

УДК 379.8

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ У РОЗВИТКУ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ

Пангелова Н.Є., Пангелов Б.П.

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

У статті поданий аналіз сучасних тенденцій у розвитку рекреаційної діяльності населення України, якими є: зростання значення оздоровчо-рекреативних, спортивно-рекреативних та пізнавально-рекреативних занять; відносно зниження значення лікувально-рекреативних заходів; виникнення нових засобів і видів рекреаційної діяльності (боулінг, пейнтбол, бестджампінг, паркур, кайтінг та ін.). Розповсюдження нових видів рекреаційної діяльності сприяє реалізації її окремих аспектів.

Ключові слова: нові види, рекреаційна діяльність, сучасні тенденції.

Постановка проблеми. Сучасний рівень розвитку цивілізації та основні тенденції її трансформації у просторі і часі супроводжуються підвищенням емоційно-психологічної напруженості у суспільстві, зростанням екологічних проблем. Як зазначає О.В. Андреева (2014), в Україні трансформаційні процеси, окрім деяких позитивних зрушень, позначаються негативними явищами у життєдіяльності людей: зниженням тривалості життя, скороченням рухової активності, підвищенням рівня неінфекційних хронічних захворювань, істотним зменшенням фінансової забезпеченості, втратою орієнтирів на здоровий спосіб життя [7; 11; 12].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Однією з причин погіршення ситуації зі станом здоров'я населення є недостатня державна підтримка рекреаційно-оздоровчої сфери, призначенням якої є: відновлення працездатності населення; збільшення обсягу рухової активності різних соціальних категорій; якісне наповнення вільного часу дітей, підлітків, молоді, дорослих цікавими та ефективними формами рекреаційної діяльності. На необхідність активізації роботи у цьому напрямі вказують відомі вітчизняні та зарубіжні вчені О.В. Андреева (2014); М.М. Булатова (2008); М.В. Дутчак (2009); Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова (2013); Є.Н. Приступа (2010).

Протягом останніх десятиліть у світі спостерігається бурхливий розвиток індустрії рекреації і відпочинку. Фізичну рекреацію розглядають із позицій кількох методологічних підходів – як діяльність, спрямовану на відпочинок та організацію дозвілля; як засіб відновлення сил, витрачених у процесі праці; як засіб набуття і реалізації життєвих цінностей тощо. Вони не суперечать, а доповнюють одне одного [11].

Зміст фізичної рекреаційної діяльності становлять рухливі ігри та розваги, переключення з одного виду діяльності на інший, профілактика несприятливих зовнішніх впливів навколишнього середовища на організм людини, відновлення незначно знижених функцій організму [13].

Т.Ю. Круцевич і Г.В. Безверхня (2010), розглядаючи зміст фізичної рекреації ширше, виділяють такі її ознаки:

- ґрунтується на руховій активності;
- головним засобом є фізичні вправи;
- рекреація здійснюється у вільний чи спеціально визначений час;

- містить культурно-ціннісні аспекти та інтелектуальні, емоційні, фізичні компоненти;
- має переважно розважальний (гедоністичний) характер і здійснюється на добровільних і самодіяльних засадах;
- наявний позитивний вплив на організм людини та її психоемоційний стан;
- рекреація здійснюється переважно в природних умовах;
- наявні науково-методичні засади фізичної рекреації.

Як свідчать дослідження [1; 3; 11; 13; 15], головною функцією фізичної рекреації є адаптивно-рекреаційна. Рекреаційна діяльність сприяє підвищенню якості адаптації людини до умов життя. Ця функція реалізується через похідні, що забезпечують формування благополуччя особистості у таких сферах їх життєдіяльності:

- фізичній (відновлення і покращення здоров'я, тілобудови, розвиток фізичних якостей);
- особистісній (розвиток адаптивно важливих якостей особистості, формування позитивного відношення до дійсності);
- соціальній (поліпшення стосунків з оточуючими, професійне зростання, підвищення соціального статусу.)

Натепер існують різні підходи до визначення цілей фізичної рекреації. Так, М.А. Якобсон [17] визначає фізичну рекреацію як різні, пов'язані з рухом види ігрової діяльності у сфері дозвілля; Н.І. Пономарьов [14] – як ігрову діяльність дозвілля, пов'язану з отриманням задоволення від самого процесу виконання фізичних вправ і спрямовану на організацію активного відпочинку; В.М. Видрін [6] – як органічну частину фізичної культури, спрямованої на використання фізичних вправ з метою відновлення працездатності, активного відпочинку і розваг; Г.П. Віноградов [5] – як потребу людини в заняттях фізичним вправами з метою розваги та отримання задоволення; Б.В. Євстафьев [9] наголошує, що базовим поняттям фізичної рекреації є не фізична культура, а саме рекреація, як вид дозвілля.

