

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ ЯК НАУКОВА ПРОБЛЕМА



Тетяна Круцевич, Олена Андреева

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Аннотація

В статті рассмотрені теоретичні основи фізичної рекреації. Представлені існуючі в спеціальній літературі ознаки і функції фізичної рекреації та їх взаємозв'язок з розвитком знань про фізичну культуру. Узагальнені підходи до визначення основних і специфічних функцій фізичної рекреації в контексті залучення населення до фізичної активності, представлено аналіз концептуальних моделей фізичної рекреації.

Ключевые слова: ознаки, функції, фізична рекреація, фізична активність.

Annotation

The article describes the theoretical foundations of physical recreation. Literature review of existing signs and physical recreation functions and their relationship to the development of knowledge about physical education is represented. The main approaches to determination of specific functions and physical recreation are summarized in context of attracting people to physical activity, the analysis of conceptual models of physical recreation are presented.

Key words: features, functions, physical recreation, physical activity.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Сучасна ситуація, що склалася в Україні, характеризується зниженням тривалості життя, скороченням рухової активності, підвищенням рівня неінфекційних хронічних захворювань, істотним зменшенням фінансової забезпеченості рекреаційно-оздоровчої сфери, втратою орієнтирів на здоровий спосіб життя, відчуженням від фізичної культури дітей, молоді і дорослих та ін [6,8]. Усе це на тлі проблем екології, рівня життя, медико-соціального захисту зумовлює високу захворюваність населення. Незадовільний рівень здоров'я більшості населення України свідчить про необхідність збільшення обсягу рухової активності і якісного наповнення вільного часу громадян різними формами активної діяльності. На жаль, через соціально-економічні труднощі суспільства, відсутність належної кількості установ і недостатню увагу до організації рекреації з боку місцевих органів влади відбувається розвиток різноманітних форм рекреаційної діяльності, які не виходять за рамки пасивного проведення вільного часу, іноді і деструктивного. Визначною причиною цього є недостатня увага до рекреації, фізичної культури як до інститутів, які забезпечують розширене відновлення психофізичного стану і продуктивних сил людини.

Не менш відомим є також їхній економічний, виховний та соціокультурний потенціал.

Сучасні українські дослідники з проблем фізичної рекреації практично не звертаються до питань теорії та практики організації рекреаційної діяльності, хоча й мають безперечні здобутки в розкритті сутності, природи і специфіки рекреації, в обґрунтуванні принципів рекреаційної діяльності, у виявленні педагогічного потенціалу дозвілля [3, 6, 7, 8, 10]. Відзначаючи незаперечні здобутки вчених у дослідженні історичних і теоретичних аспектів рекреації, слід наголосити на необхідності подальшої розробки важливих теоретико-методологічних проблем, пов'язаних з функціонуванням рекреаційної сфери [7,9]. В першу чергу йдеться про потребу принципово нових поглядів на роль, місце рекреації в сучасному суспільстві, на форми рекреаційної діяльності, зумовлені істотними зрушеннями у всіх сферах суспільного життя. Саме з цих позицій необхідно визначити сутність рекреації, а не обмежуватись лише традиційними уявленнями про неї. 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 загально визнаного тлумачення, і це, зрештою, свідчить про недостатній рівень розвиненості наукового напрямку.

Подальше вдосконалення теоретичних основ фізичної рекреації, попри великий емпіричний матеріал, вимагає якісно нової форми організації наукового знання про неї. Це потребує наукового дослідження сутності, природи та специфіки розвитку знань про фізичну рекреацію, характеристики її основних ознак, предмету і функцій, концептуальних моделей та аналізу світового досвіду організації діяльності у галузі фізичної рекреації, що обумовило вибір напрямку дослідження.

Дослідження виконані згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. за темами «Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу і рекреації» (номер держреєстрації 0111U0-01735) та «Історичні, теоретико-методологічні засади формування рекреаційної діяльності різних груп населення» (номер держреєстрації 0112U007808).

