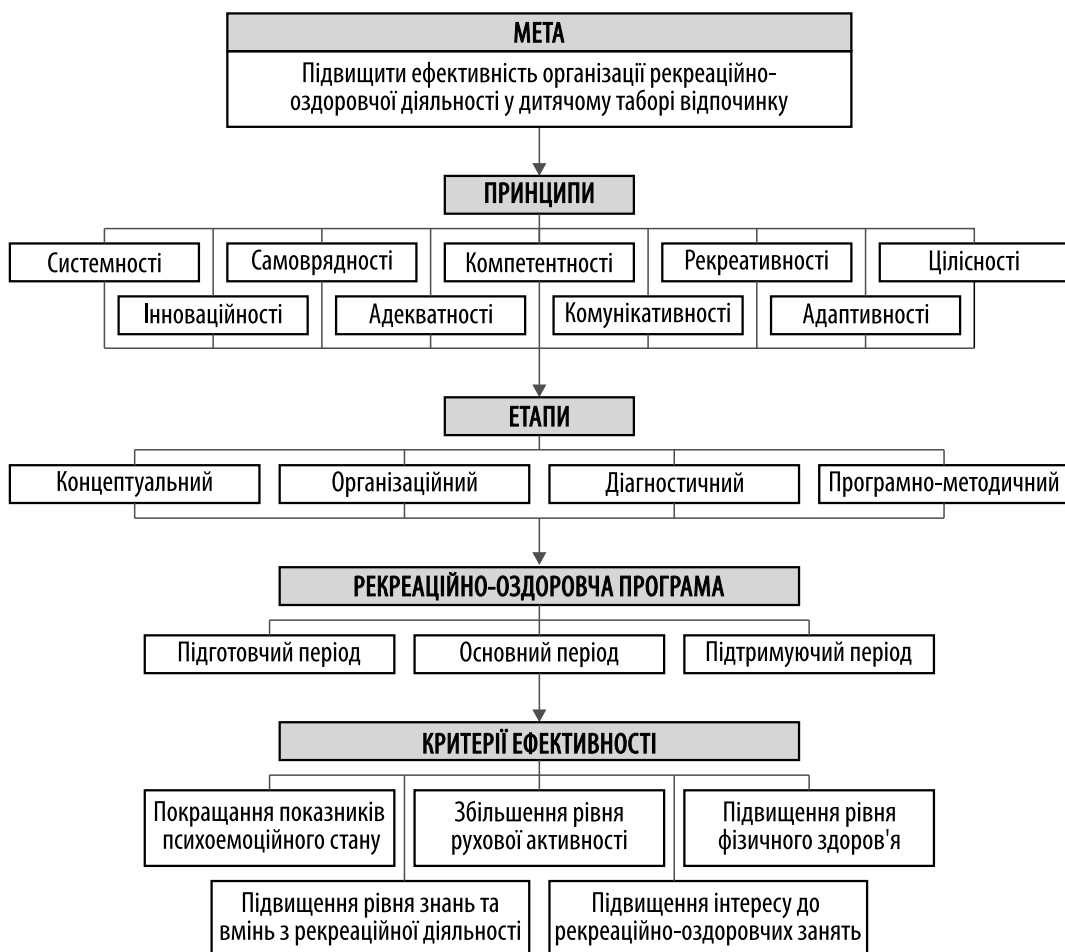


РИСУНОК 4.5 — Технологія організації рекреаційно-оздоровчої діяльності в дитячому оздоровчому таборі

Технологія містить декілька етапів:

- концептуальний, в якому здійснювали планування роботи, вивчали організаційно-педагогічні умови функціонування основних складових технології організації рекреаційної діяльності, оцінювання можливості впровадження рекреаційно-оздоровчої діяльності в умовах дитячого оздоровчого табору;
- організаційний, що передбачав забезпечення адекватних умов реалізації рекреаційно-оздоровчих програм та оптимального рухового режиму дітей;
- діагностичний, котрий включав діагностику вихідного рівня показників фізичного стану, оцінку мотивації до рекреаційно-оздоровчих занять;
- програмно-методичний, який передбачав розробку, впровадження та оцінювання ефективності запропонованих рекреаційно-оздоровчих програм.

Програма розрахована на весь період табірної зміни і включає три періоди: підготовчий, основний і підтримуючий. *Підготовчий період* рекреаційно-оздоровчої програми дитячого оздоровчого табору тривав один-три дні і реалізувався в таких формах: медогляд, анкетування, прогулянки, ранкова зарядка, подорожі й екскурсії, практичні заняття. Діти знайомилися з однолітками, базою відпочинку, розташовувалися, проходили медогляд та анкетування. У цей час підлітки стурбовані та емоційно збуджені, тому їм було запропоновано культурно-просвітницькі подорожі й екскурсії, настільні, рекреаційні ігри (дартс, городки), спортивно-масові заходи, танці, продуктивну рекреацію, бадмінтон, настільний теніс.

Основний період триває з четвертого по 14-й день. Діти, ознайомившись з оточенням, призвичаїлись. У таборі вони дотримуються чіткого графіка, тому форми рекреаційно-оздоровчих занять строго визначені, а саме: ранкова зарядка, практичні рекреаційно-оздоровчі заняття в режимі дня. Нами було запропоновано такі рекреаційно-оздоровчі засоби, як рухливі ігри й естафети; спортивні ігри — баскетбол (стрітбол), волейбол, футбол (мініфутбол); туризм; плавання, купання на відкритій воді; аеробіка; фітнес; спортивне орієнтування; гімнастика; єдиноборства; скейтбординг; катання на велосипедах і роликах; паркур; циркове мистецтво; походи.

Підтримуючий період триває з 14-го по 21-й день. В останній тиждень перебування діти мають оволодіти навичками застосування засобів фізичної культури для досягнення рекреаційного ефекту, систематично самотійно займатися фізичними вправами. Форми рекреаційно-оздоровчих занять: ранкова зарядка, рекреаційно-оздоровчі заняття, змагання, олімпіада. Пропонувалися

ті самі засоби, що були в основному періоді. Тут діти мали можливість перевірити свою майстерність із певного виду рухової активності.

Експерти виділили такі основні критерії ефективності запропонованої технології: покращання показників психоемоційного стану; підвищення рівня сформованості теоретичних знань і вмінь з рекреаційної діяльності; підвищення рівня рухової активності та фізичного здоров'я підлітків, інтересу до занять, впровадження нових видів і форм оздоровчих послуг (заходів, одиниць).

Для перевірки ефективності запропонованої технології організації рекреаційно-оздоровчої діяльності нами проведено педагогічний експеримент. До контрольної групи (КГ) входили підлітки 14 років, які відпочивали у дитячому оздоровчому таборі «Лунка» (Чернівецька область) у першу зміну і займалися за традиційною програмою. До експериментальної групи (ЕГ) входили підлітки, які відпочивали в тому самому таборі у другу зміну та займалися за запропонованою програмою.

У ході експериментальної роботи особливу увагу було приділено навчанню педагогічних працівників табору технології організації рекреаційної діяльності. Апробація її здійснювалася через створення і реалізацію педагогами варіативних компонентів програми відпочинку. У ході організації рекреаційної діяльності вожатим надавалася поточна методична допомога і консультування.

У результаті проведеного дослідження було виявлено покращання показників психоемоційного стану та встановлено, що на початку експерименту у дітей спостерігалися показники самопочуття, активності і настрою, які відповідали низькій оцінці і знаходилися у межах 2,21–3,92 бала, причому достовірних відмінностей між хлопцями і дівчатами у вікових групах виявлено не було. Низькі оцінки показників психоемоційного стану можуть свідчити про наростання втоми після навчального року, коли співвідношення між показниками змінюється за рахунок відносного зниження самопочуття й активності порівняно з настроєм. Отримані в результаті експерименту дані свідчать, що в ЕГ показники активності, настрою і самопочуття приблизно однакові і відповідають рівню високої оцінки, що свідчить про відновлення психоемоційного стану школярів (табл. 4.1).

Результати тестового опитування з визначення рівня сформованості теоретичних знань підлітків з рекреаційно-оздоровчої діяльності показали, що на початку експериментального дослідження рівень знань представників як ЕГ, так і КГ був недостатнім. Проте після впровадження технології організації рекреаційно-оздоровчої діяльності, яка включала систему пізнавальних (вікторини, дискусії, тематичні бесіди, конкурси), розвиваючих

ТАБЛИЦЯ 4.1 — Показники психоемоційного стану школярів наприкінці зміни, ум. од.

Показник психоемоційного стану	Група							
	контрольна				експериментальна			
	Хлопчики (n = 34)		Дівчатка (n = 34)		Хлопчики (n = 34)		Дівчатка (n = 38)	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Самопочуття	3,5	0,34	2,9	0,54	6,2*	0,25	6,0*	0,43
Активність	2,9	0,54	3,0	0,04	6,2*	0,25	5,5*	0,86
Настрій	3,0	0,04	3,5	0,34	6,0*	0,43	6,2*	0,25

Примітка. * — різниця статистично значуща при $p < 0,05$ між показниками експериментальної групи до та після експерименту.

(сюжетно-рольові, комунікаційні ігри, майстер-класи, розважальні заходи тематичної спрямованості, шоу-програми, олімпіада) форм роботи, спостерігається позитивна динаміка у представників ЕГ. Відмічалось також підвищення теоретичної підготовленості дітей КГ, але рівень знань на високому рівні суттєво різнився між групами (табл. 4.2).

У ході дослідження ми визначали рівень сформованості рекреаційно-оздоровчих умінь підлітків. На початку експерименту респонденти мали достатній рівень сформованості вмінь в ЕГ — 6,0% та у КГ — 5,5% відповідно.

ТАБЛИЦЯ 4.2 — Результати тестового опитування з визначення рівня знань дітей середнього шкільного віку з рекреаційно-оздоровчої діяльності

Рівень знань	Бали	Група			
		контрольна		експериментальна	
		Хлопчики (n = 34)	Дівчатка (n = 34)	Хлопчики (n = 34)	Дівчатка (n = 38)
		%	%	%	%
Низький	1	5,8	5,8	5,8	0
Нижче середнього	2	47,0	41,3	5,8	10,5
Середній	3	29,6	41,3	17,8	15,7
Вище середнього	4	11,8	5,8	35,3	31,6
Високий	5	5,8	5,8	35,3	42,2

Наприкінці дослідження — достатній рівень мали: ЕГ — 5,0%, КГ — 50,0% (табл. 4.3).

Аналіз рухової активності представників ЕГ та КГ показав, що спостерігається відмінність у кількості часу на середньому і високому рівнях, особливо це простежується серед хлопців. Оскільки ЕГ займалась за авторською програмою, яка включала різноманітні форми і засоби, що цікавлять сучасного підлітка, результати рухової активності демонструють підвищення спеціально-організованої рухової активності середнього (до 15 % часу доби) і високого (до 20 % часу доби) рівнів представників цієї групи.

Із метою аналізу ефективності технології організації рекреаційної діяльності вивчали мотивацію до активних занять підлітків у вільний час. Узагальнені результати анкетування, проведеного у перший день зміни, свідчили, що переваги дітей були спрямовані на пасивний відпочинок (52,7%), спілкування (36,1%), реалізацію власних інтересів (41,8%).

Результати анкетування, проведеного наприкінці зміни, засвідчують, що має місце динаміка у мотивації підлітків. Провідні місця посідали мотиви, пов'язані з покращанням здоров'я (94,4%), отриманням нових знань і умінь (72,2%), активним відпочинком, розвагами (58,3%), позитивними емоціями (77,7%), самореалізацією через фізичну активність (69,4%), спілкуванням з друзями (55,5%). Характерно, що якщо на початку зміни інтереси багатьох дітей зводилися до пасивного відпочинку, то в результаті реалізації технології організації рекреаційної діяльності їхні ціннісні установки значно розширилися.

Підлітки відмічали як досягнення отримання нового досвіду, зміни у самооцінці убик її підвищення, прояв стремління до нових успіхів. Слід зазначити, що у респондентів ЕГ під час анкетування наприкінці дослідження

ТАБЛИЦЯ 4.3 — Розподіл респондентів контрольної та основної груп за рівнями сформованості рекреаційно-оздоровчих вмінь після проведення експерименту

Рівень	Група			
	контрольна		експериментальна	
	Хлопчики (n = 34)	Дівчатка (n = 34)	Хлопчики (n = 34)	Дівчатка (n = 38)
	%	%	%	%
Початковий	41,3	29,4	0	0
Недостатній	35,2	41,2	29,4	36,8
Достатній	23,5	29,4	70,6	63,2

спостерігається прояв інтересу до багатьох засобів рекреації, порівняно з тими, що вони обирали на початку дослідження.

Показники рівня фізичного здоров'я підлітків вивчалися нами як критерій ефективності. За період відпочинку дітей в оздоровчому таборі достовірних змін у рівні фізичного здоров'я не відбулося, однак у представників ЕГ спостерігалася тенденція до його покращання, що було визначено за допомогою методу критерію знаків, тоді як у підлітків КГ достовірна динаміка спостерігалася лише за показником силового індексу (критерій знаків знаходився у межах 10–22). Таким чином, отримані дані свідчать про позитивні зміни у рівні фізичного здоров'я іспитованого контингенту ЕГ за більшістю показників, які відбулися під дією запропонованої технології організації рекреаційної діяльності в умовах дитячого оздоровчого табору.

Узагальнення отриманих даних дозволило визначити умови ефективної реалізації запропонованої технології організації рекреаційної діяльності підлітків 11–14 років у дитячому оздоровчому таборі, основними з яких є: організація цікавого емоційно-забарвленого, психологічно-комфортного, активного дозвілля шляхом розширення пропонуванних форм рекреаційно-оздоровчої діяльності; створення специфічного мікросередовища у таборі, що передбачало б гарантію свободи вибору рекреаційно-оздоровчих занять, які відповідають інтересам і потребам підлітків у активному відпочинку, самореалізації та самопізнанні, отриманні необхідних знань з рекреації; забезпечення успішності педагогічної діяльності, спрямованої на досягнення рекреаційного ефекту, що створюється за рахунок підвищення кваліфікації педагогічних працівників табору, чіткості й погодженості дій відповідно до запропонованого алгоритму; організація системи регулярної допомоги відпочиваючим в оздоровленні шляхом покращання показників фізичного стану, підвищення рухової активності, проведення просвітницької роботи, створення доброзичливих міжособистісних стосунків, нормального ритму життя, індивідуального фізичного комфорту; стимулювання позитивного ставлення до досягнення успіху в обраному виді рекреаційної діяльності, поступове перетворення потенційних орієнтацій в актуальні; організація постійного зв'язку з учасниками зміни не тільки у період відпочинку, а й протягом навчального року.

4.2.3. Впровадження технології проектування позакласної рекреаційно-оздоровчої діяльності дітей старшого шкільного віку. Для оцінки можливості підвищення ефективності організації позакласної роботи з фізичного виховання шляхом впровадження технології проектування рекреаційно-оздоровчої

діяльності нами було проведено експертне опитування. 97% експертів вважають доцільним впровадження у процес фізичного виховання технології проектування позакласної роботи, оскільки наявні підходи до організації позакласної роботи, особливо зі школярами старших класів, потребують суттєвих змін. Для підвищення ефективності організації позакласної роботи 73% експертів наголошують на необхідності залучення школярів до проведення фізкультурно-оздоровчих заходів та систематичних занять фізичними вправами у режимі дня, 67% опитаних на друге місце поставили методично правильне й цікаве проведення позакласних заходів, 62% — регулярне проведення занять фізкультурних гуртків та спортивних секцій, 42% — покращання матеріальної бази. Таким чином, експерти підтвердили доцільність розробки і впровадження в роботу загальноосвітніх навчальних закладів технології проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання.

Структура технології проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання містить п'ять основних складових: мета, принципи, умови, рівні впровадження, критерії ефективності (рис. 4.6).

Метою технології є створення умов для розвитку особистості, раціональна організація діяльності школярів у вільний час, спрямована на залучення до регулярної рухової активності; формування позитивного ставлення до занять фізичними вправами.

Технологія проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання ґрунтується на основних принципах фізичного виховання, фізичної рекреації, позашкільної освіти.

Аналіз практичного досвіду, спеціальної науково-методичної літератури дозволили визначити організаційно-педагогічні та соціально-педагогічні умови, за яких досягається ефективність позакласної роботи з фізичного виховання. До соціально-педагогічних умов належать: створення освітнього середовища, сприятливого для розвитку особистості дитини; ознайомлення з інноваційними формами організації позакласної роботи з фізичного виховання; раціональне структурування вільного часу школярів; впровадження соціально-педагогічних механізмів підвищення загальної культури учнів, важливим компонентом якої є культура вільного часу; підвищення рівня кадрового забезпечення сфери дозвілля школярів. Організаційно-педагогічні умови дозволяють розглядати позакласну роботу в сучасній школі як діяльність, що має значний виховний потенціал для вирішення сучасних завдань фізичного виховання в цих закладах. До них віднесено: створення системи залучення старшокласників до позакласної роботи з фізичного виховання; оптимальне співвідношення занять, що сприяють розвитку активності,

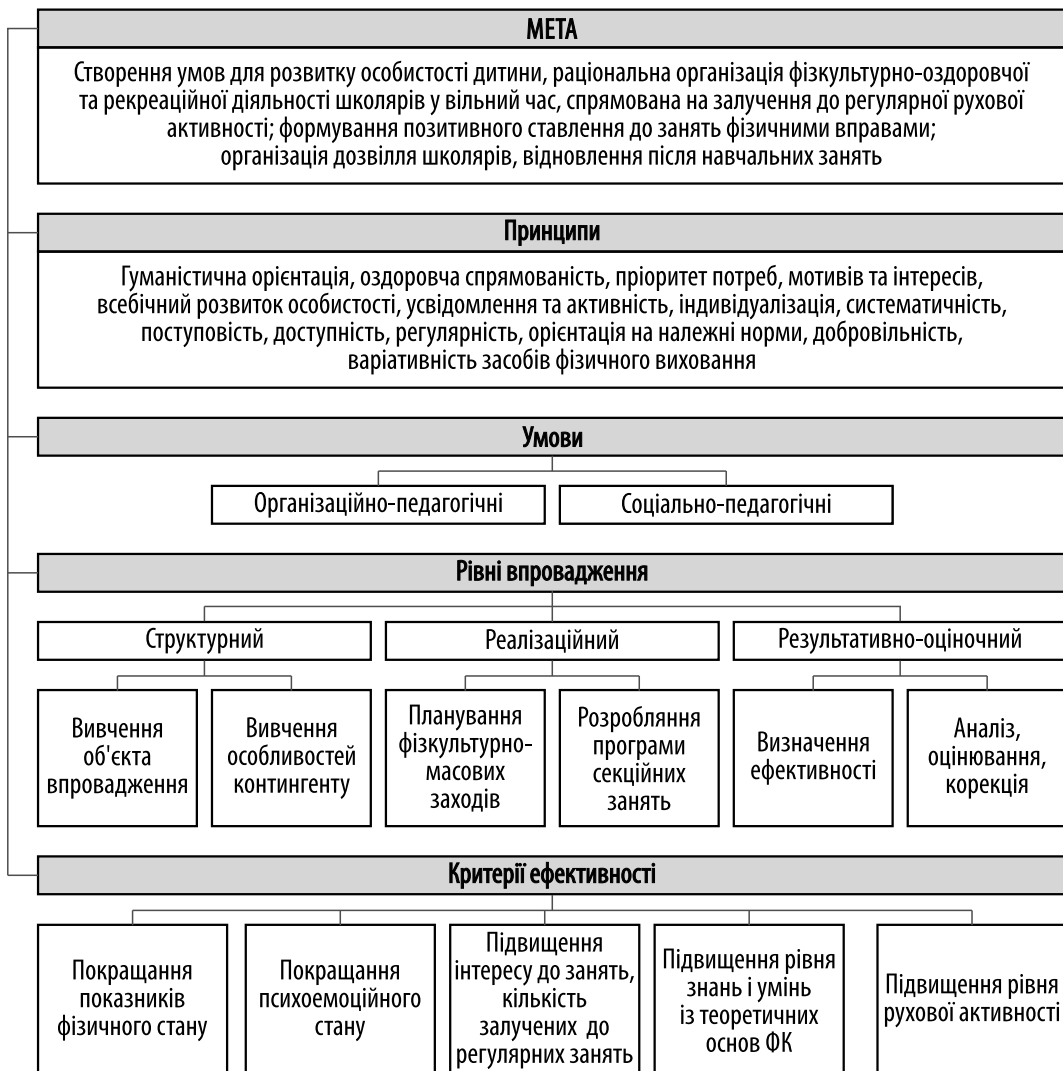


РИСУНОК 4.6 — Технологія проектування позакласної роботи дітей старшого шкільного віку з фізичного виховання

творчості; занять, що задовольняють духовні потреби та інтереси учнів; формування у старшокласників позитивного ставлення до занять фізичною культурою в позакласній роботі; систематичне використання в навчально-виховному процесі міждисциплінарного підходу; набуття учнями необхідного досвіду фізичного самовдосконалення у процесі позакласної роботи;

впровадження ефективних інноваційних форм позакласної роботи в цілісну систему фізичного виховання старшокласників; підготовку вчителів до позакласної роботи з фізичного виховання в специфічних умовах сучасної школи. Реалізація організаційно-педагогічних умов здійснюється через практичні форми роботи з учителями, батьками, старшокласниками.

Розроблена технологія включає три рівні впровадження (див. рис. 4.6): структурний, реалізаційний і результативно-оціночний. До структурного рівня увійшли такі компоненти: вивчення об'єкту впровадження технології проектування позакласної роботи з фізичного виховання, що включала оцінку матеріально-технічного, кадрового, програмно-методичного забезпечення загальноосвітнього навчального закладу; вивчення особливостей контингенту шляхом визначення мотивів та інтересів школярів до видів рухової активності, вивчення структури та змісту їхньої діяльності у вільний час, дослідження особливостей стану здоров'я обстежуваного контингенту, рівня їхньої рухової активності та емоційного стану, теоретичних знань із фізичного виховання.

Другий рівень (реалізаційний) містить планування фізкультурно-масових заходів, а саме традиційних загальношкільних фізкультурно-оздоровчих і спортивних та інноваційних заходів для підвищення залученості старшокласників до позакласної роботи та розробку програми секційних занять на підставі виявлених мотивів й інтересів до видів рухової активності.

Третій рівень (результативно-оціночний) включає основні дії та компоненти для подальшої трансформації технології, а саме: визначення ефективності технології проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання, аналіз, корекцію й оцінку розробленої технології проектування позакласної роботи старшокласників із фізичного виховання. На підставі результатів експертного опитування, аналізу спеціальної науково-методичної літератури, практичного досвіду, проведених досліджень визначено критерії ефективності позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання, до яких належать такі: підвищення рівня рухової активності; інтересу до занять; збільшення кількості учнів старших класів, залучених до регулярних занять руховою активністю; зміцнення здоров'я учнів; покращання психоемоційного стану; підвищення рівня теоретичних знань і практичних умінь з фізичного виховання.

Дана технологія впроваджена у педагогічний процес школи №236 м. Києва. Для перевірки ефективності запропонованої технології було проведено педагогічний експеримент. Контрольна група займалася за традиційною програмою позакласних занять, що включала секційну роботу з

використанням засобів спортивних ігор, фізкультурно-масові заходи, некла-сифікаційні змагання. В експериментальній групі ми запропонували систе-му занять з використанням різноманітних інноваційних засобів (рекреацій-ні ігри, танцювальна аеробіка, функціональний тренінг, катання на роликах, паркур, квести та ін.).

Впроваджуючи технології проектування позакласної роботи з фізично-го виховання на структурному рівні, ми враховували кадрове та матеріаль-но-технічне забезпечення шкіл. Встановлено, що в експериментальній та контрольній школах наявний необхідний кваліфікований склад фахівців, що дозволяє впровадження передових науково обґрунтованих методів, форм і засобів організації фізичного виховання, формування у старшокласників по-треби в активних систематичних заняттях фізичними вправами.

Проведений на початку експерименту аналіз цих спостережень, бесід і анкетування показав, що 77,5 % школярів не займаються у вільний від нав-чання час фізичними вправами, порушують руховий режим дня, ранкову гігієнічну гімнастику виконують епізодично. З 22,5 % школярів, які відпо-віли, що самостійно займаються фізичними вправами, 9,6 % роблять це нерегулярно, 7,6 % — відносно регулярно і лише 5,2 % — регулярно. Аналіз відповідей щодо визначення ефективності позакласної роботи, показав, що регулярно займаються у спортивних секціях лише 9,6 % опитаних, а хотіли б займатися 57,0 %. Ці дані свідчать про те, що більшість школярів цікавляться фізичною культурою, але займаються епізодично, в основному на уроках та під час проведення загальношкільних фізкультурно-оздоров-чих заходів і спортивних змагань. Бесіди з учителями і батьками учнів де-сятих класів дозволили визначити рівень рухової активності школярів у режимі дня: 77,9 % не охоплені позакласною і позашкільною фізкультурно-оздоровчою та спортивною роботою й, відповідно, не залучені до систе-матичних занять фізичними вправами. Встановлено, що старшокласники в основному позитивно ставляться до занять фізичними вправами у по-заурочний час, проте твердження це декларативне, оскільки більшість із них не беруть участі у цій діяльності у вільний час. Основними причинами, що перешкоджають учням займатися у вільний час є: відсутність секції з улюбленого виду спорту (19,7%), відсутність інтересу і бажання (18,1%), завантаженість загальноосвітніми предметами (18,1%), незадовільний стан здоров'я (15,0%), скрутне матеріальне становище (12,4%), заборона батьків, які вважають, що це заважає навчанню (5,7%). В ході анкетуван-ня старшокласників було виділено провідні мотиви, які можна згрупувати за таким принципом:

- для дівчат: поліпшення зовнішніх даних фігури; активний відпочинок, нормалізація маси тіла, корекція постави, прагнення поліпшити стан здоров'я;
- для юнаків: виконання спільної ігрової діяльності, активний відпочинок, оздоровлення, спілкування з однолітками, досягнення певного результату в обраному виді рухової активності, корекція фігури.

Встановлено, що протягом навчального року у дітей старшого шкільного віку переважає низька рухова активність та висока захворюваність, значний відсоток школярів має низький (юнаки — 58,6%, дівчата — 60,0%) та нижче середнього (юнаки — 23,5%, дівчата — 13,5%) рівні здоров'я. Більшість опитаних старшокласників мають недостатній рівень теоретичних знань (75,0%), практично не беруть участі в організації фізкультурно-оздоровчої діяльності школи, що відбивається на рівні їхнього здоров'я.

