

Лекція 2. Система оздоровчо-рекреаційної рухової активності: мета, цілі, функції та структура

План

Вступ

1. Характеристика фізичної рекреації та відпочинку
2. Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності

З часу незалежності нашої держави у сфері фізичної культури та спорту склалася принципово нова ситуація. Критичний стан здоров'я населення, зокрема і молоді, пов'язаний із несприятливими факторами, низьким рівнем їх рухової активності, потребує невідкладних заходів, щоб подолати кризу у фізичному вихованні.

Фізична культура як складне явище, яке спрямовано на реалізацію соціальних, оздоровчих, виховних, освітніх та інших функцій диференціюється за такими специфічними напрямками:

1. Спорт (вищих досягнень і масовий спорт).
2. Фізичне виховання.
3. Фізична рекреація.
4. Фізична реабілітація.
5. Кондиційне тренування.

Характеристика фізичної рекреації та відпочинку

Відносно самостійною формою функціонування фізичної культури, яка може задовольнити потреби молодих людей в активному відпочинкові та принести задоволення від рухливої діяльності є *фізична рекреація*. У час несприятливих економічних умов життя, психоемоційних перевантажень, гіподинамії, втрати або зміщення соціальних орієнтирів, що негативно позначається на психіці й самопочутті людини, вона набуває особливої ваги і

зумовлює необхідність зміни виду діяльності, активного відпочинку, релаксації.

Сучасний розвиток наукових знань про фізичну рекреацію показує, що її предметні границі незмірно розширюються, вона наповнюється новим змістом, збагачується новими функціями і розглядається як багатомірний феномен, як складова об'єктивної реальності, процес, спосіб і результат перетворення природно- заданої й соціальної сутності людини (М. Г. Бердус, 2003; Ю. Є. Рижкін, 2005; В. І. Стафійчук, 2008; В. В. Величко, 2013). Наразі *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. У процесі аналізу основних методологічних напрямів закономірним є висновок про те, що всі вони не мають між собою протиріч, а доповнюють один одного [1, с. 10].

Рекреація (лат. *recreatio* – відновлення сил, одужання) – добровільні заняття, пов'язані із задоволенням, відпочинком, відновленням фізичних і духовних сил після важкої праці, зняттям емоційної напруги тощо; форма розваги та задоволення, засіб вільного проведення часу; відпочинок, відновлення сил людини, які були витрачені у процесі праці; будь-які види діяльності на дозвіллі, в яких люди беруть участь добровільно, отримуючи задоволення.

Виокремлюють багато ознак, що складають основний зміст фізичної рекреації [11, с. 14–15; 26]:

- базується на руховій активності;
- як головний засіб використовують фізичні вправи;
- здійснюється у вільний чи спеціально визначений час;
- включає культурно-ціннісні аспекти;
- містить інтелектуальні, емоційні, фізичні компоненти;

- має переважно розважальний характер (гедоністичний);
- здійснюється на добровільних і самодіяльних началах;
- має оптимізуючий вплив на організм людини;
- наявні певні рекреаційні послуги;
- здійснюється переважно в природних умовах;
- має визначену науково-методичну базу;
- прийнятність, корисність для суспільства (містить культурно-ціннісні аспекти, інтелектуальні, емоційні, фізичні й освітньо-виховні компоненти).

Поняття «рекреація» і «відпочинок» десь схожі, але вони не тотожні, оскільки вони мають різне змістовне навантаження, а також різні функції в управлінні динамікою відновлення. Розглянемо поняття «відпочинок».

Відпочинок – стан повного або відносного спокою після роботи, який забезпечує відновлення сил і сприяє підвищенню працездатності людини; проведення певного часу без звичних занять, роботи, для відновлення сил; стан спокою або така діяльність, яка знімає втому і сприяє відновленню працездатності.

За способом проведення часу розрізняють *пасивний відпочинок* як абсолютний спокій всього організму, форму відпочинку після напруженої праці, за якої переважає фізична та інтелектуальна бездіяльність, *активний відпочинок* як певну діяльність, рухову активність комфортної інтенсивності та обсягу. Активний відпочинок корисніший за пасивний, тому що працездатність людини відновлюється значно швидше, якщо процес збудження переключається з одних центрів кори головного мозку на інші.

Основне правило активного відпочинку – застосовувати інший вид роботи на початку втоми, а не на фоні значної втоми. Під час навчання та виконання домашніх завдань, студенти зазнають значних і психоемоційних навантажень, а тривала робота за столом змушує великі м'язові групи

знаходиться під впливом статичного навантаження. Тривале нервово-емоційне напруження в умовах гіподинамії створює умови для послаблення уваги, зростання кількості помилок у розв'язанні завдань, перекосу тулуба, лягання грудьми на стіл, підставляння рук під підборіддя, погіршення кровопостачання головного мозку. Розвивається перевтома, знижується розумова працездатність. З метою її відновлення слід переключити навантаження на раніше не працюючі м'язи. У такому разі м'язи, які втомилися, активно відпочивають.

