

## Лекція 5. Рекреаційно-оздоровчі технології.

### План.

1. Поняття рекреації, її видів, рекреаційно-оздоровчої технології.
2. Історія формування і теорії походження рекреації.
3. Історія розвитку рекреаційної діяльності за кордоном.
4. Рекреація як соціально-культурне явище.
5. Чинники розвитку рекреаційно-оздоровчих технологій.
6. Види рекреаційно-оздоровчої спрямованості.

### Література:

1. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – 448 с.
2. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення : монографія / О. В. Андрєєва. – Київ : ТОВ «НВП Поліграф сервіс», 2014.- 280 с.
3. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В.Безверхня. –Київ : Олімпійська література, 2010. – 370с.
4. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. / Я. І. Олексієнко, П. М. Гунько. – Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. – 260 с.
5. Школа О. М. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник / О. М. Школа, А. В. Осіпцов; Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. – Харків, 2017. – 217 с.
6. Гакман А. В. Теорія та методика фізичної рекреації : навч. посібник. / А. В. Гакман. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 264 с.

Термін *технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності* об'єднує в собі два чинника:

*перший* – процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях;

*другий* – наукову дисципліну, яка розробляє й удосконалює технології побудови фізкультурно-оздоровчого процесу, тобто – об'єднує практику і теорію.

**Рекреація.** Конкретну дату зародження фізичної рекреації як компонента фізичної культури вказати неможливо. Так само як невідома точна дата виникнення фізичної культури чи мистецтва.

Єдиної точки зору на визначення змісту поняття "рекреація" не існує, як не існує єдиного визначення змісту поняття "оздоровча фізична культура". У вітчизняній літературі термін "рекреація" раніше рідко використовувався, оскільки вважався надбанням буржуазної культури. Деякі вчені послуговувалися терміном "фізична рекреація" як синонімом до словосполучення "масова фізична культура".

Сьогодні рекреація стає самостійним науковим напрямком, що формується на межі багатьох наук: географії, економіки, соціології, медицини, фізіології, екології, курортології, теорії фізичного виховання, теорії містобудування тощо.

Науковий напрямок, що вивчає рекреацію, називають рекреалогією.

Рекреалогія вивчає закономірності педагогічно організованого відновлення працездатності засобами фізичної культури.

Об'єктом рекреалогії є **технологія фізичної рекреації**.

Предмет рекреалогії - понятійний апарат, засоби, методи, організаційні форми використання фізичної рекреації для відновлення працездатності, вчення соціально-економічних, фізіологічних, психічних явищ і процесів під час відпочинку й оздоровлення різних категорій населення.

Поняття "рекреація" використовується досить давно і, залежно від сфери застосування, може мати дещо різний зміст.

Поняття "рекреація" утворене від латинського "гесгеаііо" і має кілька значень: відновлювати, відпочивати, зміцнювати, освіжати тощо. Історично цей термін пов'язаний зі здоров'ям людини, але, що важливо – розуміння здоров'я не обмежувалося лише станом організму людини. Сьогодні здоров'я розглядається у ширшому значенні й містить соціальний, психологічний і біологічний зміст.

**Рекреація** — це всі форми дозвілля людини, що проводяться у закритих приміщеннях і просто неба, у природному й урбанізованому середовищах.

Український енциклопедичний словник тлумачить слово "рекреація" як термін, що є сукупністю етимологічних значень:

- "гесгеаііо" (лат.) - відновлення;
- "гесгеаііоп" (франц.) - розвага, відпочинок, відсутність трудової діяльності; простір для зазначених дій;
- "гекгеада" (пол.) - відпочинок.

Отже, важливо усвідомити, що поняття "рекреація" характеризує не лише процес чи способи відновлення сил людини, але й простір, у якому це відбувається.

Визначення поняття "рекреація" у найпопулярніших енциклопедичних довідниках і словниках становить значний науково-практичний інтерес. В

"Енциклопедичному словнику" Ф. А. Брокгауза й І. А. Ефрона (1899) "рекреація" розглядається як запозичене з латинської мови слово, що буквально означає "перерва від занять та уроків у школі з метою відпочинку"; у тлумачному словнику російської мови С. Ожегова "рекреація" трактується як "відпочинок, відновлення сил після праці, у навчальних закладах - зала для відпочинку учнів".

Отже, колись терміном "*рекреація*" частіше називали пообідній відпочинок учнів, які вчилися у школах-інтернатах і проводили свій вільний час у рекреаційних іграх та забавах разом зі своїми вчителями.

Дослідники історії освіти в Україні, Литві й у Польщі підкреслюють, що : рекреаційні мандрівки, різноманітні рухливі ігри та забави за участю учнів і вчителів регулярно відбувалися кожного вівторка та четверга після обіду.

Дещо пізніше поняття "рекреація" почало охоплювати інші різновиди дозвілля. У спеціальній літературі з фізичної культури та спорту послуговуються здебільшого поняттям "*фізична рекреація*".

**Фізична рекреація** - 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.

Сутність фізичної рекреації полягає, передусім, у визначенні нього явища (процесу) як системи різноманітних занять, що ґрунтується на використанні спеціально організованої рухової активності у формі фізичних вправ зі застосуванням природних і гігієнічних чинників упродовж вільного часу людини добровільно та для відпочинку, відновлення власних сил, отримання задоволення, удосконалення психічних і фізичних здібностей, відновлення та зміцнення здоров'я.