Реалізаційний рівень впровадження запропонованої технології передбачав удосконалення документів планування позакласної роботи в експериментальній школі. Запропонований нами підхід відрізняється від традиційного творчою спрямованістю до вибору засобів фізичного виховання школярів, дозволяє вчителю використовувати навчальний матеріал з урахуванням особливостей контингенту учнів, умов проведення занять, наявної матеріальної бази та інвентарю. Крім того, його можна доповнювати традиційними для цієї школи елементами і вправами з інших видів спорту, передбачених навчальною програмою. Замість існуючих підходів до організації позакласної роботи, спрямованої на унормованість сталої кількості змагань і заходів, впроваджено інноваційні форми, що сприяли підвищенню зацікавленості дітей видами рухової активності та полегшили у подальшому комплектування секцій та гуртків. Спроектвана система залучення передбачала включення до плану фізкультурно-масових заходів цікавих форм роботи, які, згідно з попередніми педагогічними спостереженнями, викликають найбільший інтерес у цього контингенту. З урахуванням виявлених особливостей добирали доступні засоби, передусім рекреаційно-оздоровчої спрямованості.

У календарний план фізкультурно-масової роботи експериментальної школи включили проведення фізкультурно-оздоровчих заходів і змагань із різних видів спорту, практичні заняття рекреаційно-оздоровчої спрямованості у вихідні дні та під час канікул, інноваційні форми, які підтримують інтерес школярів та сприяють створенню стійких установок на продовження занять фізичними вправами, до яких віднесли диспути, вікторини, розважальні заходи тематичної спрямованості, сюжетно-рольові ігри, майстер-класи, що

дозволило вирішити завдання масовості. Педагогічні спостереження, бесіди з учнями, аналіз анкетних даних свідчать, що ці форми позитивно впливають на залученість до позакласної роботи. Учні стають активнішими, навчаються самостійно організовувати та проводити різні види занять і фізкультурно-оздоровчих заходів.

У наших дослідженнях більшість старшокласників (75,0%), які бажали брати участь у позакласних заняттях, обрали програму секційних занять рекреаційно-оздоровчої спрямованості. Планування секційної роботи у школі передбачало можливість гнучкого переходу з однієї секції до іншої, якщо така необхідність виникала через зміну інтересів старшокласників.

Програма містить усі необхідні елементи та складається з таких розділів: пояснювальна записка, мета та завдання, розподіл годин програмного теоретичного та практичного матеріалу, види і методи педагогічного контролю. Теоретичний та практичний матеріал було подано у вигляді модулів (теоретичного, діагностичного, рекреаційного, профілактичного, змагального). Також розроблено та запропоновано до впровадження варіативну систему педагогічного контролю — комплекс заходів, що забезпечують перевірку запланованих показників фізичного виховання для оцінки застосовуваних засобів, методів і навантажень. Метою педагогічного контролю у процесі позакласних занять є визначення зв'язків між чинниками впливу й тими змінами, які відбуваються у школярів у процесі занять. На підставі аналізу отриманих у ході педагогічного контролю даних перевіряли правильність добору засобів, методів і форм занять, що створювало можливість за необхідності вносити корективи у педагогічний процес. Оцінювали такі показники: повнота, системність, міцність та сформованість теоретичних знань; інтереси та мотиви школярів, широта, сила і стійкість мотивації; емоційний стан; активність у заняттях; кількісне наповнення та стабільність груп; рівень рухової активності; рівень здоров'я старшокласників. На початку експерименту досліджувані показники школярів контрольної та експериментальної груп не мали достовірних відмінностей ($p > 0,05$).

Порівнюючи результати протоколів анкетування контрольної та експериментальної груп після експерименту, встановлено, що відсоток старшокласників, залучених до позакласних занять, які займалися за традиційною програмою становив 35,3%, з-поміж учнів, які займалися за експериментальною програмою — 78,6%. Це свідчить про те, що було вивчено та впроваджено у практику підходи до організації занять фізичними вправами старшокласників, що враховували особливе значення й привабливість для них різних видів діяльності.

Результати показників широти, сили та стійкості мотивації школярів десятих класів контрольної та експериментальної груп після експерименту подано у таблиці 4.5. Спостерігалось покращання показників мотиваційного критерію в експериментальній групі порівняно з контрольною. Так, широта мотивації у дівчат збільшилась на 1,26 бала ($p < 0,05$). За іншими показниками також спостерігається позитивна тенденція до збільшення кількості балів в експериментальній групі порівняно з контрольною.

Аналіз показників, що характеризують рівень знань школярів, а саме: повноту, системність, міцність, — дозволив встановити, що у результаті педагогічного експерименту достовірні зміни відбулися в ЕГ ($p < 0,05$), у КГ достовірних змін не виявлено ($p > 0,05$), що свідчить про ефективність використання запропонованих інноваційних форм організації теоретичних занять (табл. 4.6).

Отримані у ході експерименту дані свідчать про відмінність в емоційному стані представників контрольної та експериментальної груп. Встановлено, що запропонована технологія позитивно впливала на емоційний стан школярів, зокрема на модальність, стійкість та вибірковість емоцій (табл. 4.7), які характеризують емоційне відчуття, зміну емоційного стану залежно від ситуації та оточення, позитивні емоції в процесі занять. Так, в експериментальній групі показники модальності, стійкості та вибірковості достовірно покращилися в середньому на 0,58–1,20 бала як у юнаків, так і у дівчат ($p < 0,05$).

Оцінка стабільності участі старшокласників у позакласних заняттях із фізичного виховання засвідчила, що чисельність контрольної групи

ТАБЛИЦЯ 4.5 — Мотивація дітей старшого шкільного віку після експерименту, бали

Показник мотивації	Група							
	контрольна				експериментальна			
	Юнаки (n = 28)		Дівчата (n = 20)		Юнаки (n = 34)		Дівчата (n = 30)	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Широта	3,42	0,64	3,20	0,78	3,82*	0,20	4,26*	0,09
Сила	3,35	0,63	3,30	0,82	4,00*	0,18	3,86*	0,14
Стійкість	3,57	0,75	3,40	0,69	4,05*	0,12	4,00*	0,11

Примітка. * — різниця між показниками контрольної та експериментальної груп статистично значуща при $p < 0,05$.

ТАБЛИЦЯ 4.6 — Рівень знань дітей старшого шкільного віку після експерименту, бали

Рівень знань	Група							
	контрольна				експериментальна			
	Юнаки (n = 28)		Дівчата (n = 20)		Юнаки (n = 34)		Дівчата (n = 30)	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Повнота	3,35	0,84	3,60	0,96	4,41*	0,12	4,60*	0,18
Системність	3,64	0,84	3,80	0,78	4,23*	0,25	4,53*	0,11
Міцність	3,64	0,92	3,70	0,82	4,52*	0,17	4,73*	0,13

Примітка. * — різниця між показниками контрольної та експериментальної групи статистично значуща при $p < 0,05$.

ТАБЛИЦЯ 4.7 — Емоційний стан дітей старшого шкільного віку після експерименту, бали

Рівень емоційного стану	Група							
	контрольна				експериментальна			
	Юнаки (n = 28)		Дівчата (n = 20)		Юнаки (n = 34)		Дівчата (n = 30)	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Модальність	3,69	0,63	3,22	0,97	4,76*	0,09	4,66*	0,16
Стійкість	3,46	0,66	3,33	0,70	3,64*	0,08	4,46*	0,10
Вибірковість	3,84	0,68	3,33	0,70	4,76*	0,11	4,53*	0,13

Примітка. * — різниця між показниками контрольної та експериментальної груп статистично значуща при $p < 0,05$.

впродовж експерименту зменшилася на 20 %, а в експериментальній не змінилася.

Порівняльний аналіз величини обсягу рухової активності за добу в хвили-
нах та у відсотковому еквіваленті у контрольній та експериментальній групах
дозволив визначити ефективність запропонованої програми. Аналіз даних
дозволяє зробити висновок про тенденцію збільшення обсягу рухової актив-
ності дітей старшого шкільного віку. Так, у хлопців експериментальної групи
відсоток часу із високим рівнем рухової активності збільшився на 3,2 %, із се-
реднім — на 5,3 %. Знизилися показники, що характеризують час, витрачений
школярами експериментальної групи на малому та сидячому рівні ($p < 0,05$).

Завдяки участі старшокласників у регулярних фізкультурно-масових заходах та позакласних заняттях збільшився рівень фізичного здоров'я учнів ЕГ. В цій групі значно знизилася кількість старшокласників із низьким та нижче середнього рівнями здоров'я порівняно з вихідними даними (у середньому на 13,5%, $p < 0,05$).

Проведений експеримент показав, що подана технологія проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання є ефективною для застосування у практиці шкільної освіти.

4.2.4. Технологія проектування і оптимізації рекреаційної діяльності фізкультурно-оздоровчого клубу. Аналіз досвіду роботи фізкультурно-оздоровчих боулінг-клубів дозволив виявити особливості цього соціально-педагогічного середовища, серед яких ми вважаємо за доцільне відмітити такі: організація системи регулярної допомоги відвідувачам в оздоровленні шляхом покращання фізичного стану, підвищення рухової активності, проведення просвітницької роботи, створення доброзичливих міжособистісних стосунків, нормального ритму життя, індивідуального фізичного комфорту; захист здоров'я. Усе зазначене сприяє створенню такого середовища, що дозволяє виконувати відповідні соціальні функції і вдосконалюватись фізично. В процесі роботи ми дотримувалися таких ознак технології: доцільності, результативності, алгоритмічності, відтворюваності, керованості, проектності, концептуальності, системності, ефективності. Технологічний процес загалом передбачав наявність формального ряду структурних компонентів: урахування соціального замовлення; чітке визначення кінцевої мети; виразне визначення завдань (проміжних та кінцевих) (Беспалько, 1999; Скрипко, 2001).

Для впровадження рекреаційних заходів фізкультурно-оздоровчого клубу враховували основні принципи рекреаційно-дозвілєвої діяльності: системності як цілеспрямованої системної організації рекреаційної діяльності з метою раціонального використання вільного часу, розвитку соціальної активності та індивідуальної ініціативи людини; добровільності як певної незалежності дозвілля, вільного вибору людиною занять на дозвіллі; доступності та якості рекреаційних послуг як задоволення потреб і запитів клієнтів фізкультурно-оздоровчого клубу, систематичне вивчення їхніх бажань; відповідності рекреаційних послуг місцевим умовам — соціальним, економічним, культурно-освітнім, практичній діяльності людини; принцип зацікавленості, що враховує інтереси особистості та їх задоволення, формує нові духовні цінності, пробуджує нові потреби і запити людини (Петрова, 2008).

Враховуючи особливості фізкультурно-оздоровчих боулінг-клубів, які різняться між собою пріоритетними напрямками діяльності, видами послуг, функціональними можливостями приміщень, фінансовою діяльністю, кадровим потенціалом, нами запропоновано типову технологію організації рекреаційної діяльності. Як цілісна система технологія рекреаційної діяльності має відповідну структуру, елементи якої функціонують відповідно до загального її призначення. Структура технології у фізкультурно-оздоровчих боулінг-клубах має такий вигляд: соціальне замовлення, мета, зміст, форма, методи, засоби досягнення мети, суб'єкт, об'єкт, матеріально-технічне й кадрове забезпечення, корегування мети, кінцеві результати. Результатом цього процесу є програма, її зміст, відносини між суб'єктом та об'єктом, їхній особистісний характер.

Технологія впровадження рекреаційної діяльності базується на трьох змістових структурних компонентах: організаційному, змістово-методичному і мотиваційно-ціннісному, єдність яких надає технології цілісності і завершеності (рис. 4.7).

Для оцінювання ефективності запропонованої технології був проведений педагогічний експеримент тривалістю шість місяців. Об'єктом впровадження технології організації рекреаційно-оздоровчої діяльності виступив фізкультурно-оздоровчий боулінг-клуб «Бруклін» м. Києва.

На *аналітично-узагальнюючому етапі* було проведено аналіз стану організації рекреаційної діяльності у фізкультурно-оздоровчому клубі. Спостереження й аналіз нормативних документів показали, що кваліфікація кадрів уможливує впровадження передових науково обґрунтованих методів, форм і засобів організації фізичної рекреації, формування у відвідувачів потреби в активних систематичних заняттях фізичною рекреацією. Встановлено, що методика навчання й підвищення кваліфікації кадрів, які беруть участь в організації рекреаційно-оздоровчої діяльності, вимагає певної перебудови; основним елементом рекреаційної програми є разовий організований захід; рекреаційні заходи, які проводять з відвідувачами, не являють собою комплексного послідовного процесу; недостатньо ефективно використовують засоби й форми фізичної рекреації.

Заходи носять емпіричний характер і неповною мірою адаптовані до рівня можливостей відвідувачів, не мають належної розмаїтості, емоційної насиченості та не враховують інтереси, потреби й мотиви відвідувачів.

Реалізаційний етап передбачав визначення й апробацію ефективної варіативної технології реалізації рекреаційної діяльності, забезпечення необхідних ресурсів для реалізації (кадрових, матеріально-технічних тощо). Для

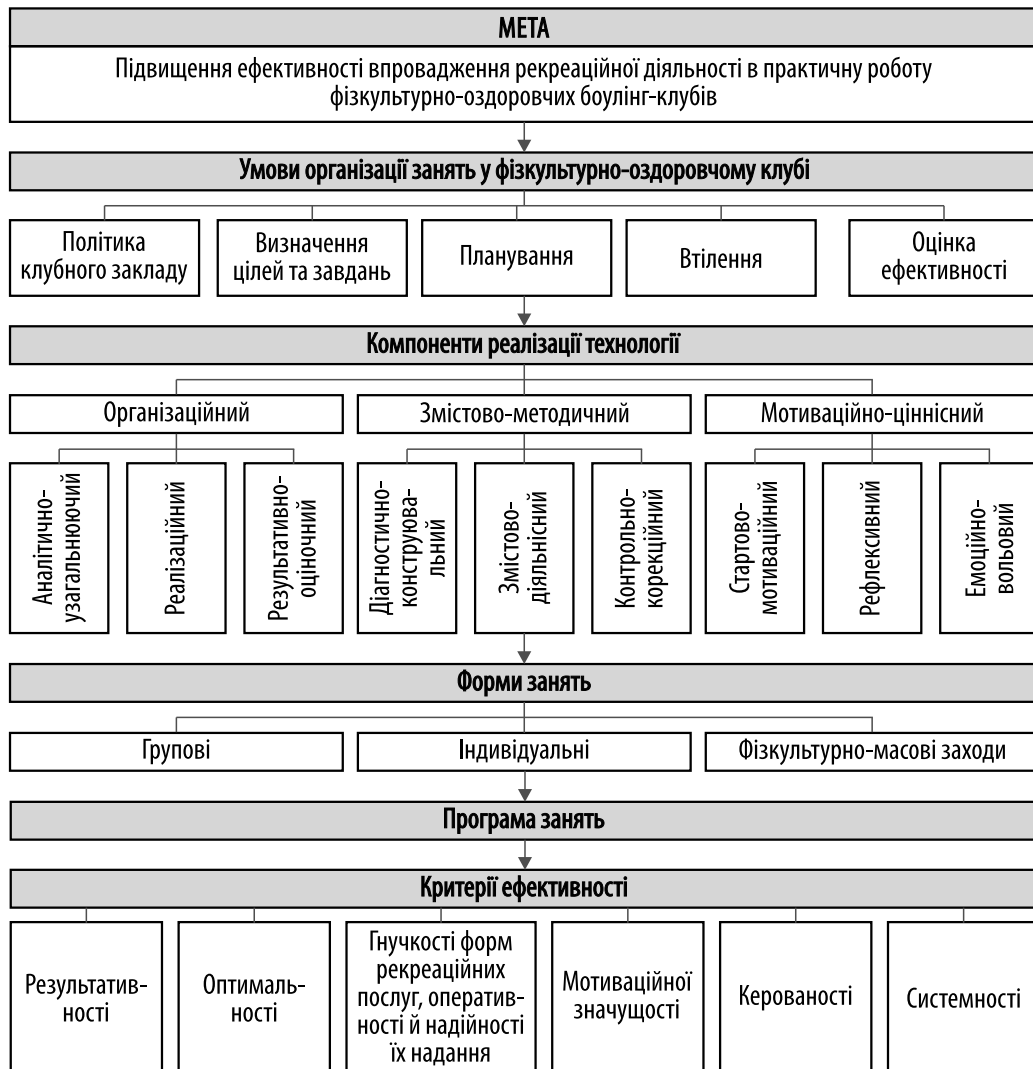


РИСУНОК 4.7 — Структура і зміст технології рекреаційної діяльності в умовах фізкультурно-оздоровчого боулінг-клубу

впровадження рекреаційних програм було запропоновано провести підвищення кваліфікації кадрів.

На *діагностично-конструювальному етапі* здійснено комплексну соціологічну, психолого-педагогічну діагностику клієнтів з огляду на реальні інтереси, вікові особливості.

Змістово-діяльнісний етап передбачав організацію й реалізацію рекреаційних й анімаційних програм, добір засобів, методів, методичних прийомів, параметрів занять, які забезпечують досягнення запланованих результатів. Для вирішення поставлених завдань нами було розроблено програми рекреаційних й анімаційних занять і створено сценарії рекреаційних і анімаційних заходів.

Контрольно-корекційний етап передбачав оцінку ефективності запропонованої системи занять за розробленими критеріями ефективності рекреаційної діяльності.

Мотиваційно-ціннісний компонент включав реалізацію трьох етапів *стартово-мотиваційного, рефлексивного і емоційно-вольового*, завданнями яких було спонукання, мотивація до діяльності, постановка мети, вибір виду рекреаційної діяльності.

Результативно-оціночний етап передбачав підведення підсумків, оцінку результатів рекреаційних програм.

Експертами визначено основні критерії ефективності рекреаційної діяльності у фізкультурно-оздоровчому клубі, насамперед виділено такі:

- результативності (характеризується підвищенням мотивації до рекреаційних програм, що проявляється у збільшенні кількості відвідувань фізкультурно-оздоровчого клубу й створенні сприятливого психологічного мікроклімату);
- оптимальності (характеризується максимальною ефективністю при найменших фінансових тимчасових витратах з боку клієнтів і організаторів);
- гнучкості форм рекреаційних послуг, оперативності й надійності їх надання (характеризується можливістю вибору системи рекреаційних послуг; зручним розкладом занять);
- мотиваційної значущості (характеризується створенням умов для підвищення активності клієнтів);
- керованості (характеризується схильністю клієнтів до різних видів рекреаційної діяльності);
- системності (характеризується системним використанням кожного з напрямів рекреаційної діяльності, регулярністю залученості до рекреаційних та анімаційних заходів).

Аналіз рекреаційної діяльності боулінг-клубу «Бруклін» після впровадження технології засвідчив, що участь у рекреаційних й анімаційних програмах істотно вплинула на кількість відвідувань. Позитивна динаміка визначалася за всіма досліджуваними параметрами, а саме: кількість

відвідування занять серед чоловіків збільшилася у два рази, у жінок — у 1,5 рази. Високою популярністю серед жінок користувалися індивідуальні навчальні програми. 44% жінок і 50% опитаних чоловіків беруть участь в анімаційних заходах раз на місяць, 10% жінок і 12% чоловіків — раз на тиждень. Особливої популярності серед відвідувачів набули рекреаційні заходи, що проводилися у вигляді поетапних аматорських змагань. Середня кількість відвідувань фізкультурно-оздоровчого клубу становила вісім разів на місяць. Встановлено, що після шести місяців відвідувань фізкультурно-оздоровчого клубу спостерігалось вірогідне збільшення коефіцієнта рухової активності ($p < 0,05$), який на початку дослідження становив у середньому від 0,35 ум. од. (35%) до 0,51 ум. од. (51%) наприкінці. Так, ефективність проявляється в збільшенні рухового режиму до п'яти годин на день у «положенні в русі», підвищенні індексу рухової активності з $35,80 \pm 1,17$ до $40,30 \pm 1,24$ балів у чоловіків і з $33,87 \pm 1,90$ до $36,31 \pm 1,43$ балів у жінок ($p < 0,05$) (табл. 4.8).

Після впровадження технології спостерігалось зниження рівня витрат на проведення заходів на 16% за рахунок зменшення кількості обслуговуючого персоналу, ефективної організації процесу, зменшення часу на підготовку анімаційного заходу. Спостерігалось збільшення кількості учасників рекреаційних програм.

Найбільш високо відвідувачі оцінили позитивні зміни в таких заходах: система рекреаційних послуг (9,5 бала); режим роботи (9 балів); прозорість в афішуванні досягнень (9 балів); індивідуальна професійна підтримка

ТАБЛИЦЯ 4.8 — Динаміка рівня добової рухової активності відвідувачів фізкультурно-оздоровчого боулінг-клубу до та після експерименту

Параметри	Статистичні показники							
	до експерименту				після експерименту			
	Чоловіки (n = 44)		Жінки (n = 24)		Чоловіки (n = 44)		Жінки (n = 24)	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Коефіцієнт рухової активності, ум. од.	0,37	0,08	0,32	0,07	0,52*	0,13	0,49*	0,09
Індекс рухової активності, бали	35,80	1,17	33,87	1,90	40,30*	1,24	36,31*	1,43

Примітка. * — різниця статистично значуща при $p < 0,05$.

участі (9 балів); доступність і відкритість участі в запропонованих заходах (9 балів); сприяння створенню неформальних груп (8,5 бала); якість наданої інформації (7,5 бала).

Узагальнення даних засвідчує ефективність реалізації й виразну спрямованість розробленої технології на поліпшення показників психоемоційного стану, про що свідчать кращі кількісні зміни досліджуваних показників: у змінах показників психоемоційного стану як у чоловіків, так і в жінок підвищилася оцінка показників самопочуття, активності й настрою та зменшилася різниця між цими показниками до 0,43 ум. од. у чоловіків і до 0,17 ум. од. у жінок. Поліпшення показників розумової працездатності протягом доби після експерименту спостерігається в усіх, хто брав участь у дослідженні (табл. 4.9).

Так, у чоловіків спостерігаються достовірні зміни у розумовій працездатності, що проявляються в поліпшенні середніх показників на 179 ум. од.; у жінок — на 195 ум. од. Крім того, учасниками програм відмічаються позитивні зміни в розкладі занять, які носять більш гнучкий характер, враховують запити клієнтів. У результаті впровадження технології організації рекреаційно-оздоровчої діяльності у боулінг-клубі спостерігалось підвищення мотивації до рекреаційних програм і до фізкультурно-оздоровчих занять у цілому.

Так, після шести місяців відвідувань боулінг-клубу жоден з учасників програми досліджень не припинив заняття. Навпаки, з початку дії програми збільшилася кількість відвідувачів (на 9%), які бажали брати участь у рекреаційних і анімаційних заходах, підвищився відсоток відвідувачів (на 7%), які стали додатково займатися іншими видами рекреаційної діяльності. Ці дані свідчать про ефективність запропонованої технології організації рекреаційної діяльності.

ТАБЛИЦЯ 4.9 — Динаміка показників розумової працездатності досліджуваного контингенту протягом доби до та після експерименту

Контингент	Статистичні показники			
	до експерименту		після експерименту	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Чоловіки (n = 44)	914	139	1093*	176
Жінки (n = 24)	927	151	1122*	167

Примітка. * — різниця статистично значуща при $p < 0,05$.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 4

Проблема технологізації педагогічного процесу в останнє десятиліття стала розглядатися як одна з найактуальніших у сфері фізкультурно-оздоровчої та рекреаційної діяльності. Її вивченням як на фундаментальному, так і на прикладному рівнях займаються провідні фахівці в галузі освіти, фізичного виховання, спортивного тренування, оздоровчого фітнесу та рекреаційної діяльності. Сьогодні, завдяки науковим працям, одержали своє необхідне теоретичне й дослідно-експериментальне обґрунтування концептуальні ідеї й основні положення, що розкривають поняття, структуру (основні компоненти й рівні), ознаки педагогічної технології, основні напрями технологізації й етапи проектування у сфері фізичної культури й спорту. Гострота проблеми зумовила необхідність пошуку науково-теоретичного обґрунтування та розробки практичних рекомендацій щодо вдосконалення концептуальних та прикладних підходів до проектування рекреаційної діяльності різних груп населення. У ході дослідження реалізовані мета та завдання дали можливість підтвердити попередньо висунуту гіпотезу, яка базувалася на припущенні, що запропонована в нашому дослідженні технологія проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності дасть змогу вдосконалити практику залучення населення до активних рекреаційно-оздоровчих занять. Оволодіння логікою та технологією рекреаційного проектування дозволяє ефективно здійснювати аналітичні, управлінські, консультаційні, прогностичні функції.

Ефективність розробленої технології перевірялась в умовах загальноосвітніх навчальних закладів на контингенті дітей молодшого та старшого шкільного віку, дитячих оздоровчих таборів на контингенті дітей середнього шкільного віку, фізкультурно-оздоровчих клубів на контингенті осіб зрілого віку.

Узагальнення отриманих в процесі формувального педагогічного експерименту даних засвідчує ефективність реалізації та виразну спрямованість розробленої технології на покращання показників психоемоційного стану, рухової активності, формування мотивації до занять, підвищення рівня теоретичних знань, покращання показників фізичного стану, збільшення кількості осіб, які займаються активною рекреаційною діяльністю.

СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ ТА ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ ІЗ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

5.1. РЕТРОСПЕКТИВА ТА СУЧАСНИЙ СТАН ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ В УКРАЇНІ ТА ЗАРУБІЖНИХ КРАЇНАХ

Для успішного впровадження технології проектування рекреаційної діяльності велике значення має підготовка кваліфікованих фахівців, оскільки в Україні склалася принципово нова політична, економічна й соціальна ситуація, що потребує наукового обґрунтування теоретичних та методичних засад ступеневої підготовки фахівців для сфери фізичної рекреації. Як показав аналіз спеціальної наукової літератури, окремі підходи до підготовки національних педагогічних кадрів перебувають у центрі уваги фахівців. Різні аспекти підготовки фахівців з активної рекреаційно-оздоровчої діяльності висвітлено в працях вітчизняних вчених О.Л. Благій (2007–2013), М.М. Василенко (2013), М.В. Дутчака (2009–2013), В.В. Левицького (2005–2011), а також зарубіжних авторів В.Н. Зверева, С.О. Гоніянц (2009); та ін.

Питання про статус фахівця з фізичної рекреації є сьогодні дуже важливим (Дутчак, 2012; Левицький, 2010; та ін.). Парадигма освіти в сфері фітнесу і рекреації останніми десятиліттями суттєво змінилася в усьому світі, що пояснюється орієнтацією на принципово нове розуміння сутності фізичної рекреації та її ролі в освітній системі.

Розвиток сфери фітнесу та рекреації передовсім визначається діяльністю висококваліфікованих фахівців, які володіють достатнім обсягом знань у сфері педагогіки, психології, фізіології, економіки, медицини, фізичної культури і спорту та широким арсеналом організаторських і управлінських навичок проведення фізкультурно-оздоровчої роботи з різним контингентом населення. Через відсутність у попередні роки сильної школи підготовки кадрів сфери фізичної рекреації виник стійкий дефіцит фахівців у цьому сегменті ринку праці. Останніми роками спостерігалось зростання соціального запиту на висококваліфікованих фахівців, які володіють достатнім обсягом знань з педагогіки, психології, фізіології, економіки, медицини, теорії й методики фізичного виховання, оздоровчого фітнесу тощо.