Методи дослідження. Визначаючи методологічний підхід до дослідження, ми орієнтувалися на необхідність здійснення правильної постановки проблем як із змістовної, так і з формальної точки зору; раціонального підбору визначених засобів для вирішення вже поставлених завдань і проблем. Тому умовно можна говорити про декілька рівнів методології, що були використані у дійсній роботі. Перший стосується постановки наукових проблем та визначення методологічного напрямку дослідження. Для цього нами був використаний системний підхід. До наступного рівня відноситься сукупність методів і процедур, які містять дослідницький арсенал і забезпечують отримання фактичного матеріалу і його первинну обробку. При організації дослідження застосо-

ували такі методи дослідження: абстрагування, логіко-теоретичний аналіз, історичний аналіз, контент-аналіз теоретичних і методичних робіт (монографій, навчальних посібників, методичних матеріалів), аналіз і синтез, компаративний метод, метод системного аналізу.

Результати дослідження та їх обговорення. 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 [9]. На первісному етапі розвитку знань про фізичну рекреацію, який зазвичай називають донауковим, ці знання носили пізнавально-описовий характер. На цьому ж етапі визначалася і соціально-психологічна проблематика, що виникла в лоні релігійної філософії. На другому етапі з формуванням наукових знань про будову людського організму, фізичне здоров'я людини, способи його збереження, фізична рекреація стала виступати як прикладна дисципліна, що забезпечує конкретні запити практики. Разом із нагромадженням уривчастих відомостей і результатів практики, розвитку наукових знань про людину, формується певне уявлення про специфічну соціально зумовлену форму рухової активності людини, що є життєво необхідною потребою, яка одержала 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 і розглядається як багатомірний феномен, як область об'єктивної реальності, процес, спосіб і результат перетворення природнозаданої й соціальної сутності людини [11].

З накопиченням теоретичних знань у галузі фізичної рекреації, спроб її формалізації, виникає необхідність виділення її найбільш суттєвих ознак, предметної області та функцій. На основі аналізу представлених у спеціальній літературі багаточислених думок, підходів, ідей, поглядів і дефініцій, авторами [2,4,5,8] вже виконувалися спроби визначити перелік її специфічних ознак. Проте через певну неузгодженість думок дослідників виникає необхідність згрупувати ці ознаки за визначеними принципами. На думку Рижкіна [11], підходи до визначення ознак фізичної рекреації мають враховувати соціально-економічні умови, які визначають діяльність людини у конкретний історичний період. Це виправдано, оскільки саме конкретні умови формують певні уявлення про феномен, що пізнається.

На першому етапі розвитку знань про фізичну рекреацію головну увагу приділяли її біологічним ознакам (адаптаційно-відновлювальним ознакам, компенсаційності фізичної рекреації) [3]. 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 (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), проявляється переважно в ігровій формі і характеризується різноманітністю форм, засобів, способів її здійснення [11].

Наступним підходом до вибору ознак фізичної рекреації є виділення її як виду матеріальної і духовної культури людини [2], основу якої складає ціннісний ас-



пект. Цей підхід характеризується надзвичайним різноманіттям ознак, головними, з яких, на думку авторів [2,11], є формування культури здоров'я, гармонійний розвиток особистості, формування соціальної спільноти, самодостатність, самоцінність та інше.

Інші дослідники [12] головну увагу приділяють соціально-психологічним аспектам рекреаційної діяльності: відчуття задоволення від участі у рекреаційній діяльності та її результатах, свобода вибору та можливості задоволення рекреаційних потреб залежно від особистих цінностей, потреб, мотивів і інтересів, відсутність економічних мотивів.

Т. Ю. Круцевич розглядає основний зміст фізичної рекреації ширше і виокремлює такі ознаки [8]: базується на руховій активності; як головний засіб використовуються 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 визначену науково-методичну базу.