Конкретна людина у процесі рекреаційної діяльності опановує надбання цивілізації у галузі рекреації (засоби, методи, форми рекреації, систему знань тощо). Використовуючи їх, людина своєю активністю зумовлює певні соціальні, психічні, біологічні зміни індивідуального статусу.

Таким чином, рекреаційна діяльність розглядається як процес або спосіб раціонально організованої психофізичної активності людини, спрямованої на досягнення поставленої мети у вільний від основних професійних, родинних і громадських обов'язків час.

Іншим аспектом рекреації як соціального явища є ціннісний аспект. Рекреація охоплює низку матеріальних і духовних досягнень, створених у суспільстві для задоволення рекреаційних потреб сучасної людини. Кожний етап розвитку рекреації характеризується своєрідним ціннісним змістом, що є предметом використання для кожної людини, яка проявляє рекреаційну активність, своєрідною формою споживання рекреаційних послуг. Прикладом є популярні в сучасному суспільстві оздоровчі гімнастичні системи, а також

системи здорового способу життя, базовані на чинниках психотренінгу, релаксації, комплекси дієтичних рекомендацій, загартування організму.

Разом із досягненнями людства у використанні різних систем психофізичної рекреаційної активності, що становлять специфічний зміст рекреації, важливими є наукові дослідження, які узагальнюють сутність цього компонента фізичної культури, принципи, форми, методи та методики використання фізичних вправ у рекреаційній діяльності. А також організаційні, матеріально-технічні й інші умови, що спеціально створюються для ефективного функціонування рекреаційної сфери (медико-біологічне, інформаційне забезпечення, якість і доступність спортивних споруд, інвентарю й обладнання тощо).

Рекреацію також слід розглядати в аспекті персоніфікованого результату діяльності, який може характеризуватися сукупністю корисних змін, досягнень, ефектів, що відбулися у сфері психічної, духовної та фізичної життєдіяльності людини.

До них, передусім, слід зарахувати формування основ здорового способу життя, зміцнення здоров'я, оптимізацію антропометричних параметрів тіла людини, поліпшення фізичної підготовленості й психічного стану тощо.

Наступний аспект розгляду рекреації - її ототожнення з відпочинком після трудової діяльності. З цієї точки зору рекреація розглядається як форма відпочинку або як процес усунення наслідків втоми, спричиненої професійною діяльністю людини, чи як процес регенерації сил.

Експерт ЮНЕСКО, французький соціолог Думазейдер (Joftre Dumazejder, 1962) трактує термін "рекреація" як систему занять, у яких людина бере участь за власним бажанням для відпочинку, розваги чи для розвитку своїх знань, творчих здібностей упродовж вільного часу після виконання професійних, родинних і громадських обов'язків.

Спеціалісти виділяють ще декілька аспектів рекреації, наприклад, розуміння рекреації як динамічного суспільно-культурного явища, підставою для розвитку якого є тенденція до суттєвого зростання кількості вільного часу в структурі життєдіяльності сучасної людини.

Розвиток постіндустріального суспільства, глобальні зміни економіки, культури та науки спричинили інформатизацію життєдіяльності сучасної людини, яка своєю чергою суттєво обмежила параметри природної фізичної активності.

Саме рекреаційна активність може стати ефективним профілактичним засобом, що протидіятиме негативним наслідкам розвитку сучасної цивілізації - урбанізації, підвищенню стресових впливів, гіподинамії, індустріалізації тощо.

З іншого боку, зростання тривалості життя у високорозвинених державах спричинило виникнення великих груп людей, які мають значну кількість вільного часу (пенсіонери), а також збільшення відсотка

студентської молоді. Зазначені групи є реальними потенційними споживачами рекреаційних послуг.

Цікавим є визначення терміну "рекреація", яке трактує її як певну форму активності (діяльності), що реалізується не тільки для досягнення визначеної мети чи певних ефектів, а заради самої діяльності, яка надає людині можливості прояву її фізичних, розумових та творчих сил. Результати такої діяльності проявляються у зміцненні здоров'я, протидії та профілактиці хвороб цивілізації, оптимізації маси тіла чи інших видах оздоровчого ефекту.

Підсумовуючи численні визначення поняття "рекреація", слід зазначити, що це:

- частина соціальної системи суспільства й особлива ланка системи освіти;
- найбільший сегмент індустрії дозвілля, що швидко розвивається, зв'язаний з участю населення в активному відпочинку на відкритому повітрі, проводиться переважно у вихідні та святкові дні;
- специфічна форма діяльності на дозвіллі (соціально корисне дозвілля);
- розширене відтворення фізичних, інтелектуальних та емоційних сил людини;
- вираження внутрішньої природи людини;
- засіб розваги, відновлення або вид ігрової діяльності;
- "життя після праці";
- профілактична медицина майбутнього.

Отже, переконуємося, що рекреація повинна стати обов'язковою складовою життя якнайширших верств громадян сучасного суспільства.

