

Л. В. Скрипник – кандидат історичних наук, доцент кафедри управління розвитком туризму Черкаського державного технологічного університету;
Г. М. Чепурда – кандидат філологічних наук, старший викладач кафедри управління розвитком туризму Черкаського державного технологічного університету

Фізична рекреація у сфері дозвілля української молоді

Роботу виконано на кафедрі управління розвитком туризму ЧДТУ

Визначено поняття «фізична рекреація». Проаналізовано ставлення молоді до фізичної рекреації. Окреслено основні форми фізичної рекреації молоді. Наведено основні проблеми, які перешкоджають рекреаційній діяльності молодих людей. Охарактеризовано основні чинники посилення рекреаційного ефекту фізичної рекреації.

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

Скрипник Л. В., Чепурда А. Н. Физическая рекреация в сфере досуга украинской молодёжи.

Определено понятие физическая рекреация. Проанализировано отношение молодёжи к физической рекреации. Названы основные формы физической рекреации молодёжи. Приведены основные проблемы, мешающие рекреационной деятельности молодых людей. Охарактеризованы основные факторы, усиливающие рекреационный эффект физической рекреации.

Ключевые слова: рекреация, физическая рекреация, досуг, рекреационные потребности молодёжи, рекреационный эффект.

Skrypnyk L. V., Chepurda G. M. Physical Recreation in Leisure of Ukrainian Youth. The article determined the concept of physical recreation. Analyzed attitudes of Ukrainian youth toward physical recreation. Authors named the major forms of physical recreation, named the main problems of the recreational activities of young people, the main contributing factors to the recreational effect of physical recreation.

Key words: recreation, physical recreation, leisure, recreational needs of young people, recreational effect.

Постановка наукової проблеми та її значення. Під фізичною рекреацією розуміють будь-які види рухливої активності, покликані відновити сили, використані в процесі професійної діяльності. Можна виділити ряд суттєвих ознак фізичної рекреації: ґрунтується на руховій активності; головні засоби використовує фізичні вправи; здійснюється у вільний або спеціально виділений час; включає культурно-ціннісні аспекти; містить інтелектуальні, емоційні та фізичні компоненти; здійснюється на добровільних, самодіяльних засадах; надає оптимізувальний вплив на організм людини; має у своєму складі освітньо-виховні компоненти; носить переважно розважальний (гедоністичний) характер; характеризується наявністю певних рекреаційних послуг; здійснюється переважно в природних умовах; має певну науково-методичну базу [7].

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. Ця проблема потребує не лише теоретичного дослідження, але й практичного вирішення на рівні державної політики.

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Дослідженням проблем збереження здоров'я молодих людей, їхнього зацікавлення фізичною культурою займалися чимало українських та зарубіжних науковців [1; 3; 5; 6; 9], які довели, що рухова активність має багато можливостей для збереження і поліпшення життя та здоров'я людини.

Питань вироблення й обґрунтування режимів рухової активності молоді стосувалися наукові праці, де розглянуто питання виміру та оцінки режиму рухової активності людей різного віку [10],

обґрунтовано добовий та тижневий обсяг рухової активності в різних одиницях виміру [6, 10]. У науковій літературі є відомості про зв'язки рівня рухової активності з рівнем фізичної підготовленості та працездатності молоді [3, 5, 9].

Значну увагу дослідники приділяють проблемі формування у студентської молоді потреби займатися фізичною культурою, вести правильний режим рухової активності, правильно складати графік праці та відпочинку [3, 5]. Однак слід звернути увагу на те, що поняття фізична рекреація та фізична культура не є тотожними. Специфіка фізичної рекреації полягає в тому, що вона є не суто виконанням фізичних вправ, але скоріше ігровою діяльністю, у якій превалюють фізична, рухова активність. Людина отримує задоволення від самого процесу виконання тих або інших фізичних вправ. Але це можуть бути не тільки фізичні рухи, а й оздоровчі процедури, різні форми товариських заходів, відвідування цікавих місць і т. ін. [2].

Одним із основоположників організованого рекреаційного руху в США вважають лікаря Лютера Гуліка (1865–1918). Він відстоював думку, що за допомогою ігор на свіжому повітрі можна не тільки зміцнювати здоров'я, але й виховувати. Вважав, що керовані прогулянки й інші заняття, що пов'язані з перебуванням на свіжому повітрі та отриманням задоволення, можуть стримувати у відповідних межах «агресивність» підлітків.

