

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра фізичного виховання, спорту та здоров'я людини

КОМПЛЕКС НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Фізична рекреація»

Для спеціальності 6.010203 «Здоров'я людини»

Автор: доцент Пристинський В.М.

Затверджено на засіданні кафедри протокол № 1 від «30» 08 2016 р.

ЗМІСТ

Навчальна програма дисципліни

Робоча програма навчальної дисципліни

Навчальний контент

Методичні рекомендації до проведення практичних (семінарських)
занять, завдання до лабораторних робіт

Дидактичне забезпечення самостійної роботи

Засоби діагностики навчальних досягнень студентів

Перелік навчально-методичних посібників, технічних засобів навчання
тощо

Інформаційні матеріали бібліотеки по забезпеченню навчальними
підручниками (посібниками)

Міністерство освіти і науки України

ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ

ПРОГРАМА

навчальної дисципліни підготовки

БАКАЛАВРА

(назва освітньо-кваліфікаційного рівня)

Спеціальності 6.010203 «Здоров'я людини»

(шифр і назва напрямку)

(шифр за освітньою програмою ДСВН32.1)

2016 рік

**РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО: МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ**

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: Зубченко Л.В. – доцент кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини, к.пед.н.

Пристинський В.М. – доцент кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини, кандидат педагогічних наук, доцент.

Обговорено та рекомендовано до затвердження Вченою радою факультету філології та масових комунікацій

“_____” _____ 20__ року, протокол №__

ВСТУП

Програма навчальної дисципліни “Фізична рекреація” складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів напряму 0102 – фізичне виховання, здоров’я людини, спорт; (спеціальності) 6.010203 – здоров’я людини.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є здоров’я індивідуальне, групове та популяційне, фактори впливу на нього та здоровий спосіб життя.

Міждисциплінарні зв’язки: «Рекреаційні ігри»; «Основи здорового способу життя»; «Фізіологія»; «Біомеханіка»; «Види оздоровчо-рекреативної рухової активності»; «Сучасні фітнес-технології»; «Спортивна медицина»; «Теорія і методика фізичного виховання»; «Теорія і методика спортивної підготовки».

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Теоретико-методичні основи фізичної рекреації.
2. Основні форми рекреаційно-оздоровчої діяльності.

Мета та завдання навчальної дисципліни.

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Фізична рекреація» є формування професійних, організаційних та методичних знань, вмінь та навичок, які необхідні у діяльності фахівця сфери здоров’я людини і фізичного виховання.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Фізична рекреація» є:

- формування знань щодо теорії походження фізичної рекреації;
- сформувати уявлення про раціональний зміст та обсяги рухової активності різних груп населення в процесі рекреаційно-оздоровчої діяльності;
- сформувати у студентів практичні навички проведення рекреаційно-оздоровчих занять та заходів.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні

знати:

- основні поняття і терміни фізичної рекреації;
- функції фізичної рекреації у суспільстві;
- соціальні та економічні функції рекреаційно-оздоровчої діяльності;
- види туризму;
- форми рекреаційного туризму;
- типи міських парків;
- форми рекреаційно-оздоровчої діяльності у міських парках;
- сутність сучасних оздоровчих систем;
- засоби занять оздоровчої спрямованості;
- особливості використання різних видів спорту в рекреаційно-оздоровчій роботі.

вміти:

- проводити заняття оздоровчої спрямованості;
- застосовувати різні форми рекреаційно-спортивної діяльності;
- реалізувати різні програми спортивно-оздоровчих занять з різними верствами населення.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 288 годин 8 кредитів ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1.

Теоретико-методичні основи фізичної рекреації.

Тема 1. Основи фізичної рекреації.

Характеристика поняття рекреація, фізична рекреація. Теорії походження рекреації. Функції фізичної рекреації. Принципи, форми і засоби

фізкультурно-оздоровчої діяльності. Нормативно-правова база фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Тема 2. Характеристика засобів та методів фізичної рекреації.

Фізичні вправи як основний засіб фізичної рекреації. Вплив природних і гігієнічних чинників на ефективність занять фізичними вправами. Методи фізичної рекреації.