Огляд *історичних передумов* виникнення й розвитку знань про оздоровчо-фізичну рекреацію показує, що джерела цих знань досить різноманітні, вони виникали в багатьох сферах життєдіяльності людей і на різних етапах історичного розвитку, мали неоднаковий рівень пріоритетності.

Праісторія рекреації сягає в той період, коли вся без винятку фізична і розумова діяльність людини обмежувалася безпосереднім забезпеченням умов її існування. Основні засоби для існування первісній людині давали полювання, збирання, а також рибальство. Значення кожного з цих занять змінювалося залежно від навколишнього середовища, фізичного та розумового розвитку первісних людей, особливостей їхньої життєдіяльності.

Важливу роль у розвитку первісних людей відігравали елементи фізичного виховання. Власне, як засвідчують дослідники, виховання у первісному суспільстві переважно і було фізичним. Використання різноманітних допоміжних засобів для існування вимагало нових навичок координації рухів, а також відповідного розвитку фізичної сили, витривалості, спритності. Поступово людина вдосконалювалася фізично й удосконалювала свої засоби для полювання, військових походів тощо.

Первісні елементи фізичної культури виконували численні функції. Головними з них були:

- рекреаційно-забавна гра;
- утилітарна (приворожування врожаю, погоди, доброго полювання);
- культово-релігійна чи магічна (вплив на невідомі потойбічні сили);
- виховна (вдосконалення необхідних моральних і фізичних якостей людини).

Первісні форми фізичної культури характеризуються бажанням людини брати участь в ігровій діяльності, що обов'язково супроводжується руховою активністю. У подальшому розвитку фізичної культури і рекреації суттєву роль відіграє релігійно-культова сфера життєдіяльності суспільства. У цьому процесі рухливі ігри і фізичні вправи є невід'ємними органічними елементами магічних і культових дійств, якими супроводжувалися всі без винятку важливі для тогочасного суспільства події. Ці заходи можна вважати першими проявами рекреації.

У житті стародавніх слов'ян виконувалися обряди. Їх проведення тісно пов'язувалося з руховою активністю, різноманітними іграми. Обряди присвячували релігійним торжествам. В Україні існував побутово-релігійний календар як цілісна система народної культури. Кожна пора року мала свої свята. Наприклад, весняний цикл святкувань наскрізь пронизаний народними рухливими іграми, забавами, розвагами для молоді та дорослих (веснянки, гаївки, хороводи). Літній цикл святкувань починався літніми Русаліями (ігрища, ігри скоморошескія). А головним літнім святом вважалося свято Купала, основою якого був цілий комплекс рухливих народних ігор і забав.

Ці традиції зберігалися в Україні й за часів Київської Русі та козаччини. Наприклад, дуже поширеними були перегони під час Різдвяних свят. Взимку популярним серед молоді було катання на санчатах, запряженими собаками, ковзання на льоду.

В історичних дослідженнях, присвячених добі козацтва, зазначається, що найулюбленішими розвагами козаків на дозвіллі були рухливі ігри та різноманітні змагання у силі, витривалості, прудкості. Дуже багато традиційних ігор було в період Великодніх свят. Розрізняли ігри: дитячі, парубочі, дівочі, мішані й загальні. В українців пасхальні розваги були своєрідними. До них, окрім рухливих ігор, належали хороводи та «гойдалки», що влаштовувалися не лише по селах, а й у містах. Поширеними, під час Великодніх свят в Україні були також акробатичні фізичні ігри-вправи типу «побудови пірамід».

Оригінальною формою рекреаційних розваг української молоді була «вулиця». Вона починалася від Великодніх свят і тривала все літо. «Вулиця» збиралася в певному, заздалегідь визначеному місці – на майдані посеред села, зеленому лузі над річкою, леваді.

До початку польових робіт молодь збиралася щовечора, а коли починалися роботи – тільки в неділю та святкові дні. На «вулиці» дівчата водили хороводи, співали і танцювали. Хлопці переважно забавлялися

рухливими іграми та боротьбою (дужанням). Поширеними були також змагальні вправи – двобої.

Із середини вересня на зміну «вулиці» приходила нова форма проведення дозвілля та відпочинку – вечорниці. Вони були таким собі клубом української молоді. Різновид вечорниць – «досвітки», коли молодь збавлялась до «третіх півнів». Історики свідчать, що найкраща музика, танці, пісні, все багатство народних засобів духовного й фізичного виховання виникли саме завдяки зазначеним колективним формам спілкування.

В умовах міста існувало більше можливостей для розвитку рекреації тому, що існувала значна кількість навчальних закладів, де зосереджувалася молодь, а відірваність від природного середовища, обмеження діяльності на дозвіллі міськими забудовами стимулювало потяг до природи.

Традиційними в Україні були весняні рекреації молоді, що відбувалися щорічно 1, 16, 30-го травня. Після ретельної підготовки групи молоді вибиралися у ліс, на берег річки, де проводилися всілякі ігри, забави, розваги. Все це сприяло поліпшенню не лише тілесного і психічного здоров'я людини, а й сприяло пробудженню, так званої, «життєвої енергії», святкового настрою, задовольняло природне прагнення людини до рекреаційної та змагальної діяльності.