За дефіциту добре підготовлених фахівців «вільні місця» в сфері рекреації заповнюють працівники суміжних сфер, що не мають достатньої підготовки проведення рекреаційно-оздоровчої діяльності (Левицький, 2010). Крім того, у сфері рекреації в цей час зайняті працівники, що закінчили лише короткострокові курси з підготовки інструкторів, які за своєю професійною підготовленістю не відповідають сучасним вимогам індустрії. Це призводить до виникнення проблем, пов'язаних із кризовою ситуацією у сфері фітнесу та рекреації, що зумовлено такими факторами: обмежена рухова активність населення, невідповідність потребам населення послуг, що надають засоби фізичної культури за місцем проживання і роботи громадян та в місцях масового відпочинку населення, невисока престижність професій у сфері фізичної культури і спорту, низький рівень матеріального заохочення працівників бюджетного сектору цієї сфери; неефективна система підготовки фахівців.

Облік основних закономірностей розвитку сфери фітнесу та рекреації, розробка нових рекреаційних та фізкультурно-оздоровчих технологій неминуче призводить до необхідності зміни змісту діяльності фахівців, метою яких є впровадження цих технологій у практику.

Незважаючи на наявність ряду науково-педагогічних досліджень з підготовки фахівців сфери фізичної рекреації (Жданова, 2010; Круцевич, Безверхня, 2010), дозвілля (Петрова, 2008), фітнесу (Благій, 2007; Дутчак, Василенко, 2013), поза увагою вчених залишилася ретроспектива підготовки фахівців фізичної рекреації та використання цього досвіду на сучасному етапі розвитку України.

Окреслюючи фахову підготовку цих спеціалістів, доцільно було б звернутися до напрацювань попередніх поколінь, адже історія оздоровчої фізичної культури нараховує декілька десятиліть і має цінний науково-практичний досвід. Історичні аспекти розвитку системи підготовки фахівців для сфери фізичного виховання, оздоровчої фізичної культури ґрунтовно описано у працях вітчизняних (Т. Ю. Круцевич, Ю. М. Шкретій, В. В. Левицький, Л. П. Сущенко, М. В. Дутчак) та зарубіжних дослідників. Водночас слід наголосити, що аналіз наукових досліджень засвідчив наявність ґрунтовних праць, присвячених різноманітним аспектам оздоровчого фітнесу (Іващенко, Благій, Усачов, 2008), але проблемам професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної рекреації та шляхам їх вирішення приділено недостатньо уваги. Тому в рамках нашого дослідження ми поставили за мету провести аналіз існуючих теоретичних та практичних підходів до професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної рекреації.

В історії досліджень із проблеми підготовки кадрів з фізичної рекреації й оздоровчої фізичної культури в Україні можна виділити три етапи.

На *першому етапі* (1980-ті роки) розроблялися теоретичні питання оздоровчої фізичної культури. 1982 року в Київському державному інституті фізичної культури було відкрито спеціалізацію — організація фізкультурно-оздоровчої роботи і туризму. До програми підготовки фахівців було включено дисципліни в основному організаційного і теоретичного напрямів: управління фізичною культурою, організація фізкультурно-оздоровчої роботи, теорія і методика фізичного виховання.

У 1986 р. на базі проблемної науково-дослідної лабораторії було створено групу масових форм фізичної культури, яка займалася розробкою методичних основ фізичної культури, на базі чого формувався і поглиблювався зміст практичних дисциплін. За період існування лабораторії захищено понад 10 дисертаційних робіт із визначення ефективності різних видів фізкультурно-оздоровчих занять.

Накопичені теоретичні знання і практичний матеріал дозволили доповнити програму підготовки фахівців з рекреації новими навчальними дисциплінами — теорія і методика оздоровчої фізичної культури і масового спорту, туризм, оздоровчі види гімнастики.

Надалі уточнювалися деякі питання методики занять оздоровчої спрямованості — раціональна кратність занять, обсяг, інтенсивність, режим роботи залежно від віку, статі, функціонального стану, професійної належності. До програми дисципліни було включено розділи щодо методичних особливостей проведення занять із різним контингентом і використанням різних видів рухової активності.

Наприкінці ХХ століття стало ясно, що спроби сліпого копіювання закордонних підходів до розробки та впровадження їх у життя українського суспільства, причому на тлі забуття накопиченого вітчизняного досвіду, а також зневага цінностями попередніх поколінь та історичних і соціокультурних традицій країни, виявилися безперспективними.

Діюча в цей час структура підготовки фахівців з вищою освітою для сфери рекреації, спортивного й оздоровчого туризму склалася на початку перехідного періоду від планової економіки до ринкових відносин з урахуванням стану й потреби зазначених галузей, в умовах, коли швидкий розвиток потреби в туристських і рекреаційно-оздоровчих послугах у населення в 1990-х роках викликало бурхливе зростання освоєння рекреаційних систем, рекреаційно-оздоровчих центрів, розвиток туристичних підприємств, туристичних фірм і агентств.

Другий етап підготовки фахівців включав відкриття на базі Українського університету фізичного виховання і спорту профільної спеціалізації «Рекреація й оздоровча фізична культура».

Фахівець із рекреації й фітнесу може здійснювати професійну діяльність у різних типах навчальних і спортивних установ, спортивних клубах, фізкультурно-оздоровчих центрах, місцях масового відпочинку, за місцем проживання тощо. Він відповідає за організацію дозвілля і культурного відпочинку, проведення фізкультурно-розважальних заходів, різноманітних спортивних свят і масових змагань.

Не зайвим у розроблянні ефективної моделі сучасного спеціаліста сфери фітнесу і рекреації є вивчення та аналіз процесів підготовки кадрів у провідних країнах світу (з високим рівнем залучення населення до рухової активності). Зарубіжні вчені дотримуються таких критеріїв оцінки професії: наявність теоретичних та наукових основ професії; система знань та навичок, що формує комплексні професійні завдання, наявність системи вищої освіти у конкретній професійній галузі, можливості для розвитку професійної кар'єри, організація професійних асоціацій, наявність системи ліцензування (акредитації), наявність кодексу професійної етики, спеціальна професійна культура, соціальна повага до професії.

Аналіз досвіду підготовки фахівців з рекреації за кордоном і визначення можливих шляхів його використання в умовах вітчизняного ринку рекреаційно-оздоровчих послуг виявився актуальним для подальшого розширення програм підготовки фахівців.

Заслугове на увагу досвід підготовки фахівців з фізичної рекреації, накопичений вищими навчальними закладами Російської Федерації. Безсумнівним лідером у цій сфері є Російський державний університет фізичної культури, спорту та туризму. У російській вищій школі підготовка кадрів зі спортивно-оздоровчого, у тому числі самодіяльного, туризму почалася ще в 1950-х роках (у рамках СРСР) і переважно здійснювалася в навчальних закладах, підпорядкованих Держкомспорту: у вищих навчальних закладах було створено навчальні комісії зі спортивно-оздоровчого туризму, відкрито спеціалізації, розроблено навчально-методичний комплекс із підготовки фахівців (кваліфікація «Педагог-організатор з фізкультурно-оздоровчої роботи і туризму» — початок 1980-х років). Спочатку підготовка кадрів для російської туристської галузі, рекреаційно-оздоровчої сфери й фітнесу Росії стримувався рядом серйозних проблем.

Аналіз програм підготовки фахівців рекреаційної сфери у ближньому зарубіжжі показав відсутність навчальних дисциплін, що забезпечують

комплексне формування знань і практичних умінь, спрямованих на освоєння:

- технологій рекреаційно-туристичної діяльності;
- технологій рекреативно-оздоровчого характеру;
- методів організації й проведення рекреативних форм занять різної направленості, а також різних видів спортивно-оздоровчого туризму на індивідуальному й груповому рівнях;
- досвіду практичної діяльності щодо створення й проведення рекреаційних і туристських циклів, організації індивідуальної й групової рекреативно-оздоровчої туристської діяльності.

Етнопсихологічні й етносоціальні аспекти організації рекреації, відпочинку й відновлення не розглядаються.

В існуючих зарубіжних стандартах відсутні також медико-біологічні й педагогічні дисципліни з орієнтацією на рекреаційно-оздоровчу групу. Загалом відсутні дисципліни, орієнтовані на соціально-психологічне виховання особистості засобами й методами туризму й рекреації, хоча у вітчизняній і світовій практиці створилося досить чітке уявлення про набір дисциплін, необхідних для професійної підготовки фахівців з рекреації.

У високорозвинутих країнах (США, Велика Британія, Канада та ін.) створено досить гармонійну систему підготовки й сертифікації фізкультурних кадрів, яка тісно пов'язана з технологією фізкультурно-оздоровчої роботи. Ця технологія строго конкретизована за видами діяльності (організаторська, управлінська, консультативно-методична, викладацька та ін.) і відповідає змісту професії того чи іншого фахівця, відповідального за здійснення конкретних функцій (Левицький, 2005). Поява нових професій (персональний фітнес-тренер, фітнес-інструктор з роботи з вагітними тощо) зумовлена диференціацією функціональних обов'язків фахівців. У нашій країні подібна диференціація функціональних обов'язків ще не розвинулася.

В умовах сучасного реформування і національної перебудови системи педагогічної освіти в Україні, дослідження теорії та практики професійної підготовки фахівців з рекреації почалися відносно недавно.

Підготовка фахівців з рекреації повинна бути методологічно спроектована. Методологічне проектування починається із системно-структурного аналізу закономірностей розвитку цієї сфери, що дає підставу для визначення необхідних знань.

Система підготовки кадрів в Україні відображає загальноосвітні тенденції. Основними закономірностями розвитку сфери рекреації, з погляду В. В. Левицького (2001), є:

- максимальне врахування фізкультурно-оздоровчих інтересів і запитів населення;
- відсутність максимальних фізичних навантажень, які призводять до втрати інтересу до занять;
- індивідуалізація фізичних навантажень, заснована на діагностиці рівня фізичного стану тих, хто займається;
- забезпечення комфортності умов занять і відновлення;
- максимальна взаємодія фізичних вправ із факторами здорового способу життя (харчування, загартовування, психорегуляція);
- оздоровча і профілактична спрямованість занять;
- відсутність міцних організаційних структур, розвиток клубних форм роботи;
- самодіяльний гнучкий характер керування;
- широке впровадження передових технологій і комп'ютеризація;
- прагнення до юридичної, економічної та організаційної самостійності об'єктів сфери рекреації.

Врахування основних закономірностей розвитку сфери рекреації, розроблення нових фізкультурно-оздоровчих технологій неминуче спричинюють необхідність зміни змісту діяльності фахівців, метою яких є впровадження цих технологій у практику.

Наступним етапом методологічного проектування є формування змісту підготовки фахівців, що базується на функціональних характеристиках виявлених знань про засоби фізкультурно-оздоровчої і рекреаційної діяльності. Відтак розробляється технологія реалізації змісту в установах освіти з формуванням організаційного механізму підготовки фахівців, що забезпечує набуття необхідних знань та подальше їх використання у професійній діяльності.

Третій етап характеризується значним розширенням програмного матеріалу, доповненням як загальних теоретичних основ оздоровчої фізичної культури і рекреації, так і розробкою приватних програм і методик занять, створенням спеціалізованих кафедр здоров'я, фітнесу і рекреації у вищих навчальних закладах. Зокрема, кафедру здоров'я, фітнесу і рекреації при Національному університеті фізичного виховання і спорту України було створено за рішенням вченої ради університету від 1 червня 2007 р. та наказу ректора від 4 червня 2007 р. № 50-заг., а функціонувати кафедра розпочала з 1 вересня 2007 р.

Створення кафедри було зумовлено необхідністю підготовки фахівців за новим напрямом «Здоров'я людини», який було введено постановою

Кабінету Міністрів України від 13 грудня 2006 р. № 1719 «Про перелік напрямів, за яким здійснюється підготовка фахівців у вищих навчальних закладах за освітньо-кваліфікаційним рівнем бакалавра».

Кафедру сформовано з висококваліфікованих науково-педагогічних працівників, які здатні здійснювати підготовку фахівців із залучення людей до рухової активності у поєднанні з іншими складовими здорового способу життя для профілактики захворювань, відновлення та зміцнення здоров'я.

Кафедра має статус випускової з підготовки бакалаврів з напрямку 6.010203 «Здоров'я людини» для здобуття таких професійних кваліфікацій: фітнес-тренер; інструктор з аеробіки; інструктор тренажерного залу; фахівець з організації дозвілля; спортивний аніматор.

Крім того, кафедра забезпечує підготовку магістрів за спеціальністю 8.01020303 «Фітнес та рекреація» (кваліфікації: консультант з питань здорового способу життя, персональний фітнес-тренер, професіонал із фізичної рекреації, менеджер спорту для всіх).

На кафедрі здійснюється підготовка аспірантів та здобувачів з галузі науки «Фізичне виховання та спорт» зі спеціальності 24.00.02 — фізична культура, фізичне виховання різних груп населення.

Нині цикл загально-професійної підготовки освітньо-професійної програми підготовки бакалавра з напрямку 6.010203 «Здоров'я людини» містить наступні дисципліни: «Вступ до спеціальності», «Загальна теорія здоров'я», «Основи здорового способу життя», «Теорія і методика фізичного виховання», «Педагогіка», «Психологія», «Основи менеджменту, маркетингу та адміністрування (за професійним спрямуванням)», «Основи науково-дослідної роботи».

Цикл професійної і практичної підготовки бакалавра з напрямку 6.010203 «Здоров'я людини» містить наступні дисципліни: «Професійна майстерність (за професійним спрямуванням)», «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності», «Діагностика і моніторинг стану здоров'я», «Основи раціонального харчування», «Психологія здоров'я та здорового способу життя», «Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності», «Рекреаційні технології», «Фітнес-технології». За останні п'ять років кількість годин з практичних занять збільшилася у декілька разів. Підготовка магістрів за спеціальністю 8.01020303 «Фітнес та рекреація» включає такі дисципліни: «Наукові засади формування здорового способу життя», «Інноваційні технології в рекреації», «Інноваційні технології у фітнесі», «Менеджмент і маркетинг у сфері фітнесу і рекреації», «Психологія в сфері фітнесу та рекреації», «Основи персонального тренінгу».

Для ефективного формування професійних компетенцій студентів практичні заняття з окремих дисциплін кафедри проводяться на базі навчально-оздоровчого комплексу «Олімпійський стиль» Національного університету фізичного виховання і спорту України.

У межах співробітництва із фахівцями з рекреації інших країн здійснювалася спільна підготовка кадрів. Національний університет фізичного виховання і спорту України — перший в Україні навчальний заклад, в якому було розроблено і впроваджено у навчальний процес дисципліну «Більярдний спорт». Програма була розрахована на 700 годин на рік, включала теоретичні й практичні заняття, які проводив один із провідних спеціалістів із цього виду спорту — президент Міжнародної сертифікації пул-більярду Йорген Сендман (Швеція). Сьогодні підготовка фахівців такого класу здійснюється тільки в Росії (Москва) і Канаді.

Система навчання таких фахівців передбачає поступовий перехід від навчальної діяльності до професійної на основі цілеспрямованого застосування таких активних методів навчання, як проблемні ситуації, ділові ігри, розігрування рольових функцій тощо. Найбільший дидактичний ефект досягається у разі використання можливостей комп'ютерної техніки, спрямованої на розвиток самостійної дослідницької активності, впровадження комп'ютерних технологій, Internet-тренінг. У процесі самостійної підготовки додаткове відвідування семінарів, курсів, конвенцій дозволяє вдосконалювати професійну майстерність.

У рамках багатоступінчастої системи підготовки, що враховує ліцензійні вимоги до проведення фізкультурно-оздоровчої і рекреаційної діяльності, створено ефективну систему перепідготовки і підвищення кваліфікації фахівців з рекреації.

Таким чином, існуюча система підготовки кадрів у сфері рекреації підвищує конкурентоздатність випускників ВНЗ, що дозволить відгородити їх від конкуренції з боку некваліфікованих претендентів на робочі місця на ринку рекреаційних послуг.

Підготовка фахівців з рекреації й оздоровчої фізичної культури в рамках спеціальності «Фізичне виховання» здійснюється у вищих навчальних закладах фізкультурного профілю в Києві, Харкові, Львові, Дніпропетровську, Донецьку. Фахівець рекреації й ОФК призначений для професійної діяльності в різноманітних типах навчальних і спортивних установ, спортивних клубах, фізкультурно-оздоровчих центрах, колективах фізичної культури, у місцях масового відпочинку, за місцем проживання й інших об'єктах.

Однак навчальні плани й програми підготовки фахівців у різних ВНЗ відрізняються один від одного. Залежить це від рівня й кваліфікації професорсько-викладацьких кадрів, які здійснюють цю підготовку, а також від змісту навчальних планів підготовки фахівців. Національний університет фізичного виховання й спорту України останнім часом суттєво відкоригував свої навчальні програми, створено спеціалізацію фітнес і рекреація, для інструкторів спортклубів видають підручники.

Система навчання таких фахівців передбачає поступовий перехід від навчальної діяльності до професійної на основі цілеспрямованого застосування таких активних методів навчання, як проблемні ситуації, ділові ігри, розігрування рольових функцій тощо. Найбільшого дидактичного ефекту досягають, використовуючи можливості мікропроцесорної техніки, спрямованої на розвиток самостійної дослідницької активності, впровадження комп'ютерних технологій, кейс-технологій. У процесі самостійного вдосконалювання додаткове відвідування семінарів, курсів, конвенцій дозволить удосконалювати професійну майстерність.

Водночас темп відновлення оздоровчих технологій, якість спортивного обладнання й устаткування закордонних навчальних закладів дозволяє розгорнути таку систему підготовки фахівців з рекреації, яка поки ще обганяє за якістю аналогічну підготовку фахівців в Україні.

У зв'язку із цим всебічний аналіз досвіду підготовки фахівців з рекреації в зарубіжних країнах і визначення можливих шляхів його використання в умовах вітчизняного ринку, що розбудовується, оздоровчих послуг є актуальним питанням.

У цей час тільки в США більше 250 організацій здійснюють підготовку фахівців з рекреації й підвищення їхньої кваліфікації. Характерними рисами системи підготовки є: широкий вибір освітніх програм, пропонований різними організаціями; диференціація підготовки, що охоплює різні профілі професій у сфері фітнесу; варіативність організаційних форм підготовки фахівців: очна, заочна, інтерактивна (Internet-тренінг, семінари, курси тощо), підкріплювана забезпеченням навчально-методичними матеріалами (підручники, навчальні посібники, методичні рекомендації, практикуми, бюлетені); орієнтація на встановлені національні нормативні вимоги, пропоновані для надання рекреаційних послуг (вимоги до методики тестування, проведення занять, місць проведення занять, процедур надання першої медичної допомоги, страхування, відповідальності інструктора тощо).

Необхідно відмітити, що існуюче на сьогодні відставання системи державної освіти у сфері фізичної культури і спорту від системи підготовки

фахівців з фітнесу в зарубіжних країнах носить, швидше за все, тимчасовий характер. Найважливішим завданням теорії та методики професійної освіти є пошук нових форм, засобів і методів, які б докорінно змінили систему підготовки спеціалістів з рекреації і максимально відповідали умовам та вимогам професійної діяльності з оздоровлення населення засобами фізичної культури.

Спільним у підготовці зарубіжними країнами фахівців з дозвілля та рекреації є те, що складні функції реалізації рекреаційного, дозвіллевого та культуротворчого потенціалу реалізуються лише фахівцями, які мають університетський рівень освіти, а також отримали додаткові знання з інших суміжних дисциплін.

Вивчений міжнародний досвід підготовки фахівців дозволить удосконалити професіограму фахівця рекреаційно-дозвіллевої сфери в Україні, сформулювати вимоги, що висуває суспільство на сучасному етапі, вивчити об'єктивні можливості та умови покращання підготовки спеціалістів з рекреації. При цьому ми притримуємося думки І. В. Петрової (2008) та інших дослідників, що сліпе копіювання зарубіжних технологій освіти є недоречним і заздалегідь приреченим, адже освіта — це, передусім, джерело власної культури, її унікальності та багатства.

5.2. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО СТРУКТУРИ ТА ЗМІСТУ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ ТА ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ ІЗ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ В УКРАЇНІ

Принципово нова політична, економічна й соціальна ситуація, що склалася в Україні, потребує наукового обґрунтування теоретичних та методичних засад ступеневої підготовки фахівців для сфери фізичної рекреації. Питання про статус фахівця сфери рекреації є сьогодні дуже важливим. Це зумовлюється не лише трансформацією у вітчизняному просторі поняття «фахівець з активної рекреаційної діяльності», а й об'єктивною потребою суспільства в особливій категорії працівників рекреаційної сфери, професіоналів, які працюють у відкритому мікросоціальному середовищі, спеціалізуються на рекреаційній проблематиці, спроможні вирішувати освітні та виховні питання, формувати мотивацію до регулярних занять руховою активністю.

Кардинальні зміни в освітньому просторі позначаються на процесах підготовки, підвищення кваліфікації та перекваліфікації працівників сфери фітнесу та рекреації. Однак домінуючими ознаками фахівця нового статусу

залишаються висока кваліфікація, професійна компетентність, уміння моделювати різні види рекреаційної діяльності та вирішувати принципово нові рекреаційно-оздоровчі завдання.

Концептуальні положення з підготовки майбутніх фахівців з фізичної рекреації у вищих навчальних закладах базуються на засадах Законів України «Про освіту» (1991 р.), «Про вищу освіту» (2001 р.), «Про фізичну культуру» (2011 р.), Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми «Здорова нація» на 2009–2013 роки (2008 р.), Концепції Загальнодержавної програми «Здоров'я-2020: український вимір» на 2012–2020 роки (2011 р.), Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки (2011 р.), Національної стратегії розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки (2012 р.). Головною метою освітньої політики щодо модернізації вищої фізкультурної освіти є забезпечення якості навчання на основі збереження фундаментальності, престижності, конкурентоспроможності, відповідності актуальним і перспективним потребам особистості та суспільства щодо інноваційного оновлення освітньої галузі в цілому і науково обґрунтованих змін змісту, форм і методів навчання майбутніх фахівців рекреаційно-оздоровчої сфери у вищій школі.

Окремі аспекти підготовки національних педагогічних кадрів перебувають у центрі уваги фахівців. Проте залишаються актуальними питання, пов'язані з проблемою підготовки спеціалістів з рекреації, оздоровчого фітнесу, туризму, що максимально відповідають потребам сьогодення.

Результати здійсненого аналізу свідчать про відсутність в Україні фундаментальних теоретико-методологічних праць з проблем підготовки фахівців у сфері фізичної рекреації. Потребують розробки та теоретичного обґрунтування підходи до відбору і структурування змісту та програмно-методичного забезпечення навчального процесу у вищих навчальних закладах різних рівнів акредитації. Дослідження теоретичних і методичних засад професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної рекреації потребує врахування особливостей становлення і розвитку вітчизняної системи професійної підготовки фахівців на різних історичних етапах, аналізу вітчизняного і зарубіжного досвіду й визначення перспективних напрямів модернізації професійної підготовки майбутніх фахівців для галузі.

Таким чином, необхідність розв'язання завдань, спрямованих на створення вітчизняної системи освіти у сфері фізичної рекреації, потребує обґрунтування наукових засад підготовки фахівців для сфери відповідно до сучасних світових освітніх тенденцій і національних інтересів, а також розвитку й структуризації мережі навчальних закладів, що здійснюють підготовку

фахівців для цієї сфери за повним переліком спеціальностей. Актуальність цієї проблеми, необхідність узагальнення, систематизації та осмислення вітчизняного досвіду підготовки фахівців для сфери фізичної рекреації, потреба обґрунтування теоретико-методичних засад підготовки фахівців для галузі та створення сучасної системи з урахуванням прогресивних ідей світового й вітчизняного досвіду, необхідність переосмислення традиційних уявлень про навчальний процес у закладах фізкультурного профілю, надання йому особистісного спрямування, а також потреба прогнозування розвитку неперервної освіти в Україні зумовили вибір теми дослідження.

Розв'язання цих важливих завдань гальмується низкою суперечностей, зокрема між:

- вимогами ринку праці до професійної підготовки фахівців сфери рекреації та рівнем їхньої кваліфікації, що не відповідає сучасним світовим тенденціям і підвищеним потребам в умовах інформаційно-технологічного розвитку;
- необхідністю підвищення рівня фундаментальності рекреаційної освіти та недосконалістю професійно-кваліфікаційної структури кадрів;
- процесами гуманізації, гуманітаризації освітньо-виховної діяльності та їх формальним урахуванням у професійній підготовці майбутніх фахівців для сфери рекреації;
- потребами культурологічної підготовки фахівців для сфери рекреації з урахуванням етнонаціональних, соціально-культурних та інших особливостей різних регіонів й недооцінкою цього напрямку через певні ідеологічні причини;
- необхідністю врахування особливостей становлення і розвитку вітчизняної системи рекреаційної освіти, прогресивних ідей зарубіжного досвіду професійної підготовки фахівців для сфери туризму та їх недослідженістю у вітчизняній педагогічній науці, нерідко ігноруванням у педагогічній практиці;
- зрослими потребами щодо теоретичного обґрунтування і науково-методичного забезпечення розвитку і функціонування освіти в сфері фізичної рекреації і відсутністю в Україні спеціалізованих науково-дослідних інституцій.

Розв'язання означених суперечностей потребує визначення мети, обґрунтування змісту, функцій і завдань підготовки фахівців для сфери фізичної рекреації відповідно до міжнародних стандартів, сучасних і перспективних завдань забезпечення конкурентоспроможності українських фахівців на світовому ринку туристських послуг.

Головними завданнями оновлення змісту освіти є:

- формування системи та обсягу знань, умінь і навичок на різних рівнях, формах навчання з урахуванням національних і світових надбань, вироблення відповідних стандартів змісту освіти, розроблення критеріїв їх визначення;
- оптимальне поєднання гуманітарних і природничо-математичних знань, раціонального та емоційного, теоретичного і практичного компонентів; класичної спадщини та сучасних досягнень;
- залучення до літератури, образотворчого мистецтва, музики, народознавства, надбань світової культури;
- докорінне поліпшення соціально-гуманітарної підготовки фахівців, посилення уваги до формування їх історичної, економічної та філософської освіченості.

Модель спеціаліста рекреаційної сфери відрізняється від інших суміжних спеціалізацій своїм творчим характером. Тому важливою складовою в його підготовці є здатність використовувати набуті знання у практичних ситуаціях, синтезувати їх, творчо підходити до вирішення поставлених завдань. Його діяльність характеризується багатоаспектністю, міждисциплінарністю та гуманістичною спрямованістю.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 5

Досліджено ретроспективу та сучасний стан підготовки фахівців сфери фізичної рекреації.