У виробленні форм рекреаційної діяльності міжнародного значення набула праця викладача університету поляка Хенріка Йордана (1842–1907 рр.). На ділянці площею 8 га він утворив у Кракові взірцевий ігровий майданчик. Під впливом його діяльності виникли так звані «Йорданські сади», де кожний, незалежно від віку і статі, міг знайти можливості для занять іграми та гімнастикою, купанням, взяти участь у змаганнях. Відповідно до правил, соціальні інструктори допомагали тим, хто відвідував майданчик, слідкували за порядком і використанням спортивного інвентарю.

Сьогодні науковці розглядають фізичну рекреацію як комплексне, багатогранне явище, що поєднує різноманітні аспекти фізіології, психології людини, зумовлюється різноманітними соціально-економічними та політичними, ідеологічними, культурними чинниками.

На думку соціолога А. С. Орлова, рекреація є однією з функцій дозвілля, вона завжди є діяльністю, основа фізичної рекреації – рухова діяльність з використанням фізичних вправ [4]. Цієї ж точки зору дотримується і Ю. Е. Рижкін [8]. Потрібно відрізнити біологічну форму рекреаційного поведінки людини від її соціальної рекреаційної діяльності. Біологічно активна поведінка і творча соціальна діяльність – дві площини аналізу фізичної рекреації. У сучасному понятті фізичної рекреації явно простежується вплив соціально-психологічних і культурних факторів, що впливають на виникнення потреб в організації свого дозвілля за рахунок використання рухової активності.

Мета дослідження – визначити місце фізичної рекреації в дозвіллі української молоді. **Завдання** – проаналізувати структуру дозвілля молоді, визначити ставлення молоді до фізичної рекреації, а також мотивацію вибору тих чи інших форм фізичної рекреації.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Видатний англійський філософ Бертран Рассел стверджував, що вміння розумно розпоряджатися дозвіллям – вищий ступінь цивілізованості. Дозвілля становить 30–35 % вільного часу, але, за даними вітчизняних соціологів, лише 10–12 % людей вміють розумно організувати своє дозвілля, займаючись у спортивних секціях, культурно-освітніх установах [8].

Щодо молодих людей, то вони мають більше вільного часу, ніж працюючі фахівці, однак їхній вільний час не завжди можна назвати рекреаційним. Для дослідження структури дозвілля молодих людей було опитано 100 респондентів віком від 17 до 21 року (вересень 2012 р., м. Черкаси). Питання були відкритими: «Назвіть якомога більше видів проведення дозвілля? Які з цих видів ви активно використовуєте?» Першим, що спадало на згадку молодим особам були: прогулянка в парку, відвідання кінотеатру, клубу, спілкування з друзями в кафе, гра на музичних інструментах, відпочинок вдома перед телевизором, комп'ютерні ігри. І лише згодом пригадувалися різноманітні види активного фізичного відпочинку: фітнес, йога, баскетбол, волейбол, ранкова пробіжка, танці тощо. Варто звернути увагу, що найбільш використовуваними видами проведення дозвілля були ті заняття, які не виникають із природних, особистих потреб молоді, а штучно нав'язуються засобами масової інформації через рекламу, фільми, соціальні мережі (40 % опитаних віддає перевагу у вільний час перегляду телевізійних програм).

Мода деколи насправді буває чинником, що сприяє підвищенню рекреаційної активності суспільства загалом. Прикладом може слугувати змінність моди на рекреаційну активність у США: у 70–80 роках минулого століття найпопулярнішою була така форма рекреації, як джогінг (біг із помірною інтенсивністю для вдосконалення кардіореспіраторної витривалості), на початку 90-х років на зміну джогінгу прийшла мода на різноманітні системи аеробіки (степ-аеробіка, аква-аеробіка), на межі тисячоліть модними були системи атлетичної гімнастики.

Слід зазначити, що значний вплив на формування моди на різновиди рекреаційної активності молоді мають засоби масової інформації, а за їхнім посередництвом – потужні продукційні фірми, що пропонують різноманітні рекреаційні товари: обладнання, інвентар, спортивний одяг тощо.

