

СУТНІСТЬ РЕКРЕАЦІЇ ЯК САМОСТІЙНОЇ ГАЛУЗІ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

У статті розглядаються проблеми реформування рекреаційної сфери, становлення сфери фізичної рекреації як наукового напрямку, як одного з провідних шляхів відновлення оздоровчої роботи з населенням, способу раціонально організованої психофізичної активності людини, адже в Україні наявний великий рекреаційний потенціал, ефективно освоєння якого може забезпечити не тільки більш повне задоволення потреб населення в оздоровленні і відпочинку, а й принести державі реальну економічну вигоду.

Ключові слова: рекреація, фізична рекреація, реабілітація, рекреаційна сфера, дозвілля, оздоровлення, здоров'я.

Постановка проблеми. Реформування національної економіки пов'язане з глибокими структурними перетвореннями у всіх сферах суспільного життя, трансформацією господарського комплексу України, здійсненням ефективної регіональної політики і т.д. Не менш важливим завданням залишається пошук раціональних методів та способів активізації розвитку тих видів діяльності, для яких існують усі необхідні умови і які по своїй соціальній результативності та економічній віддачі можуть скласти гідну конкуренцію традиційним галузям господарства. Серед таких своєрідних "ядер росту" пріоритетне місце посідає рекреаційна сфера.

Україна має великий рекреаційний потенціал, ефективно освоєння якого може забезпечити не тільки більш повне задоволення потреб населення в оздоровленні і відпочинку, а й принести реальну економічну вигоду. Тому рекреаційна сфера у процесі ринкової трансформації економіки повинна посісти одне з провідних місць в структурі господарського комплексу.

Формування високорозвинутого ринку рекреаційних послуг вимагає врахування особливостей функціонування рекреаційних систем, основу яких складають природні та історико-культурні ресурси, матеріально-технічна база, люди, які відпочивають. Можливості багатоглибкого використання рекреаційних ресурсів, підпорядкованість об'єктів рекреаційної інфраструктури, специфіка виробництва та надання рекреаційних послуг на сьогодні є вирішальними у процесі ринкового реформування.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У різних країнах світу здійснюються систематичні фундаментальні та прикладні дослідження з рекреаційної тематики, формуються колективи вчених, роботи яких суттєво впливають на зміст та напрямок вивчення рекреаційної проблематики, закладаються основи багатьох наукових концепцій та створюються численні науково-дослідні інститути для вирішення проблем дозвілля та рекреації у різних країнах світу. Відомими серед них є: Національна асоціація рекреації в США, Фонд парків та рекреації в Японії, Товариство з проблем дозвілля в Німеччині, Інститут управління у галузі дозвілля та розваг у Великій Британії. Їх головними завданнями стало дослідження рекреаційної проблематики [3]. Останнім часом зроблено ряд успішних спроб дослідження фізичної рекреації як складного соціального явища. Особливість вивчення зазначеної проблеми в роботах вітчизняних та зарубіжних авторів полягає у тому, що рекреація розглядається в основному з позицій інших галузей знань (медицина, соціологія, психологія та ін.). Рекреаційна проблематика вивчається науковцями різних наукових напрямів: психологів, педагогів, соціологів, медиків. Питання дозвілля у зарубіжних країнах розглядається І. Петровою, в межах досліджень якої характеризується система закладів дозвілєвої сфери, та матеріально-технічної, кадрової забезпечення [4]. С. Пангеловим розглядаються форми життєдіяльності й різноманітні види занять людей у первісному суспільстві як передумови виникнення дозвілля та фізичної рекреації [5]. Є. Притсупа у своїх дослідженнях подає теоретичні аспекти рекреації як соціально-культурного явища, різновиду, та результату діяльності людини, теоретичні концепції вільного часу людини як важливого фактора рекреаційної активності. Процес підготовки фахівців з фізичної рекреації подано у роботах Т. Круцевич, В. Піча, О. Жданової [1].