Як вважають більшість авторів, основний засіб фізичної рекреації – фізичні вправи [5; 11; 13].

Так, О.В. Харитонов [16] умовно поділив засоби фізичної рекреації на такі групи циклічні (легка атлетика, лижний спорт, прогулянки, плавання), єдиноборства (бокс, боротьба, східні єдиноборства), спортивні ігри (баскетбол, волей-

бол, теніс) і рекреаційні (шахи, шашки, стрільба, атлетична гімнастика, масаж, загартування, туризм, рибальство, полювання).

Арсенал рекреативних занять постійно збагачується різноманітними елементами рухової активності з використанням новітніх технологій для досягнення і підтримки оптимального рівня фізичного стану людини відповідно до її мотивації та індивідуальних особливостей, що є однією із сучасних тенденцій розвитку фізичної рекреації, висвітлення яких є досить актуальним завданням.

Мета статті – аналіз, узагальнення та систематизації даних літературних джерел щодо сучасних тенденцій у розвитку рекреаційної діяльності населення України.

Виклад основного матеріалу. Як вже відмічалось, фізична рекреація являє собою організовану рухову діяльність, яка спрямована на відновлення епізодично або хронічно зниженої фізичної і психічної працездатності людини за допомогою фізичних вправ, інноваційних технологій фізичної культури на основі закономірностей механізмів адаптації, а також – використання природних і гігієнічних факторів.

У теперішній час еволюція рекреаційної діяльності обумовлює наявність наступних тенденцій:

- зростання значення оздоровчо-рекреативних, спортивно-рекреативних та пізнавально-рекреативних занять;
- відносне зниження значення лікувально-рекреативних заходів;
- виникнення нових засобів і видів рекреаційної діяльності (боулінг, пейнтбол, бейсджампінг, паркур, кайтинг та ін.).

У сучасних умовах в Україні є характерним розповсюдженням нових видів рекреаційної діяльності, які сприяють реалізації її окремих аспектів. Необхідно відмітити, що нові засоби фізичної рекреації знаходять своє застосування серед різних вікових груп населення (від дітей до людей середнього віку) та соціальних верств суспільства (від школярів та студентів до менеджерів та керівників великих організацій та фірм). Найбільш широкого розповсюдження у рекреаційній діяльності населення набули відносно нові види фізичних вправ і рухових дій, які знімають психологічне напруження, формують волюві якості та стійкість до стресів. Популярність саме таких видів фізичної рекреації, на нашу думку, може пояснюватися тією складною політичною та економічною ситуацією сьогодення України, що негативно відбивається на психоемоційному стані громадян нашої країни.

Надамо стисло характеристику найбільш популярним новим видам фізичної рекреації.

Боулінг (від англ. – to bow – катати) – спортивне гра у кулі, яка є похідною від гри в кеглі. Мета гри – збити за допомогою найменшої кількості куль кеглі, які встановлені певним чином. Не можна говорити про те, що цей вид рухової активності є новим, але в останній час гра в боулінг отримала новий імпульс у своєму розвитку – відкриваються фізкультурно-оздоровчі боулінг-клуби; отримали наукове обґрунтування структура і зміст технології рекреаційної діяльності в умовах боулінг-клубу [1].

Пейнтбол (англ. paintball – куля з фарбою) – командна гра із застосуванням ручної пневма-

тичної зброї (маркера), який стріляє капсулами з фарбою. Рекреаційний дозвіллевий пейнтбол є захоплюючим видом спортивною та дозвіллевою діяльності і володіє всіма перевагами командних заходів (висока емоційність, вироблення у великій кількості адреналіну).

Більярд (від фр. bille – куля) – загальна назва декількох настільних ігор з різними правилами. Їх об'єднує пересування куль за допомогою кюю по більярдному столу. Гра у більярд може бути рекомендована як доступний засіб рекреаційної діяльності, який сприяє: збереженню правильної постави; розвитку окоміру, координації рухів; швидкості реакції. Гра у більярд – прекрасний засіб відпочинку, що «знімає» нервову напруженість.