Тема 3. Соціально-культурні аспекти рекреації.

Рекреація як соціально-культурне явище, її різновиди і характеристики. Форми та функції рекреації. Якість життя як інтегрована характеристика розвитку суспільства.

Тема 4. Концепція вільного часу як категорія рекреації.

Підходи до теорії вільного часу. Ознаки вільного часу. Фізична рекреація як форма організації дозвілля людини. Педагогіка вільного часу.

Тема 5. Фізична рекреація та здоров'я населення.

Визначення поняття “здоров'я” людини, його компоненти та передумови формування. Показники здорового способу життя, можливостей його реалізації та засобів впливу на його формування. Рациональне харчування і здоров'я людини.

Змістовий модуль 2.

Основні форми рекреаційно-оздоровчої діяльності.

Тема 1. Туризм як засіб рекреаційно-оздоровчої роботи.

Історія виникнення та розвитку туристичної діяльності. Розвиток туризму в Україні. Класифікація видів туризму. Форми рекреаційного туризму та його складові.

Тема 2. Лікувальний туризм.

Основи лікувального туризму. Лікувально-туристичні режими. Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у закладах відпочинку. Типи оздоровчо-рекреаційних установ. Фактори, що сприяють активному відпочинку в рекреаційно-оздоровчих установах.

Тема 3. Фітнес як засіб оздоровлення.

Фітнес, його мета і завдання. Аеробіка як один із напрямків фітнесу.

Особливості методики проведення занять з аеробіки. Аналіз зарубіжних систем підготовки спеціалістів з оздоровчої фізичної культури.

Тема 4. Використання рекреаційних ігор в оздоровчій діяльності.

Українські народні ігри, розваги та забави у рекреаційно-оздоровчій роботі: основні визначення; класифікація рухових забав; поділ народного ігрового фольклору за правилами. Застосування рухливих і спортивних ігор в рекреаційно-оздоровчих заняттях.

Тема 5. Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у міських парках культури та відпочинку.

Типи міських парків. Видатні парки України. Оздоровчо-рекреаційні властивості паркових ландшафтів. Функції міських парків культури і відпочинку. Форми рекреаційно-оздоровчих занять.

3. Рекомендована література

Базова

Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.

Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Є. Н. Приступа, О. М. Жданова, М. М. Линець та ін.; за наук. ред. Є. Н. Приступи. – Дрогобич: Коло, 2010. – 448 с.

Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 376 с.

Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / Богдан Шиян – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.

Допоміжна

Андрєєва О. Оцінка перспективності розвитку окремих видів фізичної рекреації в умовах мегаполісу // О. Андрєєва, М. Чернявський// Педагогіка,

психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. : зб. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. – Х., 2004. – № 15. – С. 4-9.

Амосов Н.М. Физическая активность и сердце /Н.М.Амосов., Я.А.Бендет. – К.: Здоров'я, 1989. – 216с.

Безпалько О.В. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях: навч. посіб. /О.В.Безпалько. - К.: Центр навчальної літератури, 2003.–134с.

Білокопитова Ж. Гімнастика: краса і здоров'я. /Ж.Білокопитова, Л.Мовчан, Н.Щербакова. - К.: Здоров'я, 1991.– 104с.

Булатова М.М. Спортсмен в различных климатико-географических и погодных условиях: учебно-методическое пособие / М.М. Булатова, В.Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 1996. – 235 с.

Виру А.А. Аэробные упражнения: учеб.пособ. /А.А.Виру. - М.: Физкультура и спорт, 1988.– 142с.

Жагин А.Е. Рекреация и некоторые её методы / А.Е. Жагин // Оздоровительные технологии по физической культуре и спорту в учебных заведениях: сб. науч.-метод. тр. – Белгород, 2004. – С. 275-280.

Жданова О.М. Організація і методика оздоровчої фізичної культури та рекреаційного туризму: навч.посіб. /О.М.Жданова, І.В.Котова та ін. - Луцьк, Надстир'я, 2004.–195с.

