



СЕКЦІЯ 2. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

УДК 011.1

**ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ**Берест О.О.,
аспірант

Сумський державний університет

У статті здійснено спробу автора узагальнити сучасні погляди науковців на проблему організації рекреаційної діяльності в системі фізичної культури та спорту. Встановлено, що важливого значення набуває правильна організація рекреаційної діяльності, що є одним із перспективних напрямків підвищення ефективності професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури. Наведено основні підходи до визначення понять «фізична рекреація», «рекреаційна діяльність». Визначено напрямки рекреаційної діяльності, зокрема рекреаційно-туристична та рекреаційно-оздоровча діяльність.

Ключові слова: фахова підготовка, фізична культура та спорт, фізична рекреація, рекреаційна діяльність, рекреаційно-туристична діяльність, рекреаційно-оздоровча діяльність, дозвілля.

В статтю предпринята попытка автора обобщить современные взгляды ученых на проблему организации рекреационной деятельности в системе физической культуры и спорта. Установлено, что важное значение приобретает правильная организация рекреационной деятельности, что является одним из перспективных направлений повышения эффективности профессиональной подготовки будущих специалистов по физической культуре. Приведены основные подходы к определению понятий «физическая рекреация», «рекреационная деятельность». Определены направления рекреационной деятельности, в том числе рекреационно-туристическое и рекреационно-оздоровительное.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, физическая культура и спорт, физическая рекреация, рекреационная деятельность, рекреационно-туристическая деятельность, рекреационно-оздоровительная деятельность, досуг.

Berest O.O. PECULIARITIES OF ORGANIZATION OF RECREATIONAL ACTIVITY IN THE SYSTEM OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

The article offers the author's attempt to summarize the contemporary views of scientists on the problem of the organization of recreational activities in the system of physical culture and sports. Established that is important to the proper organization of recreational activities that is one of the promising directions of increase of efficiency of professional training of future specialists of physical culture. The main approaches to the definition of «physical recreation», «recreational activities». The directions of recreational activity is recreation and tourism.

Key words: professional training, physical culture and sport, physical recreation, recreation, recreation and tourist activity, recreational activity, leisure.

Постановка проблеми. Нині у зв'язку з популяризацією масової фізичної культури, оздоровчого та масового спорту особливого значення набуває фізична рекреація. Вона є засобом відновлення, збереження та зміцнення здоров'я людини, однією з форм активного дозвілля, важливою складовою здорового способу життя. Більшість науковців фізичну рекреацію розглядають як діяльність, що задовольняє потреби людей у змінненні роду діяльності, в активному відпочинку, в неформальному спілкуванні під час занять фізичними вправами. У даному контексті важливо говорити про особливості організації рекреаційної діяльності в системі фізичної культури та спорту, оскільки це є базою в професійній підготовці майбутніх фахівців окресленої галузі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення науково-педагогічної літератури з проблеми дослідження засвідчує, що різні аспекти організації рекреаційної діяльності вивчали О. Андрєєва, А. Гакман, Л. Заневська, Н. Ковальова, Н. Москаленко, К. Пацалюк, М. Чернявський та ін. Фізична рекреація як особливий вид людської діяльності розглядається в наукових працях таких дослідників, як І. Бейгул, О. Гладошук, Ю. Добуш, С. Єрмаков, В. Кашуба, Т. Круцевич, Л. Максименко, С. Пангелов, С. Свірщук, В. Тонконог, О. Шишкіна та ін.

Водночас недостатньо дослідженими залишаються питання, пов'язані з визначенням особливостей рекреаційної діяльності в системі фізичної культури та спорту відповідно до вимог сучасності.



Постановка завдання. Мета статті – теоретичне дослідження особливостей рекреаційної діяльності в сучасній науково-педагогічній літературі.

Виклад основного матеріалу. У Законі України «Про фізичну культуру та спорт» фізкультурно-оздоровча діяльність визначається як заходи, що здійснюються суб'єктами сфери фізичної культури і спорту для розвитку фізичної культури. Важливу складовою фізкультурно-оздоровчої діяльності є фізична рекреація.