Сучасні українські дослідники з проблем фізичної рекреації лише торкаються питань теорії і практики організації рекреаційної діяльності, хоча й мають вагомий здобуток в розкритті сутності, природи та специфіки рекреації в обґрунтуванні принципів рекреаційної діяльності, у виявленні педагогічного потенціалу дозвілля. Відзначаючи незаперечні здобутки вчених у дослідженні історичних та теоретичних аспектів рекреації, слід наголосити на необхідності подальшої розробки важливих теоретико-методологічних проблем, пов'язаних з функціонуванням рекреаційної сфери; у першу чергу, йдеться про потребу принципово нових поглядів на місце рекреації у сучасному суспільстві, на форми

рекреаційної діяльності, зумовлені істотними зрушеннями у всіх сферах суспільного життя. Саме з цих позицій виникла необхідність визначити сутність рекреації, не обмежуючись лише традиційними уявленнями про неї.

Мета дослідження – охарактеризувати особливості розвитку рекреаційної сфери як самостійної галузі наукових знань.

Завдання дослідження: дослідити значущість рекреаційної сфери в процесі оздоровлення та відновлення духовних сил людини, визначити особливості розвитку рекреаційної сфери як в Україні, та і в інших країнах.

Виклад основного матеріалу дослідження. До недавнього часу поняття "рекреація" було малопоширеним, таким, що використовувалося лише у вузьких колах фахівців з медичного оздоровлення людини. Це поняття пов'язувалося переважно з релаксацією і регенерацією життєво-фізіологічних сил людини.

Під рекреацією розуміють біологічну активність людини, спрямування фізичного потенціалу на оздоровлення душевних і духовних сил, які ослабляються в процесі роботи, хвороби. Тому нині рекреація практикується як цілісне фізичне і соціально-культурне оздоровлення [4]. 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 [6].

До поняття рекреації включають:

- розширене відтворення фізичних, інтелектуальних та емоційних сил та етикету способом очищення, відновлення та будівництва природного середовища (річки, парку, лісу, ландшафтного феномену, заповідника);
- розширене відтворення фізичних, інтелектуальних та емоційних сил та етикету способом збереження місцевостей з культурно важливим значенням (пам'ятки архітектури, археологічної ділянки);
- будь-яка гра, розвага, яка використовується для відновлення фізичних та розумових сил;
- найбільший сегмент індустрії дозвілля, що швидко розвивається, пов'язаний з участю населення в активному відпочинку на відкритому повітрі, проводиться переважно на вік-енд (у вихідні та святкові дні);
- перебудова організму і людських популяцій, що забезпечують можливість активної діяльності за різних умов характеру і змін навколишнього середовища;
- цивілізований відпочинок, що забезпечується різними видами профілактики захворювань в стаціонарних умовах екскурсійно-туристичними заходами, у процесі занять фізичними вправами.

До рекреаційних потреб людини слід віднести:

- 1) потребу у відновленні сил, що поглинаються сферою праці та іншими непорушними заняттями, яка задовольняється за допомогою харчування, сну, руху (враховуючи потреби молодіжного контингенту, слід передбачити наявність можливостей недорогого, але смачного харчування, напоїв, якщо перед нами літні люди, то слід забезпечити умови спокійного сну, гігієни;
- 2) потребу в лікуванні та профілактиці хвороб, яка задовольняється через різноманітні види санаторно-курортного лікування, грязелікування;
- 3) потреби в оздоровленні, які задовольняються за допомогою спілкування, прогулянок, купання, сонячних і повітряних ванн, ігор, пасивного відпочинку;
- 4) потреби у фізичному розвитку та самоствердженні (різноманітні види спорту – спортивні ігри, вітрильний і моторний водний спорт, лижний спорт, тривалі піші переходи, сходження на гірські вершини та ін.). Ці потреби також можна використовувати для посилення мотивації у здійсненні подорожей з альтернативних видів туризму та маршрутами, що містять в собі труднощі, перешкоди і навіть ризик, наприклад, сплав по річках, туризм на виживання, спелеологія, гірський туризм.
- 5) потреби в пізнанні й духовному розвитку, які задовольняються за допомогою відвідування музеїв і театрів, пам'ятників природи та культури, паломництва по святих місцях і т. д. Ці потреби можуть бути також використані в розробці таких видів рекреації в регіоні, які забезпечать можливість відпочинку в групах за аматорськими і професійними інтересами та ін. [2].