Аналіз існуючих підходів показав, що дослідження питання розвитку форм і методів підготовки майбутніх фахівців з фізичної рекреації в Україні в другій половині ХХ століття показав, що наразі не існує єдиного підходу до визначення етапів розвитку цього процесу.

Підготовка майбутніх фахівців з оздоровчої фізичної культури і рекреації за радянських часів характеризувалася певними науковими пошуками, але її зміст був зумовлений суспільними і політичними вимогами. Після проголошення незалежності України (1991 р.) розпочався пошук шляхів розбудови національної освіти, зокрема введення багаторівневої вищої освіти, досліджувалися наробітки зарубіжних шкіл підготовки фахівців рекреаційної сфери, здійснювалася розробка й апробація державних освітніх стандартів. Постає нагальна потреба в перегляді змісту та методів відповідно до сучасних вимог, що вимагає подальшого глибокого дослідження.

ЗАКЛЮЧЕННЯ

Демократизація української держави сприяє радикальним трансформаціям багатьох сфер життя суспільства. Одним із характерних проявів нових тенденцій стала модернізація рекреаційної діяльності населення України. Нове соціально-культурне середовище передбачає визначення особливостей та змін, що відбуваються в площині рекреаційної діяльності. Побудова нового суспільства — складний і неоднозначний процес, перебіг якого пов'язаний, насамперед, зі змінами ціннісно-орієнтаційної структури різних соціальних груп, маргіналізацією суспільної поведінки, що яскраво проявляє себе в рекреаційній сфері як найменш регламентованій та нормативно визначеній ланці суспільного життя. Це потребує наукового дослідження сутності, природи й специфіки рекреаційно-оздоровчої діяльності.

Системний аналіз світового масиву наукових знань та міжнародного досвіду розвитку рекреації свідчить про певне опрацювання теоретичних засад цього процесу. Політика ВООЗ і країн, які активно займаються рішенням проблеми зміцнення здоров'я людей, підвищення якості й тривалості їхнього життя, дуже наочно демонструють позитивний вплив залучення населення до рекреаційно-оздоровчих програм (Blair, Dunn, Marcus, Carpenter, 2010; Wolańska, 1992; Pilawska et al., 2003; Robinson, 2007; Samuel, 1994). Зазначені рекомендації також підтверджують вітчизняні науковці (Л. Я. Іващенко, О. Л. Благий, І. В. Муравов, Е. Г. Буліч, Г. Л. Апанасенко), які встановили, що використання фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних занять для різних вікових груп населення є ефективним засобом профілактики захворювань, підвищення розумової і фізичної працездатності, збільшення тривалості життя, організації корисного і цікавого дозвілля. Крім того, систематичні заняття фізичними вправами безсумнівно необхідні для підтримки здорового і привабливого зовнішнього вигляду, а також повноцінного, продуктивного життя, відновлення після трудової та навчальної діяльності.

Отримані статистичні дані свідчать, що сьогодні рівень залучення населення до рухової активності в Україні помітно відстає від світового та неадекватний новим умовам, а це, в свою чергу, призводить до високого рівня захворюваності і смертності. Стан здоров'я в Україні становить реальну

загрозу гуманітарній безпеці держави та є суттєвим викликом для реалізації конституційних прав співгромадян (Лібанова, 2013). Резерви для вирішення цієї проблеми вбачаються у раціональному використанні потенціалу фізичної рекреації як напряму рухової активності для задоволення потреб людини в активному відпочинку, відновленні сил, розвагах та вдосконаленні особистості у вільний час. Стримуючим чинником вказаного процесу є відсутність комплексних наукових досліджень, присвячених аналізу теоретико-методологічних засад фізичної рекреації та обґрунтуванню сучасної концепції рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення.

Ретроспективний та порівняльний аналіз динаміки організаційних форм проведення вільного часу населення свідчить про те, що в їх функціонуванні простежується відсутність спадкоємності, наукового обґрунтування напрямів та форм діяльності, спостерігаються стереотипність і відсутність орієнтації на рекреаційні інтереси та потреби різних верств населення. Проте у зазначений період було започатковано та впроваджено у практику широкий спектр життєздатних, перспективних інноваційних форм рекреаційної діяльності. На жаль, ці позитивні ініціативи не знайшли достатньої адміністративної підтримки та законодавчо-нормативного обґрунтування, хоча могли б стати основою інноватизації та реформування в галузі рекреації.

Найвні дані сучасних досліджень відрізняються непослідовністю, суперечливістю, недостатнім висвітленням питань про переваги різних категорій населення у заняттях фізичною рекреацією. Аналіз факторів ставлення до фізичної рекреації являє складність через недостатню кількість досліджень сучасних авторів, які в основному вивчають фактори рекреаційної активності (Галкин, 2001; Клеменко, 1998; Лотоненко, 2002; Филиппов, 2001; Харитонов, 1998). Тому актуальним є експериментальне вивчення соціально-демографічних і психологічних факторів ставлення різних груп населення до занять фізичною рекреацією у сучасних умовах. Одним із недоліків сучасних досліджень є недосконале висвітлення питань про переваги різних груп населення у разі вибору занять фізичною рекреацією.

Логіка наукового пошуку й аналіз і обговорення поданих у монографії результатів дослідження передбачали оцінку рівня досягнення поставленої мети, яка полягала в теоретичному обґрунтуванні, розробці і експериментальній перевірці концепції рекреаційно-оздоровчої діяльності для задоволення дозвілєвих потреб різних груп населення.

Проведений аналіз сучасних концептуальних моделей фізичної рекреації показує широту й глибину досліджуваної проблеми. В результаті системного аналізу концептуальних моделей фізичної рекреації встановлено, що

основні дослідницькі парадигми концентруються в трьох напрямках: біологічному, психологічному й соціальному. Проведений аналіз концептуальних парадигм фізичної рекреації, уточнення методологічних принципів її дослідження і узагальнення накопиченого досвіду показує, що в сучасних умовах значення фізичної рекреації чимраз більше зростає. Між тим на фоні отриманих досягнень можна констатувати, що потенціал фізичної рекреації в українському суспільстві використовується вкрай мало.

Складність вирішення проблеми фізичної рекреації зумовлено низкою причин. По-перше, у сучасній вітчизняній науці не досить розроблено концептуальний апарат фізичної рекреації. Остання є предметом вивчення багатьох наукових дисциплін природничо-наукового, суспільного та гуманітарного циклів, і кожна наука розглядає лише окремі аспекти, що утруднює її пізнання як системного явища. По-друге, наявні нормативно-законодавчі документи, практичні рекомендації, а також рекреаційно-оздоровчі послуги не мають особистісно-орієнтованого характеру, майже не враховуються індивідуальні потреби, інтереси та ціннісні орієнтації конкретних осіб та соціальних груп у різноманітних формах рекреаційно-оздоровчої діяльності. По-третє, у більшості українців відмічається психологія соціальної інерції і пасивності стосовно власного здоров'я, недооцінка рекреаційно-оздоровчої діяльності як одного з оптимальних засобів, які забезпечують їхнє здоров'я та відновлення. Концептуальною парадигмою підходу, який розробляється нами, слугує її сприйняття як соціокультурного феномену. Ми дотримуємося думки зарубіжних фахівців, що саме соціокультурні аспекти фізичної рекреації є основними факторами, які формують мотивацію особистості до рекреаційно-оздоровчої діяльності, регулюють та визначають її результат. Необхідність вивчення соціокультурних факторів фізичної рекреації полягає в тому, що умови її функціонування є оптимальними для соціокультурного розвитку особистості. Вони дозволяють зберегти повноту й рівновагу фізичних, духовних, емоційних та інтелектуальних сил, повністю реалізувати свій соціокультурний потенціал. Створення таких умов і залучення суб'єкта до рекреаційно-оздоровчої діяльності є одним з основних завдань вирішення проблеми фізичної рекреації.

На нашу думку, перерахованими моделями вся проблема фізичної рекреації не вичерпується, існують ще й інші недостатньо вивчені концептуальні моделі, що виникають як самостійно, так і на стику вже існуючих концептуальних моделей. Водночас будь-яка концептуальна модель фізичної рекреації не може існувати автономно поза зв'язком з іншими концептуальними моделями, і виділення однієї з моделей як самостійно існуючої можливо

тільки в аналітичних дослідницьких цілях. При такому підході порушується головний методологічний принцип побудови будь-якої теорії — її цілісність. Пріоритетність же тієї або іншої моделі в загальній концепції фізичної рекреації визначається генезисом розвитку знань про розглянутий феномен, ступенем його вивченості в різних наукових дисциплінах, тими соціальними умовами, в яких пізнаваний феномен функціонує, й конкретними запитам практиці.

Стає усе більш очевидним, що в сучасних умовах життєдіяльності людей особливу актуальність дістає розробка гуманістичної й соціокультурної моделей фізичної рекреації, які є визначальними у формуванні фізичного, психічного й соціального здоров'я та у розвитку особистості й соціальних відносин. Фізична рекреація стає важливим засобом відновлення і зміцнення здоров'я людей, необхідним елементом здорового способу життя, соціокультурного і соціально-психологічного розвитку особистості. Проте варто зазначити недостатню розробленість у вітчизняній науці концептуального апарату фізичної рекреації.

У процесі нашого дослідження не знайдено цілісної теорії, яка б узагальнювала проблеми проектування рекреаційної діяльності. Відсутність загальної теорії та повної концепції рекреаційної діяльності, які б відповідали сучасним світовим і вітчизняним науковим уявленням про цей процес, поставила нас перед проблемою розробки теоретико-методологічних засад рекреаційної діяльності різних груп населення. Переосмислення суті фізичної рекреації дозволить конкретизувати концептуальні парадигми проблеми фізичної рекреації, намітити конкретні шляхи її практичного впровадження.

Отримані нами результати не тільки підтвердили дані інших авторів (М. В. Дутчак, Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, Ю. Є. Рижкін та ін.) про низький рівень системного підходу, а й визначили нові принципові фактори — неузгодженість понятійного апарату, відсутність єдиної класифікації рекреаційної діяльності.

Розвиненість гуманітарних наук значною мірою визначається ступенем розробленості їх понятійно-категоріального апарату. Історія науки переконливо свідчить, що становлення будь-якої дисципліни завжди було пов'язано з вичленовуванням властивих їй специфічних понять, термінів і категорій. Однак цей процес, як правило, носить тривалий і суперечливий характер. Кожний новий напрям народжується в надрах існуючих наук і, природно, на першому етапі запозичує термінологію, яка в них склалася. І тільки згодом, у міру глибокого й різностороннього осмислення його суті, природи

й принципових особливостей з'являються оригінальні, властиві тільки цій новій науці поняття. Прикладом складності розв'язання цього завдання є становлення фізичної рекреації як науки про використання засобів, методів і форм організації фізичної культури для задоволення потреб в активному відпочинку, відновленні сил, розвагах й удосконаленні людської особистості у вільний час. На початковому етапі її ствердження, коли йшов процес переосмислення й систематизації теорій і концепцій, запозичених у філософії, історії, археології, антропології, етнографії, соціології, політології, фізичному вихованні, дозвіллезнавстві, психології, педагогіці, інформатиці, семіотиці, лінгвістиці, фольклористиці й інших науках, вона використовувала й термінологію цих наук.

Ефективність методології й методики наукового пошуку багато в чому визначалася тим, що в попереднє десятиліття було здійснене дослідження, яке обмежувалося такою складовою частиною дозвіллевої діяльності як рекреаційна діяльність, проте дозволяло успішно апробувати технологію вичленовування стрижневих понять, угруповання найбільш близьких термінів, якісної оцінки пріоритетності аналізованих значень.

Дослідження підходів до розробки термінології фізичної рекреації носять теоретичний і фундаментальний характер, їх актуальність зумовлена необхідністю формування сучасного понятійно-категоріального апарату в галузі фізичної рекреації. Вироблення вихідного понятійного апарату значною мірою сприяє науковому осмисленню сутності рекреаційної діяльності, стосовно якої фізична рекреація виступає як засіб теоретичного й методологічного аналізу цієї форми життя. Аналізуючи термінологічний апарат фізичної рекреації, ми виходили з визначення поняття як словесно-логічної форми мислення, найвищого рівня узагальнення, яке віддзеркалює предмети та явища через фіксацію їхніх суттєвих властивостей, воно надає усвідомлене, систематизоване знання про зв'язки та співвідношення явищ і процесів, є однією з форм відображення світу в свідомості людини, за допомогою якої засвоюється сутність явищ, процесів, узагальнюються суттєві сторони та ознаки, поняття й терміни сприяють соціалізації особистості, виробленню життєвої позиції.

Становлення понятійного апарату фізичної рекреації триває і є одним з найактуальніших напрямів її розвитку в процесі формування сукупності фундаментальних понять. Ці поняття спроможні узагальнити погляд на сферу реалізації фізичною рекреацією функцій щодо безпосереднього впливу на залучення населення до регулярних занять руховою активністю, визначення їх системи та певної послідовності на підставі особливостей пізнавального процесу в його історичному й індивідуальному аспектах. Першочерговим

завданням, що стоїть перед фізичною рекреацією і знаходиться на етапі свого формування, є розроблення наукового визначення понять та її предметної сфери. Основною проблемою, з якою стикаються науковці під час спроби вирішення цього завдання, є конфлікт між емпіричним і етимологічним підходами до його розв'язання.

Згідно з емпіричним підходом автори намагалися дати визначення предметної сфери фізичної рекреації, ґрунтуючись на інформації про вже наявні відомості про фізичну рекреацію. Недолік такого підходу очевидний — наука повинна відображати сутність процесів і явищ, розкривати закладені в ній закономірності, а не обмежуватися описовим характером викладу матеріалу. Якщо тільки перераховувати відомі форми фізичної рекреації, то через динамічний розвиток цієї галузі таке визначення досить швидко застаріє. Інший підхід до вирішення цього завдання, етимологічний, ґрунтується на значенні понять «фізична» і «рекреація».

Для визначення понятійно-категоріального апарату фізичної рекреації ми застосовували теоретичний аналіз та поєднання етимологічного та емпіричного методів пізнання, який також використовувався в роботах М. Г. Бердуса, Ю. Є. Рижкіна, Т. Ю. Круцевич. Аналіз останніх досліджень і публікацій показав, що найглибше проблеми становлення понятійно-категоріального апарату і методології фізичної рекреації розроблялися теоретиками наукової галузі (Т. Ю. Круцевич, Ю. Є. Рижкін, М. Г. Бердус) і були спрямовані на формування нових знань та їх практичне застосування. Проте, як показав проведений аналіз, навіть серед представників спортивної науки немає чіткого розуміння основних фундаментальних понять фізичної рекреації. Поки що на етапі становлення нового гуманітарного знання відбувається некритичне запозичення термінології, далекої від цього напряму науки. Фахівці фізичної рекреації постійно постають перед проблемою ідентифікації поняття «вільний час», «відпочинок», «дозвілля». Навіть у філософському словнику ці терміни сформульовані як синоніми. Але, по суті, це категорії різних наук. Вільний час — соціально-економічна категорія, що фіксує параметр часу, який залишається в людини після виконання фізіологічних, санітарно-гігієнічних, цивільних, трудових та інших непорушних функцій. Відпочинок — психофізіологічна категорія, що фіксує процес зняття з людини фізичної, психічної й інтелектуальної напруженості, відновлення його сил. Органічно властиве для багатьох наук поняття «дозвілля» як соціально-педагогічна категорія, що характеризує діяльність у вільний час, що забезпечує відпочинок і надалі фізичний або духовний розвиток особистості. Використання суміжних наук або штучна ідентифікація термінів різних галузей знань свідчить

про те, що цей напрям гуманітарної думки ще переживає «хвороби росту». І тільки у міру подальшого наукового осмислення сутності й специфіки сучасних процесів сфери фізичної рекреації їх можна успішно перебороти.

Сьогодні фізична рекреація виступає як самостійна дисципліна, як стрижень професійної діяльності й системи підготовки фахівців рекреаційно-оздоровчої сфери. Вона виробляє свій категоріальний апарат, визначає єдині вихідні поняття, закріплення яких у монографіях, наукових публікаціях, словниках, навчальних посібниках, директивних документах і прийняття їх суспільною свідомістю правомірно розглядати як один з непорушних показників визнання цієї науки.

Термінологічна культура вимагає коректності у використанні понятійного апарата, враховуючи при цьому належність терміна до конкретної науки. Тому у монографії наведено завершене наукове визначення поняття фізичної рекреації та її предметної сфери.

У проведеному дослідженні доповнено наявний матеріал про форми та класифікацію рекреаційної діяльності, оскільки класифікація рекреаційної діяльності — одна з найскладніших методологічних проблем. Завдяки класифікації рекреаційної діяльності можна найточніше визначити місце фізичної рекреації у фізкультурно-спортивній науці, виокремити оптимальні підходи до створення ефективних систем управління рекреацією загалом та рекреаційно-оздоровчою діяльністю зокрема. Внаслідок швидких темпів розвитку суспільства постійно збільшується кількість видів і підвидів рекреаційно-оздоровчої діяльності, водночас відбуваються процеси диференціації та інтеграції її окремих складових. Саме тому систематика рекреаційно-оздоровчої діяльності завжди потребує доповнень і уточнень.

Аналіз різноманітних наукових джерел дозволив систематизувати ознаки, вдосконалити та подати власне бачення класифікації рекреаційної діяльності, яка відрізняється від наявних ступенем розробки та багаторівневою структурою. Основою для систематизації слугували наявні в спеціальній вітчизняній та зарубіжній науковій літературі класифікації з доповненнями автора та модифікацією інших класифікаційних схем.

Слід зауважити, що подана класифікація рекреаційно-оздоровчої діяльності не може претендувати на певну завершеність, оскільки одночасно зі зміною вимог, що висувають до обсягу і якості рекреаційно-оздоровчих послуг, та появою нових форм рекреаційно-оздоровчої діяльності внаслідок поступального розвитку суспільства вона постійно буде знаходитися в процесі удосконалення, завжди потребуватиме перегляду підходів до систематики її ієрархічних складників.

На сучасному етапі існування наукової думки спостерігається зміна парадигми наукових досліджень рекреаційної сфери, посилення в ній ролі «людського чинника», і як результат — усвідомлення вченими важливості всебічного вивчення соціально-психологічних факторів, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність населення. Тому в монографічному дослідженні, спираючись на соціально-психологічну концепцію, ми розкрили особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення.

Дослідження включали визначення мотиваційної сфери різних груп населення, особливості їх діяльності у вільний час та рухової активності. Наші дослідження підтверджують наявні положення про низький рівень залучення населення до рухової активності (Brown, Heath, Martin, 2010; Дутчак, 2009); про організацію дозвілля школярів та осіб зрілого віку, які, незважаючи на достатні параметри вільного часу для задоволення своїх рекреаційних потреб, мають невисокий рівень рекреаційної активності (Андреева, Чернявський, 2009; Андреева, Ковальова, 2012; Андреева, Пацалюк, 2012; Жданова, 2010; Імас, 2013; Приступа, Жепка, Лара, 2007).

Згідно з даними, поданими у сучасних дослідженнях (Анікеєв, 2012; Дутчак, 2010; Імас, 2013), у зарубіжних країнах загальне число, осіб, які займаються фізичною культурою й спортом становить близько 30% загальної кількості населення. В Україні — це лише 3–10%, причому жінки із цього числа становлять 1–3%. Багатьма дослідниками також підкреслюється, що відсоток жінок, які беруть участь у фізкультурно-оздоровчих програмах, набагато менше, ніж чоловіків, а деякими видами рекреації (полюванням, рибальством, тощо) займаються тільки чоловіки, що підтверджено також нашими дослідженнями (Андреева, Пацалюк, 2012). В.І. Коваленя (2003) проаналізувала дані експериментальних досліджень різних авторів і прийшла до такого висновку: потреби чоловіків і жінок у заняттях різними видами фізичної рекреації відрізняються один від одного, а саме, жінки є найменш зацікавленою у заняттях частиною населення. Відповідно можна говорити про гендерний чинник, вивчаючи такі складові ставлення до фізичної рекреації, як активність і потреби в заняттях. Окрім гендерного, можна виділити віковий фактор, що впливає на ступінь рекреаційної активності населення. Так, Ю.Є. Рижкін (2002), досліджуючи ступінь рекреаційно-оздоровчої діяльності учнів, дійшов висновку, що цей вид діяльності займає 38% вільного часу в учнів молодшого шкільного віку і тільки 10% — в учнів старшого шкільного віку. Досліджуючи студентську вибірку, С.І. Логвінов (2002) підкреслює зниження рухової активності з віком. Ю.П. Галкін (2000) відмічає різке зниження рекреаційної активності в групі літніх працівників (50–60 років), в яких активність у заняттях

падає приблизно в 10 разів порівняно з активністю працівників того самого віку в період існування СРСР. Таким чином, можна говорити про віковий чинник, що впливає на ступінь активності в заняттях. Нашими дослідженнями також підтверджується тенденція до зниження ступеня рухової активності з віком (від учнів молодшого шкільного віку (Андреева, Чернявський, 2010) до осіб другого зрілого віку (Андреева, Пацалюк, 2012)).

У результаті власних досліджень встановлено вплив соціальних факторів на рівень залучення до рекреаційно-оздоровчої діяльності. Отримані дані підтверджують наявні в спеціальній літературі дослідження щодо активності у рекреаційних заняттях різних груп населення. Так, Ю. П. Галкін (2000), порівнюючи фізичну рекреаційну активність трьох основних соціальних груп — робітників, інженерно-технічних працівників і службовців, дійшов висновку, що активність у рекреаційних заняттях в осіб, що мають вищу або незакінчену вищу освіту, у півтора-два рази вища порівняно із працівниками, в яких рівень освіти нижче. О. М. Плешаков (2002) та О. Ю. Марченко (2009) встановили, що потреби у рекреаційних заняттях молоді суттєво різняться залежно від рівня освіти. Особливо чітко прослідковується взаємозв'язок потреб особистості в заняттях фізичною рекреаційною діяльністю з рівнем освіти й характером професійної діяльності. Можна говорити про наявність такого фактора залучення до рекреаційної активності, як рівень освіти. Можливо, рівень загальної поінформованості, зокрема в сфері впливу фізичної культури на здоров'я, що здобувається в процесі вищої освіти, сприяє формуванню мотивації до занять фізичною рекреацією.

Як показало дослідження М. М. Філіппова (2001), існує залежність між наявністю–відсутністю в родині дітей і ступенем фізичної рекреаційної активності випробуваних на прикладі вивчення працівників підприємств. Активність у заняттях фізичними вправами у працівників, які не мають дітей, удвічі вище порівняно з тими, хто має одного, двох або трьох дітей. Ця закономірність може бути пояснена наявністю більшої кількості вільного часу у бездітних. Таким чином, наявність–відсутність дітей — це фактор залучення до занять фізичною рекреацією. Однак зв'язку між родинним станом і активністю працівників автором не було виявлено. Так, коефіцієнт активності в одружених (заміжніх) і неодружених (незаміжніх) працівників приблизно однаковий, хоча активність їх знизилася в 3,5–5,4 рази порівняно з активністю неодружених людей у період існування СРСР.

Оскільки праці радянського періоду застаріли, втративши свою актуальність, проблема ставлення населення до занять фізичною рекреацією в нових економічних умовах вивчена не досить повно, наявні дані сучасних

досліджень відрізняються суперечливістю, що може бути пов'язане з відсутністю єдиної методики одержання й обробки матеріалу, а також із різною інтерпретацією респондентами поняття «заняття фізичною культурою» (Галкін, 2000). Крім того, недостатньо вивчене ставлення різних категорій населення до занять фізичною рекреацією в сучасних умовах, не здійснено їхній порівняльний аналіз. Тому в нашій роботі на основі єдиного інструментарію запропоновано оцінку чинників, що впливають на рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку.

Можна виділити такі основні групи мотивів занять фізичною рекреацією: спрямовані на результат, що виражаються в ефектах, яких досягає людина у процесі занять; орієнтовані на процес діяльності; на спілкування; мотиви самовдосконалення, а також повинності й винагороди. Останні дві групи найменш виражені порівняно з іншими.

Аналіз наукової літератури за напрямом дослідження встановив недостатню кількість публікацій, присвячених вивченню психологічних факторів рекреаційної активності й ставлення до фізичної рекреації. Водночас, слід звернути увагу на роботу А. Є. Клеменка (1998), який вважає, що інтерес до занять фізичною рекреацією як риси особистості характеризується прагненням активно долучитися до рекреаційної діяльності, проявом ініціативи й самостійності. Наявність же у людини протилежних якостей, таких, як лінощі, слабка воля, пасивність, створюють передумови для низької рухової активності (Джаубаев, 1990). Фактором такої активності також може бути занижена самооцінка зовнішності й фізичних якостей особистості (Марченко, 2009). Небажання показати себе неспритним, погано фізично розвиненим, сором'язливість своєї фігури й недотепності, страх глузувань із боку однолітків особливо властиві підліткам (Рыжкін, 2005).

Таким чином, можна говорити про такі фактори рекреаційної активності, як вік, стать, родинний стан, рівень освіти, психологічні особливості тих, хто займається.