Зорин И. В. Рекреационная сущность экологического туризма / И.В. Зорин // Теория и практика физической культуры – 2002. – № 11. – С. 9-13.

Кобяков Ю. П. Концепция норм двигательной активности человека / Ю.П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. – 1995. - № 3. – С. 34-37.

Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання / Ю. Ф. Курамшин // Теорія і методика фізичного виховання : [підр. для студ. ВНЗ фіз.виховання і спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич] – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – С. 69-86.

Курамшин Ю. Ф. Методи, що застосовуються у фізичному вихованні / Ю.Ф. Курамшин, В. В. Петровський // Теорія і методика фізичного

виховання: [підр. для студ. ВНЗ фіз.виховання і спорту / за ред. Т.Ю. Круцевич] – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – С. 104-126.

Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте: Наука – спорту / О.М. Мирзоев. – М.: Спортакадемпред, 2000. – 204 с.

Інформаційні ресурси

<http://www.mon.gov.ua/> - Сайт Міністерства освіти і науки України

<http://www.edu.donetsk.ua/> Сервер Головного управління освіти Донецької госадміністрації

<http://lib.sportedu.ru/press/tpfk>. Теорія і практика фізическої культури
<http://lib.sportedu.ru/books/xxpi>;
<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/1997N1/p22-24/htm>. Фізическе виховання студентів творческих спеціальностей. ХДАДМ /ХХПІ/

<http://sportlib@umail.ru> Фізическа культура: виховання, освіта, тренування

<http://www.kmu.gov.ua/sport>

<http://www.noc-ukr.org/ua>

<http://www.infosport.ru>

<http://www.ukrsport.com.ua>

<http://www.sport.com.ua>

<http://www.tmfv.com.ua>

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання – екзамен.

5. Засоби діагностики успішності навчання: усне опитування, оцінювання практичних робіт і завдань для самостійної та індивідуальної роботи.

МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра фізичного виховання, спорту і здоров'я людини

"ЗАТВЕРДЖУЮ"

Завідувач кафедри

Осіпцов А.В. _____

“ _____ ” _____ 20__ р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізична рекреація

(шифр і назва навчальної дисципліни)

напрямок підготовки _____ 0102 фізичне виховання, спорт та здоров'я людини

(шифр і назва напряму підготовки)

спеціальність _____ 6.010203 – «Здоров'я людини»

(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація _____ «Здоров'я людини»

(назва спеціалізації)

факультет _____ філології та масових комунікацій

(назва факультету)

2016-2017 рік

Робоча програма навчальної дисципліни «**Фізична рекреація**» для студентів за напрямом підготовки 0102 фізичне виховання, спорт та здоров'я людини, спеціальністю 6.010203 «Здоров'я людини»

Розробники:Зубченко Л.В. – доцент кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини, кандидат педагогічних наук

Пристинський В.М. – доцент кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини, кандидат педагогічних наук, доцент.

Робоча програма затверджена на засіданні
кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини

Протокол від " ____ " _____ 20 ____ року № ____

Завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини

(підпис)

(__ОсіпцовА.В.___)

(прізвищетаініціали)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів: ECTS – 8	Галузь знань __0102 – фізичне виховання, здоров’я людини, спорт (шифр і назва)	<u>Нормативна</u>	
	Напрямок підготовки 0102 – фізичне виховання, здоров’я людини, спорт		
Модулів: 2	Спеціальність (професійне спрямування): 6.010203 «Здоров’я людини»	Рік підготовки:	
Змістових модулів - 2		3-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання (назва)		Семестр 6-й	
Загальна кількість годин – 288			
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних - самостійної роботи студента –	Освітньо-кваліфікаційний рівень: Бакалавр	Лекції	
		48 год.	
		Практичні, семінарські	
		40 год.	
		Лабораторні	
		Самостійна робота	
		200 год.	
		Індивідуальні завдання: 8 - год.	
Вид контролю: екзамен			

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання - 30% : 70%.