Науковці [8] визначають фізичну рекреацію як 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 й отримання задоволення від процесу занять; частину загальної фізичної культури суспільства, що може розглядатись як окремий напрям фізкультурної діяльності і водночас як складова системи фізичного виховання. Ми погоджуємося з думкою вчених і вважаємо, що результатом рекреаційної діяльності є оптимізація фізичного та психічного здоров'я людини.

С. Пангелов та Т. Круцевич фізичну рекреаційну діяльність розглядають як відпочинок і дозвілля в спеціально відведений час (вільний від навчання і професійної діяльності); як засіб відновлення психофізичного потенціалу людини; як засіб набуття й орієнтації життєвих цінностей [8, с. 20]. Як наголошують О. Андреева та Т. Круцевич, специфіка фізкультурно-рекреаційної діяльності, що полягає в розмаїтті форм і умов її здійснення, представляє широкі можливості для задоволення різноманітних біологічних і соціальних потреб людини [9]. Тому рекреаційну діяльність доцільно розглядати як процес організації дозвілля, в результаті якого людина може відновити фізичні, моральні, психологічні сили для збереження та зміцнення власного здоров'я.

І. Коцан наводить визначення поняття «рекреаційно-туристична діяльність», яке розглядає як спосіб життя людини, засіб реалізації різних цінностей, проведення дозвілля й активного відпочинку, фізичного вдосконалення й зміцнення здоров'я [7]. Як наголошує Н. Ковальова [6], з метою уникнення негативного впливу (психоемоційні стреси, імуннодефіцитні стани тощо) технології життя в умовах переходу більшості країн до інформаційного суспільства виникає нагальна потреба комплексного впливу на організм людини раціонально підібраної рухової активності й різноманітних рекреаційно-туристичних ресурсів. Як бачимо, окрім розв'язання виховних завдань,

рекреаційно-туристична робота сприяє також фізичному розвитку особистості.

У свою чергу, І. Бейгул, О. Гладощук, В. Тонконог та О. Шишкіна зазначають, що туризм – це сукупність організованих і спланованих заходів, прогулянок, екскурсій, походів, подорожей, що здійснюються з метою пізнання географічних регіонів, нових країн, активного та пізнавального відпочинку, підвищення фізичного рівня [3]. Цінність туризму полягає в його різнобічному впливі на організм людини й студентської молоді тренувальними, відновлювальними навантаженнями, що дуже важливо для людей, професійна праця яких має обмежену рухову активність. Туристичні походи дають змогу відновити працездатність і зміцнити здоров'я внаслідок дії комплексу факторів: зміни обставин, впливу кліматичних умов, раціональної рухової активності. Залежно від ступеня фізичного навантаження туризм може бути або засобом активного відпочинку або тренувальним засобом.

Специфічними рисами фізичної рекреаційної діяльності, як наголошує С. Пангелов [13], є:

- 1) гедоністична функція;
- 2) переважання комфортних психофізіологічних відчуттів у процесі здійснення діяльності;
- 3) відсутність значних фізичних навантажень;
- 4) відсутність жорсткої регламентації щодо використання засобів, техніки виконання рухових дій, нормативів, умов проведення і форм занять;
- 5) незначні обмеження за віковими, статевими і функціональними характеристиками тих, хто займається;
- 6) висока варіативність у регулярності рекреаційних занять.

Таким чином, результатом рекреаційної діяльності є отримання задоволення, насолоди від рухової активності в порівнянні зі звичайними засобами та методами фізичного виховання.

О. Андреева та К. Пацалюк у наукових дослідженнях [1] представляють аспекти організації рекреаційно-оздоровчої діяльності в умовах фізкультурно-оздоровчих клубів, такі як: оцінка політики клубного закладу та наявного рекреаційного попиту, що включає оцінку ресурсів закладу, визначення профілю користувача, визначення мотивів та інтересів рекреаційної діяльності, незадоволених запитів та ін.; формулювання мети і визначення конкретних завдань; планування роботи, що включає визначення напрямку рекреаційної діяльності, визначення форми роботи та виду діяльності, пошук ресурсів, визначення



пріоритетів і збалансування рекреаційних програм; втілення рекреаційних програм та заходів, що передбачає розробку маркетингової стратегії, визначення системи методів, контроль процесу реалізації програми, врахування змін; оцінка ефективності запропонованих рекреаційних заходів, окреслення недоліків, зворотний зв'язок, модифікація та удосконалення.