Активний відпочинок є найкращим способом підвищення працездатності і відновленням сил, важливим фактором у боротьбі з гіподинамією. Через недостатню рухову активність порушується діяльність серцево-судинної й дихальної системи, порушується обмін речовин, знижується опірність організму до захворювань і несприятливих умов зовнішнього середовища. Фізкультхвилинка, наприклад, сприяє ефективному відновленню працездатності втомлених м'язів, на відміну від повного спокою, який не забезпечує максимального відновлення працездатності за нетривалий проміжок часу. Позитивний вплив фізкультхвилинки триває 1,5–2 години.

До *засобів* активного відпочинку, крім фізкультхвилинки (фізкультпаузи), належать туристичні походи, тривала ходьба, плавання, заняття ритмічною гімнастикою, шейпінгом, бадмінтоном, відвідування сауни, самостійні ігри та розваги, прогулянки, масаж і самомасаж, заняття на тренажерах тощо.

Необхідність активного дозвілля зумовила розвиток ігрових видів, які приваблюють зміною ситуацій, ігровою інтригою – гра з м'ячем, волейбол, баскетбол, футбол, теніс тощо. До 90-х років названі традиційні види спорту широко впроваджувалися у фізичному вихованні усіх вікових груп населення в обов'язкові та добровільні форми занять.

На початку 90-х років на базі традиційного спорту набувають інтенсивного розвитку нові різновиди рухової діяльності (активності). Потреба населення в рекреаційних розвагах та оздоровленні у поєднанні з руховою активністю зумовлює розвиток пропозицій. Відкриття фізкультурно-оздоровчих груп на комерційній основі сприяє природній конкуренції та запровадженню нових досконаліших форм.

Заняття фізичними вправами у певних колах суспільства перейшли із розряду нецікавих та обов'язкових до добровільних, модних, елітних. Інтенсивно розвивається методика застосування традиційних видів гімнастики, акробатики, плавання, важкої атлетики, що має на меті рекреаційне оздоровлення. У нашій країні освоюються нові закордонні технології, сучасні тренажери, аеробіка, шейпінг, степ-аеробіка, слайд-аеробіка тощо. На основі інтеграції різних видів вправ виникають нові види: поєднання аеробіки з плаванням, велосипеду і гімнастики – велокінетика, акробатики і вправ зі скакалкою – роуп-скіпінг [11, с. 87–88].

Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності є соціальними утвореннями, що постійно розвиваються. Завдяки важливості і корисності для суспільства, зростаючій популярності, соціальному визнанню та типовим апробованим і доступним алгоритмам виконання, вищезгадані технології зайняли відповідну нішу у суспільстві. Як соціальне явище, вони характеризуються специфічними ознаками. Розрізняють такі видові ознаки технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціального явища [23, с. 12–16]:

- доступності організованої рухової активності, яка є визначальною ознакою цього соціального явища;
- можливості проведення занять у вільний час від навчання або трудової діяльності, тобто під час дозвілля;

- проведення занять у формальних та/або неформальних групах, як правило, самостійно за визначеною інструкцією або під керівництвом тренера чи інструктора;
- спрямованість на відновлення працездатності, збереження здоров'я людини та покращання якості її життя.

Слід зважити, що тільки повна наявність цих ознак характерна сучасним технологіям оздоровчо-рекреаційної рухової активності (діяльності) як соціальному явищу. Відсутність будь-якої із зазначених ознак є іншим соціальним фізкультурно-спортивним утворенням, яке не є об'єктом нашого вивчення.

Отже, вищенаведене дає підстави вважати обґрунтованим таке визначення поняття *«технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності»* – це самостійне соціальне явище, що полягає в регулярному використанні різними групами населення доступних видів організованої оздоровчо-рекреаційної рухової активності середньої інтенсивності та доступного об'єму навантаження під час занять у формальних та неформальних групах, або ж самостійно з метою відновлення працездатності, збереження здоров'я та покращення якості життя.

Провідним завданням оздоровчо-рекреаційної рухової активності є протистояння зростаючій серед населення гіподинамії. Гіподинамія стала визначальним чинником збільшення хронічних захворювань та смертності населення, особливо тих, які проживають у мегаполісах та інших місцях компактного проживання населення. Це стало приводом створення нових народних форм оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Для прикладу, можна навести Індію, Китай, Японію – де у великих містах на газонах в парках мешканці виконують ізометричні фізичні вправи та вправи у сповільнених рухах з концентрацією уваги (асани). Таке виконання вправ нагадує молитву. Цю форму рухової активності перейняли США та Канада.

