

СЕКЦІЯ XXV. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ

ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ ЯК ОСНОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

Гелета Діана Дмитрівна

ORCID ID: 0000-0002-3367-535X

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Харківський національний університет радіоелектроніки, Україна

Горшанкова Тамара Олександрівна

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Харківський національний університет радіоелектроніки, Україна

Анотація. Визначено поняття «фізична рекреація». Проаналізовано ставлення молоді до фізичної рекреації. Названо основні форми фізичної рекреації молоді. Наведено основні проблеми, що заважають рекреаційній діяльності молодих людей. Охарактеризовано основні фактори, що посилюють рекреаційний ефект фізичної рекреації.

Ключові слова: рекреація, фізична рекреація, дозвілля, рекреаційні потреби молоді, рекреаційний ефект.

Вступ. Сьогодні рекреація є 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 рекреологією. Рекреологія вивчає закономірності педагогічно організованого відновлення працездатності засобами фізичної культури. Об'єктом рекреології є технологія фізичної рекреації. Предмет рекреології – понятійний апарат, засоби, методи, організаційні форми використання фізичної рекреації для відновлення працездатності, вивчення соціально-економічних, фізіологічних, психічних явищ і процесів під час відпочинку й оздоровлення різних категорій населення.

Рекреацією називають діяльність людини, що спрямовується на відновлення її фізичних і психічних сил, на розвиток особистості й не пов'язується з виконанням трудових обов'язків і задоволенням побутових потреб.

Поняття "рекреація" утворене від латинського "recreatio" 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 та урбанізованому середовищах.

Ціль дослідження- обґрунтування поняття " Фізична рекреація " та корисного

впливу від занять фізичної культури у студентів. Під фізичною рекреацією розуміють будь-які види рухливої активності, покликані відновити сили, використані в процесі професійної діяльності. Фізична рекреація має надзвичайно важливе значення для відновлення не лише фізичних, але і психоемоційних сил людини. У цьому зацікавлені не лише окремі індивіди, але й держава загалом, оскільки від того, як молодь проводить своє дозвілля, залежить здоров'я і майбутнє української нації. Сьогодні молодь страждає від негативних наслідків науково-технічного прогресу, скорочення фізичних навантажень, що веде до гіподинамії, від збільшення нервово-психічної втоми, обумовленої життям у великих містах і пов'язаною не тільки з виробничою, але й побутовою сферами. Фізична рекреація покликана зменшити ці негативні впливи сучасної цивілізації на життя людини.

Отже, важливо усвідомити, що поняття "рекреація" характеризує не лише процес чи способи відновлення сил людини, але й простір, у якому це відбувається. 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 [1].

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.

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

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

Надзвичайно важливо, щоби рекреаційна активність становила певні цінності (норми) в таких вимірах: культурному – як суспільна вартість, що є бажаною та важливою для суспільства; суспільному – як діяльність, що має встановлені інституції та структури серед різноманітних груп суспільства; індивідуально-психологічному – як цінності, отримані особистістю в результаті рекреаційної активності, які є орієнтиром здорового способу життя.

Підсумовуючи численні визначення поняття "рекреація", слід зазначити, що це: частина соціальної системи суспільства та особлива ланка системи освіти; специфічна форма діяльності на дозвіллі (соціально корисне дозвілля);

вираження внутрішньої природи людини; засіб розваги, відновлення або вид ігрової діяльності; "життя після праці"; профілактична медицина майбутнього.

Усі різновиди людської діяльності характеризуються необхідністю визначення кінцевої мети і способів її досягнення.

Кінцева мета фізичної рекреації: удосконалення психічних і фізичних якостей; задоволення біологічної потреби людини у фізичній (руховій) активності; відновлення потенціалу організму; зміцнення, збереження та відтворення здоров'я, задоволення від психофізичної активності на дозвіллі.

Основними ознаками рекреації є: рухова діяльність на дозвіллі, яка виконується у вільний чи спеціально виділений час; фізичні вправи як головний засіб; добровільність участі; задоволення від участі (має переважно розважальний

(гедоністичний) характер); позитивний вплив на організм людини; здійснюється переважно в природних умовах; прийнятність, корисність для суспільства (містить культурно-ціннісні аспекти, інтелектуальні, емоційні, фізичні й освітньо-виховні компоненти). [2].

Результат фізичної рекреаційної діяльності можна виразити в таких значеннях:

1. Біологічне. Вона сприяє відновленню функцій організму людини після професійної праці, оптимізує стан його здоров'я.

2. Соціологічне. Сприяє інтеграції людей в соціальну спільність, засвоєння соціального досвіду, культурних цінностей. Процес соціалізації в даному контексті включає два плани дій: адаптацію до соціуму функціонуючу переважно на природженому механізмі саморегуляції людини, і самовизначення в соціумі, визначення свого місця в ньому за допомогою усвідомленого ставлення до подій, що, прийняття або відторгнення їх.

3. Психологічне. Формує емоційний стан, що виникає під впливом почуття свободи, радості, благополуччя і внутрішнього задоволення, звільнення від напруги і стресу. Свободу в даному випадку слід розуміти у двох вимірах: зовнішню - від примусу, насильства, тиску, заборони і внутрішню - суб'єктивну, духовну - свободу волі, свободу самостійного вибору дій, свободу творчості. Зрозуміло, між цими вимірами свободи існує взаємозв'язок, а не суперечливість.

4. Естетичне. Відповідна рекреація на красу свого тіла, навколишнього світу, можливість його пізнання в більш широкому значенні [3].

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.

Висновок. Як бачимо, рекреація характеризується не стільки тривалістю, скільки своїм змістом, активністю занять. За цієї умови відновні процеси протікають швидше: рекреація є не лише засобом компенсації виробничої та невиробничої втоми, але й засобом, що задовольняє природну потребу людини у спілкуванні з природою, сприяє зміні вражень і профілактиці захворювань.

Активний відпочинок може знижувати рівень захворювань на найнебезпечніші серцево-судинні хвороби майже наполовину. Не набагато менша його дія в попередженні психічних розладів. Захворювання органів дихання зменшуються майже на 40 %, нервів і кістково-м'язової системи близько 30 %, органів травлення більше як на 20 %.

Багаторічні дослідження показують, що в перший місяць після активного відпочинку продуктивність праці зростає на 15-25 %, у подальшому вона знижується і через 4 – 8 місяців досягає попереднього (до відпочинку) рівня. Це означає, що середньорічний приріст продуктивності праці в результаті активного відпочинку, який базується на широкому використанні природних та історико-культурних рекреаційних ресурсів, перебуває на рівні 3 %.

Отже, дозвілля і фізична рекреація як одна з форм його проведення є важливими факторами вдосконалення психофізичного стану людини, її духовного світу, системи ціннісних орієнтацій.

Серед перспектив подальших досліджень можна назвати розробку заходів,

спрямованих на популяризацію активних форм відпочинку серед молоді, підвищення рухової активності, задоволення рекреаційних потреб молодих людей.

Список використаних джерел:

1. Приступа Є. М. «ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ» Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Є. М. Приступа. - Львів: ЛДУФК, 2010. - 7 с.
2. Хоули Едвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. -, 2004. – 376 с.
3. Адаптивна фізична рекреація як вид адаптивної фізичної культури: http://intranet.tdmu.edu.ua/data/kafedra/intemal/fiz_reabil/classes_stud/uk/med/health/ptn.