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Фізична рекреація» є формування професійних, організаційних та методичних знань, вмінь та навичок, які необхідні у подальшій діяльності фахівця сфери здоров'я людини та фізичного виховання.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Фізична рекреація» є:

- озброїти майбутніх спеціалістів знаннями теорії походження фізичної рекреації;
- сформувати уявлення про раціональний зміст та обсяги рухової активності різних груп населення в процесі рекреаційно-оздоровчої діяльності;
- сформувати у студентів практичні навички проведення рекреаційно-оздоровчих занять.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні знати:

- основні поняття і терміни;
- функції рекреації у суспільстві;
- соціальні та економічні функції рекреаційно-оздоровчої діяльності;
- види туризму;
- форми рекреаційного туризму;
- типи міських парків;
- форми рекреаційно-оздоровчої діяльності у міських парках;
- сутність сучасних оздоровчих систем;
- засоби занять оздоровчої спрямованості;
- особливості використання різних видів спорту у рекреаційно-оздоровчій роботі.

вміти:

- проводити заняття оздоровчої спрямованості;
- застосовувати різні форми рекреаційно-спортивної діяльності;
- реалізувати різні програми спортивно-оздоровчих занять з різними верствами населення.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1.

Теоретико-методичні основи фізичної рекреації.

Тема 1. Основи фізичної рекреації.

Тема 2. Характеристика засобів та методів фізичної рекреації.

Тема 3. Соціально-культурні аспекти рекреації.

Тема 4. Концепція вільного часу як категорія рекреації.

Тема 5. Фізична рекреація та здоров'я населення.

Змістовий модуль 2.

Основні форми рекреаційно-оздоровчої діяльності.

Тема 1. Туризм як засіб рекреаційно-оздоровчої роботи.

Тема 2. Лікувальний туризм.

Тема 3. Фітнес як засіб оздоровлення.

Тема 4. Використання рекреаційних ігор в оздоровчій діяльності.

Тема 5. Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у міських парках культури та відпочинку.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	Усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи фізичної рекреації.												
Тема 1. Основи фізичної рекреації.		4	4			20						
Тема 2. Характеристика засобів та методів фізичної рекреації.		4	6		1	20						
Тема 3. Соціально-культурні аспекти рекреації.		4	6		1	20						
Тема 4. Концепція вільного часу як категорія рекреації.		4	8		1	20						
Тема 5. Фізична рекреація та здоров'я населення.		4	4		1	20						
Разом за змістовим модулем 1		20	28		4	100						
Заліковий модуль 2. Основні форми рекреаційно-оздоровчої діяльності.												
Тема 1. Туризм як засіб рекреаційно-оздоровчої роботи.		4	4			20						
Тема 2. Лікувальний туризм.		4	4		1	20						
Тема 3. Фітнес як засіб оздоровлення.		4	6		1	20						

Тема 4. Використання рекреаційних ігор в оздоровчій діяльності.		4	8		1	20						
Тема 5. Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у міських парках культури та відпочинку.		4	6		1	20						
Разом за змістовим модулем 2		20	28		4	100						
Усього годин		40	56		8	200						

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	Змістовий модуль 1.Теоретико-методичні основи фізичної рекреації.	
1	Тема 1. Основи фізичної рекреації.	2
2	Тема 2. Характеристика засобів та методів фізичної рекреації.	6
	Сфери рекреації у фізичній культурі.	
	Узагальнення теоретико-методичних основ рекреаційно-оздоровчої діяльності.	
3	Тема 3. Соціально-культурні аспекти рекреації.	6
	Рекреація як соціально-культурне явище, її різновиди і характеристики.	
	Форми та функції рекреації.	
4	Тема 4. Концепція вільного часу як категорія рекреації.	8
	Теорія мотивації діяльності різних груп населення.	
	Форми організації дозвілля людини. Педагогіка вільного часу людини.	
5	Тема 5. Фізична рекреація та здоров'я населення.	8
	Вплив фізичної рекреації на збереження і зміцнення здоров'я.	
	Раціональне харчування як фактор здорового способу життя.	