Це далеко не повний перелік ознак фізичної рекреації. Спеціальна література містить відомості про різні за спрямованістю, важливістю сторони фізичної рекреації. Можливо, деякі з них відносяться до рекреації лише опосередковано, але інші мають першочергове значення. Як зазнає у своїх публікаціях Ю. Є. Рижкін [11], 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. Можливо, разом із накопи-

ченням знань про даний феномен, розширенням практичного досвіду, ця класифікація ознак буде доповнюватися і уточнюватися.

Ключовою проблемою аналізу теорії фізичної рекреації дослідниками визначається питання про об'єкт, предмет і предметні області, специфіку фізичної рекреації [2,11].

Для визначення специфіки цілей фізичної рекреаційної діяльності необхідно виділити підходи до розуміння її сутності. У межах теорії фізичної культури, психології фізичної культури і спорту фізична рекреація розглядається як вид фізичної культури [4,5]. По відношенню до поняття «фізична рекреація» базовим буде «фізична культура». Так В. М. Видрін [5] 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 [4,11]. 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 [5,10].

Деякі дослідники розглядають фізичну рекреацію з позицій її ціннісного аспекту. У даному кон-

тексті рекреаційна діяльність виступає як складова матеріальної і духовної культури людини [1,4,8 та ін.]. Мова йде про цінності, які набуваються і реалізуються у процесі занять, а саме, пов'язані зі здоров'ям, здоровим способом життя, а також такі як спілкування, можливість самореалізації.

Таким чином, фізичну рекреацію розглядають з 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.

Як наголошується у дослідженнях М. Г. Бердуса [2], визначення предмета (провідного гносеологічного аспекту) і предметів (значимих гносеологічних аспектів) теорії фізичної рекреації можна здійснювати, ґрунтуючись, принаймні, на двох підходах. Першим виступає 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, формується у формі питань про фізичну рекреацію: хто займається фізичною рекреацією (аспекти віку, професійної приналежності й ін.), тобто соціологічне знання; які використовуються засоби й форми занять, тобто методичне фізкультурне знання; які процеси, зміни, що при цьому відбуваються, тобто фізіологічне, педагогічне, психологічне фізкультурне знання; де й у чому (у якому одязі та ін. аксесуарах) займаються фізичною рекреацією, тобто знання архітектурне, екологічне, гігієнічне; та ін.



Перший підхід в аспекті рівнів більш тяжіє до теоретичного, а другий – більшою мірою представляє емпіричний рівень теорії. При цьому слід урахувати, що не вирішувалися поки питання про те, що розуміти під теорією фізичної рекреації: увесь масив знання про фізичну рекреацію від емпіричних до філософських аспектів, тобто знання, що узагальнюється, або тільки знання вже узагальнене, у світлі її загальних закономірностей.

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

Згідно досліджених у фаховій літературі підходів, бачиться можливим представити наступну концепцію об'єктно-предметних відносин у сфері теорії фізичної рекреації: об'єктною областю теорії фізичної рекреації виступають теоретичні основи фізичної культури, об'єктом – технології фізичної рекреації; предметною областю 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 та ін. також є фізична рекреація, але їх предметом виступають відповідні педагогічні, психологічні, соціологічні та інші аспекти фізичної рекреації. Одним із завдань теорії фізичної рекреації у цьому контексті виявляється необхідність трансдисциплінарної уніфікації

педагогічних, фізіологічних, соціологічних та інших уявлень про явища фізичної рекреації [2].