Фізична рекреація з усього списку перерахованих видів відпочинку респондентів займала 30 %. При цьому регулярно фізичною рекреацією займався лише 22 % опитуваних. Таким чином, респонденти в теорії підтримують активні види відпочинку, заняття спортом, відвідування спортивних секцій, заняття танцями, однак на практиці виділяють надто мало часу для цього. Поняття відпочинку мало асоціюється з рухливою діяльністю, скоріше молодим людям спадає на думку бездіяльність. Пасивному виду відпочинку надали перевагу 62 % респондентів.

Місто Черкаси має ряд природних ресурсів, які можна вдало використовувати для проведення активного відпочинку, – узбережжя Дніпра, Сосновий бір, чотири міські парки, а також в місті є інфраструктура для фізичної рекреації – стадіони, спортивні комплекси та майданчики. Влада і на державному, і на місцевому рівнях заохочує молодь до занять фізичною культурою, однак це не дає бажаних результатів. Фізкультура і спорт мало асоціювалися у свідомості опитуваних з формами активного відпочинку. Цікаво, що академічні заняття фізичною культурою сприймалися студентами не як засіб зберегти здоров'я, відпочити від лекцій, а швидше як ще одна дисципліна, яка накладає на них зобов'язання. Можна констатувати, що навчальний процес із фізичного виховання у вузах не відповідає інтересам студентів. Більшість респондентів вважають, що заняття фізичною рекреацією вимагають певних матеріальних витрат – на спорядження, одяг, оренду приміщень, на оплату занять із тренером, а також, на думку опитуваних, активні види відпочинку повинні супроводжуватися певними організаційними зусиллями.

Більшість респондентів готові займатись активним відпочинком як туристи. При цьому найбільше зацікавлення викликали пізнавальний та екскурсійний вид туризму (72 %). Найрізноманітніші види спортивного туризму обиралися мало, оскільки, на думку респондентів, ці види потребують фахової підготовки (10 %). Більшість молодих людей хотіли б відвідати зарубіжні країни, пояснюючи це тим, що вони там ще не були, однак, при цьому вони не відмовляються побувати в інших українських містах та на курортах за умови достатнього рівня комфорту.

Основними мотивами, які змушують молодих людей займатись активними видами відпочинку, були зміна загальних обставин та зняття стресу (23 %). У всіх опитуваних фізична рекреація викликала позитивні емоції, і 100 % респондентів вважають, що активні види відпочинку приносять користь для здоров'я і моральне задоволення. На запитання, яким видом занять бажає займатися студент у вільний від занять час, переважають такі мотиви: потреба в русі – менше 70 %, розвага і радість – близько 60 %, поліпшення здоров'я – 50 %, активний відпочинок – 25–28 %, зниження надмірної маси тіла – 26 %, досягнення спортивного результату – 20 %, спілкування з друзями – 18 % [1, 209].

Серед інших цілей занять фізичною рекреацією можна назвати оздоровчі (покращення здоров'я, зняття втоми, всебічний гармонійний розвиток, виховання культури тіла, рухів, підвищення розумової та фізичної працездатності), комунікативно-виховні (спілкування, виховання культури поведінки, працьовитості, емоційна самоорганізація); організаторські цілі (оволодіння знаннями, умінням, практичними навичками суспільної фізкультурної роботи, пропаганда здорового способу життя, активного відпочинку). Але межі цих груп умовні, оскільки досягнення мети, віднесеної до однієї групи, може бути реалізовано в задоволенні потреб в іншій.

Серед чинників, що спонукають до занять фізичними вправами, відзначені такі: знання про користь занять фізичними вправами – до 40 %, відвідування та участь змагань різного рівня, шоу – до 20 %. Характерно, що на становлення мотивів істотно впливає мікрооточення (вулиця, товариші), що знаходиться поза сімейним впливом.

Стимулами до занять активними видами відпочинку є задоволеність, в основі якої лежить відповідність змісту діяльності потребам в заняттях різними видами фізичної культури; та привабливість,

де формування певної корисної мети для суспільства збігається з метою і інтересами особистості молодшої людини, збільшення престижності активної фізичної діяльності. Окрім опосередкованих мотивів, існують і безпосередні мотиви – привабливість самої рекреаційної діяльності, її функціональний зміст.

Крім того, молоді люди гостро відчувають фізіологічну потребу в русі, яка становить 14–20 год на тиждень. При цьому програма ВНЗ передбачає всього лише 4 год занять фізичною культурою на тиждень. Саме тому прагнення займатись активними формами відпочинку пояснюється фізіологічними природними потребами молоді.

