

УДК 796:338.48-53

<https://doi.org/10.33989/2075-146x.2021.28.250359>

**ЮРІЙ МОРОЗ**

ORCID: 0000-0003-2788-913X

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

## **ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРИ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ**

У статті розкривається сутність важливості залучення сучасної молоді до рекреаційної діяльності, аспекти формування фізичної рекреації в Україні, охарактеризовано поняття, форми, засоби та методи фізичної рекреації; вказано особливості використання рухової активності в межах фізичної рекреації.

***Ключові слова:** рекреація, фізична рекреація, фізичне виховання, рухова активність, рекреаційний потенціал.*

**Актуальність дослідження.** Соціально-економічні зміни, які проходять в Україні, вплинули на стан здоров'я населення. Окрім позитивних зрушень, спостерігаються і негативні явища в життєдіяльності людей, зокрема зниження тривалості життя (за тривалістю життя Україна посідає передостаннє місце серед країн Європи (Лібанова, 2012); дитяча смертність у країні вдвічі вища, ніж у Швеції, у 1,5 рази збільшилось скорочення рухової активності, що призвело до підвищення рівня неінфекційних хронічних захворювань; істотним зменшенням фінансової забезпеченості; втратою орієнтирів на здоровий спосіб життя; відмовою від фізичної культури дітей, молоді та дорослих (Анікеєв, 2012). З кожним роком збільшується кількість студентів, які займаються у спеціальних медичних групах. Їхня чисельність знаходиться у межах 30–40 %. Біля 90 % молоді мають певні відхилення у стані здоров'я, а більш, ніж 50 % – незадовільну фізичну підготовку (Москаленко, 2016). Серед чинників, які негативно впливають на здоров'я слід розглядати погіршення соціально-економічних показників, санітарно-епідеміологічної та екологічної ситуації в нашій країні, психоемоційні перевантаження, тощо. Напевно однією із головних причин погіршення ситуації зі здоров'ям населення є недостатня з боку держави фінансово-матеріальна підтримка рекреаційно-оздоровчої сфери, що і призводить до певної фізичної пасивності. У більшості молоді низький рівень рухової активності та низький інтерес до участі в рекреаційних заходах та фізкультурно-оздоровчих програмах. Основними причинами, які заважають молоді займатися фізичною активністю є: дефіцит часу, відсутність цікавих форм, фінансові проблеми, немає друзів для спільних занять фізичними вправами, немає знань для самостійних занять, відсутність бажання, немає спортивного одягу, відсутність аргументації для заняття фізичними вправами. Більшість з молоді мають виражену гіпокінезію, незважаючи на повсякденну рухову активність (Круцевич, 2016). Отже, можна стверджувати, що в Україні рекреаційно-оздоровча діяльність не набула широкого розповсюдження та популярності. Активізація роботи в напрямку рекреаційно-оздоровчої діяльності молоді є вкрай актуальною, адже здоров'я українців стає дедалі гіршим, а кількість залучених до систематичних занять фізичними вправами та руховою активністю з кожним роком стає все менше і менше (Марченко, 2009).