Критеріями успішної рекреаційної роботи у фізкультурно-оздоровчому клубі, на думку О. Андрєєвої та К. Пацалюка, можна вважати впровадження рекреаційних заходів відповідно до потреб різноманітних груп населення, залучення до активної рекреаційної діяльності представників всіх вікових та соціальних груп.

О. Андрєєва визначає поняття «процес проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності» та пропонує розуміти його як складний і багаторівневий за своєю структурою, де реалізуються зв'язки між його етапами. Загальна структура проектувальної діяльності, як наголошує О. Андрєєва, складається з таких елементів: мета та завдання, критерії відповідності, принципи, етапи, компоненти, умови, форми впровадження, очікувані результати. А також наводить перелік критеріїв, яким повинна задовольняти технологія проектування системи рекреаційної діяльності: наукової обґрунтованості; професійної компетентності суб'єктів педагогічного процесу; системності й структурності; рекреаційна діяльність повинна являти цілісний і послідовний процес, елементи якого взаємозалежні, взаємозумовлені; економічності й ефективності – гарантованого досягнення запланованих результатів рекреаційної діяльності за умов оптимального рівня ресурсного забезпечення; керованості – можливості внесення необхідних змін, варіювання засобами й методами тренування, параметрами навантаження й відпочинку з метою поточного й етапного корегування процесу й досягнутих результатів занять; відтворюваності – можливості тиражування (повторного відтворення) технології проектування іншими суб'єктами педагогічної діяльності.

Дослідниця пропонує технологію проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності, яка передбачає декілька етапів:

1. Підготовчий: формування аналітичних умінь для аналізу та обґрунтування актуальності визначених проблем; уміння діагностувати стан об'єкта проектування; формування наукового підходу у вирішенні поставлених завдань; чітке розуміння взаємозв'язку аналізу проблеми, що вирішується, з висунутими концептуальними ідеями.

2. Основний (конструювання та реалізації проекту): чітке уявлення моделі об'єкта, що проектується, з реалістичним конструюванням процесу проектування; уміння правильно побудувати шляхів здійснення цього проекту та визначення етапів реалізації концепції; визначення системоутворюючого фактора в процесі проектування; зв'язок проекту з практичною діяльністю; урахування особливостей об'єкта проектування.

3. Завершальний (результативний) етап: формування навичок моніторингу процесу проектування; висунення адекватних критеріїв оцінювання процесу проектування; визначення проблемних сторін проекту; формування навичок правильного оформлення результатів проектування; внесення доповнень та змін до проекту.

Процес проектування, як наголошує дослідниця, складається з низки послідовно виконуваних дій та операцій, що відтворюють зміст та структуру рекреаційно-оздоровчої діяльності: діагностування, цілепокладання, прогнозування, моделювання, створення концепції проекту, формування умов та засобів його організації, реалізація проекту, моніторинг процесу реалізації, оцінювання та аналіз результатів, внесення змін, оформлення та опис процесу і результатів проектування інноваційної діяльності [2, с. 36–37].

Враховуючи оздоровчу спрямованість фізичної культури та спорту, в науковій літературі набуває популяризації термін «рекреаційно-оздоровчі технології». Проте, як наголошує М. Чернявський [15], незважаючи на наявність загальних підходів до опису інноваційних технологій, загальних принципів, правил їх побудови практично не існує, а застосування тих чи інших технологій визначається конкретним змістом кожного проекту. Т. Круцевич поняття «фізкультурно-оздоровча технологія» розглядає як процес, що об'єднує використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях і наукову дисципліну, котра розробляє й удосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу [11, с. 320].