У процесі дослідження важливим було визначити чинники, що перешкоджають заняттям фізичною рекреацією (або так звані «негативні мотиви» занять). Нами отримано дані, котрі підтверджують наявні в спеціальній літературі публікації та дослідження (Виноградов, 1998; Клеменко, 1998; Круцевич, Воронова, Благій, Андреева, 2010; Рыжкін, 2005; та ін.). Згідно з результатами дослідження нами виділено чинники «негативної мотивації», серед яких основними виступають:

- брак вільного часу. Цю причину як провідну називає у ході дослідження «негативних мотивів» занять активної рекреаційної діяльності учнів

старшого шкільного віку (26,3%) Ю.А. Джаубаєв, а Є.І. Омельченко (1991) і А.Б. Акімова (1991) підкреслюють цей фактор, вивчаючи мотивацію працівників підприємств. Аналіз мотивів занять фізичною рекреацією у військовослужбовців, поданий у роботі А.В. Харитонова (1998), також підтверджує значущість цього мотиву серед інших. За даними В.А. Панкова (2000), 44,9% жінок вважають одним із провідних чинників низької рекреаційно-оздоровчої активності нестачу вільного часу, хоча насправді це може бути просто виправданням, Т.В. Імас (2013) виявила цю саму причину як провідну у більшості респондентів жіночої статі. Це та причина, на яку посилається переважна частина населення. Однак, на думку деяких авторів (Андрєєва, Пацалюк, 2012; Круцевич, 2010), це свідчить про зміщення пріоритетів до занять різними видами діяльності у вільний час і низьку мотивацію до занять фізичною культурою;

- відсутність матеріальних умов і фінансових можливостей для рекреаційної діяльності, пов'язана з високою ціною занять. За даними Ю.А. Джаубаєва (1990), погану матеріальну базу як одну із причин небажання займатися рекреаційною діяльністю називають учні старшого шкільного віку (75,7%). Д.М. Анікеєв у дослідженнях на контингенті студентської молоді називає це одним із провідних чинників, що лімітують участь студентів у рекреаційно-оздоровчій активності;
- за даними І.І. Комарова і В.А. Малової (1975), фактор стомлення на роботі та під час навчання стоїть на першому місці у ході аналізу факторів низької рухової активності робітників. Чинник стомлення в процесі навчання є одним із провідних під час вивчення мотивації занять фізичною рекреацією курсантів вищих військових закладів (Харитонов, 1998);
- аналізуючи негативну мотивацію школярів, Ю.Є. Рижкін (1997), Ю.А. Джаубаєв (1990), А.В. Гакман (2012) та Н.В. Ковальова (2013) підкреслюють такий фактор, як недолік знань у галузі фізичної культури. Як відмічає В.О. Панков (2000), 25,3% жінок не мають чіткого уявлення про мету й завдання занять (а як було зазначено вище, рекреаційно-оздоровча активність жінок нижче, ніж активність у чоловіків);
- якщо брати за основу дані В.О. Панкова (2000), можна виділити такий фактор, як негативний попередній досвід. За даними автора, у багатьох жінок відразливе ставлення до занять фізичною культурою закладається ще в школі. За результатами досліджень, наведених В.О. Панковим (2000), 15–20% жінок на запитання, чому вони не займаються фізичною культурою й фізичною рекреацією давали відповідь: «Відбили охоту в школі»;

- фактором низької рекреаційної активності є незручне розташування спортивної бази: відсутність поблизу будинку або місця роботи спортивних споруджень (Імас, 2013; Панков, 2000; Пацалюк, 2012; Харитонов, 1998), що утруднює здійснення рекреаційної діяльності;
- стан здоров'я, що не дозволяє займатися руховою активністю, також є чинником, який перешкоджає активній рекреаційній діяльності (Панков, 2000; Харитонов, 1998);
- низький рівень організації рекреаційної роботи в навчальних закладах і за місцем проживання як одну із провідних причин низької рухової активності школярів відмічають 64% старшокласників, що брали участь в обстеженні Ю. А. Джаубаєва (1990) та Н. В. Ковальової (2012). Крім того, респонденти виділяють такий фактор, як відсутність умов для занять бажаним видом спорту — 58,6% і нестачу фахівців — так відповіло 39,9% обстежуваних (Джаубаєв, 1990);
- для жінок особливу актуальність мають такі фактори, як материнство, догляд за дітьми; небезпека на вулиці вечірньою порою; відсутність цікавих спортивно-оздоровчих програм (Панков, 2000).

Наявність або відсутність бажання займатися рекреаційною діяльністю може бути пов'язана з особливостями особистості (Клеменко, 1998). Важливе значення для низької мотивації відіграють такі фактори, як відсутність очевидності мети занять та звички регулярно займатися яким-небудь видом рухової активності, нераціональна організація вільного часу.

Отже, до факторів активності населення у сфері фізичної рекреації можна віднести: соціально-економічні, демографічні, соціальні, психологічні фактори, родинний стан.

До факторів, що перешкоджають заняттям фізичною рекреацією, й зниження мотивації занять можна віднести брак вільного часу; відсутність матеріальних і фінансових умов для рекреаційної діяльності; стомлення на роботі або під час навчання; брак знань у галузі фізичної культури; незручне місце розташування спортивної бази; стан здоров'я, що не дозволяє займатися руховою активністю; низький рівень організації рекреаційної роботи, брак цікавих оздоровчих програм; особливості емоційно-вольової сфери людини — неочевидність мети занять, відсутність звички регулярно займатися яким-небудь видом рухової активності, нераціональна організація вільного часу.

Нами серед чинників, що заважають займатися фізичною рекреацією, окрім зазначених, виділено ще неможливість отримати кваліфіковану консультацію, брак засобів тренування та елементарного обладнання у парках,

на прибудинкових територіях, а інколи і спортивної форми, а також нерозгалужена мережа фізкультурно-оздоровчих клубів. На нашу думку, знання цих чинників допоможе розробити адекватну стратегію подолання перешкод і залучати до рекреаційних занять більшу кількість учасників.

Аналіз факторів залучення до рекреаційної діяльності являє складність через її слабку вивченість в роботах сучасних дослідників, передовсім через брак матеріалу про фактори задоволеності заняттями, а також слабкої освітленості факторів мотивації занять.

Основними групами мотивів занять фізичною рекреацією є мотиви, спрямовані на результат, що виражаються в ефектах, яких досягає людина у процесі занять; мотиви, орієнтовані на процес діяльності; на спілкування; мотиви самовдосконалення, а також повинності й винагороди. Останні два мотиви занять активною рекреаційною діяльністю найменш виражені порівняно із іншими.

У дослідженнях залученості населення до рекреаційних занять важливе місце відводиться знанню частоти участі людини в окремих видах рекреації. Результати наших досліджень збігаються з результатами спостережень інших авторів щодо участі респондентів у видах рекреації, яка у більшості випадків становить один-два рази на рік. 44% жінок і 50% чоловіків беруть участь у рекреаційних заняттях раз на місяць, 10% жінок і 12% чоловіків раз на тиждень. Наші дослідження підтверджують наявні в літературі дані стосовно більш активної участі чоловіків у фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних заняттях порівняно з жінками.

Нами підтверджено дані дослідників, що особи, які займалися фізичною культурою раніше, у зрілому віці більш активно беруть участь у фізкультурно-оздоровчих та рекреаційних заняттях. Так, серед 51% опитаних жінок, які у минулому займалися у фізкультурно-оздоровчих групах та спортивних секціях, 30% продовжують брати участь в активному дозвіллі. Водночас серед тих, хто раніше займався лише у період навчання, ця частка становить лише 8%. Така ситуація спостерігається і серед опитаних респондентів чоловічої статі.

Встановлено, що на формування ціннісних орієнтацій суб'єктів рекреаційної діяльності у фізкультурно-оздоровчих об'єднаннях впливають зовнішні та внутрішні фактори. До зовнішніх факторів відносять умови життя, матеріальне забезпечення, спосіб життя, режим рухової активності, ставлення оточуючих, мікросередовища, преси, телебачення. До внутрішніх — мотиви, інтереси, рівень домагань, тип темпераменту, емоційний стан, бажання, переконання, стан здоров'я, спрямованість особистості.

Незважаючи на багатий фонд наявних наукових розробок у педагогіці, культурології, теорії і методиці фізичного виховання, дотепер відсутні системні дані про розробку концепції рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення та її проектування. Ці положення зумовили зміст наступного етапу дослідження. Обґрунтування теоретико-методологічних засад концепції рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення дозволило визначити: передумови її розробки, концептуальні підходи, концептуальні засади (мету, завдання, принципи, умови), технологію проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності (критерії відповідності, структуру, зміст основних етапів, компонентів, критерії ефективності) та стратегію її впровадження. Існують об'єктивні передумови необхідності оновлення концептуальних основ рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення, найбільш значущими з яких є соціальні (соціальні запити, соціально-економічні передумови), біологічні (потреби людини у руховій активності) та особистісні. Ефективність реалізації запропонованої концепції забезпечує відповідна технологія, розроблена на основі принципів проектування, визначених методичних прийомів втілення їх вимог у проєкті, педагогічних умов ефективної реалізації її змісту в навчальних закладах, дитячих оздоровчих таборах, фізкультурно-оздоровчих клубах та інших компонентів технології, що передбачає експериментально обґрунтовані форми, засоби і методи рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення.

У ході теоретичного аналізу встановлено, що у педагогічному аспекті проектування рекреаційно-оздоровчих занять спирається на фундаментальні положення теорії фізичного виховання, оздоровчої фізичної культури, теорію й методику кондиційного тренування. У медико-біологічному — на природні механізми функціонування організму людини і його адаптації до фізичних навантажень, на знання закономірностей морфофункціональних перебудов в організмі під впливом вікових факторів і спеціально організованого тренування. У соціально-психологічному — на досить високу мотивацію до фізкультурної діяльності, ведення здорового, фізично активного способу життя, створення й нарощування зовнішніх і внутрішніх стимулів до систематичних занять фізичними вправами.

Узагальнення даних, наведених різними авторами, дозволило подати перелік основних принципів педагогічного проектування, у числі яких: принцип наукової обґрунтованості й адекватності; професійної компетентності суб'єктів педагогічного процесу; системності й структурності; економічності й ефективності (що має на увазі гарантованість досягнення запланованих

результатів при оптимальному рівні ресурсного забезпечення); керованості (що передбачає можливість внесення необхідних змін з метою поточної й етапної корекції педагогічного процесу); відтворюваності (можливості тиражування (повторного відтворення) другими суб'єктами педагогічної діяльності). Крім того, у технології проектування рекреаційної діяльності враховують основні принципи рекреаційно-дозвіллевої діяльності, такі, як системність, доступність, відповідність рекреаційних послуг місцевим умовам, варіативність.

Розробляючи технологію проектування, ми розширили дані, подані В.Р. Магомедовим, Ф.І. Перегудовим, В.П. Беспалько щодо основних принципів проектування рекреаційної діяльності, які враховують принцип добровільності як певну незалежність дозвілля, відсутність регламентації з боку держави та інших структур, вільний вибір людиною дозвіллевих занять; принцип інтересу, який враховує інтереси особистості, їх задоволення, формує нові духовні цінності та пробуджує нові потреби і запити людини; принцип комфортності — право розвивати свої інтереси й здатності в максимально комфортних для розвитку особистості умовах; принцип комунікативності — право розширювати коло ділового й дружнього спілкування у вільний час.

Додатково нами вивчалися технології проектування, що застосовують у фізкультурно-оздоровчій діяльності, з огляду на схожість цільового спрямування занять, що полягає у підвищенні рівня залучення населення до рухової активності.

Технологічний процес загалом передбачає наявність формального ряду структурних компонентів. Що ж до соціально-педагогічних технологій, то для них характерними є такі компоненти: врахування соціального замовлення; чітке визначення кінцевої мети; чітке визначення завдань (проміжних та кінцевих), що дає змогу розробляти об'єктивні методи контролю досягнення мети; можливість мінімізації кількості випадків, коли суб'єкт діє у нестандартній ситуації.

Як цілісна система запропонована технологія проектування рекреаційної діяльності має відповідну структуру, елементи якої функціонують відповідно до загального її призначення, підкоряючись при цьому певним принципам і об'єктивним закономірностям суспільного розвитку. Структура технологічного процесу виглядає в такий спосіб: соціальне замовлення, мета, зміст, форма, методи, засоби досягнення мети, суб'єкт, об'єкт, матеріально-технічне й кадрове забезпечення, коректування мети, кінцеві результати. Наслідком цього процесу є програма, її зміст.

Ефективність запропонованої технології було досліджено під час впровадження її у навчально-оздоровчий процес загальноосвітніх навчальних закладів, дитячих оздоровчих таборів, вищих навчальних закладів, фізкультурно-оздоровчих клубів. Формуючий експеримент підтвердив ефективність розробленої технології, про що свідчать кращі (на рівні $p < 0,05$) кількісні зміни досліджуваних показників, ніж отримані в процесі використання традиційного змісту фізкультурно-оздоровчої та рекреаційної діяльності. Узагальнення отриманих даних засвідчує ефективність реалізації та виразну спрямованість розробленої технології на покращання показників фізичного та психоемоційного станів, рухової активності, формування мотивації до занять.

Для успішного впровадження технології проектування рекреаційної діяльності велике значення має підготовка кваліфікованих фахівців. У нашому дослідженні подальшого розвитку набули наукові розробки М. В. Дутчака (2009) та В. В. Левицького (2009) про розвиток і структурування змісту професійної підготовки майбутніх фахівців оздоровчого напрямку.

Проведене дослідження дозволило розробити ряд нових наукових положень та отримати висновки, які у сукупності вирішують важливу наукову проблему — розробку теоретико-методичних засад рекреаційної діяльності з різним контингентом для задоволення дозвіллевих потреб різних груп населення. У монографії сформовано новий науковий напрям, що передбачає широке розкриття можливостей фізичної рекреації стосовно підвищення рівня рухової активності та зміцнення здоров'я населення.

Переосмислення суті фізичної рекреації дозволило конкретизувати концептуальні парадигми проблеми фізичної рекреації, намітити конкретні шляхи її практичного впровадження. Отримані дані розкривають можливості та перспективи використання рекреаційно-оздоровчої діяльності в Україні.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абельс Х. Романтика, феноменологическая социология и качественное социальное исследование / Х. Абельс // Журн. социологии и соц. антропологии. — 1998. — Т. 1, № 1. — С. 23–30.
2. Аванесова Г.А. Культурно-досуговая деятельность. Теория и практика организации: учеб. пособие для студентов вузов / Г.А. Аванесова. — М.: Аспект Пресс, 2006. — 236 с.
3. Акимова Л.А. Социология досуга: учеб. пособие / Л.А. Акимова. — М.: Моск. гос. ун-т культуры и искусств, 2003. — 123 с.
4. Анашкина Н.А. Социокультурные факторы и социально-педагогические механизмы формирования рекреативно-оздоровительной деятельности женщин: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук / РГАФК / Н.А. Анашкина; РГАФК. — М., 1996. — 31 с.
5. Андерсен К.Л. Привычная физическая активность и здоровье / К.Л. Андерсен, Д. Рутерфранц // Регион. публикации ВОЗ: Европ. сер. — 1982. — № 6. — С. 13–42.
6. Андреева Е.В. К вопросу о содержании учебных программ «Туризм» в подготовке специалистов по рекреации / Е.В. Андреева // Методол. проблемы подготовки специалистов физ. культуры и спорта: тез. докл. Всерос. науч.-теор. конф. — Волгоград, 1995. — С. 63–64.
7. Андреева О. Аналіз мотиваційних теорій у сфері оздоровчої фізичної культури / О. Андреева // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. — 2004. — № 2. — С. 81–85.
8. Андреева О. Особливості фізичної рекреації різних груп населення / О. Андреева // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. — 2004. — № 1. — С. 10–14.
9. Андреева О. Соціально-психологічні фактори, що впливають на вибір різних форм і видів / О. Андреева // Спорт. вісн. Придніпров'я. — 2004. — № 6. — С. 33–37.
10. Андреева О.В. Особливості дозвілля різних груп населення / О. Андреева // Олімпійський спорт і спорт для всіх: матеріали ІХ Міжнар. конгр. — Київ, 2005. — С. 536.
11. Андреева О. Спрямованість рекреаційно-оздоровчих занять молодших школярів / О. Андреева // Молода спорт. наука України: зб. наук. пр. — Львів: ЛДІФК, 2005. — С. 307–311.
12. Андреева О. Аналіз зарубіжних концепцій розвитку рекреації / О. Андреева // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. — 2009. — № 4. — С. 85–89.
13. Андреева О. Історичні передумови становлення та розвитку знань про фізичну рекреацію / О. Андреева // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. — 2009. — № 3. — С. 81–85.

14. Андреева О. Характеристика базових категорій фізичної рекреації / О. Андреева // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту: зб. наук. пр. — Харків: ХХІІІ, 2009. — №9. — С. 7–11.
15. Андреева О. Аналіз сучасних концептуальних моделей фізичної рекреації / О. Андреева // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. — 2012. — №1. — С. 42–46.
16. Андреева О. Детермінанти фізичної рекреації: понятійне середовище / О. Андреева // Актуальні проблеми фіз. виховання, реабілітації, спорту та туризму: тези доп. ІV Міжнар. наук.-практ. конф. / за ред. В.М. Огаренко та ін. — Запоріжжя: КПУ, 2012. — С. 18–20.
17. Андреева О. Сучасні підходи до трактування поняття «фізична рекреація» / О. Андреева // Актуальні проблеми фіз. виховання, реабілітації, спорту та туризму: тези ІV Міжнар. наук.-практ. конф. — Запоріжжя, 2012. — С. 18–20.
18. Андреева О. Формування київської школи «філософії спорту» як теоретико-світоглядної основи фізкультурно-спортивної науки / О. Андреева // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. — 2012. — №3. — С. 42–46.
19. Андреева О. Дослідження проблемного поля фізичної рекреації / О. Андреева // Фіз. культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вінниц. держ. пед. ун-ту ім. Михайла Коцюбинського. — Вінниця, 2013. — №14. — С. 439–443.
20. Андреева О. Концептуальні та прикладні аспекти технологізації проектувальної діяльності в сфері фізичної рекреації / О. Андреева // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. — 2013. — №1. — С. 35–40.
21. Андреева Е. Свободное время и общекультурные интересы как условия развития рекреационной деятельности разных групп населения / Е. Андреева // Stiinta culturii fizice. — Chisinau: USEFS, 2013. — №14/2. — P. 91–101.
22. Андреева О. Структура та зміст етапів проектування активної рекреаційної діяльності / О. Андреева // Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму: тези доп. ІV Міжнар. наук.-практ. конф. / за ред. В.М. Огаренко та ін. — Запоріжжя: КПУ, 2013. — С. 22–23.
23. Андреева О. Аспекти підготовки кадрів з рекреаційно-туристської діяльності / О. Андреева, О. Благій // Матеріали ІV Всеукраїнської конференції «Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення». — Львів, 2004. — С. 244–245.
24. Андреева О. Використання елементів орієнтування на місцевості в рекреації населення / О. Андреева, О. Благій // Гуманітарний вісн. Переяслав-Хмельницького держ. пед. ун-ту: наук.-теор. вісн., 2004. — С. 278–282.
25. Андреева Е. Особенности физкультурно-оздоровительных занятий со школьниками / Е.В. Андреева, А.Л. Благий // Спорт и здоровье: тез. докл. І Междунар. конгр. — СПб., 2004. — С. 9–10.
26. Андреева Е. Анализ подходов к систематизации рекреационной деятельности / Е. Андреева, А. Благий // Современный олимпийский и параолимпийский спорт и спорт для всех: материалы VII Междунар. конгр. — М., 2008. — Т. 2. — С. 259.
27. Андреева О. Аналіз системи підготовки фахівців з рекреаційно-оздоровчої діяльності // О. Андреева, О. Благій // Матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжн.

участю «Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення». — Львів, 2010. — С. 361–366.

28. *Андрєєва О.* Мотиваційні пріоритети школярів у виборі рекреаційних занять / О. Андрєєва, А. Гакман // Актуальні проблеми фіз. виховання, спорту та туризму: тези Міжнар. наук.-практ. конф. — Запоріжжя, 2010. — С. 13–14.

29. *Андрєєва О.* Руховий режим дітей у літньому оздоровчому таборі / О. Андрєєва, А. Гакман // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. — 2011. — №4. — С. 35–42.

30. *Андрєєва О. В.* Технологія розробки рекреаційно-оздоровчих програм у літньому оздоровчому таборі / О. В. Андрєєва, А. В. Гакман // Слобожан. наук.-спорт. вісн. — Х. : ХДАФК, 2011. — №4. — С. 216–220.

31. *Андрєєва О.* Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності дітей 11–14 років в умовах дитячого табору відпочинку / О. Андрєєва, А. Гакман // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. — 2012. — №4. — С. 42–46.

32. *Андрєєва О.* Пріоритетні напрями наукових досліджень сфери фізичної рекреації / О. Андрєєва, В. Кашуба // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. — 2011. — №3. — С. 31–35.

33. *Андрєєва О.* Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності школярів у вільний час / О. Андрєєва, Н. Ковальова // Наук. часопис : зб. наук. пр. НПУ ім. Драгоманова. — Сер. 15. — Вип. 7. — [Фізичне виховання]. — К., 2010. — С. 8–13.

34. *Андрєєва О. В.* Проблеми організації вільного часу як умови розвитку рекреаційної діяльності старшокласників / О. В. Андрєєва, Н. В. Ковальова // Вісн. Чернігів. нац. пед. ун-ту : зб. наук. пр. — Чернігів, 2011. — Вип. 91. — Т. 1. — С. 24–26.

35. *Андрєєва О. В.* Структура та особливості рекреаційної діяльності учнівської молоді / О. В. Андрєєва, Н. В. Ковальова // Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму: тези доп. III Міжнар. наук.-практ. конф. 13–14 жовтня 2011 р. / за ред. В. М. Огаренко. — Запоріжжя : КПУ, 2011. — С. 19–20.

36. *Андрєєва О.* Технологія проектування рекреаційної діяльності старшокласників / О. В. Андрєєва, Н. В. Ковальова // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. — 2012. — №2. — С. 29–33.

37. *Андрєєва О.* Характеристика чинників, що лімітують упровадження позакласної роботи з фізичного виховання у старшій школі / О. Андрєєва, Н. Ковальова // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. — 2013. — №2. — С. 45–53.

38. *Андрєєва О.* Основні ознаки, функції фізичної рекреації у контексті залучення населення до рухової активності / О. Андрєєва, О. Лазарева // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вінниц. держ. пед. ун-ту ім. Михайла Коцюбинського. — Вінниця, 2012. — №14. — С. 150–156.

39. *Андрєєва О. В.* Класифікація рекреаційних занять / Олена Андрєєва, Костянтин Пацалюк // Спорт. вісн. Придніпров'я. — 2007. — №2 — С. 21–25.

40. *Андрєєва О. В.* Організація рекреаційної діяльності осіб зрілого віку / О. Андрєєва, К. Пацалюк // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. — 2006. — №2. — С. 26–30.

41. *Андрєєва О. В.* Чинники, що детермінують рекреаційну активність осіб зрілого віку / О. В. Андрєєва, К. Г. Пацалюк // Слобожан. наук.-спорт. вісн. — Х. : ХДАФК, 2008. — №9. — С. 47–52.

42. Андреева О. Досвід організації рекреаційної діяльності в зарубіжних клубах / О. Андреева, К. Пацалюк // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. — 2010. — № 1. — С. 51–56.
43. Андреева О. Організація рекреаційної діяльності в умовах фізкультурно-оздоровчих клубів / О. Андреева, К. Пацалюк // Матеріали XIV Міжнар. конгр. «Олімпійський спорт і спорт для всіх». — К., 2010. — С. 592.
44. Андреева О. Аспекти організації рекреаційної діяльності фізкультурно-оздоровчих об'єднань / О. Андреева, К. Пацалюк // Спорт. вісн. Придніпров'я. — 2011. — № 2. — С. 151–156.
45. Андреева Е. Разработка и внедрение технологии рекреационной деятельности боулинг-клубов / Е. Андреева, К. Пацалюк // Материалы Междунар. науч.-практ. конф. по проблемам физ. культуры и спорта государств — участников Содружества Независимых Государств. — Минск, 2012. — Ч. 4. — С. 65–68.
46. Андреева О. Соціально-педагогічні умови організації рекреаційної діяльності боулінг-клубів / О. Андреева, К. Пацалюк // Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. — 2012. — № 4 (20). — С. 223–228.
47. Андреева О. Характеристика рекреаційної діяльності фізкультурно-оздоровчих клубів та чинники, що обумовлюють її розвиток / О. Андреева, К. Пацалюк // Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. — 2013. — № 3. — С. 4–8.
48. Андреева О. Оцінка перспективності розвитку окремих видів фізичної рекреації в умовах мегаполіса / О. Андреева, М. Чернявський // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту: зб. наук. пр. / за ред. проф. С. С. Єрмакова. — Х.: ХДАДМ, 2004. — № 15. — С. 49–55.
49. Андреева Е. В. Рекреационные занятия в физическом воспитании школьников / Е. В. Андреева, М. В. Чернявский // Спорт и здоровье: II Междунар. конгр.: тез. докл. — СПб., 2005. — С. 9–10.
50. Андреева О. В. Проблеми та перспективи впровадження рекреаційно-оздоровчих занять в загальноосвітніх школах / О. В. Андреева, М. В. Чернявський // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. — 2005. — № 4. — С. 34–36.
51. Андреева О. Оцінка доцільності впровадження рекреаційно-оздоровчих технологій в процесі фізичного виховання молодших школярів / О. Андреева, М. Чернявський // Спорт. вісн. Придніпров'я. — 2009. — № 2–3. — С. 17–20.
52. Андреева О. Туризм в структурі рекреаційної діяльності школярів / О. Андреева, О. Благій, Н. Ковальова // Гуманітар. вісн. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди»: наук.-теор. зб. — Переяслав-Хмельницький, 2009. — С. 134–136.
53. Андреева О. Стан та напрямки удосконалення системи підготовки кадрів з рекреації та оздоровчої фізичної культури / О. Андреева, О. Благій, Л. Фандікова // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. — 2002. — № 1. — С. 71–76.
54. Андреева Е. В. Структура двигательной активности младших школьников и стратегия ее коррекции / Е. В. Андреева, А. Л. Благий, М. В. Чернявский // Современ. олимп. спорт и спорт для всех: XI Междунар. науч. конгр.: тез. докл. — Минск: БГУФК, 2009. — С. 109–110.

55. *Андреева Е. В.* Эффективность применения рекреационных технологий в процессе физического воспитания школьников / Е. В. Андреева, А. Л. Благий, М. В. Чернявский // Теория и методика физ. культуры. — Алматы, 2009. — № 2. — С. 114–117.
56. *Андреева Е.* Рекреационно-оздоровительные технологии в физическом воспитании школьников / Е. Андреева, А. Благий, М. Чернявский // Инновационные технологии в сфере туризма, гостеприимства, рекреации и экскурсоведения : материалы междунар. науч.-практ. конф. — Минск, 2011. — С. 3–5.
57. *Анес Д. А.* Физическая рекреация как основа гармонизации и сохранение здоровья в студенческой среде / Д. А. Анес, В. В. Глебов // Успехи современного естествознания. — 2013. — № 8. — С. 47–48.
58. *Анікеєв Д. М.* Аналіз підходів щодо організації рухової активності студентів в умовах кредитно-модульної технології навчання / Д. М. Анікеєв // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. — 2010. — № 4. — С. 89–91.
59. *Апанасенко Г. Л.* Избранные статьи о здоровье / Г. Л. Апанасенко. — К.: Здоров'я, 2005. — 48 с.
60. *Апанасенко Г. Л.* Эволюция биоэнергетики и здоровья человека / Г. Л. Апанасенко. — СПб.: Петрополис, 1992. — 124 с.
61. *Апанасенко Г. Л.* Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. — К.: Здоров'я, 1998. — 248 с.
62. *Атаянц Ж. Г.* Клубные объединения высшей школы как фактор социализации студентов: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Ж. Г. Атаянц. — 1995. — 20 с.
63. *Базанова С. А.* Обоснование системы физкультурного досуга студентов: дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: 13.00.04 / С. А. Базанова. — Л., 1981. — 201 с.
64. *Бальсевич В. К.* Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 208 с.
65. *Безверхня Г. В.* Фактори, що впливають на вибір видів дозвілля людини / Г. В. Безверхня // Спорт. вісн. Придніпрів'я. — 2009. — № 2–3. — С. 6–60.
66. *Бейдик О. О.* Словник-довідник з географії туризму, рекреології та рекреаційної географії / О. О. Бейдик. — К.: Палітра, 1997. — 82 с.
67. *Бейдик О. О.* Рекреаційно-туристські ресурси України : методологія та методика аналізу, термінологія, районування : [монографія] / О. О. Бейдик. — К.: Вид.-Поліграф. центр «Київський університет», 2010. — 395 с.
68. *Бердус М. Г.* Формирование теории физической рекреации в контексте основ ее метатеории : дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: 13.00.04 / М. Г. Бердус. — М.: РГБ, 2003. — 215 с.
69. *Бердус М. Г.* Физкультурная рекреация: определение и концепция / М. Г. Бердус, В. В. Чувилин // I Междунар. науч. конгр. «Спорт и здоровье». — Т. 1. — СПб.: Олимп-СПб., 2003. — С. 21–22.
70. *Беспалько В. П.* Слагаемые педагогической технологии / В. П. Беспалько. — М.: Высш. шк., 1989. — 300 с.