Головним способом існування будь-якої системи є її функціонування і розвиток. Функціонування – це діяльнісна сторона фізичної рекреації, яка актуалізується лише при виконанні соціально важливих функцій. На кожному з етапів історичного розвитку рекреація виконувала різні функції відповідно до соціальних замовлень суспільства, потреб, бажань та інтересів окремої особистості [8]. Головною функцією фізичної рекреації є адаптивно-рекреаційна – сприяння занять підвищенню якості адаптації людини до умов життя [3]. Ця головна функція реалізується завдяки вирішенню таких її складових як формування благополуччя особистості у наступних сферах її життєдіяльності: фізичної (відновлення і покращення здоров'я, тілобудови, розвиток фізичних якостей); особистісної (розвиток адаптивно важливих якостей особистості, формування позитивного відношення до дійсності); соціальної (покращення відношень з оточуючими, професійне зростання, підвищення соціального статусу).

У науковій літературі з питань рекреації, проблема її функцій набула належного філософського, педагогічного та культурологічного висвітлення. У зарубіжних та вітчизняній наукових школах приділяється достатньо уваги саме розкриттю функцій фізичної рекреації. Дослідженню функцій фізичної рекреації присвячено чимало наукових розробок [8-12]. Проте, на думку Б. В. Євстафєва, проблема функцій фізичної рекреації вирішена недостатньо [12]. Вважається доречним поділ функцій рекреації на основні або постійні та тимчасові, ті що виникають лише на певних етапах рекреаційної діяльності [8]. В спеціальній науковій літературі [12] зазначається, що фізичній рекреації притаманні зовнішні

і внутрішні функції. Зовнішня функція проявляється у взаємодії з іншими соціальними явищами, внутрішня – відображує взаємодію її структурно-компонентного складу.

У роботах Ю.Є.Рижкіна [11] розглядаються 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 в результаті взаємодії суб'єкта рекреаційної діяльності з іншими суспільними явищами, передусім культурою. Аналізуючи функції фізичної рекреації в рамках теорії культури, автор [10] виходив з методологічного принципу, згідно з яким культурні функції фізичної рекреації включені до функцій загальної культури і виражаються 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 авторів [4] виступають: пізнавальна функція, яка реалізується на заняттях фізичною рекреацією за рахунок освоєння людиною явищ природи, суспільства і самопізнання; перетворююча функція, комунікативна функція фізичної рекреації забезпечує задоволення потреби у спілкуванні, призвана забезпечити інтеграцію людей у соціальну спільноту, напрацювання добровільно прийнятих норм і правил поведінки, взаємодії і діяльності у колективі, суспільстві. Ціннісно-орієнтаційна (аксіологічна) функція формує у людини особливе відношення 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 [2] виділяють загальнофізкультурні функції фізичної рекреації, правомірність яких обумовлюється тим, що фізична рекреація, передусім є видом фізичної культури. До них вони відносять розвиваючу, яка пов'язана з розширенням меж рухових можливостей людини за рахунок удосконалення потенціювання і актуалізації фізичних якостей, теоретичних знань, навичок і вмінь. Вона різнобічно впливає на фізичний стан людини і сприяє компенсації несприятливого впливу професійної діяльності, формуванню здорового способу життя, норм соціальної поведінки, удосконаленню фізичних і психічних можливостей організму людини. Оздоровчу функцію, яка пов'язана з розвиваючою та забезпечує процеси відновлення і розвитку потенціалу організму психіки людини.

Освітня функція розкривається у можливостях фізичної рекреації – сприянні формування світосприйняття, поведінки людини, формуванні специфічних знань, умінь і навичок. Виховна функція полягає у формуванні в людини правильного естетичного сприйняття довкілля, норм міжособистісного спілкування, емоцій, волевових якостей та ін.

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 [10] є комунікативна, рекреаційна, творча, соціальна, ціннісно-орієнтаційна, пізнавальна та виховна. Варто зазначити, що нині в

зарубіжних країнах спостерігається тенденція до зближення культурної, соціальної, освітньої сфер суспільного життя, що відповідно позначається на сфері фізичної рекреації та її функціях [10].

До специфічних функцій фізичної рекреації автори [12] 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 спів-авторів зазначається, що вказані функції рекреації мають різне значення на різних етапах фізичного розвитку людини. Роль регенераційної функції підвищується впродовж трудової діяльності людини, в той час як розважальна функція рекреації є домінуючою в дитинстві.

