

# I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

## ТЕОРЕТИЧНІ І МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПОНЯТТЯ «ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ»

Тетяна Круцевич, Степан Пангелов

Національний університет фізичного виховання і спорту України  
(Київ)

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний  
університет імені Григорія Сковороди»



### Анотація

В статті приведені дані про існуючі підходи до визначення поняття «фізична рекреація», її сутності, цільової спрямованості, методів, функцій.

### Annotation

The article deals with facts as for approaches to the determination of notion «physical recreation», its being, object, devices, functions etc.

**Постановка проблеми.** Фізична рекреація стала предметом досліджень у вітчизняній науці із середини 60-х років минулого століття. Її вивчення знаходиться на межі різних дисциплін: теорії фізичної культури, соціальної психології, медицини, гігієни, курортології тощо. В останній час деякі автори говорять про необхідність виділення в якості самостійної дисципліни рекреації – міждисциплінарного розділу науки про відпочинок та оздоровлення практично здорових людей (Рижкін Ю.Є., 2002; Реховська С.М., 2007).

Не дивлячись на те, що ця тема є доволі популярною, на сьогоднішній день існує низка проблем, які стосуються визначення поняття «фізична рекреація».

Дослідження виконується згідно зі «Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 рр.» Міністерства України у справах сім'ї, молоді і спорту у межах теми 3.2.7 «Теоретико-методичні засади рекреаційної діяльності різних груп населення».

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У теперішній час у сфері рекреації та оздоровчої фізичної культури проведено значну кількість досліджень: визначено її теоретико-методологічні засади у працях провідних вчених (Г.Л. Апанасенко, 1992; Є.Г. Булич, 1991; Т.Ю. Круцевич, 2002; К. Купер, 1989; Р.С. Паффенбаргер, Е. Ольсен, 1999). Відбувається ефективно

впровадження у практику інноваційних оздоровчих технологій у відповідності з індивідуальними особливостями і мотивацією людини (М.М. Булатова, Ю.О. Усачов, 2003; В.В. Левицький, 2004).

Що стосується розробки теоретичних і методичних основ фізичної рекреації, то, не дивлячись на певну кількість досліджень у цьому напрямку (О.Д. Джумаєв, 1989; Г.П. Віноградов, 1998; М.Г. Бердус, 1999; С.М. Реховська, 2007) існують певні протиріччя у визначенні сутності, цільової спрямованості, засобах, формах фізичної рекреації як виду фізичної культури.

Вказані протиріччя визначають необхідність використання комплексного міждисциплінарного підходу з вивченням історичних, соціально-психологічних, педагогічних і медико-біологічних аспектів фізичної рекреації.

**Метою** дослідження є аналіз і узагальнення підходів до визначення поняття «фізична рекреація».

**Результати дослідження.** Перш, ніж переходити до аналізу поняття «фізична рекреація» і «рекреація», необхідно дати визначення загальним поняттям – «рекреація» і «рекреація».

У широкому сенсі рекреація – це система суспільних наук, яка вивчає відтворення здоров'я за допомогою відновлення потенціалу (фізичного і психічного) людини [4]. Прикладні рекреаційні науки диференціюються за типами рекреаційної діяльності на наступ-



ні: рекреалогія дозвілля, фізичної культури, спорту і туризму.

І.В. Зорін [4] виділяє наступні **головні аспекти сутності рекреаційної діяльності**:

1. Існує особлива група специфічних потреб людини – у відновленні сил. Їх реалізація пов'язана з наявністю вільного часу.
2. Наявність потреб у відновленні і розвитку сил спонукає людину до рекреаційної діяльності, яка є відмінною від повсякденної трудової (і побутової), а суспільство – до створення для неї спеціальних умов.
3. Існують рекреаційні системи, які створені для задоволення потреб у відпочинку. До них відносяться природні об'єкти, оскільки заняття фізичною рекреацією здійснюється переважно у природних умовах. Окрім природних об'єктів, рекреаційні системи включають культурні комплекси і людські ресурси.

Існує низка класифікацій рекреаційних закладів:

- заклади лікувально-оздоровчого відпочинку (санаторії, санаторії-профілакторії на підприємствах, пансіонати, будинки відпочинку і бази відпочинку);
- туристичні заклади – (турбази, туристичні пункти, які обслуговують туристичні маршрути, альпіністські табори, туристичні готелі і кемпінги, гірськолижні курорти, клуби вітрильного спорту, бази рибалок і мисливців, рекреаційні парки);
- культурно-побутові рекреаційні комплекси, куди входять спортивні заклади, клуби здоров'я, зони відпочинку, фітнес-центри.

Основним системно утворюючим компонентом рекреації є діяльність відпочиваючих та організаторів відпочинку.

Більш загальним поняттям по відношенню до «фізичної рекреації» є «рекреація». Початкове визначення «рекреації» (лат. ge-

kreatio – «відновлення») полягало у розумінні її як проведення дозвілля, до якого відносили свята, канікули, відпустки. У більш пізній час під рекреацією стали розуміти спеціально призначене приміщення для відпочинку.

Оскільки рекреаційні види діяльності мають різну ступінь фізичних, інтелектуальних та емоційних навантажень, рекреацію поділяють на **активну і пасивну**, або рекреацію з фізичною або психічною домінантою [2].

У теперішній час немає єдиного визначення поняття фізичної рекреації, оскільки різне тлумачення терміна передбачає врахування **цільових спрямованостей фізичної** рекреаційної діяльності. Так, М.А. Якобсон [10] характеризує фізичну рекреацію як різні, пов'язані з рухом види ігрової діяльності у сфері дозвілля, яка пов'язана з отриманням задоволення від самого процесу виконання фізичних вправ і спрямована на організацію активного відпочинку. В.М. Видрін [3] розглядає фізичну рекреацію ширше – як органічну частину фізичної культури, спрямованої на використання фізичних вправ з метою відновлення працездатності, активного відпочинку і розваг. Г.П. Віноградов [2] формулює фізичну рекреацію як діяльність, яка визначає потребу людини в заняттях фізичними вправами з метою розваги та отримання задоволення.