У даному контексті вагомими є наукові висновки Н. Москаленко, яка виокремлює напрямки інноваційного розвитку фізкультурно-оздоровчої роботи, а саме: створення нової організаційної структури; вдосконалення системи управління; вибір стратегічних альтернативних систем навчання, спрямованих на підвищення якості освіти [12].

В основі сучасних підходів застосування рекреаційних технологій, як наголошує Л. Максименко, лежить фізична активність,



що поєднує в собі різноманітні рухові дії [10]. Як зазначає дослідниця, мета режиму – досягнення оптимального рівня функціональної активності. Саме такий руховий режим забезпечує потрібний рівень реакцій на вплив чинників зовнішнього і внутрішнього середовища. Під час розробки норм рухового режиму насамперед слід ставити за мету зміцнення здоров'я і гармонійний фізичний і розумовий розвиток особистості.

Основною метою рекреаційно-оздоровчої технології, як зазначає А. Гакман, може слугувати сприяння розвитку здорової гармонійно розвиненої особистості, організація корисного дозвілля та активного відпочинку, виховання позитивних моральних і вольових якостей на основі підвищення ефективності рекреаційно-оздоровчої діяльності [4].

Науковці О. Андреева та В. Кашуба [5] наголошують на доцільності використання інформаційних технологій у фізичній рекреації. Такий напрямок є інноваційним у застосуванні в галузі фізичної рекреації. Зокрема, дослідники пропонують структуру інформаційної системи «RECREATION», що представлена блоками: контрольним, експертним і блоком управляючих впливів з індивідуальними програмами, спрямованими на задоволення рекреаційно-оздоровчих потреб. База даних являє собою автоматизовану систему, що має модульну структуру і складається з п'яти модулів:

- модуль «Інформаційні відомості» включає інформацію про структуру бази даних і можливості доступу до неї за допомогою системи управління базами даних. Інструкція для роботи з програмою допомагає користувачам одержати відповіді на запитання, що в них виникають, й вирішити проблеми, пов'язані з одержанням необхідної інформації;

- модуль «Понятійний апарат» включає інформацію, що розкриває розуміння й тлумачення професійних термінів, які зустрічаються в роботі;

- модуль «Мотивація» включає розроблену анкету з оцінки мотивів і інтересів до фізкультурно-оздоровчих та рекреаційних занять і дозволяє визначитися з пріоритетними видами рухової активності для досягнення поставленої мети;

- модуль «Класифікація» дозволяє одержати інформацію про види рекреативно-оздоровчих занять різної спрямованості та їх характеристику; містить ретроспективну інформацію про становлення й тенденції розвитку оздоровчих та рекреаційних технологій;

- модуль «Скринінг». Його використання припускає одержання, обробку й аналіз даних, на підставі яких визначається необхідна спрямованість наступних педагогічних впливів;

- модуль «Програмування занять» включає відомості про побудову самостійних рекреаційних та фізкультурно-оздоровчих занять для людей різного віку, статі, рівня фізичного стану. У даному модулі представлено варіанти занять різної педагогічної спрямованості.

У дійсній версії комп'ютерної програми передбачено можливість систематичного відновлення інформації в модулях. Реалізація сучасних рекреаційних технологій стає більш ефективною з використанням комп'ютерних програм. Запропонована О. Андреевою та В. Кашубою система комп'ютерних засобів містить апаратне і програмне забезпечення педагогічного процесу, а також критерії формування управляючих впливів на основі зворотного зв'язку і об'єктивного педагогічного контролю.

Також науковці наголошують, що 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 [8; 9].

Ця головна функція реалізується завдяки вирішенню таких її складових частин, як формування благополуччя особистості в наступних сферах її життєдіяльності: фізичній (відновлення і покращення здоров'я, тілобудови, рухових якостей); особистісній (розвиток адаптивного важливих якостей особистості, формування позитивного відношення до дійсності); соціальної (покращення відношень з оточуючими, професійне зростання, підвищення соціального статусу) [9, с. 20].