71. *Бестужев-Лада И. В.* Социальное прогнозирование: [курс лекций] / И. В. Бестужев-Лада. — М.: Педагогическое общество России, 2002. — 392 с.
72. *Бирюкова А. В.* Рекреация подростков в структуре показателей качества жизни: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. социолог. наук: 22.00.04 / А. В. Бирюкова; С.-Петербург. гос. ун-т. — СПб., 2009. — 21 с.
73. *Білоконь Л.* Метод проектів у навчально-виховному процесі / Л. Білоконь // Директор школи, ліцею, гімназії. — 2009. — №5. — С. 15–17.
74. *Благій О.* Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді / О. Благій, О. Андреева // Актуальні проблеми фіз. виховання, реабілітації, спорту та туризму: тези доп. III Міжнар. наук.-практ. конф. 13–14 жовтня 2011 р. / за ред. В. М. Огаренко та ін. — Запоріжжя: КПУ, 2011. — С. 27–28.
75. *Благий А. Л.* Изучение мотивов и интересов студентов к физкультурно-оздоровительным занятиям / А. Л. Благий, Е. А. Захарина // Современный олимп. спорт и спорт для всех: материалы VII Междунар. конгр. — М., 2003. — Т. 1. — С. 206–207.
76. *Благій О.* Вплив анімаційних програм на психоемоційний стан дітей шкільного віку / О. Благій, О. Андреева // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. — 2013. — №3. — С. 32–36.
77. *Блинов В. М.* Проблемы подготовки физкультурных кадров в новых социально-экономических условиях реорганизации общества / В. М. Блинов // Теория и практика физ. культуры. — 2000. — №5. — С. 11–13.
78. *Боголюбова С. А.* Эколого-экономическая оценка рекреационных ресурсов: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / С. А. Боголюбова. — М.: Академия, 2009. — 256 с.
79. *Большой энциклопедический словарь* / [под ред. А. М. Прохорова]. — 2-е изд. — М.: Большая российская энциклопедия; СПб.: Норинт, 2001. — 1456 с.
80. *Большой энциклопедический словарь*: в 2 т. — М.: Сов. энциклопедия, 1991; 1992. — Т. 1, Т. 2. — С. 247.
81. *Бомова Н. В.* Рекреационный спорт в Финляндии / Н. В. Бомова // Теория и практика физ. культуры. — 2002. — №6. — С. 15–17.
82. *Бондар А. С.* Менеджмент рекреаційно-оздоровчої роботи / А. С. Бондар. — Х., 2010. — 176 с.
83. *Бочелюк В. Й.* Дозвіллезнавство: навч. посіб. / В. Й. Бочелюк, В. В. Бочелюк. — К.: Центр навч. л-ри, 2006. — 208 с.
84. *Булатова М. М.* Европейский опыт: уроки и ориентиры / М. М. Булатова // Спорт. медицина. — 2007. — №1. — С. 3–10.
85. *Булатова М. М.* Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. А. Усачов // Теорія і методика фіз. виховання; за ред. Т. Ю. Круцевич. — К.: Олімп. л-ра, 2008. — Т. 2. — С. 320–354.
86. *Булич Э. Г.* Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муравов — К.: Олимп. лит., 2003. — 424 с.
87. *Булич Э. Г.* Здоровье человека / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. — К.: Олимп. лит., 2005. — 271 с.

88. *Бутов М. А.* Влияние холодových закаливающих процедур на состояние иммунологической реактивности организма / М. А. Бутов, В. Ф. Гончаренко, Л. Лукьянов // Сб. науч. тр. / Рязанский мед. ин-т. — 1981. — Т. 74. — С. 113–115.
89. *Бутовский А. Д.* Эпистолярное наследие / А. Д. Бутовский. Собр. соч.: в 4-х т. — К.: Олимп. лит., 2009. — Т. 4. — С. 401–446.
90. *Ван Линь.* Предпочтительные виды отдыха и физической рекреации китайцев, проживающих в России / Ван Линь, С. А. Гониянц // Теория и практика физ. культуры. — 2012. — № 3. — С. 63–66.
91. *Ващенко Л.* Зміст і структура інноваційного педагогічного процесу / Л. Ващенко // Управління освітою. — 2005. — № 2. — С. 4–6.
92. *Ващенко Н. П.* Рекреаційні комплекси світу: навч.-метод. видання / Н. П. Ващенко. — К.: КНТЕУ, 2004. — 205 с.
93. *Ветитнев А. М.* Курортное дело: [учеб. пособие] / А. М. Ветитнев, Л. Б. Журавлёва. — М.: КНОРУС, 2007. — 528 с.
94. *Визитей Н. Н.* Социология спорта: [курс лекций] / Н. Н. Визитей. — К.: Олимп. лит., 2005. — 208 с.
95. *Виноградов Г. П.* Теоретические и методические основы физической рекреации (на примере занятий с отягощениями): дис. на соискание учён. степени доктора пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Г. П. Виноградов. — СПб., 1998. — 481 с.
96. *Виноградов Г. П.* Единое рекреационное пространство / Г. П. Виноградов, Л. А. Калинин // Теория и практика физ. культуры. — 2001. — № 5. — С. 56–57.
97. *Выдрин В. М.* Физическая рекреация — вид физической культуры (истор.-теорет. анализ предмета исследования) / В. М. Выдрин // Культура физическая и здоровье. — 2004. — № 2. — С. 18–21.
98. *Выдрин В. М.* Физическая рекреация — вид физической культуры / В. М. Выдрин, А. Д. Джумаев // Теория и практика физ. культуры. — 1989. — № 3. — С. 2–3.
99. *Гакман А.* Руховий режим дітей у літньому оздоровчому таборі / А. Гакман, О. Андреева // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. — 2011. — № 4. — С. 35–41.
100. *Галкин Ю. П.* Физическая культура работников промышленного производства / Ю. П. Галкин // Теория и практика физ. культуры. — 2000. — № 9. — С. 53–56.
101. *Голощанов Б. Р.* История отечественных и зарубежных систем физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Б. Р. Голощанов. — М.: Изд. центр «Академия», 1995. — 233 с.
102. *Голощанов Б. Р.* История физической культуры и спорта: [учеб. пособие] / Б. Р. Голощанов. — М.: Изд. центр «Академия», 2002. — 312 с.
103. *Гониянц С. А.* Физическая культура взрослого населения: взгляд из прошлого в настоящее и будущее / С. А. Гониянц // Теория и практика физ. культуры. — 2009. — № 9. — С. 55–57.
104. *Горовой В. А.* Организационно-методические основы физической рекреации студентов: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / В. А. Горовой. — Минск, 2013. — 28 с.

105. *Грохова Г. П.* Формування рекреативної культури майбутніх інженерів-педагогів у процесі професійної підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Г. П. Грохова. — Х., 2011. — 19 с.
106. *Грушин В. Н.* Свободное время (актуальные проблемы) / В. Н. Грушин. — М. : Мысль, 1997. — 175 с.
107. *Губарева О. С.* Структура та зміст комп'ютерної програми індивідуальних занять оздоровчого спрямування / О. С. Губарева // Тези доп. першої всеукраїнської наукової конференції в галузі «Фізична культура і спорт», Молода спортивна наука України 12–14 березня 1997 р. — Львів. — С. 162–163.
108. *Гудзь П. В.* Механізм розвитку курортно-рекреаційних територій у сучасних умовах : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора економ. наук : 08.10.01 / Петро Васильович Гудзь. — Донецьк, 2003. — 36 с.
109. *Гуткина Н. И.* Психологическая готовность к школе / Н. И. Гуткина. 3-е изд., перераб. и доп. — М. : Академ. проект, 2002. — 184 с.
110. *Даль В. И.* Толковый словарь живого великорусского языка / В. И. Даль. — М. : Русский язык; Медиа, 2005. — Т. 1. — С. 30.
111. *Даньшин Н. К.* Исторические атавизмы в современных мотивациях и целях туризма / Н. К. Даньшин // Сфера розваг — важлива складова у підвищенні ефективності туристичного бізнесу: зб. наук. пр. VI Міжнар. наук.-практ. конф. «Розвиток сфери розваг — основа сучасної концепції підвищення ефективності туристичного бізнесу». — Донецьк, 2006. — С. 30–35.
112. *Демченко О. А.* Социально-культурные технологии рекреации городского населения в парках культуры и отдыха : дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : 13.00.05 / О. А. Демченко. — М., 2007. — 211 с.
113. *Денисова Л. В.* Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте : учеб. пособие для вузов / Л. В. Денисова, И. В. Хмельницкая, Л. А. Харченко. — К. : Олимп. лит., 2008. — 127 с.
114. *Державні тести і нормативи фізичної підготовленості населення України / Державний комітет України з фіз. культури і спорту; за ред. М. Д. Зубалія.* — 2-ге вид. перероб. і доп. — К., 1997. — 24 с.
115. *Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 роки [Електронний ресурс] // Офіційний сайт Міністерства України у справах сім'ї молоді та спорту.* — Режим доступу: <http://www.kmu.gov.ua/sport/control/uk/publish/article>.
116. *Державний комітет статистики України 2010 [Електронний ресурс] / Експрес-випуск.* — 2010. — 15 січня. — №9 // Веб-сайт Держкомстату України. — Режим доступу: www.ukrstat.gov.ua.
117. *Джаубаев Ю. А.* Физическая рекреация по месту жительства детей старшего школьного возраста : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / Ю. А. Джаубаев. — Л., 1990. — 23 с.
118. *Джумаев А. Д.* Теоретические основы физической рекреации как составной части физической культуры : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / А. Д. Джумаев. — Л., 1991. — 18 с.

119. *Дмитренко В. М.* Державне регулювання регіонального рекреаційно-туристичного комплексу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з держ. упр.: 25.00.02 / Вікторія Миколаївна Дмитренко. — Запоріжжя, 2008. — 20 с.
120. *Доронкина Е. Г.* Теория и практика организации рекреационной деятельности в США: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: 13.00.05 / Е. Г. Доронкина // Моск. гос. ин-т культуры. — М., 1990. — 16 с.
121. *Дроздов А. В.* Основы экологического туризма / А. В. Дроздов. — М.: Гардарики, 2005. — 271 с.
122. *Дудік Г.* Метод проектів у сучасній школі: з досвіду впровадження проектних технологій / Г. Дудік // Директор школи, ліцею, гімназії. — 2009. — № 5. — С. 18–23.
123. *Дутчак М. В.* Спорт для всіх в Україні: результати загальнонаціонального опитування / М. В. Дутчак // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту: зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. — Х.: ХДАДМ (ХХІІ). — 2006. — № 2. — С. 37–43.
124. *Дутчак М. В.* Генезис та сутність спорту для всіх: теоретико-методологічний аналіз / М. В. Дутчак // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту: зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. — Х.: ХДАДМ (ХХІІ), 2007. — № 11. — С. 38–45.
125. *Дутчак М. В.* Система залучення населення до рухової активності в Україні в другій половині ХХ ст. / М. В. Дутчак // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. — 2007. — № 4. — С. 45–54.
126. *Дутчак М.* «Спорт для всіх» у країнах з високим рівнем охоплення населення організованою руховою активністю / М. Дутчак // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. — 2007. — № 3. — С. 47–58.
127. *Дутчак М. В.* Спорт для всіх у світовому контексті: напрями та технології діяльності міжнародних організацій / М. В. Дутчак // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. — 2007. — № 1. — С. 8–16.
128. *Дутчак М. В.* Спорт для всіх в Україні: теорія і практика / М. В. Дутчак. — К.: Олімп. л-ра, 2009. — 279 с.
129. *Дутчак М. В.* Класифікація професій у сфері фізичної культури і спорту України: стан та перспективи / М. В. Дутчак // Спорт. наука України. — 2010. — № 2. — С. 25–41.
130. *Дюмазедье Ж.* Культурная революция в организации досуга / Ж. Дюмазедье // Культурно-просветительная работа: Любительская деятельность в сфере досуга. — М., 1989. — Вып. 12. — С. 27–38.
131. *Дюмазедье Ж.* На пути к цивилизации досуга // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 12, Социально-политические исследования. — 1993. — № 1. — С. 86.
132. *Евстафьев Б. В.* Анализ основных понятий в теории физической культуры / Б. В. Евстафьев. — Л.: ВИФК, 1985. — 118 с.
133. *Ежегодная глобальная инициатива «Движение за здоровье»:* концептуальный документ. — ВОЗ, Женева, 2003. — 15с.
134. *Жарова Л. Б.* Церковь США и рекреационное движение / Л. Б. Жарова // Теория и практика физ. культуры. — 2008. — № 8. — С. 58–59.

135. Жбанков О. В. Информационная система самоконтроля для дистанционного рекреативного самосовершенствования студентов / О. В. Жбанков // Теория и практика физ. культуры, 2004. — № 12. — С. 25–28.
136. Жданова О. М. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму / О. М. Жданова, А. М. Тучак, В. І. Поляковський. — Луцьк: Вежа, 2000. — 248 с.
137. Жданова О. М. Участь центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» у вирішенні проблеми оптимізації обсягів рухової активності населення / О. Жданова, Т. Господарчук // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали VI Всеукр. наук.-практ. конф. — Львів: ЛДУФК, 2008. — С. 169–173.
138. Жолдак В. И. Социология менеджмента физической культуры и спорта / В. И. Жолдак, С. Т. Сейранов. — М.: Сов. спорт, 2003. — 384 с.
139. Жуляев В. М. Фінляндія: Приклад політиків / В. М. Жуляев // Спорт. газета. — 2006. — № 86–87. — С. 16.
140. За тривалістю життя Україна посідає передостаннє місце серед країн Європи [Електронний ресурс] // Інформаційне агентство УНІАН, 20.02.2008. — Режим доступу: <http://www.unian.net/ukr/news/news-237352.html>.
141. Завалевський Ю. Інноваційні педагогічні технології в практиці роботи сучасного загальноосвітнього навчального закладу / Ю. Завалевський // Пед. пошук. — 2008. — № 1. — С. 16–18.
142. Загальнодержавна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 рр. / Кабінет Міністрів України. — К., 2011.
143. Зайцев В. П. Методология рекреации в структуре образовательного пространства / В. П. Зайцев, С. С. Ермаков, М. Хагнер-Деренговська // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. — 2011. — № 1. — С. 58–65.
144. Зайцев В. П. Физическая рекреация в структуре активного отдыха студентов / В. П. Зайцев, С. С. Ермаков, П. Кристоф // Физ. воспитание студентов. — 2011. — № 1. — С. 68–77.
145. Зайцев В. П. Методология физической рекреации: взгляд на проблемы, опыт, рекомендации / В. П. Зайцев, С. В. Манучарян, Кр. Прусик и др. // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. — 2013. — № 4. — С. 13–20.
146. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [Електронний ресурс] // <http://www.rada.gov.ua>.
147. Закревская Н. Г. Социальные аспекты здорового образа жизни / Н. Г. Закревская // Здоровье молодежи XXI века. — 2007. — С. 14–15.
148. Залевська Л. Роль аніматора туристських послуг в активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності / Л. Залевська, І. Залевський, М. Кржемінський // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. — Львів: ЛДУФК, 2008. — С. 278–285.
149. Заневська Л. Г. Застосування інформаційних технологій у рекреаційно-туристській діяльності фахівців з фізичного виховання / Л. Г. Заневська // Спорт. вісник Придніпров'я, 2004. — С. 17–21.

150. *Зверева В. Н.* Формирование управленческой компетентности специалиста по рекреации и туризму / В. Н. Зверева, С. А. Гониянц // Теория и практика физ. культуры. — 2009. — № 11. — С. 38.
151. *Здоровье-21* : Основы политики движения «Здоровье для всех» в Европейском регионе ВОЗ. — Копенгаген : Европ. региональное бюро ВОЗ, 1999. — 311 с.
152. *Зінько І. З.* Організаційно-економічні особливості розвитку нових видів туризму в Україні / І. З. Зінько // Вісн. Львів. ін-ту економіки і туризму. — 2006. — № 1. — С. 42–45.
153. *Змеев С. И.* Подготовка организаторов спортивного досуга и отдыха за рубежом / С. И. Змеев // Теория и практика физ. культуры. — 2007. — № 12. — С. 51–54.
154. *Значение слова — рекреация* : орфографическое, лексическое прямое и переносное значения и толкования (понятие) слова из словаря [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://lib.deport.ru/slovar/ojegov/r/rekreatsija.html>.
155. *Зорин И. В.* Рекреационная сущность экологического туризма / И. В. Зорин // Теория и практика физ. культуры : [науч.-теорет. ж.]. — 2002. — № 11. — Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2002N11/Index.htm>.
156. *Зорин И. В.* Энциклопедия туризма / И. В. Зорин, В. А. Квартальнов. — М. : Финансы и статистика, 2003. — 368 с.
157. *Зюрн М.* Место спорта и физической рекреации в свободное время городского населения / М. Зюрн // Спорт и образ жизни / под ред. В. И. Столярова. — М. : Физкультура и спорт, 1979. — С. 250–262.
158. *Ибрагимов М. М.* Категория здоровья в философско-спортивном дискурсе / М. М. Ибрагимов, Е. В. Андреева // Спорт. медицина. — 2011. — № 1–2. — С. 149–158.
159. *Иванова Л.* Историко-теоретичні аспекти проблеми проектування освітніх систем / Л. Иванова // Неперервна професійна освіта : теорія та практика. — 2006. — № 1–2. — С. 59–64.
160. *Иващенко Л. Я.* Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. — К. : Наук. світ, 2008. — 198 с.
161. *Иващенко Л. Я.* Фізичне виховання дорослого населення / Л. Я. Иващенко, О. Л. Благий // Теорія і методика фіз. виховання. — 2008. — С. 190–230.
162. *Иващенко Л. Я.* Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко. — К. : Здоровье, 1988. — С. 111–119, 150–152.
163. *Ильин Е. П.* Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. — СПб. : Питер, 2000. — 512 с.
164. *Ильин Е. П.* Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. — СПб., 2001. — С. 15–19.
165. *Імас Т. В.* Управління організаційно-методичним забезпеченням фізкультурно-оздоровчими послугами різних груп населення : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.04 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Т. В. Імас. — Дніпропетровськ, 2013. — 21 с.
166. *Кашуба В.* Використання можливостей інформаційних технологій у фізичній рекреації / В. Кашуба, О. Андреева // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. — 2008. — № 1. — С. 114–118.

167. *Кашуба В.* Анализ использования здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи / В. Кашуба, С. Футорный, Е. Андреева // Теория и методика физ. культуры. — 2012. — № 1. — С. 73–81.
168. *Кашуба В.* Оцінювання та аналіз складових здорового способу життя студентської молоді / В. Кашуба, С. Футорний, О. Андреева // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. — 2012. — № 7. — С. 59–65.
169. *Кашуба В.* Современные подходы к здоровьесбережению студентов в процессе физического воспитания / В. Кашуба, С. Футорный, Е. Андреева // Физ. воспитание студентов. — 2012. — № 5. — С. 50–58.
170. *Кашуба В.* Проектування системи моніторингу фізичного стану школярів на основі інформаційних технологій / В. Кашуба, О. Андреева, К. Сергієнко, Н. Гончарова // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. — 2006. — № 3. — С. 61–68.
171. *Квартальнов В. А.* Иностраный туризм / В. А. Квартальнов. — М. : Финансы и статистика, 2003. — 232 с.
172. *Квейд Э.* Анализ сложных систем / под ред. И. И. Андреева, И. М. Верещагина. — М. : Сов. радио, 1969. — 520 с.
173. *Кирилюк Л. М.* Нові (нетрадиційні) види туризму України // Наук. зап. Вінниц. держ. пед. ун-ту ім. Михайла Коцюбинського. Сер. Географія. — Вінниця, 2008. — Вип. 17. — С. 191–195.
174. *Кірсанов В. В.* Рекреаційні вимоги до організації спортивного дозвілля / В. В. Кірсанов // Вісн. КНУКіМ. — Сер. Педагогіка. — 2001. — № 3. — С. 26–34.
175. *Кірсанов В. В.* Концептуальные подходы к исследованию педагогических и рекреационных технологий в социально-культурной сфере (основной доклад) [Электронный ресурс] / В. В. Кірсанов // Педагогічні та рекреаційні технології в сучасній індустрії дозвілля: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. — Режим доступу: http://www.knukim.edu.ua/science_events_conf_osndoc.htm.
176. *Кірсанов В. В.* Теоретико-методологічні та методичні засади педагогічної діагностики організації дозвілля: [монографія] / В. В. Кірсанов. — К. : Альтпрес, 2006. — 352 с.
177. *Киселева Т. Г.* Теория досуга за рубежом: [лекции по курсу «Культурно-досуговая деятельность»]. — М. : МГИК, 1992. — 50 с.
178. *Киселева Т. Г.* Социально-культурная деятельность / Т. Г. Киселева, Ю. Д. Красильников. — М. : Аспект-Пресс, 2004. — 312 с.
179. *Кифяк В. Ф.* Організація туристичної діяльності в Україні / В. Ф. Кифяк. — Чернівці: Книги — XXI, 2003. — 300 с.
180. *Клеменко А. Е.* Психологические факторы разработки и реализации программ физической рекреации в сфере организационного отдыха: автофер. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук / А. Е. Клименко. — СПб., 1998. — 19 с.
181. *Клопов Р. В.* Двигательная активность студенток высших учебных заведений / Р. В. Клопов, А. Н. Гуреева // Вісн. Запоріж. нац. ун-ту: зб. наук. пр. «Фізичне виховання та спорт». — Запоріжжя: Запоріж. нац. ун-т, 2011. — № 1. — С. 36–41.
182. *Клопов Р. В.* Определение значимых мотивов к занятиям физическим воспитанием у студенток вуза / Р. В. Клопов, А. Н. Гуреева // Физ. воспитание студентов. — 2011. — № 2. — С. 27–31.

183. *Клопов Р.В.* Анализ физического здоровья студенток ЗНУ / Р.В. Клопов, А.Н. Гуреева // Вісн. Запоріж. нац. ун-ту: зб. наук. пр. «Фізичне виховання та спорт». — Запоріжжя: Запоріж. нац. ун-т, 2012. — №2 (8) — С. 43–49.
184. *Княжева І.А.* Використання методу проектів у підготовці магістрів педагогічної освіти / І.А. Княжева // Наша шк. — 2007. — №1. — С. 8–10.
185. *Князева Е.В.* Синергетика как самоорганизация законов эволюции открытых неравновесных систем любой природы / Е.В. Князева, С.Д. Курдюмов // Педагогика. — 2009. — №7. — С. 29.
186. *Кобанець Л.О.* Концепція управління розвитком рекреаційної діяльності / Л.О. Кобанець. — Донецьк: ІЕП НАН України, 2007. — 192 с.
187. *Коваленя В.И.* Проблема мотивации занятий физической культурой по данным научной литературы / В.И. Коваленя // Психолог. основы пед. деятельности: материалы межвуз. конф. / под ред. Т.В. Лозовой. — Вып. 4. — СПб.: СПб. ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2008. — С. 3–10.
188. *Колотова Е.В.* Рекреационное ресурсоведение: [учебное пособие] / Е.В. Колотова. — М., 1999. — 135 с.
189. *Колтунов В.М.* Политическая экономия / В.М. Колтунов, Г.Я. Кузнецов, М.М. Коптев. — М.: Мысль, 1989. — 464 с.
190. *Коляда М.Г.* Загальні принципи педагогічного проектування і діяльнісний підхід до його реалізації / М.Г. Коляда // Проблеми сучас. пед. освіти: зб. ст. — Сер. Педагогіка і психологія. — Вип. 12. — Ч. 1. — Ялта: РВВ КГУ, 2006. — С. 95–101.
191. *Комплексний демографічний прогноз України на період до 2050 р.:* [монографія] / Н.С. Власенко, Е.М. Лібанова, О.В. Макарова та ін.; Фонд народонаселення ООН; Ін-т демографії та соц. досліджень; Держ. ком. статистики України; Укр. центр соц. реформ. — К., 2006. — 137 с.
192. *Коновальчук І.І.* Психолого-педагогічне проектування становлення самооцінки дитини в умовах навчально-виховного комплексу / І.І. Коновальчук, І.М. Коновальчук // Вісн. Житомир. держ. пед. ун-ту. — 2003. — №13. — С. 93–96.
193. *Конох А.П.* Теоретичні та методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму у вищих навчальних закладах: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук: спец. 13.00.04 / А.П. Конох. — Київ, 2007. — 42 с.
194. *Конституція України:* Закон України від 28 червня 1996 р. №254к/96-ВР / Верховна Рада України // Відомості Верховної Ради України. — 1996. — №30. — С. 141.
195. *Концептуальные основы подготовки кадров по специальности «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»* / В.В. Кузин, С.А. Гониянц, А.И. Исмаилов, В.Г. Щербаков // Теория и практика физ. культуры. — 2003. — №5. — С. 47–49.
196. *Костіна В.В.* Педагогічне проектування засобів управління навчально-пізнавальною діяльністю старшокласників: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.09 / В.В. Костіна; Харк. держ. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. — Х., 2002. — 20 с.
197. *Костіна В.В.* Теоретичні питання педагогічного проектування освітнього середовища / В.В. Костіна // Педагогіка та психологія. — 2004. — №26. — С. 27–34.