**Висновки з моніторингу (аналізу) останніх досліджень і публікацій.** На сьогодні багато вчених у своїх дослідженнях приділяють велику увагу проблемі розвитку та становлення рекреаційної сфери, зокрема: В. Сергеев; А. Аппенянський; В. Селуянов; А. Федякин досліджували теоретико-методичні та біологічні основи рекреації (Анікеєв, 2012; Курамшин, 2008; Круцевич, 2010); зміст і організацію рекреації сучасної молоді розглядав у своїх працях В. Радченко (Анікеєв, 2012); зміни окремих показників функціонального стану організму в процесі реалізації рекреаційних заходів описав А. Бурових (Зайцев, 2009); рекреаційну ефективність занять туризмом досліджував В. Ганопольский (Выдрин, 2004); педагогічні фактори підвищення культурної цінності рекреації описала у своїй праці С. Новікова (Курамшин, 2008); туризм як один із засобів рекреації молоді розглядали Ю. Євсєєв; Л. Рубіс (Анікеєв, 2012; Лібанова, 2012); комплекс засобів рекреаційного спрямування у фізичному вихованні описали Т. Тарасеня; Ю. Васильківська (Кий-Кокарева, 2011; Москаленко, 2016); аспекти фізичної рекреації, сучасні підходи до організації рекреаційної діяльності у своїх працях розкрили Т. Круцевич, А. Фурманов, В. Горовой, О. Андреева, М. Бердус, О. Марченко (Зайцев, 2007; Круцевич, 2010; Круцевич, 2016; Марченко, 2009). Разом з тим цілий ряд питань так і залишається відкритим, що не дозволяє повною мірою реалізувати потенційні можливості рекреації. Вище сказане вказує на наявність протиріччя між об'єктивною потребою використання рекреації для підвищення ефективності вирішення завдань виховання молоді і відсутністю відповідної методики. Звідси стає очевидною актуальність даної проблематики: значення рекреації, як одного із засобів, в процесі розвитку молоді в сучасному суспільстві.

**Мета дослідження:** розкрити сутність впливу рекреаційної діяльності на сучасну молодь, охарактеризувати основні елементи рекреаційної сфери, дослідити особливості використання рухової активності в межах фізичної рекреації.

**Методи дослідження.** Під час наукового дослідження за даною тематикою використовувались такі методи дослідження, як: метод аналізу і синтезу, емпіричний метод.

**Викладення основного матеріалу дослідження.** Зважаючи на зниження рівня життя населення, погіршення екологічних умов, скорочення медичних і соціальних програм, перш за все постає проблема фізичного здоров'я сучасної молоді. На сьогодні успішне оволодіння освітою можливе лише за умови достатньо високого рівня здоров'я, і тому врахування особливостей способу життя, а саме фізичної активності і позитивного відношення до фізкультурно-спортивної діяльності, є важливим елементом організації фізичного виховання молоді. Останнім часом спостерігається стійке погіршення стану здоров'я населення, зокрема молоді. Встановлено, що у закладах вищої освіти кількість підготовчих та спеціальних медичних груп постійно зростає від першого курсу четвертого. Відповідно спостерігається зменшення кількості студентів основної групи (Кий-Кокарева, 2011). Зниження рівня здоров'я і фізичної працездатності у молоді є наслідком значного психоемоційного навантаження, порушень режиму дня і харчування. Критичний стан здоров'я молоді, пов'язаний із несприятливими факторами, низьким рівнем рухової активності, потребує невідкладних заходів із подолання кризи у фізичному вихованні сучасної молоді. Постійна фізична активність є одним із головних, і найкращих природних заходів попередження захворювання і продовження активного способу життя. Одним з перспективних шляхів вирішення цієї проблеми є вдосконалення складу засобів, що використовуються в процесі фізичного виховання молоді. Зокрема, для підвищення інтересу молоді до занять фізичною культурою пропонується до традиційні засобів в більшому обсязі включати найбільш популярні серед молоді групи фізичних вправ і види спорту. Одним із визначальних засобів для збільшення зацікавленості молоді до власного здоров'я є фізична рекреація, адже вона є самостійною формою функціонування фізичної культури, і може задовольнити потреби сучасної молоді в активному відпочинку, і отримати задоволення від рухової активності та приємного спілкування. Під час несприятливих економічних умов життя, втрати або зміни соціальних орієнтирів фізична рекреація набуває особливої значущості.