Вивчення історії виникнення знань про фізичну рекреацію має велике значення для більш поглибленої та чіткої уяви про сутність цього феномену, його предмета й основної досліджуваної проблематики. Аналіз спеціальних наукових методичних матеріалів з проблеми дослідження свідчить про те, що у літературі історичним передумовам формування знань про фізичну рекреацію приділяється недостатньо уваги. Наприклад, велика кількість сучасних занять дозвіллям бере коріння з міфологічної свідомості, магічної практики, шаманських технологій та обрядів, а також – з ігрових дій та святкових заходів далекого минулого.

У сучасній літературі дослідження історичних передумов виникнення фізичної рекреації практично відсутні, хоча спроби дослідження використання фізичних вправ з метою покращення здоров'я та для розваг здійснювалися ще за дві тисячі років до нашої ери. Витоки цих знань мають

глибоке історичне коріння. У працях з філософії, історії, релігії, етнографії, висловлюваннях прогресивних мислителів минулого вже зустрічаються окремі відомості про позитивний вплив найпростіших доступних форм рухової активності на розвиток організму людини, її адаптації до умов природного існування. Необхідність виділення проблеми фізичної рекреації у самостійну галузь наукових досліджень обумовлена трьома основними причинами. Перша з них пов'язана з підвищеним запитом практики у здорової людини, підвищенням її соціальної активності, освітнього та культурного рівнів. Друга – з виділенням проблематики фізичної рекреації не тільки посеред систем фізичної культури та загальної рекреації, але й за межами цих систем, виділенням її специфічних родових ознак, що дозволяє чітко визначити її предметні напрями, тематику проведення конкретних наукових досліджень. Третя причина обумовлена намаганням відійти від описового та пояснювального пізнання фізичної рекреації до виділення нових, ще не вивчених фактів, науково осмислити такі теоретичні та практичні проблеми, які не можуть бути представленими та вирішеними для позначення раніше відомих явищ [1].

У сучасному світі можна виділити декілька сформованих наукових шкіл з питань рекреації – французьку, американську, німецьку. Вони вивчають діяльність соціокультурних та рекреаційних центрів, психолого-педагогічні аспекти дозвілля, реалізацію принципів рекреації в закладах культури, інфраструктури рекреаційної та культурно-дозвілдової сфери, тенденції розвитку кадрових проблем. Зокрема, у Франції підготовка фахівця культурно-дозвілдової діяльності триває щонайменше три роки. Навчальний цикл складається із загальноосвітнього курсу, практики та випускних заліків. Загально-освітній курс складається з п'яти спеціалізованих дисциплін (по 160 годин кожна та ще 200 годин практичного стажування). У спеціальних курсах вивчаються принципи керівництва, організації, управління, педагогіки, специфіки міжособистісних стосунків, техніки анімації, соціального середовища й економіки; є спецкурси за вибором. Практичне стажування передбачає не менше 200 годин практики під керівництвом педагога-спостерігача.

Фізична рекреація стала предметом досліджень у вітчизняній науці в середині 60-х років ХХ ст. Її вивчають різні науки: теорія фізичної культури, соціальна психологія, медицина, гігієна, курортологія тощо. Останнім часом деякі науковці наполягають на виокремленні рекреації як самостійної науки про відпочинок та оздоровлення практично здорових людей, зосередженої на дослідженні рекреації [4].

В умовах сьогодення фізична рекреація безпосередньо пов'язана із суміжними соціальними явищами. За способом проведення часу, як компонент рекреації, виокремлюють пасивну рекреацію, що спрямована на відновлення енергетичного ресурсу організму, й активну, що вимагає енергетичних витрат, а також види рекреації з фізичною і психічною доміантантами. Дослідники відзначають, що поділ рекреації на активну і пасивну, або рекреацію з фізичною або розумовою доміантантами є умовним, оскільки одна форма містить у собі елементи іншої (наприклад, туризм та екологічна освіта). Рекреаційну діяльність можна розглядати як навички організації та проведення рухливих ігор і розваг, самостійних занять спортивними іграми (футбол, волейбол, бадмінтон) та іншими видами спорту (за вибором); проведення лижних прогулянок і туристських подорожей. Рекреаційна активність людини відповідає її потребам та інтересам, традиціям рідної культури, поведінковим й оцінним стандартам найближчого соціального оточення. Рекреаційна активність людини складається з добових, тижневих, річних і життєвих циклів. На кожному етапі життя вони утворюють складну систему різноманітних передумов і мотивацій, які визначають характер, спрямованість та ефективність рекреаційної активності. Цю активність вважають результативною, коли виникають відновні (рекреаційні) ефекти. Рекреаційний ефект виявляється в тому, що людина відчуває бадьорість і задоволення від відпочинку, оскільки її організм досяг необхідного рівня енергообміну з середовищем внаслідок фізіологічного і психологічного оздоровлення, досягнення душевної рівноваги. Людина, яка переживає рекреаційний ефект, перебуває у стані психофізіологічного комфорту, у неї з'являється відчуття збалансованості емоційних і соціокультурних самооцінок, вона готова до нових навантажень. Сприятливі емоції і висока самооцінка засновані не тільки на внутрішніх відчуттях, а й на розумінні людиною важливості суспільних стандартів праці й відпочинку.