С. Пангелов визначає такі фактори фізичної рекреаційної активності населення, як вік, стать, сімейний стан, рівень освіти, психологічні особливості особистості. Також науковець розглядає фактори, які заважають активній фізичній рекреації (так звані «негативні мотиви» занять). Зокрема, автор наводить деякі з них: нестача вільного часу; відсутність матеріальних і фінансових умов для рекреаційної діяльності; стомлення на роботі або під час навчання; недостатній рівень знань у галузі фізичної культури; незручне місце знаходження спортивної бази; негативний попередній досвід занять фізичними вправами; незадовільний стан здоров'я; низький рівень організації рекреаційної роботи в навчальних закладах і за місцем проживання [13, с. 57].

Висновки. Таким чином, особливості рекреаційної діяльності в системі фізичної культури та спорту полягають у наступному: відповідності рівня професійної підготовки фахівця фізичної культури та спорту



соціальним запитам у сфері фізичної рекреації; створенні належних умов для дозвілля людей; застосуванні засобів, форм та методів фізичної культури для активного відпочинку; створенні спеціально відведених територіальних зон для задоволення потреб у відновленні фізичних сил людини, її оздоровленні, лікуванні чи удосконаленні пізнавальної діяльності.

Важливим напрямком подальших досліджень є визначення особливостей підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту до рекреаційної діяльності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Андреева О. Аспекти організації рекреаційної діяльності фізкультурно-оздоровчих об'єднань / О. Андреева, К. Пацалюк // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. – № 2. – С. 151–155.
2. Андреева О. Концептуальні та прикладні аспекти технологізації проєктувальної діяльності в сфері фізичної рекреації / О. Андреева // Теорія і методика фізичного виховання та спорту. – 2013. – № 1. – С. 35–39.
3. Бейгул І. Роль туризму як засобу фізичної рекреації в життєдіяльності студентської молоді / І. Бейгул, О. Гладошук, В. Тонконог, О. Шишкіна / Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2012. – № 2. – С. 156–160.
4. Гакман А.В. Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності дітей 11–14 років в умовах дитячого табору відпочинку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення» / А.В. Гакман ; Національний університет фізичного виховання і спорту України. – К., 2012. – 20 с.
5. Кашуба В. Пріоритетні напрями наукових досліджень сфери фізичної рекреації / В. Кашуба, О. Андреева // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 3. – С. 31–35.
6. Ковальова Н.В. Розробка рекреаційно-оздоровчої програми для старшокласників / Н.В. Ковальова // Молодіжний науковий вісник. – 2012. – № 6. – С. 37–42.
7. Коцан І.Я. Фізіологічна характеристика впливу туристично-краєзнавчої діяльності школярів на їх організм / І.Я. Коцан. – Одеса : [б. в.], 1998. – 279 с.
8. Круцевич Т. Теоретичні і методичні аспекти поняття «фізична рекреація» / Т. Круцевич, С. Пангелов // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – № 2. – С. 18–20.
9. Круцевич Т. Теоретичні основи дослідження фізичної рекреації як наукова проблема / Т. Круцевич, О. Андреева // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 1. – С. 5–13.
10. Максименко Л. Сучасні підходи щодо застосування рекреаційних технологій для відновлення стану здоров'я дітей 5-ти і 6-ти років / Л. Максименко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 2. – С. 162–165.
11. Методика фізичного виховання різних верств населення / за ред. Т.Ю. Круцевич. – Том 2. – К : Олімпійська література, 2012. – 267 с.
12. Москаленко Н. Проєктування концепції інноваційних програм фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах / Н. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. – № 2. – С. 12–16.
13. Пангелов С.Б. Організаційно-методичні передумови виникнення і розвитку фізичної рекреації як форми активного дозвілля людини : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення» / С.Б. Пангелов ; Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, 2013. – 20 с.
14. Пангелов С. Фактори впливу на рекреаційну активність населення / С. Пангелов // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. – № 2. – С. 55–57.
15. Чернявський М.В. Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення» / М.В. Чернявський ; Національний університет фізичного виховання і спорту України. – К., 2011. – 20 с.