Функція особистісного розвитку містить у собі декілька аспектів. По-перше, заняття рекреаційною діяльністю дають можливість проявлення самостійності і креативних здібностей особистості [2]. По-друге, ця функція передбачає засвоєння людиною культурних цінностей (наприклад, цінностей здорового способу життя) в процесі фізичної рекреаційної діяльності [12]. Окрім цього, заняття фізичною рекреацією впливають на емоційну сферу особистості. Вплив на інтелектуальну сферу особистості полягає у позитивній дії рекреаційної діяльності на активність протікання пізнавальних, і зокрема процесів мислення [2]. За даними дослідників [12], заняття фізичною рекреацією сприяють формуванню таких рис характеру як комунікабельність, цілеспрямованість, зібраність, самооцінка.

Соціальна функція фізичної рекреації, як і попередні, має декілька ефектів. Заняття фізичною рекреацією сприяють формуванню

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 [3,7]. Отже, ефект функціонування фізичної рекреації полягає в оптимізації фізичного, психічного і соціального стану людини.

При всьому різноманітті наявних поглядів на фізичну рекреацію, визначених основних і супутніх ознаках, різних напрямів її вивчення існують основні підходи, які надають змістовне уявлення про даний феномен та дозволяють сформулювати його основні поняття і базові категорії. У ряді статей, розділів низки монографій зустрічаються приклади того, як науковці визначають методологічний зміст термінологічного інструментарію досліджень сфери фізичної рекреації [1,4,7,8,12]. Однак і нині для цієї ділянки наукових пошуків характерною рисою є очевидна неузгодженість у використанні окремих термінів і понять (табл.1).

Теорія рекреації на сучасному етапі її розвитку характеризується міждисциплінарністю [2]. Сучасні концептуальні моделі фізичної рекреації опираються на теоретичні відомості з різних наукових дисциплін, що її вивчають, носять переважно описовий і в меншій мірі – пояснювальний характер. Дослідженню концептуальних моделей фізичної рекреації, дозвілля присвятили свої доробки багато вітчизняних і зарубіжних наукових шкіл [2,10,11 та ін.]. Аналіз наявних концептуальних моделей фізичної рекреації проводився згідно з визначенням, яке наводиться у джерелах [6]. Концептуальна модель (англ. conceptual model) – це певна множина понять і зв'язків між ними, що є змістовною структурою розглянутої предметної області. Концептуальна модель досліджуваного об'єкта характеризується як



Аналіз трактувань поняття „фізична рекреація ”

Автор	Визначення поняття
Бердус М., Боген М., Бердус Г., Чувилін В., 1998, 2002	Органічна частина фізичної культури, специфічним змістом якої є рухова діяльність, спрямована на задоволення потреби людини активно відпочивати для адаптації, відновлення, зміни діяльності, а також удосконалення особистої конституції фізичної та духовної.
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., 1997-2002	В широкому сенсі 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 вузькому – фізична рекреація охоплює лише типові для сучасного суспільства види фізкультурно-рекреаційної діяльності, рухливі ігри з елементами спорту, туризму, екскурсії і т.п., які здійснюються у самостійних чи організованих формах, а також місце фізичної рекреації в способі життя різних типологічних співтовариств: статево-вікових, національних, соціальних та ін.
Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. 2003, 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	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 до стандартів своєї соціокультурної системи; 2) Діяльність, спрямована на реалізацію рекреаційних потреб, відновлення й розвиток фізичних і духовних сил людини, її інтелектуальне вдосконалення.
Преображенський В.С., 1984	Діяльність людини у вільний час, що здійснюється з метою відновлення фізичних сил, а також для її всебічного розвитку, характеризується відносним різноманіттям поведінки людини і самоцінністю процесу у порівнянні з іншими видами діяльності.
Смородинов О. С. Смородінова В.І., 2004	Відпочинок, відновлення сил за допомогою засобів фізичного виховання (заняття фізичними вправами, рухливі й спортивні ігри, туризм, полювання та ін.), а також природних сил, у результаті чого одержують задоволення, досягають гарного самопочуття і настрою, відновлюють розумову й фізичну працездатність.
Волянська Т., 1997	Різноманітні заняття, які добровільно проводяться у вільний час для отримання задоволення, формування власної особистості, відновлення і збільшення психофізичних сил.
Вашенко Н. П., Большаков Н. М., 2004	Вид діяльності, спрямований на відтворення і розвиток фізичних сил людини, які витрачаються нею під час праці.
Зорін І.В., Квартальнов В. А., 2003	Розширене відтворення фізичних, інтелектуальних і емоційних сил людини. Будь-яка гра, розвага і т.п., що використовується для відновлення фізичних і розумових сил. Цивілізований відпочинок, що передбачає різні види профілактики захворювань у стаціонарних умовах, екскурсійно-туристські заходи, а також заняття фізичними вправами.