Бейсджампінг (англ. – Basejumping) – екстремальний вид рухової діяльності, де використовується спеціальний парашут для стрибків із фіксованих об'єктів (мости, вежі та ін.). В Україні в останній час цей вид розваг досить популярний. Найбільш відомі об'єкти для стрибків – м. Камянець-Подільський (міст через річку Смотрич), м. Київ (пішохідний міст на Труханів остров) та ін.

Кайтинг (англ. Kite – повітряний змій) – це такий вид діяльності, де в якості рушійної сили використовується повітряний змій. Не дивлячись на те, що конструкція і техніка управління спортивним кайтом має багато спільного з планерним спортом, вейкбордінгом, серфінгом і віндсерфінгом, це новий, екстремальний вид спорту. Кайтингом можна займатися цілий рік, хоча умовно його поділяють на літній і зимовий в залежності від застосування типів спортивних кайтів. З точки зору використання поверхні для катання кайтинг поділяється на кайтсерфінг (Kitesurfing) – катання на воді (зазвичай влітку), сноукайтинг (snowkiting) – катання на снігу взимку та лендкайтинг (landkiting) – катання на землі достатньо щільної, для того, щоб застосувати колеса.

Паркур (фр. parkour – дистанція, смуга перешкод). Паркур – мистецтво раціонального подолання перешкод і стиль життя, заснований французом Давідом Белле. Сутністю паркуру є рух вперед і подолання будь-яких перепон, які зустрічаються. Паркур вимагає високого ступеня володіння тілом, фізичної та координаційної підготовленості. Під час руху не можна застосувати будь-які допоміжні засоби. Звичайними перепонами для трейсера (людина, яка займається паркуром) є дерева, стіни, дахи, сходи.

Фрі-дайвінг (англ. – free – вільно, dive – пирнати) – підводне плавання із затримкою дихання (апноє). Кожне занурення обмежується певними факторами – час затримки дихання і нестача кисню. Зазвичай час занурення – 1-1,2 хв.

Нові види, які представлені вище, мають право на існування як самостійні види рухової активності, а також – як додаткові, в залежності від виду дозвілля. Застосування цих нових видів може мати повне або часткове обмеження, в залежності від віку, стану здоров'я, фізичної підготовленості рекреанта.

Узагальнюючи представлені дані можна визначити співвідношення нових і традиційних видів фізичної рекреації до основних положень поняття «рекреація» (табл. 1).

Таблиця 1

**Співвідношення основних положень поняття «рекреація»
і видів (нових і традиційних) фізичної рекреації**

| № | Основні положення поняття «рекреація» | Види фізичної рекреації |
|---|---|---|
| 1 | Відновлення фізичного і психічного потенціалу людини | Боулінг, більярд, бейсджампінг, кайтинг, паркур, спелеотуризм, фрі-дайвінг |
| 2 | Ігри, розваги для відновлення організму людини | Боулінг, більярд |
| 3 | Сегмент індустрії дозвілля, пов'язаний з активними відпочинком на відкритому повітрі | Рекреаційний пейнтбол, спелеотуризм, пішохідний туризм, велотуризм, фрі-дайвінг, риболовля, полювання |
| 4 | Активна діяльність у мінливих умовах зовнішнього середовища з метою підвищення адаптаційних можливостей організму | Паркур, сноускейт, спелеотуризм, фрі-дайвінг |
| 5 | Комфортний відпочинок з метою профілактики захворювань у поєднанні із заняттями фізичними вправами, оздоровчими процедурами | Санаторно-курортні послуги, пізнавальні тури, екскурсійно-туристські заходи, анімаційні програми |

Необхідно зауважити, що всі представлені види фізичної рекреації можуть бути забезпечені організаціями, які мають різні форми власності, але єдиною нормативно-правову базу (наявність ліцензії) для організації та проведення рекреаційної діяльності населення:

1. Державна форма, яка реалізується в організаціях та установах, які фінансуються й контролюються органами державної влади – освіта, охорона здоров'я.

2. Суспільна форма, яка реалізується у різноманітних громадських організаціях та установах – федерації, асоціації, спілки та ін.

3. Приватна форма – приватні оздоровчі центри, клуби, школи та ін.

Рекреаційна діяльність з використанням нових видів потребує ретельного контролю за фізичним та психоемоційним станом рекреантів.

Висновки. Отже у теперішній час еволюція рекреаційної діяльності обумовлює наявність наступних тенденцій:

- зростання значення оздоровчо-креативних, спортивно-рекреативних та пізнавально-рекреативних занять;
- відносно зниження значення лікувально-рекреативних заходів;
- виникнення нових засобів і видів рекреаційної діяльності (боулінг, пейнтбол, бейсджампінг, паркур, кайтинг та ін.).