Отже, із розвитком засобів і форм фізичної культури у різні історичні періоди розвивалася й рекреаційна діяльність. Уже тоді люди звернули увагу на позитивний вплив відпочинку й ігор на лоні природи.

### **Історія розвитку рекреаційної діяльності за кордоном.**

Рекреація активно розвивалася ще в часи міст-держав стародавнього світу. Часто городяни виїжджали на прогулянки, полювання, для проведення турнірів за межі міст. Ці заходи можна вважати першими проявами рекреації.

Із розвитком капіталізму зародилися різноманітні релігійні, напіввійськові та робітничі організації рекреаційного спрямування, що відрізнялися одна від одної сферою і характером діяльності.

*Релігійні організації.* Серед них прихильниками рекреаційного аспекту фізичної культури були Асоціації молодих християн. Вони вбачали в рекреації засіб ефективного розповсюдження релігійних доктрин і виховання. Асоціація закладала при соборах і школах спортивні ігрові майданчики, парки для відпочинку, долучалася до проведення різноманітних заходів просто неба, пропагувала ігрові види спорту.

Католицькі організації також залучалися до поширення рекреаційного руху. Церква забезпечувала свої молодіжні осередки шахами, майданчиками для ігор у кеглі, а також засобами для різноманітних ігор просто неба, прагнула зосередити у своїх руках управління спортивними об'єднаннями та гуртками.

Для координованої активізації рекреаційного руху 1911 року утворено Міжнародний союз католицьких організацій фізичної культури із центром у Римі.

*Напіввійськові молодіжні організації.* Поряд із діяльністю релігійних організацій започатковувався такий фізкультурний рух, що забезпечував би військову підготовку й тренування у період між закінченням школи та військовою службою. Окремі спроби утворення таких організацій були у різних країнах. Однак Англія досягла найбільшого успіху. Інспектор кавалерії колоніальних військ Роберт Бейден-Пауел створив рух бойскаутів, який виявився найбільш вдалим. Він організував дітей в ефективно діючі групи розвідників, утворив систему випробувань і бойскаутських "законів", яка не тільки відповідала інтересам англійського уряду, а й задовольняла потреби молодого покоління. За кілька років рух бойскаутів поширився цілим світом, оскільки в його основу було покладено засади добровільності, товариської співпраці, взаємодопомоги, задоволення. А це і є основними рисами рекреації. Особливої популярності рух набув у США, Канаді, Угорщині, Чехії, Польщі.

В Австрії, Німеччині, Швейцарії поряд зі скаутським розгорнувся рух, що мав назву "Перелітний птах".

Е. Шпрангер (німецький філософ) назвав участь у діяльності зазначених організацій "фантастичним стилем життя, що поєднує в собі фізичну радість, романтизм, любов до природи, поезії, музики, дружбу та духовну спорідненість". У цих організаціях молодь знаходила умови та засоби для самовираження і самовдосконалення.

Територіальні й заводські організації. Вперше було закладено міські та районні майданчики для ігор, парки й клуби для відпочинку також в Англії. У Лондоні й інших промислових містах наприкінці 70-х років XIX ст. з'явилися школи нового типу - філантропіни. Серед філантропів відомі імена Г. Фіта (1763 - 1836 рр.) та Гутс-Мутса (1759 - 1836 рр.). Фізичному вихованню у таких школах надавалося особливе значення не тільки на заняттях, але й у позанавчальний час. Учителі-філантропи після навчання виводили учнів на прогулянки, майданчики для ігор, мандрівки. Пізніше їх діяльність поширилася й у робітничих гуртожитках.

Унаслідок об'єднання рекреаційних організацій у США 1885 року створено Американську асоціацію відновлення здоров'я та фізичного виховання. 1887 року відкрилися перші рекреаційні клуби в Нью-Йорку. Один із таких клубів на території іллінойського сталеливарного заводу виник у зв'язку з прагненням інженерів, техніків, робітників до активного відпочинку, розваг, зняття напруження. Відтак аналогічні центри було створено на інших підприємствах. Уже тоді помітили, що люди, котрі надавали перевагу активному відпочинкові, мали міцне здоров'я. Отже, продуктивність їх праці була вищою. Тому слід було дбати про рекреаційну діяльність своїх працівників, тим самим зберігаючи у продуктивному стані кваліфіковану робочу силу, аніж увесь час позбавлятися хворих працівників. Таким чином, гімнастичні вправи, ігри, прогулянки стали невід'ємною частиною дозвілля робітників. Великі концерни почали активно фінансувати розвиток рекреації.



Одним із основоположників організованого рекреаційного руху в США вважається лікар Лютер Гулік (1865- 1918 рр.). Він відстоював думку, що за допомогою ігор на свіжому повітрі можна не тільки зміцнювати здоров'я, але й виховувати. Вважав, що керовані прогулянки й інші заняття, що пов'язані з перебуванням на свіжому повітрі та отриманням задоволення, можуть стримувати у відповідних межах "агресивність" підлітків.

У розробці форм рекреаційної діяльності міжнародного значення набула праця викладача університету поляка Хенріка Йордана (1842- 1907 рр.). На ділянці площею вісім гектарів він утворив у Кракові взірцевий ігровий майданчик. Під впливом його діяльності виникли так звані "Йорданські сади", де кожний, незалежно від віку і статі, міг знайти можливості для занять іграми та гімнастикою, купанням, взяти участь у змаганнях. Відповідно до правил, соціальні інструктори допомагали тим, хто відвідував майданчик, слідкували за порядком і використанням спортивного інвентарю.