198. *Костриця М. М.* Сільський туризм: теорія, методологія, практика (етноісторичний туристичний кластер «Древлянська земля») / М. М. Костриця. — Житомир: ЖДТУ, 2006. — 196 с.
199. *Кравцова О. О.* Рекреаційні технології у структурі соціально-гуманітарних технологій / О. О. Кравцова // Вісн. Держ. акад. керівних кадрів культури і мистецтв. — 2012. — № 3. — С. 88–93.
200. *Кротова Ю. Н.* Становление и развитие педагогики досуга в США и Великобритании: дис. на соискание учен. степени доктора пед. наук: спец. 13.00.05 / Ю. Н. Кротова. — СПб., 1994. — 273 с.
201. *Кружалин В. И.* Туризм и рекреация на пути устойчивого развития / В. И. Кружалин. — М.: Сов. спорт, 2009. — 430 с.
202. *Круцевич Т. Ю.* Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания: автореф. дис. на соискание учен. степени доктора наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02 / Т. Ю. Круцевич. — К., 2000. — 44 с.
203. *Круцевич Т.* Теоретичні основи дослідження фізичної рекреації як наукова проблема / Т. Круцевич, О. Андреева // Спорт. вісн. Придніпров'я. — 2013. — № 1. — С. 5–13.
204. *Круцевич Т. Ю.* Рекреация у фізичному вихованні різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. — К.: Олімп. л-ра, 2010. — 200 с.
205. *Круцевич Т. Ю.* Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей: учеб. пособие [для студентов вузов физического воспитания и спорта] / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. — К.: Олимп. лит., 2005. — 195 с.
206. *Круцевич Т.* Основні тенденції розвитку дозвілля в умовах глобальних взаємодій / Т. Ю. Круцевич, С. Б. Пангелов // Гуманіт. вісн. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди»: наук.-теор. зб. — Переяслав-Хмельницький: ПП «СКД», 2009. — С. 195–197.
207. *Круцевич Т.* Теоретичні і методичні аспекти поняття «фізична рекреація» / Т. Ю. Круцевич, С. Б. Пангелов // Спорт. вісн. Придніпров'я. — 2010. — № 2–3. — С. 18–21.
208. *Круцевич Т. Ю.* Физическое воспитание как социальное явление / Т. Ю. Круцевич, В. В. Петровский // Наука в олимп. спорте. — 2001. — № 3. — С. 3–15.
209. *Круцевич Т. Ю.* Понятійно-категоріальний апарат фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, Р. В. Чудна // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. — 2005. — № 2–3. — С. 48–51.
210. *Круцевич Т. Ю.* Науково-методичні основи впровадження засобів туризму в процес фізичного виховання молодших школярів / Т. Ю. Круцевич, О. В. Андреева, О. Л. Благій // Гуманіт. вісн. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди»: наук.-теор. зб. — Переяслав-Хмельницький: ПП «СКД», 2007. — С. 278–280.
211. *Круцевич Т. Ю.* Вплив занять туризмом на психоемоційний стан молодших школярів / Т. Ю. Круцевич, О. В. Андреева, О. Л. Благій // Економічні та психологічні аспекти туризму і краєзнавства: матеріали наук.-практ. конф. — Переяслав-Хмельницький, 2008. — С. 302–304.
212. *Круцевич Т. Ю.* Рекреативні заняття як чинник формування дозвільної культури / Т. Ю. Круцевич, О. В. Андреева, О. Л. Благій // Спорт. вісн. Придніпров'я. — 2008. — № 1. — С. 3–8.

213. *Круцевич Т. Ю.* Ретроспектива підготовки кадрів з рекреації / Т. Ю. Круцевич, О. В. Андреева, О. Л. Благій // Спорт. медицина. — 2009. — № 1–2. — С. 3–7.
214. *Круцевич Т. Ю.* Досвід залучення школярів до рекреаційних програм з використанням засобів туризму / Т. Ю. Круцевич, О. В. Андреева, О. Л. Благій // Гуманіт. вісн. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди»: наук.-теор. зб. — Переяслав-Хмельницький: ПП «СКД», 2010. — С. 178–180.
215. *Круцевич Т. Ю.* Формування мотивації осіб зрілого віку до рекреаційної діяльності / Т. Ю. Круцевич, О. В. Андреева, О. Л. Благій // Гуманіт. вісн. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди»: наук.-теор. зб. — Переяслав-Хмельницький: ПП «СКД», 2011. — С. 335–340.
216. *Круцевич Т. Ю.* Проблеми організації рекреаційно-оздоровчих занять в структурі дозвілєвої діяльності студентської молоді / Т. Ю. Круцевич, О. В. Андреева, О. Л. Благій // Гуманіт. вісн. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди»: наук.-теор. зб. — Переяслав-Хмельницький: ПП «СКД», 2012. — С. 178–180.
217. *Круцевич Т.* Проблеми та перспективи організації позакласної роботи школярів з фізичного виховання / Т. Круцевич, О. Андреева, О. Благій // Гуманіт. вісн. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди»: наук.-теор. зб. — Переяслав-Хмельницький: ПП «СКД», 2013. — С. 103–109.
218. *Круцевич Т. Ю.* Історія розвитку фізичної рекреації / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, С. Б. Пангелов. — К.: Академвидав, 2013. — 159 с.
219. *Кулік І. Г.* Оздоровчо-спортивна рекреація і студентська молодь / І. Г. Кулік // Проблеми освіти і науки в університетах: вісн. КДУ ім. Михайла Остроградського. — 2010. — Вип. 5. — № 64. — Ч. 1. — С. 208–210.
220. *Кулінко Н. Ф.* История физической культуры и спорта: учеб. пособие / Н. Ф. Кулінко. — Оренбург: Оренбург. книж. изд., 1997. — 374 с.
221. *Культурно-дозвілєва сфера України: динаміка змін та перетворень: [монографія]* / Ключко Ю. М., Ковтун В. Д., Троєльнікова Л. О., Цимбалюк Н. М.; наук. ред. Цимбалюк Н. М. — К.: Державна академія керівних кадрів культури і мистецтв, 2003. — 180 с.
222. *Культура досуга* / В. М. Пича, И. В. Бестужев-Лада, В. М. Димов и др. — К., 1990. — С. 3.
223. *Кун Л.* Всеобщая история физической культуры и спорта: (пер. с венгер.) / Л. Кун. — М.: Радуга, 1982. — 399 с.
224. *Курамшин Ю. Р.* Засоби фізичного виховання / Ю. Р. Курамшин // Теорія і методика фіз. виховання: [навч. посіб.]. — Т. 1. — К.: Олімп. л-ра, 2008. — С. 69–86.
225. *Левицкий В. В.* К вопросу о совершенствовании системы подготовки специалистов по туризму / В. Левицкий, Е. Андреева // Тез. докл. междунар. науч.-практ. конф. — Днепропетровск, 1995. — С. 7–76.
226. *Левицкий В. В.* Методология подготовки специалистов по оздоровительной физической культуре / В. В. Левицкий // Наука в олимп. спорте. — [Спец. выпуск]. — 2000. — С. 84–93.
227. *Левицкий В. В.* Термінологічний апарат у галузі оздоровчої фізичної культури / В. В. Левицкий // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. — 2000. — № 2–3. — С. 93–95.

228. *Леденьова О. В.* Соціально-психологічні аспекти рекреації молоді в сучасних умовах [Електронний ресурс] / О. В. Леденьова // Теоретичні та прикладні проблеми психології : зб. наук. пр. Східноукр. нац. ун-ту ім. В. Даля. — 2009. — № 1 (21). — Режим доступу: http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Tipp/2009_1/ledneva.pdf
229. *Лепко Г. В.* Метод проектування в навчальному процесі / Г. В. Лепко // Вісн. Вінниц. політехн. ін-ту. — 2011. — № 1. — С. 161–163.
230. *Литвиненко С. Н.* Педагогическая система управления развитием спорта для всех : дис. на соискание учен. степени доктора пед. наук : спец. 13.00. 04 / С. Н. Литвиненко. — Нальчик, 2005. — 392 с.
231. *Логинов С. И.* Физическая активность студентов на стадии изменения поведения, связанного с выполнением физических упражнений / С. И. Логинов // Теория и практика физ. культуры. — 2002. — № 5. — С. 39–42.
232. *Лубышева Л. И.* Физическая и спортивная культура: содержание, взаимосвязи и диссоциации / Л. И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. — 2007. — № 3. — С. 11–14.
233. *Лубышева Л. И.* Социология физической культуры и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Л. И. Лубышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — М. : Изд. центр «Академия», 2010. — 272 с.
234. *Лукьянова Л. Г.* Рекреационные комплексы : учеб. пособие / Л. Г. Лукьянова, В. И. Цибух; под общ. ред. В. К. Федорченко. — К. : Вища шк., 2004. — 346 с.
235. *Лусканова Н.* Оценка школьной мотивации учащихся начальных классов / Н. Лусканова // Школьный психолог. — 2001. — № 9. — С. 8–9.
236. *Луценко Д. Ю.* Разработка компьютерной версии программы занятий в фитнесе на основе технологии баз данных / Д. Ю. Луценко // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. — Харків: ХХПІ, 2003. — № 15. — С. 97–108.
237. *Любіцева О. О.* Ринок туристичних послуг (геопросторові аспекти) / О. О. Любіцева. — К. : Альтерпрес, 2005. — 436 с.
238. *Люшин М.* Педагогічне проектування в управлінській діяльності / М. Люшин // Нова педагогічна думка. — 2009. — № 3. — С. 23–26.
239. *Мазур Ф. Ф.* Соціально-економічні умови розвитку рекреаційної індустрії : навч. посіб. / Ф. Ф. Мазур. — К. : Центр навч. л-ри, 2005. — 96 с.
240. *Мамбеков Е. Б.* Организация досуга во Франции: анимационная модель : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук / Е. Б. Мамбеков ; Гос. ин-т культуры. — СПб., 1992. — 16 с.
241. *Малина Р. М.* Исследование двигательной активности и физического фитнеса в различные периоды жизни / Р. М. Малина // Наука в олимп. спорте. — [Спец. выпуск]. — 2001. — № 3. — С. 16–27.
242. *Мальська М. П.* Туристичний бізнес: теорія та практика : навч. посіб. / М. П. Мальська, В. В. Худо. — К. : Центр навч. л-ри, 2007. — 424 с.
243. *Мантула Т. І.* Проектна технологія: теорія і практика : метод. посіб. / Т. І. Мантула ; Кіровоград. обл. ін-т післядиплом. пед. освіти ім. В. Сухомлинського. — Кіровоград : ПОЛІМЕД-Сервіс, 2008. — 150 с.

244. *Мармуль Л. О.* Організаційно-економічний механізм функціонування туристично-рекреаційних підприємств / Л. О. Мармуль, О. А. Сарапіна. — К.: ННЦ ІАЕ, 2006. — 182 с.
245. *Марченко О. Ю.* Фактори, які впливають на формування цінностей студентів у фізичній культурі / О. Ю. Марченко // Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фіз. виховання і спорту: зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. — Харків, 2009. — № 9. — С. 85–88.
246. *Матвеев Л. П.* Теория и методика физической культуры: [Введение в предмет]: [учеб. для высш. спец. физкульт. учеб. заведений] / Л. П. Матвеев. — 3-е изд. — СПб.: Лань, 2003. — 160 с.
247. *Матов В. В.* Научные основы развития массовой физкультурно-оздоровительной работы в стране / В. В. Матов // Теория и практика физ. культуры. — 1988. — № 2. — С. 2–4.
248. *Мацола В. І.* Рекреаційно-туристичний комплекс України / В. І. Мацола. — Л.: Край, 1997. — 252 с.
249. *Менхин А. В.* Рекреативно-оздоровительная гимнастика: учеб. пособие / А. В. Менхин. — М.: Физ. культура, 2007. — 160 с.
250. *Мерзляк А. В.* Система механізмів державного регулювання рекреаційної сфери України: [монографія] / А. В. Мерзляк, Н. В. Яцук. — Запоріжжя: КПУ, 2011. — 248 с.
251. *Мироненко М. С.* Рекреаційна географія / М. С. Мироненко, И. Т. Твердохлебов. — М.: Изд-во Моск. ун-та, 1981. — 207 с.
252. *Михайлова Л. Н.* Социология досуга / Л. Н. Михайлова. — М.: Наука, 1999. — 360 с.
253. *Монахов В. М.* Технологические основы проектирования и конструирования учебного процесса / В. М. Монахов. — Волгоград: Волгоград. гос. ун-т, 1995. — 192 с.
254. *Мосалёв Б. Г.* Досуг: методология и методика социолог. исследований / Б. Г. Мосалёв. — М.: Просвещение, 1995. — 171 с.
255. *Москаленко Н. В.* Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посіб. [для студентів вищ. навч. закладів] / Н. В. Москаленко, І. В. Степанова, О. О. Власюк, О. В. Шиян. — Дніпропетровськ: Інновація, 2011. — 238 с.
256. *Москаленко Н.* Проектування концепції інноваційних програм фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах / Н. Москаленко // Спорт. вісн. Придніпров'я. — 2011. — № 2. — С. 12–17.
257. *Мурахов И. В.* Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта: [монография] / И. В. Мурахов. — К.: Здоров'я, 1989. — 266 с.
258. *Науменко Г. П.* Система потреб людини та туризм / Г. П. Науменко // Туристично-краєзнавчі дослідження. — К., 2005. — Вип. 6. — С. 3–16.
259. *Начинская С. В.* Спортивная метрология: учеб. пособие / С. В. Начинская. — М.: Изд. центр «Академия», 2005. — 240 с.
260. *Начинская С. В.* Критерии сегментирования по признаку активности двигательного режима / С. В. Начинская, Т. Н. Парфенова // Современные проблемы физической культуры и спорта: сб. науч.-метод. тр. — Вып. 6. — М., 1999. — С. 86–88.

261. *Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту*: Указ президента України від 28 вересня 2004 р. № 1148/2004.
262. *Невядомска М.* Аджелиты — современная форма рекреационной деятельности / М. Невядомска // *Физ. воспитание студентов*. — 2013. — № 3. — С. 84–86. doi:10.6084/m9.figshare.663633.
263. *Николаенко Н. Д.* Рекреационная география: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Н. Д. Николаенко. — М.: ВЛАДОС, 2001. — 288 с.
264. *Новикова В.* Оптимізація рекреаційної діяльності як важлива умова збалансованого розвитку регіону / В. Новикова // *Географія. Економіка. Екологія. Туризм: Регіональні студії*. — Ніжин: ТОВ «Аспект-Поліграф», 2007. — С. 263–270.
265. *Носко М. О.* Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук: 13.00.09 / М. О. Носко. — К., 2003. — 53 с.
266. *Ожегов С. И.* Толковый словарь русского языка / С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведов. — М.: Азъ, 1992. — 949 с. (С. 699).
267. *Орлов А. С.* Концепция социологии рекреации / А. С. Орлов // *Социолог. исследования*. — 1990. — № 9. — С. 102–103.
268. *Орлов А. С.* Социология рекреации / А. С. Орлов. — М.: Наука, 1995. — 118 с.
269. *Пангелов Б.* Проблеми географії туризму / Б. Пангелов, Б. Чернов // *Гуманіт. вісн. Переяслав-Хмельниц. держ. пед. ун-ту імені Григорія Сковороди: [наук.-теор. зб.]*. — Переяслав-Хмельницький, 2003. — С. 3–7.
270. *Пангелов Б. П.* Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей: навч. посіб. / Б. П. Пангелов. — К.: Академвидав, 2010. — 248 с.
271. *Пангелов С.* Виникнення і розвиток рекреаційних організацій на межі XIX–XX століть / С. Б. Пангелов // *Молода спорт. наука України: зб. наук. пр. у галузі фіз. культури та спорту*. — Вип. 14: у 4 т. — Л., 2010. — Т. 4. — С. 137–142.
272. *Пангелов С.* Особливості використання вільного часу населення України / С. Б. Пангелов // *Гуманіт. вісн. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т імені Григорія Сковороди»*: зб. наук. пр. — Переяслав-Хмельницький: ПП «СКД», 2011. — Вип. 2. — С. 367–370.
273. *Пангелов С.* Соціально-економічні умови і тенденції розвитку форм активного дозвілля людини у рабовласницькому суспільстві / С. Б. Пангелов // *Матеріали I Всеукр. наук.-практ. інтернет-конференції «Український науково-інтелектуальний простір: реалії та перспективи розвитку»*: зб. наук. пр. — Переяслав-Хмельницький, 2009. — С. 166–171.
274. *Пангелов С.* Фактори впливу на рекреаційну активність населення / С. Б. Пангелов // *Спорт. вісн. Придніпров'я*. — 2011. — № 2. — С. 55–58.
275. *Пангелов С.* Формування передумов виникнення фізичної рекреації як форми дозвілля людини у первісному суспільстві / С. Б. Пангелов // *Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. у галузі фізичної культури та спорту*. — Вип. 13: у 4 т. — Л.: НВФ «Українські технології», 2009. — Т. 4. — С. 138–143.
276. *Пангелов С.* Характерні риси і передумови розвитку форм активного дозвілля людини у період Середніх віків (V–XVII ст.) / С. Б. Пангелов // *Спорт. вісн. Придніпров'я*. — 2009. — № 2–3. — С. 89–93.

277. *Пангелова Н. Є.* Історія фізичної культури : [навч. посіб.] / Н. Є. Пангелова. — 2 вид. (допов. і переробл.). — К. : Освіта України, 2010. — 294 с.
278. *Паффенбаргер Р. С.* Здоровий образ життя / Р. С. Паффенбаргер, Э. Ольсен. — К. : Олимп. лит., 1999. — 320 с.
279. *Пацалюк К.* Тенденції розвитку боулінг-клубів в Україні і в світі / К. Пацалюк // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. культури і спорту. — Вип. 13 : у 4 т. — Львів, 2009. — Т. 4. — С. 143–147.
280. *Пацалюк К.* Аспекти організації рекреаційної діяльності фізкультурно-оздоровчих об'єднань / Костянтин Пацалюк, Олена Андреева // Спорт. вісн. Придніпров'я. — 2011. — № 2. — С. 151–156.
281. *Пацалюк К.* Мотиваційно-ціннісні орієнтації суб'єктів рекреаційної діяльності у фізкультурно-оздоровчих об'єднаннях / К. Пацалюк // Молода спорт. наука України : зб. наук. пр. у галузі фіз. культури і спорту. — Вип. 14 : у 4 т. — Л., 2010. — Т. 4. — С. 142–145.
282. *Пацалюк К.* Напрями анімаційної діяльності роботи фізкультурно-оздоровчих клубів / Костянтин Пацалюк, Олена Андреева // Матеріали XIV Міжнар. конгр. «Олімпійський спорт і спорт для всіх». — К., 2010. — С. 632.
283. *Пацалюк К.* Обґрунтування технології рекреаційної діяльності фізкультурно-оздоровчого клубу / Костянтин Пацалюк, Олена Андреева // Наук. часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. — Сер. 15. Наук.-пед. проблеми фіз. культури. — К., 2011. — Вип. 8. — С. 171–175.
284. *Пацалюк К.* Оцінка ефективності впровадження рекреаційної діяльності у фізкультурно-оздоровчих клубах / Костянтин Пацалюк, Олена Андреева // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. — 2011. — № 1. — С. 51–56.
285. *Педагогічне проектування та його місце в системі навчально-виховного процесу загальноосвітнього закладу: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., 23–24 лют. 2010 р., Харків / Ін-т обдарованої дитини АПН України; Харк. міськрада.* — Х., 2010. — 184 с.
286. *Петрова І. В.* Дозвілля в зарубіжних країнах : [підручник] / І. В. Петрова. — К. : Кондор, 2008. — 408 с.
287. *Пилипей Л. П.* Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів : дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 / Л. П. Пилипей; НУФВСУ. — К., 2011. — 470 с.
288. *Пилипей Л. П.* Проектирование процесса физического воспитания студентов / Л. П. Пилипей // Физ. воспитание студентов. — 2012. — № 5. — С. 79–84.
289. *Пиотровски Л. М.* Физическая рекреация как часть физической культуры (сравнительный анализ теории и опыта в странах социалистического содружества и некоторых капиталистических странах) : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук / Л. М. Пиотровски. — Л., 1981. — 23 с.
290. *Піча В. М.* Вільний час: тенденції і проблеми розвитку / В. М. Піча. — К., 1992. — 106 с.
291. *Платонов В. Н.* Сохранение и укрепление здоровья людей — приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // Спорт. медицина. — 2006. — № 2. — С. 3–14.

292. *Платонова А. Г.* Обоснование применения двигательной активности детей как критерия эффективности оздоровления и рекреации / А. Г. Платонова, Л. В. Подригало, К. М. Сокол // Педагогика, психология и мед.-биол. проблемы физ. воспитания и спорта. — 2013. — № 11. — С. 72–76.

293. *Плахотнюк Н. П.* Педагогічне проектування як спосіб реалізації інноваційної педагогічної діяльності / Н. П. Плахотнюк // Вісн. Житомир. держ. ун-ту ім. І. Франка. — 2009. — № 44. — С. 141–145.

294. *Плешаков А. Н.* Потребность в физической культуре как области деятельности / А. Н. Плешаков, А. В. Лотоненко // Теория и практика физ. культуры. — 2002. — № 5. — С. 25–28.

295. *Погрешаева Т. А.* Самосозидание личности в свободное время / Т. А. Погрешаева. — Саратов : Феникс, 2007. — 153 с.

296. *Пономарев Н. И.* О теории физической культуры как науке / Н. И. Пономарев // Теория и практика физ. культуры. — 1994. — № 4. — С. 49–53.

297. *Преображенский В. С.* Теория рекреологии и рекреационной географии / В. С. Преображенский, И. В. Зорин, В. А. Квартальнов, Ю. А. Веденин. — М. : Ин-т географии Российской акад. наук ; Рос. междунар. ин-т туризма, 1992. — 178 с.

298. *Приступа Є. Н.* Концепція вільного часу людини як важливої категорії рекреації / Є. Н. Приступа // Спорт. наука України. — 2008. — № 5 (20). — С. 9–22.

299. *Приступа Є.* Концепції вільного часу людини як важливої категорії рекреації / Є. Приступа, А. Жепка, В. Лара // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. — 2007. — № 1. — С. 106–112.

300. *Приступа Є.* Рекреація, як соціально-культурне явище, різновид і результат діяльності / Є. Приступа, А. Жепка, В. Лара // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. — 2007. — № 1. — С. 112–120.

301. *Про відпустки* : Закон України від 15 листопада 1996 р. № 504/96-ВР // Відомості Верховної Ради України. — 1997. — № 2. — Ст. 4.

302. *Про внесення змін до Закону України «Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні»* : Закон України від 29 листопада 2005 р. № 3142-IV // Відомості Верховної Ради України. — 2006. — № 8. — Ст. 91.

303. *Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» та інших законодавчих актів України* : Закон України від 17 листопада 2009 р. № 1724-VI // Відомості Верховної Ради України. — 2010. — № 7. — Ст. 50.

304. *Про дошкільну освіту* : Закон України від 11 липня 2001 р. № 2628-III // Відомості Верховної Ради України. — 2001. — № 49. — Ст. 259.

305. *Про Загальнодержавну програму «Національний план дій щодо реалізації Конвенції ООН про права дитини» на період до 2016 року* : Закон України від 05 березня 2009 р. № 1065-VI // Відомості Верховної Ради України. — 2009. — № 29. — Ст. 395.

306. *Про затвердження Державної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 рр.* : Постанова від 15 жовтня 2006 р. № 1594 / Кабінет Міністрів України // Офіційний вісн. України. — 2006. — № 46. — Ст. 3078.

307. *Про молодіжні та дитячі громадські організації* : Закон України від 01 грудня 1998 р. № 281-XIV // Відомості Верховної Ради України. — 1999. — № 1. — Ст. 2.

308. *Про оздоровлення та відпочинок дітей*: Закон України від 04 вересня 2008 р. № 375-VI // Відомості Верховної Ради України. — 2008. — № 45. — Ст. 313.
309. *Про охорону здоров'я: основи законодавства України*: Закон України від 19 листопада 1992 р. № 2801-XII // Відомості Верховної Ради. — 1993. — № 4. — ст. 19.
310. *Про ратифікацію Рамкової конвенції Всесвітньої організації охорони здоров'я із боротьби проти тютюнопаління*: Закон України від 15 березня 2006 р. № 3534-IV // Відомості Верховної Ради України. — 2006. — № 33. — Ст. 287.
311. *Про реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України*: доповідь міністра освіти і науки України Вакарчука І.О. на розширеній підсумковій колегії Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров'я, Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту [Електронний ресурс]. — Режим доступу: http://www.mon.gov.ua/main.php?query=newstmp/2008/12_11/7.
312. *Про соціальну роботу з сім'ями, дітьми та молоддю*: Закон України від 21 червня 2001 р. № 2558-III // Відомості Верховної Ради України. — 2001. — № 42. — Ст. 213.
313. *Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні*: Закон України від 05 лютого 1993 р. № 2998-XII // Відомості Верховної Ради України. — 1993. — № 16. — Ст. 167.
314. *Про туризм*: Закон України від 15 вересня 1995 р. № 324/95-ВР // Відомості Верховної Ради України. — 1995. — № 31. — Ст. 241.
315. *Про фізичну культуру і спорт*: Закон України від 24 грудня 1993 р. № 3808-XII // Відомості Верховної Ради України. — 1994. — № 14. — Ст. 80.
316. *Реєнт О. П.* Сучасна історична наука в Україні: шляхи поступу / О. П. Реєнт // Укр. спорт. ж. — 1999. — № 3. — С. 15.
317. *Рейно Д.* Програма «Спорт для всіх» в юго-западній частині Франції / Д. Рейно // Масова фіз. культура за рубежом. — 1988. — № 5. — С. 20.
318. *Рекреалогія* — система наук об відпочинку. — К.: Знання, 1990. — 16 с.
319. *Ренсон Р.* Спорт для всіх: нові та старі форми культури руху / Р. Ренсон // Спорт для всіх. — 1999. — № 1–2. — С. 19–23.
320. *Реховська С. Н.* Фізична рекреація як фактор самореалізації особистості дорослого чоловіка: автореф. дис. на соискання учен. ступеня канд. психол. наук: 13.00.04 / С. Н. Реховська // С.-Петербур. гос. акад. фіз. культури ім. П. Ф. Лесгафта. — СПб., 2007. — 21 с.
321. *Розвиток туристичного бізнесу регіону* / Школа І. М., Ореховська Т. М., Корольчук О. П. та ін. — Чернівці: Книжки — XXI, 2007. — 292 с.
322. *Рубис Л. Г.* Фізична рекреація молоді методами самодіяльного туризму: автореф. дис. на соискання учен. ступеня канд. пед. наук: 13.00.04 / Л. Г. Рубис // Рос. пед. ун-т. — СПб., 1995. — 21 с.
323. *Рут Є.* Шкільний туризм і рекреація / Є. Рут. — Івано-Франківськ: Місто НВ, 2004. — 162 с.
324. *Рутинський М. Й.* Сільський туризм / М. Й. Рутинський, Ю. В. Зінко. — К.: Знання, 2006. — 271 с.