	Змістовий модуль 2. Основні форми рекреаційно-оздоровчої діяльності.	
1	Тема 1. Туризм як засіб рекреаційно-оздоровчої роботи.	4
2	Тема 2. Лікувальний туризм.	4
3	Тема 3. Фітнес як засіб оздоровлення.	6
	Вплив фізичної рекреації на збереження і зміцнення здоров'я сучасної людини.	
	Контроль показників фізичного стану в процесі рекреаційних занять.	
4	Тема 4. Використання рекреаційних ігор в оздоровчій діяльності.	8
	Використання сучасних оздоровчих технологій у рекреаційно-оздоровчій діяльності.	
	Особливості застосування рекреаційних ігор під час активного відпочинку.	
	Особливості використання нетрадиційних систем оздоровлення у рекреаційній роботі.	
5	Тема 5. Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у міських парках культури та відпочинку.	8
	Особливості проведення піших прогулянок.	
	Аналіз функціонування ландшафтного парку.	
	Разом	56

6. Самостійна робота

Змістовий модуль I. Теоретико-методичні основи фізичної рекреації

№	Тема самостійної роботи	Кількість годин
1	Тема 1. Основи фізичної рекреації.	20
2	Тема 2. Характеристика засобів та методів фізичної рекреації.	20
3	Тема 3. Соціально-культурні аспекти рекреації.	20
4	Тема 4. Концепція вільного часу як категорія рекреації.	20
5	Тема 5. Фізична рекреація та здоров'я населення.	20

За вказаними темами студент самостійно опрацьовує матеріали лекції, літературні джерела, наочні посібники тощо.

За темою „Соціально-культурні аспекти рекреації” виконується написання реферату.

Теми рефератів.

1. Аналіз зарубіжних концепцій фізичної рекреації.
2. Фізична рекреація: основні проблеми і перспективи.
3. Рухова рекреація в системі знань про оздоровчу фізичну культуру.
4. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення.
5. Перспективи розвитку окремих видів фізичної рекреації в Донецчині.

За темою «Концепція вільного часу як категорія рекреації» виконується підготовка презентації.

Змістовий модуль 2. Основні форми рекреаційно-оздоровчої діяльності.

№	Тема самостійної роботи	Кількість годин
1	Тема 1. Туризм як засіб рекреаційно-оздоровчої роботи.	20
2	Тема 2. Лікувальний туризм.	20
3	Тема 3. Фітнес як засіб оздоровлення.	20
4	Тема 4. Використання рекреаційних ігор в оздоровчій діяльності.	20
5	Тема 5. Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у міських парках культури та відпочинку.	20

За вказаними темами студенти самостійно опрацьовують матеріали лекції, літературні джерела, наочні посібники тощо.

За темою „Використання рекреаційних ігор в оздоровчій діяльності” виконується написання реферату.

Теми рефератів.

1. Українські народні ігри у рекреаційно-оздоровчій роботі.
2. Українські народні розваги та забави у рекреаційно-оздоровчій роботі.
3. Застосування спортивних ігор в рекреаційно-оздоровчих заняттях.

За темою «Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності в міських парках культури та відпочинку» здійснюється підготовка доповіді.

Тематика доповідей.

1. Особливості рекреаційної діяльності в парках відпочинку.
2. Туристсько-рекреаційні парки світу.
3. Види і форми відпочинку і розваг.
4. Діяльність парків з організації відпочинку та розваг.
5. Основні види парків відпочинку України.

Література.

Базова

1. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. - К.: Олімпійська література, 2010. - 248 с.

2. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту /Є.Н.Приступа, О.М.Жданова, М.М.Линець та ін. ; за наук. ред. Є.Н.Приступи. – Дрогобич: Коло, 2010. – 448 с.

3. Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 376 с.

4. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підр. для студ. ВНЗ фіз.. виховання і спорту /Б.М.Шиян – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.

Допоміжна

Андрєєва О. Оцінка перспективності розвитку окремих видів фізичної рекреації в умовах мегаполісу // О. Андрєєва, М. Чернявський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. – Х., 2004. – № 15. – С. 4-9.