1906 року утворилася Американська асоціація ігор на майданчиках і Національна рекреаційна асоціація. 1925 року в Італії була створена організація "Діяльність після роботи", 1935 року - Центральна рада фізичної рекреації Англії, яка намагалася вирішити проблеми вільного часу та пов'язати їх із фізичним вихованням. Вона впливала на виробничі та релігійні рекреаційні організації країни.

У період між двома світовими війнами рекреаційна діяльність за кордоном отримала додаткові стимули. Саме тоді проводив свої дослідження та практикував інтенсифікацію праці американський інженер Фредерік Вінслов Тейлор (1856- 1915 рр.). він прагнув до автоматичного виконання робочих рухів працівниками та скорочення часу проведення виробничих операцій і дійшов до висновку -ро необхідність рухливих перерв. Його називають одним зі засновників виробничої фізичної культури.

Серед позашкільних рекреаційних організацій активізувалася роль молодіжних, пов'язаних із військовою підготовкою. Бойскаутський рух, що існував раніше, отримав нові риси. Він передбачав не тільки фізичне загартування, але й світоглядний вплив. Потім окремі організації відіграли негативну роль, опинившись у руках тих сил, що втягнули людство у Другу світову війну. У повоєнні роки значно зросла кількість рекреаційних організацій у Скандинавських країнах. Наприклад, у Швеції в 50-х роках запрацювали більше 5 тис. осередків фізичного виховання та рекреації, завдяки чому третину населення було охоплено цією діяльністю. Починаючи з 60-х років, рекреаційний напрямок фізичної культури різних країн зарубіжжя почав розвиватися в рамках міжнародного руху "Спорт для всіх".

Технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності є соціальними утвореннями, що постійно розвиваються. Завдяки важливості і корисності для суспільства, зростаючій популярності, соціальному визнанню та типовим апробованим і доступним алгоритмам виконання, вищезгадані технології

зайняли відповідну нішу у суспільстві. Як соціальне явище, вони характеризуються специфічними ознаками. Розрізняють такі видові ознаки технологій оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності як соціального явища:

- доступності організованої рухової активності, яка є визначальною ознакою цього соціального явища;
- можливості проведення занять у вільний час від навчання або трудової діяльності, тобто під час дозвілля;
- проведення занять у формальних та/або неформальних групах, як правило, самостійно за визначеною інструкцією або під керівництвом тренера чи інструктора;
- спрямованість на відновлення працездатності, збереження здоров'я людини та покращання якості її життя.

Слід зважити, що тільки повна наявність цих ознак характерна сучасним технологіям оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності (активності) як соціальному явищу. Відсутність будь-якої із зазначених ознак є іншим соціальним фізкультурно-спортивним утворенням.

Термін "рекреація" традиційно означав ті види діяльності, які давали можливість відпочити після роботи, допомагали відновитися. Якщо рекреація визначається тільки у сфері задоволення і насолоди, які вона приносить, тоді важко пояснити, чому вона є предметом суспільного інтересу. Наведені ознаки не заперечують форм проведення дозвілля чи ігрової діяльності, що можуть мати руйнівний або патологічний характер для самої людини чи суспільства. Так, азартні ігри чи надмірне вживання алкогольних напоїв, приймання наркотиків можуть мати такі ж ознаки як вільний час, вільний вибір і задоволення від цього виду діяльності.

Тому багато авторів до згаданих ознак додають ще одну - цільове скерування, тобто рекреація повинна бути соціально прийнятною, морально виправданою, а також повинна збагачувати існування людини і суспільства.

Існують різні теорії походження рекреації: надлишкової енергії, виходу емоцій, релаксації, самовираження та ін. Різноманітний зміст названих та інших теорій походження рекреації свідчить про важливі функції, які виконувала і виконує рекреація в житті людини в різні історичні періоди. У сучасному суспільстві розглядаються різноманітні аспекти впливу рекреації на життя людини, зокрема: біологічний, соціологічний, психологічний, освітньо-виховний, культурно-аксіологічний, економічний.

Фізичні вправи є основним засобом фізичної рекреації.

Ефективність застосування фізичних вправ залежить від:

- їх відповідності до віку, статі, стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості, втоми від виконання попередніх вправ конкретної людини;
- мотивації та емоційного стану людини;
- умов навколишнього середовища, у яких виконуються вправи.

Отже, «*технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності*» – це самостійне соціальне явище, що полягає в регулярному використанні різними групами населення доступних видів організованої оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності середньої інтенсивності та доступного об'єму навантаження під час занять у формальних та неформальних групах, або ж самостійно з метою відновлення працездатності, збереження здоров'я та покращення якості життя.

#### **Чинники розвитку рекреаційно-оздоровчих технологій:**

- бажання зменшити вплив на людину негативних наслідків науково-технічного прогресу;
- скорочення фізичних навантажень, що веде до гіподинамії;
- збільшення нервово-психічної втоми, обумовленої життям у великих містах і пов'язаної не тільки з виробничою, але й побутовою сферами. Вона не знижується так швидко, як фізична, а навпаки - спостерігається її кумуляція.