325. *Рыжкин Ю.Е.* Психолого-педагогические основы физической рекреации: учеб. пособие к спецкурсу / Ю.Е. Рыжкин; Рос. Гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. — СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 1997. — 36 с.
326. *Рыжкин Ю.Е.* К вопросу о понятии феномена «физическая рекреация» / Ю.Е. Рыжкин // Теория и практика физ. культуры, 2001. — №4. — С. 55–57.
327. *Рыжкин Ю.Е.* Физическая рекреация в сфере досуга человека / Ю.Е. Рыжкин // Теория и практика физ. культуры. — 2002. — №5. — С. 17–20.
328. *Рыжкин Ю.Е.* Социально-психологические проблемы физической рекреации / Ю.Е. Рыжкин. — СПб.: Изд-во СПб. ГПУ Нестор, 2005. — С. 76–84.
329. *Рышковский В.* Проектирование региональных и локальных систем физического воспитания: автореф. дис. на соискание учен. степени доктора пед. наук: 13.00.04 / В. Рышковский; Укр. гос. ун-т физ. воспитания. — К., 1997. — 48 с.
330. *Савин С.В.* Педагогическое проектирование занятий фитнесом с женщинами зрелого возраста: дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: 13.00.04 / С.В. Савин; Моск. гос. пед. ун-т. — М., 2008. — 234 с.
331. *Сайпушева О.С.* Вклад оздоровительной рекреации в воспроизводство человеческого капитала / О.С. Сайпушева // Известия Рос. гос. пед. ун-та им. А.И. Герцена. — СПб., 2009. — №92. — С. 132–135.
332. *Семеген О.* Про класифікації рекреаційно-туристичної діяльності / О. Семеген // Наук. зап. Терноп. нац. пед. ун-ту ім. Володимира Гнатюка. — Сер. Географія. — 2009. — №2 (26). — С. 95–102.
333. *Симонов В.С.* Основные направления развития индустрии рекреации в России / В.С. Симонов // Экономика и управление. — 2006. — №2 (23). — С. 65–69.
334. *Ситель А.* Человеческий организм — саморегулирующаяся система [Электронный ресурс] / А. Ситель — Режим доступа: <http://www.vitaminov.net/rus-exclusive-construction-0-12237.html>.
335. *Скрининг* показателей физического здоровья студентов в процессе физического воспитания / В.А. Кашуба, С.М. Футорный, Е.В. Андреева, А.О. Рудницкий // Теория и методика физ. культуры. — 2012. — №4. — С. 65–74.
336. *Словарь* экономических терминов [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.bank24.ru/info/glossary/>.
337. *Смаль І.В.* Рекреація і туризм: короткий тлумачний словник термінів і понять / Ніжин. держ. ун-т ім. Миколи Гоголя. — Ніжин: Вид-во НДУ ім. М. Гоголя, 2008. — 80 с.
338. *Смородинов А.С.* Физическая рекреация в формировании здорового образа жизни: учеб. пособие для студентов вузов (спец. 0223000 — Физ. культура и спорт) / А.С. Смородинов, В.В. Воропаев. — Воронеж: Воронеж. гос. лесотехн. акад., 2002. — 173 с.
339. *Современный словарь* иностранных слов. — М.: Русский язык, 1993. — 740 с. (С. 522).
340. *Сокол Т.Г.* Основи туристичної діяльності / Т.Г. Сокол. — К.: Грамота, 2006. — 264 с.
341. *Спірін О.* Проектування алгоритму виконання завдань і дій викладача для дидактичного описання кредитно-модульної системи навчання / О. Спірін // Педагогіка і психологія проф. освіти. — 2007. — №2. — С. 41–49.

342. *Станкин М.И.* Активный отдых за рубежом / М.И. Станкин // Управление персоналом. — 2001. — №5. — С. 49–50.
343. *Старовойтенко О.* Принципы систематизации видов туризма / О. Старовойтенко // Экономика Украины. — 2002. — №5. — С. 48–53.
344. *Старовойтенко О.А.* Основы классификации в туризме / О.А. Старовойтенко // Туризм у XXI столітті: глобальні тенденції і регіональні особливості: матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. — К.: Знання України, 2002. — С. 287–290.
345. *Стафійчук В.І.* Рекреалогія: навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів / В.І. Стафійчук. — К.: Альтрпрес, 2006. — 263 с.
346. *Стеббинс Р.А.* Свободное время: к оптимальному стилю досуга (взгляд из Канады) / Р.А. Стеббинс // Социол. исследования. — 2000. — №7. — С. 64–72.
347. *Стебихова Ю.А.* Досуговое неравенство как фактор социальной дифференциации: дис. на соискание учен. степени канд. социолог. наук: 22.00.04 / Ю.А. Стебихова. — Саратов, 2006. — 200 с.
348. *Степанова Е.Н.* Формирование рекреационной физической культуры у школьников: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: 13.00.04 / Е.Н. Степанова. — СПб., 2005. — 20 с.
349. *Стовба Н.І.* Психологічні складові проектування навчальної діяльності майбутніх педагогів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук / Н.І. Стовба; Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К.Д. Ушинського. — О., 2007. — 20 с. — укр.
350. *Столбов В.В.* История физической культуры и спорта: учебник / В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова. — 3-е изд., перераб. и доп. — М.: Физкультура и спорт, 2000. — 423 с.
351. *Стрельцов Ю.А.* Культурология досуга / Ю.А. Стрельцов. — М.: Аспект-пресс, 2007. — 211 с.
352. *Суржок Т.Г.* Физическая рекреация в профессиональной подготовке будущих менеджеров: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: 13.00.04 / Т.Г. Суржок / Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. — СПб., 2004. — 21 с.
353. *Сучасні освітні моделі. Інноваційні освітні системи: метод. посіб. / уклад.: Т.Б. Волобуєва.* — Донецьк: Каштан, 2007. — 96 с.
354. *Сухарев А.Г.* Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А.Г. Сухарев. — М.: Медицина, 1991. — 271 с.
355. *Сущенко Л.П.* Соціальні технології культивування здорового способу життя людини / Л.П. Сущенко. — Запоріжжя: ЗДУ, 1999. — 308 с.
356. *Таубер Р.Д.* Организация рекреационно-оздоровительных занятий в средних учебных заведениях Польши / Р.Д. Таубер, Т.П. Юшкевич, Л.В. Тарасова // Теория и практика физ. культуры. — 2003. — №1. — С. 26.
357. *Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина.* — 2-е изд., испр. — М.: Сов. спорт, 2004. — 464 с.
358. *Теорія і методика фізичного виховання: у 2-х т. / за ред. Т.Ю. Круцевич.* — Т. 1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. — К.: Олімп. л-ра, 2008. — 391 с.
359. *Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер.* — М.: СпортАкадемПресс, 2001. — 480 с.

360. *Титов Б. А.* Досуговые объединения как фактор социализации детей, подростков и юношества : автореф. дис. на соискание учен. степени доктора пед. наук. / Б. А. Титов. — СПб., 1994. — 40 с.
361. *Токарев Н. А.* Психологическое консультирование и психотерапия в условиях рекреации / Н. А. Токарев // Вестн. психотерапии. — 2003. — №9 (14). — С. 71–86.
362. *Толковый словарь спортивных терминов.* — М. : Физкультура и спорт, 1993. — 352 с.
363. *Томенко О. А.* Елементи олімпійської освіти у процесі фіз. виховання студентів вищих навчальних закладів [Електронний ресурс] / О. А. Томенко. — Суми, 2008. — Режим доступу : www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/PPMB/texts/2008-08/08taahei.pdf.
364. *Томенко О. А.* Вплив занять туризмом оздоровчо-рекреаційного спрямування на показники соматичного здоров'я старшокласників / О. А. Томенко // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. — 2013. — №4. — С. 57–60.
365. *Топчієв О. Г.* Суспільно-географічні дослідження: методологія, методи, методики / О. Г. Топчієв. — Одеса : Астропринт, 2005. — 632 с.
366. *Уэйнберг Р. С.* Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. — К. : Олимп. лит., 1998. — С. 43–52, 239–258.
367. *Україна спортивна в цифрах та коментаріях : зб. результатів держ. статистичної звітності.* — К., 2000. — 210 с.
368. *Фанигіна О. Ю.* Корекція фізичної підготовленості студенток вузу у процесі занять оздоровчими видами плавання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / О. Ю. Фанигіна; НУФВСУ. — К., 2005. — 19 с.
369. *Федорова А. В.* Физическая рекреация в режиме труда и отдыха машиностроителей : на примере рабочих-станочников : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : 13.00.04 / А. В. Федорова : Санкт-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. — СПб., 1996. — 21 с.
370. *Физическая рекреация и метатеоретические аспекты ее теории* / Бердус М., Боген М., Бердус Г., Чувилин В. // Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы : тез. докл. междунар. конгр. — М., 1998. — Т. 2. — С. 521–522.
371. *Филиппов Н. Н.* Отношение взрослого населения к занятиям физической культурой / Н. Н. Филиппов // Теория и практика физ. культуры. — 2001. — №9. — С. 44–45.
372. *Философский словарь.* — М. : Политиздат, 1991. — 560 с.
373. *Фізична культура в школі: 5–11-й класи : метод. посіб. / за заг. ред. С. М. Дятленка.* — К. : Літера ЛТД, 2011. — 367 с.
374. *Фізична рекреація : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту* / Є. Н. Приступа, О. М. Жданова, М. М. Линець [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. — Л. : ЛДУФК, 2010. — 447 с.
375. *Філь С. М.* Історія фізичної культури : [навч. посіб.] / С. М. Філь ; за ред. проф. С. М. Філя. — Х. : ОВС, 2003. — 160 с.
376. *Флегонтова Н. М.* Педагогічна організація культурного дозвілля школярів : навч.-метод. посіб. / Н. М. Флегонтова. — К. : Освіта України, 2008. — 224 с.
377. *Фоменко Н. В.* Курортологія і рекреаційні ресурси / Н. В. Фоменко. — К. : Центр навч. літератури, 2007. — 312 с.

378. Фонд соціального страхування від нещасних випадків на виробництві та професійних захворювань України [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <http://www.social.org.ua/>.
379. Фрэнкин Р. Мотивация поведения: биологические, когнитивные и социальные аспекты / Р. Фрэнкин. — СПб.: Питер, 2003. — 651 с.
380. Футорный С. М. К вопросу о качестве жизни и практико-деятельностных компонентах, обеспечивающих здоровье студентов / С. М. Футорный, Е. В. Андреева // Теория и методика физ. культуры. — 2013. — № 1. — С. 50–65.
381. Харитонов А. В. Формирование и проявление отношения военнослужащих к физической рекреации: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. психолог. наук / А. В. Харитонов. — СПб., 1998. — 15 с.
382. Холловой Дж. К. Туристический маркетинг / Дж. К. Холловой. — К.: Знання, 2008. — 575 с.
383. Хоули Э. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Хоули, Б. Френкс. — К.: Олимп. лит., 2004. — 376 с.
384. Царик А. В. Физическая культура и спорт для всех в XXI веке / А. В. Царик // Олимпийское движение и социальные процессы: материалы Всерос. науч.-практ. конф. — Краснодар, 2006. — Т. 1. — С. 144–150.
385. Цехмістрова Г. С. Основи наукових досліджень: [навч. посіб.] / Г. С. Цехмістрова. — К.: Слово, 2004. — 240 с.
386. Цимбалару А. Семантика понятійного апарату проблеми педагогічного проектування / А. Цимбалару // Нова пед. думка. — 2009. — № 3. — С. 30–35.
387. Ціншен В. Теоретичні та методологічні аспекти рекреаційної географії: сучасний підхід / В. Ціншен, О. Г. Топчієв // Укр. географ. ж. — 2003. — № 1. — С. 45–49.
388. Цьось А. В. Розвиток фізичного виховання на території України з найдавніших часів до початку XIX ст.: дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / А. В. Цьось. — Луцьк, 2005. — 427 с.
389. Черемисин П. А. Виды современного туризма / П. А. Черемисин // Краєзнавство. Географія. Туризм. — 2004. — № 25–28. — С. 54–58.
390. Черниш О. І. Інноваційні впровадження як основні чинники пріоритетного розвитку сфери туризму та рекреації в Україні / О. І. Черниш, О. І. Димова // Економічний простір. — 2009. — № 22/2. — С. 22–28.
391. Чернявський М. Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів / М. Чернявський, О. Андреева // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. — 2007. — № 3. — С. 30–33.
392. Чернявський М. Складові розробки рекреаційно-оздоровчої технології молодших школярів / М. Чернявський, О. Андреева // Актуальні проблеми фіз. виховання, спорту та туризму: тези доп. Міжнар. наук.-практ. конф. — Запоріжжя, 2009. — С. 21–22.
393. Черчик Л. М. Формування ринкових відносин у рекреаційному природокористуванні / Л. М. Черчик. — Луцьк: ЛДТУ, 2006. — 352 с.
394. Шаги к здоровью: основы для содействия физической активности в целях укрепления здоровья в Европейском регионе. — Копенгаген: Европейское региональное бюро ВОЗ, 2007. — 45 с.

395. Шамсутдинова Д. В. Социально-культурная интеграция личности в сфере досуга / Д. В. Шамсутдинова. — Казань : Академия, 2009. — 153 с.
396. Шиян Б. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. / Б. М. Шиян, О. М. Вацеба. — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2008. — 276 с.
397. Шиян О. В. Обґрунтування змісту уроків фізичної культури з елементами бадмінтону для дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / О. В. Шиян. — К., 2004. — 20 с.
398. Шпитальная О. А. Физическая рекреация младших школьников с проблемами интеллекта в условиях детского дома : дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : 13.00.04 / О. А. Шпитальная. — СПб., 2004. — 230 с.
399. Якимович В. С. Проектирование системы физического воспитания детей и молодежи на основе личностно-ориентированного образования : автореф. дис. на соискание учен. степени доктора пед. наук / В. С. Якимович ; Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта. — М., 2002. — 51 с.
400. Якобсон М. А. Ориентация понятий «спорт», «физическая рекреация» в системе социологических понятий / М. А. Якобсон. — Минск : Польша, 1971. — С. 228–237.
401. Яременко О. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко та ін. — К. : Укр. центр наук. досліджень, 2000. — 207 с.
402. Ярошенко Н. Н. Социально-культурная деятельность : Парадигмы, методология, теория : [монография] / Н. Н. Ярошенко ; Моск. гос. ун-т культуры и искусств. — М. : МГУКИ, 2000. — 204 с.
403. Analysis of leisure sports activities in the past 5 years / Japan sports federation // Leisure white paper. — 2009. — P. 46.
404. Bandura A. Self-efficacy: the exercise of control / A. Bandura. — N.-Y.: W.H Freeman & Company, 1997.
405. Baumann W. Letter of the Secretary General / W. Baumann // TAFISA Magazine. — 2008. — № 1. — P. 88–91.
406. Blair S. N. Active living every day / S. N. Blair, A. L. Dunn, B. H. Marcus, R. A. Carpenter, P. Jaret. — Champaign, IL: Human Kinetics, 2001.
407. Blakenship D. C. Applied research and evaluation methods in recreation / D. C. Blakenship. — Champaign, IL: Human Kinetics, 2010. — 200 p.
408. Broekhoff T. The effects of physical activity on physical growth and development / T. Broekhoff // The effect of physical activity on children / ed. Stull Y. A., Eckert H. M. — Champaign, IL: Human Kinetics, 1986. — P. 75–87.
409. Brooks D. S. Program design for personal trainers: bridging theory into application / D. S. Brooks. — Champaign, IL: Human Kinetics, 1998. — 327 p.
410. Brown D. R. Promoting physical activity: A guide for community action / D. R. Brown, G. W. Heath, S. L. Martin. — Champaign, IL: Human Kinetics, 2010. — 280 p.
411. Bullaro J. Commercial leisure services managing for profit, service and personal satisfaction / J. Bullaro, C. R. Edginton. — N.-Y.: Macmillan Publishing Company. — 1986. — 373 p.

412. *Butter R. W.* Tourism and recreation in rural areas / R. W. Butter. — N.-Y.: John Willy and Sons, Inc., 1998. — 261 p.
413. *Corbin C. B.* Youth fitness, exercise and health: There is much to be done / C. B. Corbin // Res. Q. Exerc. Sport. — 1987. — N 58. — P. 308–314.
414. *Das Fitness — ABC: die beste Tipps für Ihre Gesundheit* / K. Beigel, M. Grundt. — VTF-sportbüro Veranstaltungs- und Verlagsgesellschaft, 2000. — 96 p.
415. *Deci E. L.* Intrinsic motivation and self-determination in human behavior / E. L. Deci, R. Ryan. — N.-Y.: Plenum Press, 1985. — 371 p.
416. *Dixon J. G.* Landmarks in the history of physical education / J. G. Dixon, P. Mccintosh. — London, 1957. — 471 p.
417. *Duan Y.* Formalizing semantic of natural language through conceptualization from existence / Y. Duan, Ch. Cruz. // Int. J. Innov. Management and Technology. — 2011. — 2 (1). — P. 37–42.
418. *Eccles J. S.* Gender differences in sport involvement: applying the Eccles' expectancy-value model / J. S. Eccles, R. D. Harold // J. Appl. Psychol. — 1991. — №3. — P. 7–35.
419. *Edginton C. R.* Creating magic and Camp Adventure / C. R. Edginton, L. J. Juneskas // Parks and Recreation. — 1993. — N 10. — P. 27–47.
420. *Eichel H.* Geschichte der Körperkultur in Deutschland / H. Eichel, J. Schroder. — Berlin: Sportverlag, 1973. — S. 73–74.
421. *Encyclopedia Britannica.* — London, 1964. — V. 19. — P. 15–16.
422. *Erdman L.* Proba okreslenia profile absolwenta wydziału turystyki i rekreacji AWF ze specjalizacją rekreacja. — Poznań: AWF, 2009. — S. 135.
423. *EUROFIT.* European tests of physical fitness. Handbook for the Eurofit tests of Physical Fitness / Committee of experts on sports research / CDDS Strasbourg, 1993. — 75 p.
424. *Freud S.* The ego and the id / S. Freud. — N.-Y.: W. W. Norton and Co., 1962. — 67 p.
425. *Fujimoto J.* On the curriculum for the department of recreation, faculty of physical education, Nippon college of physical education — some ideas for structuring and improving the curriculum / J. Fujimoto // International conference of sport and physical education. — Yokohama, 1986. — V. 2. — P. 397–413.
426. *Gibson H. J.* Leisure and aging: Theory and practice / H. J. Gibson, J. F. Singleton. — Champaign, IL: Human Kinetics, 2012. — 288 p.
427. *Grad Rafał.* Physical activity and leisure time among 13–15-year-old teenagers living in Biala Podlaska / Rafał Grad // Физ. воспитание студентов. — 2013. — N2. — P. 74–79.
428. *Gonsun H.* Physical education in China / H. Gonsun. — Sanhai: JMCA, 1926. — P. 2–10.
429. *Gould D.* Understanding attrition in children's sport / D. Gould, M. R. Weiss // Advances in pediatric sport sciences. — Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, 1987. — V. 2. — P. 61–85.
430. *Griffin N. S.* A model for movement confidence / N. S. Griffin, J. F. Keogh // J. A. S. Kelso, J. F. Clark (Eds.). The development of movement control and coordination. — N.-Y.: Wiley, 1982. — P. 213–236.

431. *Harter S.* Effective motivation reconsidered / S. Harter // *Human Development*. — 1978. — N 21. — P. 34–64.
432. *Heinila K.* Social research and sport in Finland / K. Heinila // *Sportwissenschaft*. — 1989. — V. 18. — P. 8–25.
433. *Hofmann K.* Theorie der Leibeseziehung / K. Hofmann. — Schorndorf, 1974. — P. 34–38.
434. *Hull C.L.* Principles of behavior / C.L. Hull. — N.-Y.: Appleton-Century-Crofts, 1943. — 422 p.
435. *Ikeda M.* Sport for All in Japan. — 2nd ed. / M. Ikeda, Y. Yamaguchi, M. Chagahara. — Tokio: Sasakawa sport foundation, 2004. — 41 p.
436. *Images of sport in the world* // Intern. Congr. Abstract volume. — GSUC, 1995. — 100 p.
437. *Introduction to recreation and leisure*. — 2nd ed. — Champaign, IL: Human Kinetics, 2013. — 456 p.
438. *Iso-Ahola S.E.* The social psychology of leisure and recreation / S.E. Iso-Ahola. — Dubuque, IA: W. C. Brown Co Publishers, 1980. — 456 p.
439. *Jensen C.R.* Outdoor recreation in America / C.R. Jensen, S.P. Guthrie. — Champaign, IL: Human Kinetics, 2006. — 384 p.
440. *Kashuba V.* The trends in recreational activity of different groups of Ukrainians / V. Kashuba, O. Andreeva // *Research yearbook. Studies in Physical education and sport*. — Warszawa: Medsportpress, 2006. — V. 12. — № 1. — P. 145–147.
441. *Kelly J.R.* Recreation trends: toward the year 2000 / J.R. Kelly. — Champaign, IL: M. L. L., 1987. — 157 p.
442. *Merwe J.H. van der.* Locating opportunities for outdoor action and adventure recreation and tourism in the Western Cape / J.H. Merwe van der // *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*. — 2012. — V. 34, N 2. — P. 197–214.
443. *Ludovici-Connolly A.M.* Winning health promotion strategies / A.M. Ludovici-Connolly. — Champaign, IL: Human Kinetics, 2010. — 200 p.
444. *Narita J.* Illustrated world history of physical education / J. Narita. — Tokyo: Sinshicho Co LTD, 1966. — 322 p.
445. *Nash J.B.* Character education in physical education / J.B. Nash. — N.-Y.: Barnes and Co, 1930. — P. 100–105.
446. *Nicholls J. G.* The competitive methods and democratic education / J. G. Nicholls. — Cambridge, MA: Harvard University Press, 1989. — 280 p.
447. *Opaschowski H. W.* Generation @. Die Medienrevolution entlässt ihre Kinder: Leben im Informationszeitalter / H. W. Opaschowski. — Hamburg: British American Tobacco, 1999. — 222 s.
448. *Outdoor Recreation in US: Results from the national survey on recreation and the environment*. — 1995.
449. *Physical activity and health* / ed. C. Bouchard, S.N. Blair, W.L. Haskell. — Champaign: Human Kinetics, 2007. — 410 p.
450. *Pilawska A.* Zarys teorii i metodyki rekreacji ruchowej / A. Pilawska, A. Pilavski, W. Petrynski. — Katowice: GWSH, 2003. — 144 s.

451. *Podstawy rekreacji i turystyki* / pod red. S. Tocrek-Wermer. — Wrocław: AWF, 2002. — S. 150.
452. *Prochaska J. O.* The transtheoretical approach: Crossing traditional boundaries of therapy / J. O. Prochaska, C. C. DiClemente. — Homewood, IL: Dow Jones-Irwin, 1984. — 193 p.
453. *Prochaska J. O.* The transtheoretical model of health behavior change / J. O. Prochaska, W. F. Velicer // *Am. J. Health Promotion*. — 1997. — N 12. — P. 38–48.
454. *Rekreacja ruchowa i turystyka* / pod red. Teresy Wolanskej. — Wąszowa: AWF. — 1984. — 223 s.
455. *Rice E. A.* History of physical education / E. A. Rice. — N.-Y.: Barnes and Company, 1936. — 437 p.
456. *Robinson J. P.* Time for life: The surprising ways Americans use their time / J. P. Robinson, S. Godhey. — University Park, PA: Pennsylvania State University Press. — 1997. — P. 295–298.
457. *Rodney L. S.* Administration of public recreation — N.-Y.: Prentice — Hall, Inc., 1964. — P. 28.
458. *Rural tourism and recreation: Principles to practice* / ed. by L. Roberts, D. Hall. — Edinburgh: Scottish Agricultural College, 2009. — 272 p.
459. *Russell R. V.* Leisure program planning and delivery / R. V. Russell, L. M. Jamieson. — Champaign, IL: Human Kinetics, 2008. — 264 p.
460. *Samuel N.* The future of leisure time // *New routes for leisure* / N. Samuel. — Lisbon, Portugal: Institute de Ciencias Sociais da Universidade de Lisboa. — 1994. — P. 45–57.
461. *Seurin P.* L'Education physique dans le monde / P. Seurin. — Bordeaux: Editions Biere, 1961. — P. 291–293.
462. *Shivers J. S.* Leisure and recreation concepts: a critical analysis / J. S. Shivers. — Boston, 1981. — 106 p.
463. *Skinner B. F.* Beyond freedom and dignity / B. F. Skinner. — N.-Y.: Free Press, 1974. — 224 p.
464. *Stodolska M.* Recreation participation patterns and physical activity among Latino visitors to three urban outdoor recreation environments / M. Stodolska, K. J. Shinew, M. Z. Li // *J. of Park and Recreation Administration*. — 2010. — 28. — P. 36–56.
465. *State indicator report on physical activity, 2010.* — Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, 2010. — 13 p.
466. *Teoria i metodyka rekreacji (zagadnienia podstawowe)* / pod. red. I. Kiebasiewicz-Drozdowskiej, W. Siwińskiego. — Poznań: AWF, 2001. — 305 s.
467. *The complete manual of fitness and well-being: A life-time guide to self-improvement.* — The Reader's Digest, 1988. — 352 p.
468. *The world book dictionary.* — Chicago, 1976. — V. 2. — 202 p.
469. *Veninger A.* Brief history of physical education / A. Veninger. — N.-Y.: Barnes and Company, 1926. — P. 82–83.
470. *Vuori I.* Physical activity policy and program development: the experience in Finland / I. Vuori, B. Lankenau, M. Pratt // *Public Health Reports*. — 2004. — V. 119, N 3. — P. 331–345.

471. *Well done wellness // Fitness report.* — 2006. — N5. — C. 28–33.
472. *White R. W. Motivation reconsidered: the concept of competence / R. W. White // Psychological Review.* — 1959. — N66. — P. 279–333.
473. *Wilmore J. Exercise, obesity and weight-control / J. Wilmore // Physical Activity and Fitness Research Digest / ed. C. Corbin, B. Pangazi.* — 1994. — V. 1, N 6. — P. 1–6.
474. *Wolańska T. Rekreacja fizyczna / T. Wolanska.* — Warszawa: C.O.M.U.K., 1992. — 156 p.
475. *Wolańska T. Leksykon — sport dla wszystkich — rekreacja ruchowa / T. Wolańska.* — Warszawa: AWF, 1997. — 107 s.
476. *Wroczyński R. Dzieje wychowania fizycznego i sportu od końca XVIII wieku do roku 1918 / R. Wroczyński.* — Wrocław-Gdańsk, 1971. — P. 218–225.
477. *Wybrane zagadnienia rekreacji ruchowej / pod. red. Teresy Wolańskiej.* — Warszawa: AWF. — 1991. — 276 s.

Наукове видання

АНДРЕЄВА Олена Валеріївна

Фізична
РЕКРЕАЦІЯ
різних груп населення

Редагування — *Яніна Зубко*
Комп'ютерне верстання — *Алла Богдан*
Дизайн обкладинки — *Алла Богдан*

Підп. до друку 3.02.2014. Формат 70 × 90/16. Папір офсет.
Гарнітура CharterITC. Друк офсет.
Ум.-друк. арк. 20,475.
Наклад 300 прим.
Зам.

Віддруковано ТОВ «НВП Поліграфсервіс».
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру видавців,
виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції
серія ДК за № 3751 від 01.04.2010 р.
04053, м. Київ, вул. Юрія Коцюбинського, буд. 4, к. 25,
тел. (+380-44) 234-78-54.