

*НПУ імені М.П.Драгоманова*. 2023. Випуск 12(172). С. 134-140.  
doi:10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).25.

7. Місюра В.Б., Рубан Л.А., Мішин М.В. Вестибулярна реабілітація спортсменів-аматорів після контузії головного мозку. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & Recreation)*. 2022. № 12. С. 198-203.  
doi:<https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.12.26>.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-479-5-16>

## ASPECTS OF THE FORMATION OF PHYSICAL RECREATION

### АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

**Moroz Yu. M.    Мороз Ю. М.**

*Candidate of Pedagogical Sciences,  
Associate Professor,  
Head of the Department  
of Physical Education and Psychological  
and Pedagogical Disciplines  
Uman National University of Horticulture  
Uman, Ukraine*

*кандидат педагогічних наук, доцент,  
завідувач кафедри фізичного виховання  
та психолого-педагогічних дисциплін  
Уманський національний університет  
садівництва  
м. Умань, Україна*

У період складних економічних умов життя, втрати або зміщення соціальних орієнтирів фізична рекреація набуває особливої уваги. Як складова здорового способу життя, фізична рекреація використовується досить давно і, залежно від сфери застосування, може мати дещо різний зміст. Це і частина галузі народного господарства, яка пов'язана з освоєнням територій для відпочинку, лікування, туризму, ігрової форми дозвілля яка спрямована на оздоровлення, удосконалення розвитку особистості, і сукупність явищ і відносин, що виникають у процесі використання вільного часу для оздоровчої, пізнавальної, спортивної та культурно-розважальної діяльності людини на спеціалізованих територіях, поза місцем їх постійного проживання, і 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, і багато інших галузей, де використовується фізична рекреація [3, 8].

Поняття "рекреація" утворене від латинського "recreatio" і має декілька 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 [1].

Як результат, сутність **фізичної рекреації** полягає, передусім, у визначенні цього процесу як системи різноманітних занять, що базується на використанні спеціально організованої рухової активності у формі фізичних вправ у поєднанні з природними і гігієнічними чинниками упродовж вільного часу людини добровільно та для відпочинку, відновлення власних сил, отримання задоволення, удосконалення психічних і фізичних здібностей, відновлення та зміцнення здоров'я.

Виходячи з вище сказаного, ми можемо стверджувати, що одним із аспектів рекреаційної діяльності є 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 фізичної рекреації як соціального явища є ціннісний аспект. Рекреація охоплює певну частину матеріальних і духовних досягнень, створених у суспільстві для задоволення рекреаційних потреб сучасної людини. Кожний етап розвитку фізичної 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, які ґрунтуються на чинниках психотренінгу, релаксації, комплекси дієтичних рекомендацій, загартування організму [5]. Експерт ЮНЕСКО, французький соціолог Joffre Dumazejder 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 [9].

Фахівці виокремлюють 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 у свою чергу суттєво обмежила параметри природної фізичної активності [4].

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

З іншого боку, зростання тривалості життя людей у високорозвинених країнах спричинило виникнення великих груп людей, які мають значну кількість вільного часу, а також збільшення відсотка студентської молоді. Зазначені групи є реальними потенційними споживачами рекреаційних послуг.

Зважаючи на згадані факти, проблема визначення поняття «рекреація» є надзвичайно складною з огляду на те, що зміст рекреації становлять добровільні заняття, які реалізуються у вільний від основних професійних, родинних і громадських обов'язків час, а діапазон тих занять може бути різнобічним, як і людські потреби [2, 6].

Надзвичайно важливо, щоби рекреаційна активність становила певні цінності, норми в таких вимірах:

- культурному – як суспільна цінність, 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 езультаті рекреаційної активності, які є виступають орієнтиром здорового способу життя [7].

Як висновок, можемо стверджувати, що численні визначення поняття "рекреація" слід розуміти як:

- частину соціальної системи суспільства та особливу ланку системи освіти;

- специфічну форму діяльності на дозвіллі (соціально корисне дозвілля); – вираження внутрішньої природи людини;

- засіб розваги, відновлення або вид ігрової діяльності;

- "життя після праці";

- профілактичну медицину майбутнього.

Вкотре переконуємося, що фізична рекреація повинна стати загальною нормою якнайширшої верстви людства у сучасному суспільстві.

### **Література:**

1. Андреева О. Оцінка перспективності розвитку окремих видів фізичної рекреації в умовах мегаполісу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.: збірник наукових праць за ред. С.С. Єрмакова. Харків, 2004. № 15. С. 4–9.

2. Велично В. В. Організація рекреаційних послуг. Навчальний посібник. Харківський національний університет міського господарства ім. О. М. Бекетова. Харків: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2013. 202 с.

3. Жданова О. Основи проведення рекреаційно-оздоровчих занять. Фізична рекреації. Навчальний посібник для студентів вищих

навчальних закладів фізичного виховання і спорту; за науковою редакцією Євгена Приступи. Дрогобич : Коло, 2010. Ч. 2, розд. 2. С. 154–211.

4. Історія розвитку фізичної рекреації. Навчальний посібник К.: Академвидав, 2013. 160 с.

5. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення.

Навчальний посібник. К.: Олімп. л-ра, 2010. 370 с.

6. Походження рекреації та її сутність. Фізична рекреація. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту; за наук. ред. Євгена Приступи. Дрогобич : Коло, 2010. Ч. 1, розд. 1. С. 9–56.

7. Товт В. А. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Навчальний посібник для викладачів і студентів. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. 88 с.

8. Фізична рекреація. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту; за наук. ред. Євгена Приступи. Дрогобич : Коло, 2010. 448 с.

9. Dumazejder J. Towards a society of leisure. 1967. P. 25.