#### **Аспекти фізичної рекреації:**

1. Біологічний - як впливає рекреаційна діяльність на оптимізацію стану організму людини.
2. Соціологічний - наскільки вона сприяє інтеграції людей у СУСПІЛЬСТВІ.
3. Психологічний - чим умотивована рекреаційна діяльність і які психічні процеси відбуваються в результаті цієї діяльності.
4. Освітньо-виховний - який вплив фізичної рекреації на формування особистості в її фізичному, інтелектуальному і творчому розвитку.
5. Культурно-аксіологічний - які культурні цінності засвоює людина в результаті рекреаційної діяльності та як вона сприяє утворенню нових цінностей.
6. Економічний - які існують засоби рекреаційної діяльності та яка від них користь.

За *періодичністю й територіальними ознаками* рекреаційну діяльність можна поділити на:

- *короткочасну*, використання внутрішньо-міських і приміських зелених зон, повернення на ночівлю у місце постійного проживання;
- *довготривалу*, територіальна необмеженість і ночівля поза місцем постійного проживання.

За *характером організації* рекреаційну діяльність поділяють на:

- *організовану*;
- *самодіяльну*.

За *правовим статусом* рекреаційна діяльність є:

- *внутрішньою* (відпочинок у своїй країні);
- *міжнародною* (відпочинок за межами країни).

За *інтенсивністю навантаження* рекреаційну діяльність поділяють на:

- *активну*,

- пасивну.

За **кількістю учасників** розрізняють:

- *індивідуальну* (може бути сімейна);

- *групову*.

**Форми** рекреації:

- *дорожня* - пересування рекреантів у лісі дорогами з твердим покриттям;

- *бездорожня* — вільне переміщення лісом (використовується на прогулянках, у походах, екскурсіях);

- *таборова* - встановлення наметів, розпалювання вогнища тощо;

- *матеріальна* - передбачає збирання грибів, ягід, плодів, полювання, рибальство;

- *транспортна* - пересування за допомогою транспорту (вважається найшкідливішою в рекреаційних зонах).

За **типологією** рекреацію поділяють на:

- лікувально-курортну;

- оздоровчу або фізичну;

- пізнавальну.

Лікувально-курортна рекреація містить у собі кліматолікування, бальнеолікування, грязелікування.

Зазначені групи можуть поєднуватися. Умови лікувально-курортної рекреації повинні відповідати медико-біологічним нормам.

Оздоровча (фізична) рекреація різноманітніша - це купально-пляжний відпочинок, сонячні ванни, прогулянки, рекреаційно-фізкультурні заняття, рекреаційний туризм (мисливський, рибальський, гірськолижний, альпінізм тощо).

Пізнавальна рекреація має відповідні заняття: екскурсії, огляд культурно-історичних пам'яток, ознайомлення з новими країнами тощо.

За кордоном термін "рекреація" розуміють як діяльність, спрямовану на розвиток власної особи чи відпочинок, розваги, не пов'язані зі службовими обов'язками. Сюди залучають фізичну культуру та спорт, художню самодіяльність, технічну творчість, колекціонування й інші аматорські заняття (хобі).

Рекреаційна діяльність, яка реалізовується за типологією рекреаційних занять, містить 2 групи.

1. Група відновлення:

- рекреаційно-лікувальні заняття (методами санаторно-курортного лікування, кліматолікування, бальнеологічного та грязелікування);

- рекреаційно-оздоровчі заняття (прогулянки, купання, сонячні та повітряні ванни, ігри, пасивний відпочинок, збирання грибів).

2. Група розвитку:

- рекреаційно-спортивні заняття (спортивні ігри, лижний спорт, піші прогулянки, походи);

- рекреаційно-пізнавальні заняття (екскурсійні заняття, огляд пам'ятників архітектури, музеїв, церков, монастирів тощо).

Поняття «рекреація» і «відпочинок» десь схожі, але вони не тотожні, оскільки вони мають різне змістовне навантаження, а також різні функції в управлінні динамікою відновлення.

Розглянемо поняття «відпочинок».

*Відпочинок* – стан повного або відносного спокою після роботи, який забезпечує відновлення сил і сприяє підвищенню працездатності людини; проведення певного часу без звичних занять, роботи, для відновлення сил; стан спокою або така діяльність, яка знімає втому і сприяє відновленню працездатності.

За способом проведення часу розрізняють пасивний відпочинок як абсолютний спокій всього організму, форму відпочинку після напруженої праці, за якої переважає фізична та інтелектуальна бездіяльність, активний відпочинок як певну діяльність, рухову активність комфортної інтенсивності та обсягу. Активний відпочинок корисніший за пасивний, тому що працездатність людини відновлюється значно швидше, якщо процес збудження переключається з одних центрів кори головного мозку на інші.