Визначення "рекреація" використовується давно, і в залежності від сфери свого використання, може мати різне значення. Різні точки зору на значення вагомості рекреації, що можна зустріти у багатьох джерелах, мають разом з тим багато спільного. Українська енциклопедія тлумачить поняття "рекреація" в такому значенні: рекреація являє собою сукупність етимологічних значень: розвага, відпочинок, відсутність трудової діяльності, включає простір, що призначений для зазначених дій (Марченко, 2009). На думку В.Н.Видрина, рекреація це процес використання фізичних вправ, ігор, розваг, а також природних факторів з метою активного відпочинку, переключення на інші види діяльності, відволікання від процесів, що спричиняють фізичну, психічну та інтелектуально втому, отримання задоволення, насолоди від занять фізичними вправами (Видрин, 2004).

Виділяють такі форми рекреації:

- дорожна – пересування у лісі, дорогами з різним покриттям;
- вільне переміщення лісом. Використовується під час прогулянок, походів, екскурсій;
- таборова – встановлення наметів, розпалювання вогнища та ін.;
- матеріальна – передбачає не промисловий збір грибів, ягід, різні види полювання та рибальства;
- транспортна – пересування за допомогою різноманітних видів транспорту (Зайцев, 2009).

Функції рекреації поділяються на три умовних групи: медико-біологічні, соціально-культурні та економічні. Рекреаційна діяльність – це діяльність у вільний час, спрямована на відновлення та розвиток фізичних, психічних і духовних сил людини за умови отримання від даної діяльності задоволення (Лібанова, 2012). Отже, враховуючи вище перераховане, ми можемо стверджувати, що фізична рекреація є таким видом діяльності, яка задовольняє потреби людей, у тому числі і молоді, у зміні виду діяльності, в активному виді відпочинку, у неформальному спілкуванні у вільний час, та під час занять фізичними вправами (Видрин, 2004; Круцевич, 2010). Істотною характеристикою фізичної рекреації є отримання задоволення, радості від активної рухової діяльності, і це можуть бути не тільки фізичні вправи, розваги, а й легка, приємна, та, яка приносить задоволення праці. Вчені стверджують, що для підтримки фізичного і психічного здоров'я потрібно здійснювати активну рухову діяльність в природних умовах щонайменше 200 годин в рік. Це не багато, всього три дні на місяць. За даними Інституту вікової фізіології, навіть у дні проведення занять з фізичного виховання, за відсутності інших видів рухової активності, молодь недоотримує до 40 % від необхідного рухового навантаження, а без занять фізичними вихованням - до 80 % даного навантаження (Круцевич, 2016). В сучасних умовах розроблено безліч оздоровчих програм, систем оздоровлення (йога, шейпінг, аеробіка, та ін.). Виділяють наступні види рекреації – активну (фізичну) і пасивну (споживчу), тобто рекреацію з фізичною чи розумовою перевагою. Фізична рекреація – це процес використання засобів, форм та методів фізичного виховання, спрямований на задоволення потреб в активному відпочинку, відновленні сил, розвиток особистості у вільний і спеціально відведений час. Зміст фізичної рекреації становлять вправи аеробного характеру в поєднанні з анаеробними, які виконуються з малою інтенсивністю у формі різноманітних ігор та розваг, а також зміна одних

видів діяльності на інші, що в кінцевому результаті призводить до зміцнення здоров'я, покращення працездатності. Всі види рухової активності, які сприяють задоволенню потреб в активному відпочинку, реалізуються в процесі фізичної рекреації. До даних видів рухової активності можна віднести фізичні вправи, різноманітні рухові режими, природні фактори, різні види масажу, а також працетерапію, та роботу на тренажерах. Серед різноманітних форм занять можна виділити ранкову та вечірню гігієнічну гімнастику, різні види лікувальної гімнастики, дозовану лікувальну ходьбу, оздоровчий біг, дозоване плавання, ходьбу на лижах, оздоровчий туризм, найпростіші спортивні змагання, рухливі ігри, тощо (Курамшин, 2008).