модель абстрактного, описового типу, у якій відбита парадигма і визначені уявлення дослідника про сутність форми, змісту і, зокрема, процесів функціонування досліджуваного об'єкта у межах, обумовлених поставленими цілями. Ретроспективний аналіз теоретичних і емпіричних досліджень фізичної рекреації у вітчизняній і закордонній науці показав, що основні дослідницькі парадигми концентруються у декількох напрямках: біологічному, психологічному і соціальному [10,11].

На ранніх етапах розвитку знань про фізичну рекреацію біологічна (адаптаційно-відновлювальна) модель вважалася однією з пріоритетних серед дослідницьких задач. Адаптаційно-відновлювальна функція фізичної рекреації знайшла своє відображення також і в деяких сучасних її трактуваннях [8,12 та ін.], пов'язаних з виникненням професійної діяльності, коли з'явилася необхідність відновлення психофізичних сил, затрачених у трудовому процесі, і 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 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 [12].

В рамках адаптаційно-відновлювальної концепції заслуговує уваги концептуальна модель фізичної рекреації, запропонована американським соціологом Дж. Келлі [за 10]. Відповідно до цієї

концепції, рекреація завжди пов'язана з відновленням сил, проте відновлення не єдиний елемент рекреації. Метою відновлення є не тільки підготовка до наступної професійної діяльності, а й духовний розвиток, повноцінне життя. Такий концептуальний підхід значно розширює можливості фізичної рекреації, не обмежуючи її дію часовими або нормативними рамками.

Одним з аспектів адаптаційно-відновлювальної концептуальної моделі, якому у сучасних дослідженнях приділяється недостатньо уваги, є соціальний напрям. Рухова активність, починаючи з ранніх етапів розвитку людства завжди носила соціально обумовлений характер. Груповий характер взаємодії дозволяв успішно освоювати людині нові форми взаємовідносин, 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. Уточнення біологічної і соціальної форм адаптації дозволяє висунути припущення, що фізична рекреація відноситься і до біологічної, і до соціальної форм адаптації. І якщо біологічна форма адаптації фізичної рекреації знайшла своє відображення у багатьох дослідженнях, то соціальна ще не стала предметом широких наукових досліджень і розглядається лише окремими авторами на описовому рівні.

Окремим напрямом сучасних досліджень є гуманістична модель [12.]. Спроби сформулювати гуманістичну концептуальну модель відносно нові, оскільки у вітчизняній науці ще до недавнього часу гуманістичний підхід до рухової активності людини не застосовувався. Лише, починаючи з 60-х років минулого століття основні ідеї гуманістичної психології почали знаходити практичне застосування в різних областях людинознавства. Особистісно-

орієнтований підхід, заснований на ідеях гуманістичної психології знаходить своє застосування у сфері фізкультурної освіти, спорту для всіх, олімпійської освіти, фізичного виховання [6,8,12]. Основною ознакою гуманістичного підходу різних концепцій фізичної рекреації виступає людина в єдності її біологічних, соціальних і психологічних компонентів. Фізична рекреація проявляється через діяльність людини, заснованої 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 виражається в отриманні задоволення, насолоди від самого процесу діяльності, неформального спілкування, комфортних умов занять.