Відмінність фізичної рекреації від занять фізкультурою полягає в тому, що фізична рекреація завжди пов'язана з відновленням сил – фізичних і духовних, тобто їй повинна передувати якась діяльність, після якої потрібна рекреація. Але вона не повинна обмежуватися лише відновленням сил, витрачених у процесі праці, ми повинні відновлювати свої сили для ширших цілей. Тільки та людина, яка живе творчо і чия діяльність має високий ступінь ефективності, використовує свій потенціал сповна і наближається до стану максимального здоров'я. Здоров'я саме по собі не може бути метою фізичної рекреації, воно є лише таким станом людини, яке дозволяє йому жити творчим життям. Фізична рекреація у сфері дозвілля – один з аспектів цього життя. У психологічній літературі здоров'я розглядається не тільки як об'єктивний стан людини, але і як суб'єктивно оцінюване самопочуття, яке визначається і фізичним, і духовним, душевним станом. Біологічний адаптивний компонент фізичної рекреації, таким чином, є важливим, але не єдиним її елементом.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Дослідивши дозвілля молодих людей, можна зробити висновок, що фізична рекреація займає близько третини вільного часу. Молодь веде малорухливий спосіб життя, а тому ставиться дуже позитивно до будь-яких форм активного відпочинку. Усі мотиви, які спонукають їх займатися фізичною рекреацією, можна умовно поділити на оздоровчі, комунікативно-виховні та організаторські.

На основі вивчення мотивації молоді до занять фізичною рекреацією можна зробити висновок, що молодь меншою мірою зацікавлена в досягненні оздоровчого ефекту і більшою мірою – у самовираженні, самовдосконаленні, приємному проведенні часу, досягненні краси, в отриманні позитивних емоцій і вражень.

Висновки. 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 використаної літератури

1. Кулік І. Г. Оздоровчо-спортивна рекреація і студентська молодь / І. Г. Кулік // Проблеми освіти і науки в університетах : вісн. КДУ ім. Михайла Остроградського. – 2010. – Вип. 5. – № 64. – Ч. 1. – С. 208–210.
2. Леденцова О. В. Соціально-психологічні аспекти рекреації молоді в сучасних умовах [Електронний ресурс] / О. В. Леденцова // Теоретичні та прикладні проблеми психології : зб. наук. пр. Східноукр. нац. ун-ту ім. В. Даля. – 2009. – № 1 (21). – Режим доступу : http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Tipp/2009_1/ledneva.pdf
3. Лотоненко А. В. Специфика формирования у студентов потребности в физической культуре : учеб. пособ. / А. В. Лотоненко. – Воронеж : ВГПУ, 1995 – 145 с.
4. Орлов А. С. Социология рекреации / А. С. Орлов. – М. : Наука, 1995. – 118 с.
5. Проблемы развития физической культуры молодежи : сб. науч. тр. / под ред. А. В. Лотоненко, Б. К. Зыкова. – Воронеж : ВГАУ, 1992. – 142 с.
6. Роберт М. Малина. Исследование двигательной активности и физического фитнеса в различные периоды жизни / Роберт М. Малина // Наука в олимпийском спорте. – 2001. – № 3 (спецвып.). – С. 16–27.
7. Рыжкин Ю. Е. Психолого-педагогические основы физической рекреации : учеб. пособие / Ю. Е. Рыжкин. – СПб : РГПУ им. А. И. Герцена, 1997. – 36 с.
8. Рыжкин Ю. Е. Физическая рекреация в сфере досуга человека [Электронный ресурс] / Ю. Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры : науч.-теорет. журн. – 2002. – № 5. – Режим доступа : <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2002N5/p17-19.htm>

9. Тихонов В. К. Фізична культура як компонент цілісного розвитку особистості студента [Електронний ресурс] / В. К. Тихонов, С. В. Тихонов // Гуманізм та освіта : матеріали ІХ Міжнар. наук.-практ. конф. – 2008. – Режим доступу : <http://conf.vntu.edu.ua/humed/2008/txt/Tihonov.php>
10. Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people. National Center for Chronic Disease Prevention and Health. – 1997. – № 6. – P. 202–219.

Статтю подано до редколегії
12.09.2012 р.