Якісної передумовою майбутньої самореалізації сучасної молоді, її активного довголіття і здатності до складної навчальної, а в майбутньому і до професійної діяльності, є достатній рівень здоров'я і фізичного розвитку. Роки навчання у закладі вищої освіти співпадають з часом активного становлення молоді як особистості та інтенсивних психофізіологічних змін організму. Також у цей період відбуваються глибокі зміни в способі життя молоді, її культурному і психологічному сприйнятті, що зумовлює становлення професійного і творчого потенціалу майбутніх фахівців. Останнім часом ми бачимо значну інтенсифікації навчального процесу, прослідковується тенденція до зниження обсягу рухової активності молоді, що негативно позначається її фізичного здоров'я. У зв'язку з цим особливої соціальної значимості набувають питання формування, збереження та зміцнення здоров'я молоді (Анікеєв, 2012). Великий негативний вплив в даній ситуації несе зростання популярності у молодіжному середовищі різноманітних видів нефізичної діяльності (Марченко, 2009). Вагому роль в оптимізації даної ситуації відіграє підвищення мотивації до застосування рекреаційно-оздоровчих заходів у повсякденному житті (Москаленко, 2016), основною метою яких є збереження, зміцнення та покращення показників фізичного і психічного здоров'я, збільшення працездатності, відновлення сил. Рекреаційна діяльність фізичного спрямування це діяльність, яка ґрунтується на руховій активності, яка в підсумку активізує важливі функції організму, сприяє зміцненню імунітету, оптимізації фізичного і, що не менш важливо, психічного стану, що в результаті дозволяє зберегти та підвищити рівень здоров'я молоді. Здоров'я людини, що є складною і важливою системою, включає в себе такі підсистем: фізичне, психічне і соціальне здоров'я. Фізичне здоров'я розглядається як поточний стан функціональних можливостей організму. Бачення психічного здоров'я – стан психічної сфери особистості, який характеризується загальним душевним комфортом, і забезпечує адекватну регуляцію поведінки. Соціальне здоров'я трактується як система цінностей, установок і мотивів поведінки особистості в соціумі (Кий-Кокарева, 2011).

Зменшення показників рівня здоров'я сучасної молоді є однією із значних соціальних проблем сьогодення. Спосіб життя з низьким руховим рівнем став звичним для більшості молоді. На сьогодні більшість вчених констатують катастрофічну ситуацію в питанні здоров'я молоді (Марченко, 2009). Необхідність швидкої та кардинальної перебудови системи фізичного виховання сучасної молоді, проблема залучення молоді до самостійних форм занять досягла максимуму (Зайцев, 2007). Тому необхідність визначення чинників, в основі яких знаходиться вплив ціннісних орієнтацій особистості на процес її самовдосконалення в результаті використання самостійних занять є надзвичайно великою. Особливу значущість відіграє усвідомлення молоддю цінності самого часу, вміння раціонально його використовувати, критично відноситись до вибору занять. У той же час саме фактори ефективної життєдіяльності сучасної молоді є визначальними в подальшому становленні сучасного здорового суспільства. Мотивація до здорового способу життя повинна бути невід'ємною частиною виховання сучасної молоді.

**Перспективи подальших досліджень.** Методичні і методологічні аспекти, які дають нам можливість визначити місце і значення фізичної рекреації у сфері фізичного виховання, пов'язані з розробленим не в повному обсязі понятійним апаратом, змістом, структурою, цілями, завданнями, принципами та закономірностями. Разом з цим на сьогоднішній день не в повній мірі досліджено механізми взаємодії фізичної рекреації з іншими видами фізичної культури сучасної молоді. Перспектива подальших досліджень полягає в розробці й удосконаленні методів, спрямованих на формування, відновлення та укріплення здоров'я сучасної молоді.