Доведено, що недостатня рухова активність негативно впливає на організм людини навіть на генетичному рівні, а також викликає незадовільну динаміку обміну речовин. Це призводить до зростання кількості таких захворювань, як: атеросклероз, рак молочної залози та товстої кишки, ожиріння, а також діабет.

Аналіз практики розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності переконує, що фізична активність задля збереження здоров'я людини та покращення якості її життя має бути організованою, тобто відрізнятися плановістю та певним порядком її реалізації для досягнення мети (некеровані, спонтанні заняття можуть нашкодити організму).

Висловлена думка збігається з висновками проф. Т. Ю. Круцевич, що головним компонентом фізичного виховання власне для школярів є спеціально організована рухова активність, яка може бути обов'язковою (тобто регламентується відповідними державними навчальними програмами) і добровільною – що проводиться у вільний від навчання час з пасивним чи активним керуванням такими заняттями.

Водночас треба підкреслити, що організована рухова діяльність повинна відповідати певним вимогам щодо змісту, обсягу та інтенсивності навантаження, які не завжди є оптимальними в силу недостатньої компетентності учасників процесу.

Зміст організованої оздоровчо-рекреаційної рухової активності у зазначеному контексті включає доступні для використання різними категоріями громадян окремі фізичні вправи та їх комплекси, а також види спорту, чи їх елементи, визначеними відповідною програмою обсягами рухової діяльності (активності).

Обсяг організованої оздоровчо-рекреаційної рухової активності дорослого населення, відповідно до сучасних рекомендацій провідних міжнародних організацій *має включати 30-хвилинні заняття 4–6 днів на тиждень*. Щодо інтенсивності навантажень, ми можемо дотримуватись

точки зору вчених, які вважають, що оптимальний рівень інтенсивності фізичних навантажень для більшості людей, що мають дозвіл лікаря на заняття організованою руховою активністю, становить 60–80 % максимального споживання кисню. Ці показники відповідають 70–85 % максимальної частоти серцевих скорочень. Така інтенсивність фізичного навантаження вважається середньою.

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 (Ю. Рижкін).

Оздоровчо-рекреаційна діяльність людини відповідає, по-перше, її потребам та інтересам, по-друге, традиціям його рідної культури, по-третє, поведінковим і оцінним стандартам найближчого соціального оточення. Рекреаційна активність окремої людини складається з добових, тижневих, річних і життєвих циклів. На кожному етапі життя людини вони утворюють складну мережу різноманітних передумов і мотивацій, які визначають характер, спрямованість і ефективність рекреаційної діяльності (активності). Ця активність вважається результативною, якщо у результаті виникають відновні (рекреаційні) ефекти. Оздоровчо-рекреаційний ефект виявляється в тому, що людина відчуває

бадьорість і задоволення від проведеного відпочинку, оскільки її організм досяг необхідного рівня енергообміну з середовищем в результаті фізіологічного і психологічного оздоровлення, досягнення душевної рівноваги. Людина, що переживає рекреаційний ефект, знаходиться в 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, але і на розумінні людиною важливості суспільних стандартів праці і відпочинку [11, с. 23–24].

Очікуваний соціальний ефект від реалізації організованої рухової діяльності у спорті може бути отриманий виключно у випадку його масовості. Зазначається, що масовий розвиток спорту спостерігається в країнах з високим рівнем життя населення, де кількість осіб, які займаються різними видами рухової активності та спорту, становить в середньому більше 30 % загальної кількості населення.

На думку окремих дослідників важливою перевагою спорту є здійснення організованої рухової активності у час, вільний від домінуючого виду діяльності у житті людини (спочатку – загальна і спеціально-освітня діяльність, згодом – професійна праця) та від виконання робіт у повсякденному домашньому побуті, затрат часу на транспорт. Отже, спорт є важливим компонентом у структурі щоденного дозвілля людини, особливо під час вихідних, канікулярного або відпускнуго періоду.

Таким чином, принцип оздоровчої спрямованості у фізичній культурі втілюється у технологіях оздоровчо- рекреаційної рухової активності. Термін технології оздоровчо- рекреаційної рухової активності об'єднує в собі два чинника: перший – процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях; другий – наукову дисципліну, котра розробляє й удосконалює технології побудови фізкультурно- оздоровчого процесу, тобто – об'єднує практику і теорію.

Контрольні питання:

1. Назвіть специфічні напрямки фізичної культури.
2. Дайте визначення поняттю «рекреація».
3. Що є змістом організованої оздоровчо-рекреаційної рухової активності?
4. Яким є обсяг ОРРД дорослого населення відповідно до сучасних рекомендацій провідних міжнародних організацій?

5. Які розрізняють видові ознаки технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціального явища?
6. Чи може спортивна діяльність розглядатися як форма організованої рухової активності?
7. Дайте визначення поняттю «технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності».
8. Що є провідним завданням оздоровчо-рекреаційної рухової активності?