Амосов Н.М. Физическая активность и сердце. /Н.М.Амосов., Я.А.Бендет. – К.: Здоров'я, 1989. – 216с.

Безпалько О.В. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях: навч. посіб. /О.В.Безпалько. - К.: Центр навчальної літератури, 2003. – 134с.

Булатова М.М. Спортсмен в различных климато-географических и погодных условиях: Учебно-методическое пособие / М.М. Булатова, В.Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 1996. – 235 с.

Жданова О.М. Організація і методика оздоровчої фізичної культури та рекреаційного туризму: навч.посіб. /О.М.Жданова, І.В. Котова та ін. - Луцьк, Надстир'я, 2004. – 195с.

Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання / Ю. Ф. Курамшин // Теорія і методика фізичного виховання : [підр. для студ. ВНЗ фіз.виховання і спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич] – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – С. 69-86.

Курамшин Ю. Ф. Методи, що застосовуються у фізичному вихованні / Ю. Ф. Курамшин, В. В. Петровський // Теорія і методика фізичного виховання : [підр. для студ. ВНЗ фіз.виховання і спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич] – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – С. 104-126.

Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : [навч. посіб. для фізкультурних вузів] / М. М. Линець. – Л. : Штабар, 1997. – 208 с.

7. Індивідуальні завдання

За завданням викладача студенти здійснюють самостійний пошук інформації за алгоритмом блоку та реферування матеріалу. Реферування розділів теоретичного матеріалу за списком літератури інформаційного блоку.

Самостійне виконання завдання за алгоритмом блоку.

Самоконтроль знань, підготування звіту та захист модуля.

Написання реферату на обрану тему. Обсяг до 20 сторінок включаючи титульну сторінку, план та список літератури.

8. Методи навчання

Застосовуються наступні методи навчання:

- лекції (інформаційні, аналітичні, проблемні);
- практичні заняття (диспути, розв'язання педагогічних завдань, бесіди, тестування, консультації);
- самостійна робота студента (виконання завдань для самостійної роботи, робота з навчальною та довідковою літературою).

9. Методи контролю

Застосовуються: усне опитування, оцінювання практичних робіт та завдань для самостійної роботи, письмове тестування: заліковий модульний контроль – тестові запитання.

Загальна оцінка за один змістовий модуль складається з оцінок за результатами поточного модульного контролю та письмового тестування: заліковий модульний контроль.

Заліковий модульний контроль модулів проводиться наприкінці виконання певного розділу програми двічі за семестр шляхом письмового тестування. В кожному варіанті письмового тестування є 20 тестових завдань з варіантами відповідей. Правильна відповідь за кожний окремий письмовий тест оцінюється в 0,5 бали. За допомогою письмового тестування оцінюється ступінь освоєння пройденого матеріалу за максимальною рейтинговою

оцінкою – 10 балів. Протягом навчального семестру на денному відділенні проводиться 2 залікових модульних контролі.

10. Розподіл балів, які отримують студенти

ОРГАНІЗАЦІЯ ПОТОЧНОГО, МОДУЛЬНОГО, ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ Система оцінювання навчальних досягнень студентів за 100-бальною шкалою (екзамен)

Тема	Лекції	Практ.заня ття	Самостійна робота	Індивідуальна робота	Екзамен	Розподіл балів
Модуль 1.						
Тема 1.	1	1-3	Підготовка наукового реферату 1-6	Розробка презентації 1-4		1-30
Тема 2.	1	1-3				
Тема 3.	1	1-3				
Тема 4.	1	1-3				
Тема 5.	1	1-3				
Модуль 2.						
Тема 1.	1	1-3	Підготовка наукового реферату 1-6	Виступ з доповіддю 1-4		1-30
Тема 2.	1	1-3				
Тема 3.	1	1-3				
Тема 4.	1	1-3				
Тема 5.	1	1-3				
Всього	1-10	1-30	1-12	1-8	40	1-100

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	ОцінкаECTS	Оцінка за національною шкалою	
		іспит	Залік
90 - 100	A	відмінно	зараховано
82 - 89	B	добре	
74 - 81	C		
64 - 73	D	задовільно	
60 - 63	E		
35 - 59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0 - 34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

11.Методичне забезпечення

1. Навчальні й навчально-методичні засоби навчання.
2. Опорні конспекти лекцій.
3. Нормативні документи.
4. Структурно-логічні схеми.
5. Демонстративні матеріали (відеоматеріали).