**Висновки.** Отже, виходячи з вище сказаного, ми можемо стверджувати, що одним із самих дієвих засобів збереження та покращення здоров'я молоді в сучасних умовах є фізична рекреація. Збільшення уваги в закладах освіти до фізичної рекреації, є передумовою до вирішення надзвичайно важливої проблеми, проблеми гармонійного розвитку та становлення молоді в сучасних, надзвичайно складних умовах. Фізична рекреація – це активна реалізація основ фізичної культури, завдяки якій під час відпочинку формується, поновлюється та зберігається здоров'я сучасної молоді, формується мотиваційна установка на фізичне й духовне самовдосконалення. Дуже важливим у проблемних аспектах фізичної рекреації є виховання у сучасної молоді відповідального і позитивного відношення власного здоров'я.

#### **Список використаних джерел**

- Анікеєв, Д. М. (2012). *Рухова активність у способі життя студентської молоді*. (Автореф. дис. канд. наук). Київ.
- Выдрин, В. М. (2004). Физическая рекреация – вид физической культуры. *Физическая культура и здоровье*, 2, 18-21.

- Зайцев, В. П., Крамской, С. И., Манучарян, С. В. (2007). Рекреация: проблема, понятийная методология, воспитание и образование студентов. *Культура физическая и здоровье*, 2 (12), 22-25.
- Зайцев, В. П., Манучарян, С. В., Крамской, С. И. (2009). Физическая рекреация – один из видов физической культуры в контексте образа жизни человека. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 3, 221-224.
- Кий-Кокарева, В. Г. (2011). Здоров'я працездатного населення як об'єкт державної політики. *Менеджер*, 2 (56), 171-175.
- Курамшин, Ю. Ф. (2008). Засоби фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська л-ра.
- Круцевич, Т. Ю., Безверхня, Г. В. (2010). *Рекреація у фізичній культурі різних груп населення*: навч. посіб. Київ: Олімпійська л-ра.
- Круцевич, Т., Пангелова, Н. (2016). Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 3, 109-114.
- Лібанова, Е. М. (Ред.). (2012). *Нерівність в Україні: масштаби та можливості впливу*. Київ: Ін-т демографії та соціальних досліджень імені М.В. Птухи НАН України.
- Марченко, О. Ю. (2009). Фактори, які впливають на формування цінностей студентів у фізичній культурі. В кн. С. С. Єрмаков (Ред.), *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. пр. (№ 9, с. 85-88). Харків.
- Москаленко, Н., Корж, Н. (2016). Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 1, 201-206.