*Основне правило активного відпочинку* – застосовувати інший вид роботи на початку втоми, а не на фоні значної втоми. Під час навчання та виконання домашніх завдань, студенти зазнають значних і психоемоційних навантажень, а тривала робота за столом змушує великі м'язові групи знаходитись під впливом статичного навантаження. Тривале нервово-емоційне напруження в умовах гіподинамії створює умови для послаблення уваги, зростання кількості помилок у розв'язанні завдань, перекосу тулуба, лягання грудьми на стіл, підставляння рук під підборіддя, погіршення кровопостачання головного мозку. Розвивається перевтома, знижується розумова працездатність. З метою її відновлення слід переключити навантаження на раніше не працюючі м'язи. У такому разі м'язи, які втомилися, активно відпочивають.

Активний відпочинок є найкращим способом підвищення працездатності і відновлення сил, важливим фактором у боротьбі з гіподинамією. Через недостатню рухову активність порушується діяльність серцево-судинної й дихальної системи, порушується обмін речовин, знижується опірність організму до захворювань і несприятливих умов зовнішнього середовища. Фізкультхвилинка, наприклад, сприяє ефективному відновленню працездатності втомлених м'язів, на відміну від повного спокою, який не забезпечує максимального відновлення працездатності за нетривалий проміжок часу. Позитивний вплив фізкультхвилинки триває 1,5–2 години.

До *засобів активного відпочинку*, крім фізкультхвилинки (фізкультпаузи), належать туристичні походи, тривала ходьба, плавання, заняття ритмічною гімнастикою, шейпінгом, бадмінтоном, відвідування

сауни, самостійні ігри та розваги, прогулянки, масаж і самомасаж, заняття на тренажерах тощо.

Необхідність активного дозвілля зумовила розвиток ігрових видів, які приваблюють зміною ситуацій, ігровою інтригою – гра з м'ячем, волейбол, баскетбол, футбол, теніс тощо. До 90-х років названі традиційні види спорту широко впроваджувалися у фізичному вихованні усіх вікових груп населення в обов'язкові та добровільні форми занять.

На початку 90-х років на базі традиційного спорту набувають інтенсивного розвитку нові різновиди рухової діяльності (активності). Потреба населення в рекреаційних розвагах та оздоровленні у поєднанні з руховою активністю зумовлює розвиток пропозицій. Відкриття фізкультурно-оздоровчих груп на комерційній основі сприяє природній конкуренції та запровадженню нових досконаліших форм.

Заняття фізичними вправами у певних колах суспільства перейшли із розряду нецікавих та обов'язкових до добровільних, модних, елітних. Інтенсивно розвивається методика застосування традиційних видів гімнастики, акробатики, плавання, важкої атлетики, що має на меті рекреаційне оздоровлення. У нашій країні освоюються нові закордонні технології, сучасні тренажери, аеробіка, шейпінг, степ-аеробіка, слайд-аеробіка тощо. На основі інтеграції різних видів вправ виникають нові види: поєднання аеробіки з плаванням, велосипеду і гімнастики – велокінетика, акробатики і вправ зі скакалкою – роуп-скіпінг.

Гіподинамія стала визначальним чинником збільшення хронічних захворювань та смертності населення, особливо тих, які проживають у мегаполісах та інших місцях компактного проживання населення. Це стало приводом створення нових народних форм оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності. Для прикладу, можна навести Індію, Китай, Японію – де у великих містах на газонах в парках мешканці виконують ізометричні фізичні вправи та вправи у сповільнених рухах з концентрацією уваги (асани). Таке виконання вправ нагадує молитву. Цю форму рухової активності перейняли США та Канада.

**Рекреаційно-оздоровчі форми занять** призначені для активного відпочинку. Вони вирішують завдання, пов'язані з підвищенням опірності організму до несприятливих чинників зовнішнього середовища, відновлення працездатності та зняття психологічної (емоційної) напруженості. Змістом таких занять можуть бути як фізичні вправи, так і вправи з різних видів спорту. Фізичне навантаження під час рекреаційно-оздоровчих форм занять не може бути високим. Його величина коливається в залежності від рівня фізичної підготовленості та самопочуття тих, хто займається. Головним критерієм оцінки проведення подібних занять є фізичне та емоційне задоволення.

До форм організації і проведення оздоровчо-фізичної рекреації відносять:

- фізкультурно-спортивні розваги (купально-пляжний відпочинок, сонячні ванни, прогулянки);
- рекреаційний туризм (рибальський, мисливський, гірськолижний, альпінізм з неграничними навантаженнями тощо);
- самостійні (індивідуальні або групові) заняття фізичними вправами (ранкова гімнастика, ходьба, катання на велосипеді тощо), види спорту (волейбол, футбол, атлетична гімнастика тощо), рухливі ігри;
- танцювальну аеробіку (хіп-хоп, салса, латина, сіті-джем тощо);
- степ-аеробіку;
- фітнес-програми, що забезпечують здоров'я, повноцінний відпочинок, сприяють задоволенню потреб, пов'язаних із змістовними розвагами.

Найбільш популярними серед населення України видами рекреації на повітрі є пішохідні прогулянки, відвідування водних об'єктів із сім'єю та друзями, продуктивна рекреація.

Для збільшення об'єму рухової активності, отримання задоволення від активного відпочинку, профілактики захворювань найбільш ефективними будуть циклічні вправи низької або помірної інтенсивності (аеробної спрямованості), тобто такі навантаження при яких задіяно більше 2/3 м'язів людини і які можна продовжувати протягом тривалого часу.