Список літератури:

1. Андреева О.В. Фізична рекреація різних груп населення: [монографія] / О.В. Андреева. – К.: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. – 280 с.
2. Андреева О.В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення: автореф. дис. ... доктора наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / О.В. Андреева. – Київ, 2014. – 48 с.
3. Бердус М.Г. Формирование теории физической рекреации в контексте основ ее метатеории: дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: 13.00.04 / М.Г. Бердус. – М.: РГБ, 2003. – 215 с.
4. Булатова М.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М.М. Булатова, Ю.А. Усачов // Теорія і методика фіз. виховання; за ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімп. л-ра, 2008. – Т. 2. – С. 320-354.
5. Виноградов Г.П. Единое рекреационное пространство / Г.П. Виноградов, Л.А. Калинин // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 5. – С. 56-57.
6. Выдрин В.М. Физическая рекреация – вид физической культуры (истор.-теорет. анализ предмета исследования) / В.М. Выдрин // Культура физическая и здоровье. – 2004. – № 2. – С. 18-21.
7. Дутчак М. «Спорт для всіх» у країнах з високим рівнем охоплення населення організованою руховою активністю / М. Дутчак // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2007. – № 3. – С. 47-58.
8. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика / М.В. Дутчак. – К.: Олімп. л-ра, 2009. – 279 с.
9. Евстафьев Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры. – Л.: ВИФК, 1985. – 118 с.
10. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичному вихованні різних груп населення / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 200 с.
11. Круцевич Т.Ю. Історія розвитку фізичної рекреації / Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, С.Б. Пангелов. – К.: Академвидав, 2013. – 159 с.
12. Москаленко Н. Проектування концепції інноваційних програм фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах / Н. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. – № 2. – С. 12-17.
13. Пангелов С.Б. Організаційно-методичні передумови виникнення і розвитку фізичної рекреації як форми активного дозвілля людини: автореф. дис. ... канд. наук з фіз.вих. і спорту: 24.00.02 / С.Б. Пангелов. – Дніпропетровськ, 2012. – 20 с.
14. Пономарев Н.И. О теории физической культуры как науке / Н.И. Пономарев // Теория и практика физ. культуры. – 1994. – № 4. – С. 49-53.
15. Фізична рекреація: навч. посіб. для студентів вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту / Є.Н. Приступа, О.М. Жданова, М.М. Линець [та ін.]; за наук. ред. Євгена Приступи. – Л.: ЛДУФК, 2010. – 447 с.
16. Харитонов А.В. Формирование и проявление отношения военнослужащих к физической рекреации: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. психолог. наук / А.В. Харитонов. – СПб., 1998. – 15 с.
17. Якобсон М.А. Ориентация понятий «спорт», «физическая рекреация» в системе социологических понятий / М.А. Якобсон. – Минск: Полымя, 1971. – С. 228-237.

Пангелова Н.Е., Пангелов Б.П.

ГВУЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В РАЗВИТИИ РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ УКРАИНЫ

Аннотация

В статье представлен анализ современных тенденций в развитии рекреационной деятельности населения Украины, которыми являются: рост значения оздоровительно-рекреативных, спортивно-рекреативных и познавательно-рекреативных занятий; относительное снижение значения лечебно-рекреативных мероприятий; возникновение новых средств и видов рекреационной деятельности (боулинг, пейнтбол, бестджампинг, паркур, кайтинг и др.). Распространение новых видов рекреационной деятельности способствуют реализации ее отдельных аспектов.

Ключевые слова: новые виды, рекреационная деятельность, современные тенденции.

Panhelova N.E., Panhelov B.P.

SHEI "Pereiaslav-Khmelnytskyi Hryhoriy Skovoroda State Pedagogical University"

MODERN TRENDS IN THE DEVELOPMENT OF THE RECREATIONAL ACTIVITY OF THE POPULATION IN UKRAINE

Summary

The article presents an analysis of the current trends in the development of recreational activities of the population of Ukraine, which are: the increasing importance of recreational, sport and recreational, cognitive and recreational classes; a relative decrease in the value of therapeutic and recreational activities; the emergence of new means and types of recreational activities (bowling, paintball, best-jumping, parkour, kiteing, etc.). The distribution of new types of recreational activities contributes to the implementation of its individual aspects.

Keywords: new species, recreational activities, modern trends.