Висновки. Отже, культура відновлення фізичних та емоційних сил так само важлива, як і вміння ефективно працювати. На сучасному етапі – з посиленням різноманітних тисків на людину – цей аспект життєдіяльності набуває особливої значущості. За таких обставин важливе значення має раціональний вибір форм рекреаційної діяльності з урахуванням індивідуальних особливостей, умов і способу життя, специфіки соціокультурного середовища і доступних можливостей.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Проблема розвитку рекреаційної сфери в Україні в даний час є надзвичайно гострою і актуальною, адже оздоровчий потенціал внутрішні ресурсів нашої країни є надзвичайно великим, але мало дослідженим. Рекреаційна сфера на сьогодні потребує більш широкої та детальнішої характеристики, а також впровадження даних досліджень у практичну діяльність.

Використані джерела

1. Жданова О. М. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму / О. М. Жданова, А. М. Тучак, В. І. Поялковський, І. В. Котова. – Луцьк : Вежа, 2000. – 240 с.
2. Кірсанов В. В. Рекреаційні вимоги до організації спортивного дозвілля / В. В. Кірсанов // Вісник КНУКіМ. Серія : Педагогіка. – 2001. – № 3. – С. 26–34.
3. Пангелов С. Б. Формування передумов виникнення фізичної рекреації як форми дозвілля людини у первинному суспільстві / С. Б. Пангелов // Молода спортивна наука України. – 2009. – Т. 4. – С. 138–142.
4. Петрова І. В. Дозвілля у зарубіжних країнах : підручник / І. В. Петрова. – К. : Кондор, 2008. – 408 с.
5. Піча В. М. Вільний час: тенденції і проблеми розвитку / В. М. Піча. – К., 1992. – 106 с.
6. Приступа Є. Н. Фізична рекреація : навчальний посібник / Є. Н. Приступа, О. М. Жданова, Л. Я. Чеховська. – Львів : ЛДУФК, 2010. – 447 с.

Moroz Y. M.

THE ESSENCE OF RECREATION AS AN INDEPENDENT FIELD OF RESEARCH

The article deals with the problem of reforming the recreational sphere, the development of the sphere of physical recreation as a scientific field as one of the leading ways to restore health outreach, because Ukraine has a great recreational potential, effective development of which can ensure not only better meet the needs of the population in the rehabilitation and recreation but also can bring real economic benefits.

The reformation of national economy is connected with deep structural changes in all spheres of public life, the transformation of economic complex of Ukraine, the implementation of an effective regional policy, etc. No less important it is the search of rational methods and ways to enhance of the development of those activities for which there are all necessary conditions and its social impact and economic impact can compete with traditional industries. Among these kind of "cores of growth" it takes priority the recreational sphere. During recreation a man can understand the biological activity of human physical potential direction for improvement of mental and spiritual forces that had been weakened in the process of disease.

According to the method of pastime as a component of recreation, it is distinguished passive recreation, aimed for the restoration of energy resource of the body, and active, requiring energy expenses, and types of recreation with physical and mental dominants.

Therefore, in the recreational area of market transformation of the economy it should take a leading position in the structure of economic complex. The formation of highly developed market of recreational services requires consideration of the functioning recreation systems that are based on natural, historical and cultural resources, physical infrastructure, rest. The features of multi-use recreational resources, subordination of recreational facilities infrastructure, the specifics of production and providing recreational services today are crucial in the process of market reforms.

Key words: *recreation, physical recreation, rehabilitation, recreational area, leisure, recreation and health.*

Стаття надійшла до редакції 21.02.2017 р.