Згідно з даних, представлених авторів [11], гуманістична модель фізичної рекреації базується на трьох рівнях психічної організації людини: індивід, індивідуальність, особистість.

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

Широко розповсюдженою у світі є мотиваційна модель. Мотивація посідає провідне місце у психологічній структурі особистості і слугує одним з основних понять для характеристики рушійних сил, які інтегрують і організують психічну і фізичну активність людини у відношенні до вибраної мети. Існує велика кількість теорій мотивації, які детально розглянуті у спеціальній літературі [8]. Ми розглядаємо тільки ті проблеми мотивації, які, на нашу думку, мають безпосереднє відно-



шення до характеристики мотиваційної моделі фізичної рекреації. Серед сукупності стимулів людської діяльності першочерговими є потреби. Особливість потреб 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 у якості першопричини, проте і сама діяльність є предметом потреби. Існує велика кількість класифікацій потреб, проте найбільш розповсюдженою є п'ятирівнева класифікація, запропонована А. Маслоу. Згідно даної теорії, всі потреби знаходяться 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, представляє широкі можливості для задоволення самих різноманітних біологічних і соціальних потреб людини. Формування мотиваційної структури суб'єкта рекреаційної діяльності не обмежується лише потребами, сама по собі наявність потреб не обов'язково призводить до активності. Об'єктивні властивості предмета потреби відображаються в психіці людини у вигляді відношення до неї і виражаються такою психологічною категорією як інтерес, коли предмет потреби для суб'єкта набуває особистісно-значимого 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 по мірі задоволення потреби може знижуватися і навіть зникати. У системній детермінації психічного розвитку і поведінки людини провідне місце посідають

мотиви. Класифікація мотивів рекреаційної діяльності ще не до кінця досліджена, вона динамічна і мотиви можуть змінюватися в залежності від змін, які відбуваються у соціальному розвитку самої особистості і суспільства. Дослідники [8] виділяють три групи мотивів активності людини. Перша група мотивів породжується біологічними потребами людини і обумовлена біологічними особливостями розвитку людини. До другої групи мотивів відносяться мотиви, в основі яких знаходяться соціогенні потреби людини, що сформовані умовами зовнішнього середовища (звички, стереотипи мислення і поведінки і ін.). Третя група мотивів виникає в процесі взаємодії людини з навколишнім світом, коли стикаються зовнішні і внутрішні протиріччя. Як засвідчують дослідники [11], мотиваційна модель фізичної рекреації ще не сформована. 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, що мають свої системи, свої предмети дослідження. Проте даний напрям досліджень фізичної рекреації є достатньо перспективним.

Ще одним недостатньо дослідженим напрямом проблеми фізичної рекреації є вивчення її місця і ролі у соціокультурному просторі буття людини. Актуальність розробки даного напрямку обумовлена низкою протиріч у розвитку самої культури. Одна з них полягає у низькій 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 складають своєрідний резерв. Але цей резерв використовується людиною далеко не повною мірою, і головна при-

чина 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 приватних завдань.

Згідно з думкою Ю. Є. Рижкіна [11] побудова сучасної концепції фізичної рекреації стає можливою при уточненні уявлень про соціально-психологічний аспект проблеми. Соціально-психологічний аспект проблеми широко представлений і включає весь спектр питань, що мають відношення до суб'єкта рекреаційної діяльності, його взаємовідносин із соціальним середовищем. Соціально-психологічна концептуальна модель базується на тому, що доступна діяльність, яка добровільно виконується, не зводиться тільки до демонстрації рухових можливостей людини або відновленню її здоров'я. Вона слугує одним з механізмів, який дозволяє реалізувати людині найширший спектр духовних можливостей, її індивідуальність, формування її соціально-психологічного здоров'я. Приблизниками соціально-психологічної концепції є зарубіжні автори. Проте ці механізми ще є недостатньо вивченими і потребують подальшого дослідження.