12.Рекомендована література

Базова

Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.

Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту /Є.Н.Приступа, О.М.Жданова, М.М. Линець та ін.; за наук. ред. Є.Н.Приступи. – Дрогобич: Коло, 2010. – 448 с.

Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 376 с.

Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / Богдан Шиян – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.

Допоміжна

Андрєєва О. Оцінка перспективності розвитку окремих видів фізичної рекреації в умовах мегаполісу // О. Андрєєва, М. Чернявський// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. : зб. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. – Х., 2004. – № 15. – С. 4-9.

Амосов Н.М. Физическая активность и сердце /Н.М.Амосов., Я.А.Бендет. – К.: Здоров'я, 1989. – 216с.

Безпалько О.В. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях: навч. посіб. /О.В.Безпалько. - К.: Центр навчальної літератури, 2003.–134с.

Білокопитова Ж. Гімнастика: краса і здоров'я. /Ж.Білокопитова, Л.Мовчан, Н.Щербакова. - К.: Здоров'я, 1991.– 104с.

Булатова М.М. Спортсмен в различных климато-географических и погодных условиях: учебно-методическое пособие / М.М. Булатова, В.Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 1996. – 235 с.

Виру А.А. Аэробные упражнения: учеб.пособ. /А.А.Виру. - М.: Физкультура и спорт, 1988.– 142с.

Жагин А.Е. Рекреация и некоторые её методы / А.Е. Жагин // Оздоровительные технологии по физической культуре и спорту в учебных заведениях: сб. науч.-метод. тр. – Белгород, 2004. – С. 275-280.

Жданова О.М. Організація і методика оздоровчої фізичної культури та рекреаційного туризму: навч.посіб. /О.М.Жданова, І.В.Котова та ін. - Луцьк, Надстир'я, 2004.–195с.

Зорин И. В. Рекреационная сущность экологического туризма / И.В. Зорин // Теория и практика физической культуры – 2002. – № 11. – С. 9-13.

Кобяков Ю. П. Концепция норм двигательной активности человека / Ю.П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. – 1995. - № 3. – С. 34-37.

Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання / Ю. Ф. Курамшин // Теорія і методика фізичного виховання : [підр. для студ. ВНЗ фіз.виховання і спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич] – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – С. 69-86.

Курамшин Ю. Ф. Методи, що застосовуються у фізичному вихованні / Ю.Ф. Курамшин, В. В. Петровський // Теорія і методика фізичного виховання: [підр. для студ. ВНЗ фіз.виховання і спорту / за ред. Т.Ю. Круцевич] – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – С. 104-126.

Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте: Наука – спорту / О.М. Мирзоев. – М.: Спортакадемпред, 2000. – 204 с.

Інформаційні ресурси

<http://www.mon.gov.ua/> - Сайт Министерства образования и науки Украины

<http://www.edu.donetsk.ua/> - Сервер Главного управления образования Донецкой госадминистрации

<http://lib.sportedu.ru/press/tpfk>. Теория и практика физической культуры
<http://lib.sportedu.ru/books/xxpi>;
<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/1997N1/p22-24/htm>. - Физическое воспитание студентов творческих специальностей. ХДАДМ /ХХПИ/

[http://sportlib@umail.ru](mailto:sportlib@umail.ru) - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка

<http://www.kmu.gov.ua/sport>

<http://www.noc-ukr.org/ua>

<http://www.infosport.ru>

<http://www.ukrsport.com.ua>

<http://www.sport.com.ua>

<http://www.tmfv.com.ua>

Міністерство освіти і науки України

Маріупольський державний університет

Фізична рекреація

(назва навчальної дисципліни)

**НАВЧАЛЬНИЙ КОНТЕНТ
(опорний конспект лекцій)**

Автор: доцент, к.п.н. Пристинський В.М.