Для того, щоб мати більш повне уявлення про феномен фізичної рекреації, необхідно визначити її **специфічні риси**. Г.П. Віноградов [2] визначив наступні особливості фізичної рекреації, які відрізняють її від інших видів фізичної культури:

- важливе значення має гедоністична функція фізичної рекреації;
- ефект фізичної рекреації у більшому ступені виявляється у наявності комфортних психологічних відчуттях;

- у процесі фізичної рекреаційної діяльності відсутня жорстка регламентація щодо використання засобів, видів навантаження, техніки виконання рухових дій, нормативів, умов проведення, форм занять і правил змагань;

- для занять фізичною рекреацією є характерним невисокий рівень обмежень за віковими, статевими і функціональними характеристиками контингенту;

- особливістю занять є висока варіативність у регулярності рекреаційної діяльності протягом року: від однократних до регулярних занять.

Фізичну рекреацію розглядають із позицій декількох **методологічних підходів** – як діяльність, спрямовану на відпочинок та організацію дозвілля; як засіб відновлення сил, втрачених у процесі праці; як засіб набуття і реалізації життєвих цінностей. У процесі аналізу основних методологічних напрямів закономірним є висновок про те, що кожний із підходів немає між собою протиріч, а доповнюють один одного.

**Основний засіб** фізичної рекреації – це фізичні вправи (Видрін В.М. [3]; Джумаєв О.Д. [3]; Пономарьов М.І. [6]; Рижкін Ю.С. [8]).

Так, О.В. Харітонов [9] умовно поділив засоби фізичної рекреації на наступні групи: циклічні види (легка атлетика, лижний спорт і 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).

В цілому, зміст фізичної рекреаційної діяльності складають рухливі ігри і розваги, переключення з одного виду діяльності на інший, профілактика несприятливих зовнішніх впливів навколишнього середовища на організм людини, відновлення незначно знижених функцій організму.



Ю.Є. Рижкін [8] виділяє наступні форми фізичної рекреації: фізична культура; рекреація спорту; рекреація туризму; оздоровча фізична рекреація; фізкультурно-виробнича рекреація.

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

Головною функцією її є адаптивна – рекреаційні заняття сприяють підвищенню якості адаптації людини до умов життя. 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, рухових якостей);
- особистісної (розвиток адаптивно важливих якостей особистості, формування позитивного відношення до дійсності);
- соціальної (покращення відношень з оточуючими, професійне зростання, підвищення соціального статусу).

**Висновки.** Отже, фізична рекреація – це вид фізичної культури, діяльність, яка містить різні форми рухової активності і спрямована на активний відпочинок; відновлення сил, втрачених у процесі професійної праці; збереження і зміцнення здоров'я; розвагу і отримання задоволення від процесу занять. Кінцевий результат її функціонування виявляється в оптимізації фізичного, психічного і соціального стану.

Фізичну рекреаційну діяльність розглядають як відпочинок і дозвілля у спеціально відведений час (вільний від навчання і професійної діяльності); як засіб відновлення психофізичного потенціалу людини; як засіб набуття і орієнтації життєвих цінностей. Кожний із підходів не вступає у протиріччя один з одним, а доповнює його, акцентуючи на будь-яку одну характеристику поняття «фізична рекреація».

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Бердус М.Г. Физкультурная рекреация: определение и концепция / М.Г. Бердус, В.В. Чувилин // I международный научный конгресс «Спорт и здоровье» 9-11.09.2003, Т.1. СПб. «Олимп-СПб», 2003. – С. 21-22.
2. Виноградов Г.П. Теоретические и методические основы физической рекреации: Автореф. дис... докт. пед. наук / Г.П. Виноградов – СПб., 1998. – 51 с.
3. Выдрин В.М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В.М. Выдрин, А.Д. Джумаев // Теория и практика физической культуры. – 1989. – №3. – С. 2-3.
4. Зорин И.В. Рекреационная сущность экологического туризма / И.В. Зорин // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №11. – С.9-13.
5. Круцевич Т., Пангелов С. Основные тенденции развития дозvíлля в условиях глобальных взаимодействий / Т.Ю. Круцевич, С.Б. Пангелов

// Гуманитарный вестник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницкий державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Наук.-теор. збірник. – Переяслав-Хмельницький, ПП «СКД». – С.195-197.

6. Пономарев Н.И. Предисловие к сборнику статей «Спорт и личность» / Н.И. Пономарев. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – С. 3-6.
7. Реховская С.Н. Физическая рекреация как фактор самореализации личности взрослого человека: Дисс... канд. психол. наук / С.Н. Реховская – СПб, 2007. – 233 с.
8. Рыжкин Ю.Е. Физическая рекреация как форма самосовершенствования учащихся школы / Ю.Е. Рыжкин, Ю.И. Самсонов // Современные проблемы теории и практики физической культуры: взгляды, идеи, концепции: Сборник научных трудов / Под ред. доц. В.И. Григорьева. – СПб.: СПб ГАФК. 1997. – С. 83-85.
9. Харитонов А.В. Формирование и проявление отношения военнослужащих к физической рекреации: Дисс... канд. психол. наук / А.В. Харитонов; СПб ГАФК. – СПб, 1998. – 117 с.
10. Якобсон М.А. Ориентация понятий «спорт», «физическое воспитание», «физическая рекреация» в системе социологических понятий / М.А. Якобсон. – Минск, 1971. – С. 228 – 233.