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

В 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 у 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.

Висновки

Всебічний аналіз наукової і науково-методичної літератури вітчизняних та зарубіжних авторів дає підстави стверджувати, що проблеми фізичної рекреації були предметом значної кількості досліджень. Було визначено, що фізична рекреація є частиною фізичної культури суспільства, може розглядатись як окремий напрям фізкультурної 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.

Не дивлячись на велику кількість досліджень з фізичної рекреації, нині систематизовано лише окремі аспекти наукового знання про неї, загальної концепції фізичної рекреації, що дозволяє відбити цілісну картину цього явища в житті людини і суспільства з урахуванням соціально-економічних і природних умов України ще не сформовано. Розглянуті питання не вичерпують всіх проблем рекреаційної діяльності. Завданнями подальшої наукової роботи має стати інтенсифікація досліджень

з розвитку культурно-дозвільних інтересів і потреб різних груп населення, рекреаційних побажань особистості та об'єктивних можливостей їх задоволення, обсягу знань, умінь і навичок різних соціальних і вікових груп населення в самоорганізації свого вільного часу, атрактивності різних видів рекреаційних занять, організації рекреації з різними соціально-демографічними групами населення. 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.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямі полягатимуть у теоретичному обґрунтуванні технології проектування рекреаційної діяльності з різним контингентом для ефективнішого вирішення завдань залучення населення до регулярних рекреаційно-оздоровчих програм, що забезпечить розширене відтворення психофізичного стану, інтелектуальних і продуктивних сил.

Література

1. Аванесова Г.А. Культурно-досуговая деятельность. Теория и практика организации: учебное пособие для студентов вузов /Г.А.Аванесова. – М.: Аспект Прес, 2006. – 236 с.
2. Бердус М. Г. Формирование теории физической рекреации в контексте основ ее метатеории / М. Г. Бердус [Электронный ресурс]: Дис. канд. пед. наук : 13.00.04 .-М.: РГБ, 2003. – 215 с.
3. Булич Э.Г. Здоровье человека /Э.Г.Булич, И.В.Мурахов. - К.: Олімп. л-ра, 2005. – 271 с.
4. Виноградов Г. П. Теоретические и методические основы физической рекреации (на примере занятий с отягощениями). Дисс на соиск. учёной

степени доктора педагогических наук 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры. СПб., 1998. – 481 с.

5. Выдрин В.М., Джумаев А.Д. Физическая рекреация – вид физической культуры. – //Теория и практика физической культуры, 1989. – №3. – С. 2 – 3.
6. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика. / М. В. Дутчак. – К.: Олімпійська література, 2009. – 279 с.
7. В.П. Зайцев Современные проблемы рекреации в высшем учебном заведении / Под ред. Н.А. Олейника,– Харьков: ХГАФК, 2010. – 348 с.
8. Круцевич Т. Ю. Рекреация у фізичному вихованні різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 200 с.
9. Пангелов, С. Б. Організаційно-методичні передумови виникнення і розвитку фізичної рекреації як форми активного дозвілля людини: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / С. Б. Пангелов; Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ, 2012. – 22 с.
10. Петрова І.В. Дозвілля в зарубіжних країнах: [підручник] /І.В.Петрова. – К.: Кондор, 2005. – 408 с.
11. Рыжкин Ю. Е. Социально-психологические проблемы физической рекреации / Ю. Е. Рыжкин– СПб.: Издательство СПб ГПУ «Нестор», 2005. – С. 76-84.
12. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / авт. кол. : Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Л. : ЛДУФК, 2010. – 447 с.