До них належать: - ходьба; - біг; - плавання і водні види рухової активності (аквааеробіка, акваджогінг); - ходьба та біг на лижах; - катання на ковзанах; - туризм; - їзда на велосипеді; - веслування; - танцювальна аеробіка (хіп-хоп, салса, латина, сіті-джем тощо); - степ-аеробіка; - фітнес-програми з використанням кардіоваскулярних тренажерів (спінбайк-аеробіка); - спортивні та рухливі ігри тощо.

Виділяють **елітарні** та **демократичні** види фізичної рекреації.

До **елітарних** видів відноситься гольф, кінний, авіаційний і вітрильний спорт далекі подорожі, віндсерфінг та ін., які через дорожнечу доступні не багатьом. До **демократичних** видів рекреації належать танці й ігри, туризм, рибалка, спортивно-масові заходи.

**Класифікація спортивних програм** – спортивні програми поділяються на **офіційні**, змістом яких є види спорту, офіційно визнані в Україні і визначені наказом державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України, та **не офіційні** – з видів спортивно-рухової активності, створених під певний контингент учасників.

Офіційно визнаними та доступними до широкого загалу видами спорту, що можуть використовуватися у спортивних програмах, як одна із ефективних форм оздоровчо-рекреаційної спрямованості, є такі види: бодібілдинг, боулінг, більярдний спорт, велосипедний спорт, гирьовий спорт, городковий

спорт, картинг, кеглі, пейнтбол, скелелазіння, поліатлон (як складова радянського ГТО: біг на короткі і довгі дистанції, плавання, метання м'яча, стрільба, підтягування або згинання та розгинання рук в упорі лежачи), спортивна аеробіка, перетягування канату, спортивний туризм, черлідінг (елементи шоу і видовищних видів спорту: танці, гімнастика та акробатика), сквош (різновид туризму), богатирське багатоборство, пляжний футбол, пляжний волейбол, стрітбол (баскетбол на половині майданчика 3 на 3 гравця), футзал.

Спортивні програми, які базуються на неофіційних видах спорту і створені під певний контингент учасників, складаються на підставі загальних принципів спортивного тренування і визначених організаторами правил проведення змагань.

Спортивні змагання є невід'ємною частиною зазначених спортивних програм. Змагання слугують ефективним засобом загартування організму, виховання морально-вольових якостей учасників, сприяють розвитку почуття колективізму, дисципліни, волі та наполегливості.

За результатами змагань вносяться корективи до фітнес-технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості та визначаються майбутні напрямки розвитку цього процесу. Крім того, змагання є переконливим засобом наочної агітації. Добре організовані та урочисто проведенні змагання надовго залишаються у пам'яті учасників та глядачів. Вони сприяють популяризації рухової активності серед молоді і дорослих та залученню її до занять у групах спортивного вдосконалення, спортивних клубах, фітнес-центрах.

Заняття рекреативного типу принципово відрізняються від спортивного та кондиційного тренувань інтенсивністю й обсягом навантажень та формами організації.

Популяризацією та організацією фізичної рекреації повинні займатися ті організації, які зацікавлені у підвищенні працездатності та покращенні здоров'я населення. Важливою у цій справі є підтримка держави, що надається у формах створення відповідної законодавчої бази, будівництвах громадських спортивно-оздоровчих комплексів, організації масових фізкультурно-оздоровчих заходів.

Таким чином, форми організації сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності – це складні та суперечливі явища, а формування теорії новітніх технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності ще далеко не закінчено.

У зв'язку з цим можна констатувати, що одним із напрямів розвитку сучасної загальної теорії технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності, як наукової та навчальної дисципліни, є закономірності функціонування і розвитку її різних форм.

Перспективним напрямом в різних країнах вважають «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, зростання соціальної значущості дозвілля, його цінностей серед усіх верств населення, сприймання дозвілля як способу життя.

Окремі питання:

- діяльність рекреаційних закладів як центрів відпочинку та спілкування;
- проблеми молодіжного дозвілля;
- теоретико-методологічні засади організації рекреаційної діяльності з підлітками та молоддю;
- активізація й використання дозвіллевого потенціалу людей похилого віку;
- рекреаційне обслуговування сімей;
- рекреаційна діяльність серед сільського населення;
- проблеми використання природних ресурсів для рекреації;
- проблем підготовки кадрів для роботи із молоддю в сучасних рекреаційних центрах;
- вивчення запитів та інтересів різних соціально-демографічних груп населення;
- використання інформаційних технологій у рекреації.

### **Контрольні питання:**

1. Рекреаційно-оздоровчі технології.
2. Особливості виникнення видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
3. Рекреація і відпочинок, чи тотожні ці поняття?
4. Які ознаки фізичної рекреації?
5. Історія створення оздоровчо-рекреаційних технологій.
6. Ідеї та концепції оздоровчо-рекреаційних технологій.
7. Характеристики рекреаційно-оздоровчих технологій.
8. Назвіть елітарні і демократичні види фізичної рекреації.
9. Закономірності функціонування рекреаційно-оздоровчих технологій.
10. Прогнозування подальшого розвитку рекреаційно-оздоровчих технологій в суспільстві.