### References

- Anikieiev, D. M. (2012). *Rukhova aktyvnist u sposobi zhyttia studentskoi molodi [Physical activity in the lifestyle of student youth]*. (Extended abstract of PhD diss.). Kyiv [in Ukrainian].
- Krutsevych, T. Yu., & Bezverkhnia, H. V. (2010). *Rekreatsiia u fizychnii kulturi riznykh hrup naseleння [Recreation in physical culture of different groups of the population]*: navch. posib. Kyiv: Olimpiiska l-ra [in Ukrainian].
- Krutsevych, T., & Panhelova, N. (2016). Suchasni tendentsii shchodo orhanizatsii fizychnoho vykhovannia u vyschychk navchalnykh zakladakh [Current trends in the organization of physical education in higher education]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia [Sports Bulletin of the Dnieper]*, 3, 109-114 [in Ukrainian].
- Kuramshyn, Yu. F. (2008). *Zasoby fizychnoho vykhovannia. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia [Means of physical education. Theory and methods of physical education]*. Kyiv: Olimpiiska l-ra [in Ukrainian].
- Kyi-Kokarieva, V. H. (2011). Zdorov'ia pratsezdatnogo naseleння yak ob'iekt derzhavnoi polityky [Health of the working population as an object of state policy]. *Menedzher [Manager]*, 2 (56), 171-175 [in Ukrainian].
- Libanova, E. M. (Ed.). (2012). *Nerivnist v Ukraini: masshtaby ta mozhlyvosti vplyvu [Inequality in Ukraine: scale and opportunities for influence]*. Kyiv: In-t demografii ta sotsialnykh doslidzhen imeni M.V. Ptukhy NAN Ukrainy [in Ukrainian].
- Marchenko, O. Yu. (2009). Faktory, yaki vplyvaiut na formuvannia tsinnosti studentiv u fizychnii kulturi [Factors influencing the formation of students' values in physical culture]. In S. S. Yermakov (Ed.), *Pedahohika, psykhohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu [Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports]*: zb. nauk. pr. (No 9, pp. 85-88). Kharkiv [in Ukrainian].
- Moskalenko, N., & Korzh, N. (2016). Tekhnolohiia formuvannia tsinnisnogo stavlennia u studentiv do samostiinykh zaniat fizychnoiu kulturoiu [Technology of formation of value attitude of students to independent physical education classes]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia [Sports Bulletin of the Dnieper Sports Bulletin of the Dnieper]*, 1, 201-206 [in Ukrainian].
- Vydrin, V. M. (2004). Fizicheskaia rekreaciiia – vid fizicheskoi kultury [Physical recreation is a type of physical culture]. *Fizicheskaia kultura i zdorove [Physical culture and health]*, 2, 18-21 [in Russian].
- Zaitcev, V. P., Kramskoi, S. I., & Manucharian, S. V. (2007). Rekreaciiia: problema, poniatinaia metodologiia, vospitanie i obrazovanie studentov [Recreation: problem, conceptual methodology, upbringing and education of students]. *Kultura fizicheskaia i zdorove [Physical culture and health]*, 2 (12), 22-25 [in Russian].
- Zaitcev, V. P., Manucharian, S. V., & Kramskoi, S. I. (2009). Fizicheskaia rekreaciiia – odin iz vidov fizicheskoi kultury v kontekste obraza zhizni cheloveka [Physical recreation is one of the types of physical culture in the context of a person's lifestyle]. *Slobozhanskii naukovno-sportivnii visnik [Slobozhansky scientific and sports bulletin]*, 3, 221-224 [in Russian].

**MOROZ Y.**

Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs, Ukraine

### **THE IMPORTANCE OF PHYSICAL RECREATION IN THE EDUCATIONAL SPACE OF MODERN YOUTH**

This article reveals the essence of the importance of involving modern youth in recreational activities, aspects of the formation of physical recreation in Ukraine, the concepts, forms, means and methods of physical recreation are characterized; features of use of motor activity within the limits of physical recreation are specified. Socio-economic changes in Ukraine have affected the health of the population. In addition to positive changes, there are negative phenomena in people's lives, in particular a decrease in life expectancy. Every year the number of students enrolled in special medical groups increases.

Factors that negatively affect health should include the deterioration of socio-economic indicators, sanitary-epidemiological and environmental situation in our country, psycho-emotional overload, etc. Probably one of the main reasons for the deterioration of the health situation is the lack of financial and material support from the state to the recreational and health sphere, which leads to a certain physical inactivity. Most young people have a low level of physical activity and low interest in participating in recreational activities and fitness programs. The main reasons that prevent young people from engaging in physical activity are: lack of time, lack of interesting forms, financial problems, no friends for joint exercise, no knowledge for independent training, lack of desire, no sportswear, lack of reasoning for exercise. Most young people have severe hypokinesia, despite daily physical activity. Thus, it can be argued that in Ukraine, recreational and health activities have not become widespread and popular. Intensification of work in the direction of recreational and health activities of young people is extremely important, because the health of Ukrainians is getting worse, and the number of people involved in regular exercise and physical activity is getting smaller and smaller every year. Today, successful mastering of education is possible only with a sufficiently high level of health, and therefore taking into account the peculiarities of lifestyle, namely physical activity and a positive attitude to physical activity, is an important element of physical education for young people.

**Key words:** *recreation, physical recreation, physical education, physical activity, recreational potential*

Стаття надійшла до редакції 28.09.2021 р.