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини, протокол № 1 від « 30 » 08 2016 р.

Модуль 1

Лекція № 1

«Основи фізичної рекреації»

План лекції.

1. Фізична рекреація та відпочинок.
2. Фізична рекреація як вид фізичної культури.
3. Основні функції рекреації.

Рекомендована література.

Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. - К. : Олімпійська література, 2010. - 248 с.

Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту /Є.Н.Пристапа, О.М.Жданова, М.М.Линець та ін. ; за наук. ред. Є.Н.Пристапи. – Дрогобич: Коло, 2010. – 448 с.

Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 376 с.

Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підр. для студ. ВНЗ фіз.. виховання і спорту /Б.М.Шиян – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.

Зміст лекції.

Сутність рекреаційної сфери полягає у задоволенні потреб людини, пов'язаних із оздоровленням, відпочинком, туризмом та змістовним проведенням часу в період дозвілля, тобто задоволення всього комплексу потреб у рекреаційних послугах за допомогою різних засобів - природних, соціальних, культурних, техногенних тощо. Розширення рекреаційної діяльності одночасно є причиною й наслідком значних змін у житті сучасного суспільства, що пов'язані з глобальними проблемами кінця XX століття - початку XXI століття, і обумовлює актуальність вивчення цієї дисципліни.

1. Фізична рекреація та відпочинок.

Становлення будь-якої наукової дисципліни починається з формування її методологічних основ, визначення предметних кордонів, уточнення понятійно-термінологічного апарату. Це є тим актуальним, що інтеграція наукових дисциплін привносить у кожну приватну науку свої поняття, свій категоріальний апарат, використовує свої властиві конкретної науки методи дослідження та погляду, із яким інтерпретуються отримані

емпіричні дані. У зв'язку з цим виникла потреба чітко окреслити царину реальності, у якій виявляється функціонує той чи інший феномен, виявити його специфічні ознаки, формують основне поняття про даному феномен. У той самий час поглиблене і всебічне вивчення будь-якого феномена, особливо у області людинознавства, вимагає залучення знань із інших суміжних дисциплін, дозволяють створити цілісне уявлення у тому чи іншому феномен, властивому людині. такий шлях цілком закономірне, але ускладнює створення цільною теорії феномен, приводить часом до произвольного тлумачення його сутності, синонімічному вживання термінів, які зі різних суміжних дисциплін. Труднощі, які під час формуванні теорії будь-якої наукової дисципліни, що вивчає людини, особливості його життєдіяльності, цілком обгрунтовано стосуються й такий молодий, лише що формується дисципліни, як теорія фізичної рекреації. Маючи глибоку передісторію, тим щонайменше фізична рекреація стала предметом наукових досліджень вітчизняної науки нещодавно - з середини 60-х рр. ХХ в. Вона - фрагмент вивчення різних наукових дисциплін (рекреалогії, теорії фізичної культури, курортології, економіки, соціальної психології, культурології), і дати їй якесь узагальнююче визначення доки можна. Вихідною парадигмою проведених досліджень є визнання її феноменом, властивим людині, основу її лежить його рухової активності, здійснювана переважно у сфері дозвілля, і кінцевий результат її функціонування виявляється у оптимізації фізичного, психічного, соціального стану людини.

У вітчизняній науці фізична рекреація вивчається переважно у рамках теорії фізичної культури, остання вважається її родовим поняттям, обґрунтовуючись тим становищем, що його присутність серед словосполученні "фізична рекреація" слова "фізична" від початку орієнтує на сферу фізичної культури, вплив на стан організму людини, тобто. з його біологічну основу. Але річ у словах-символах, що описують матеріальні і ідеальні реалії, власними силами існуючі дефініції фізичної рекреації ще щось предрешають, бо жодна дисципліна немає у готової, замкнутої і незмінної форми, що дозволяє точно охопити її сутність, вона є постійно мінливою системою та у різних історичних, соціально-економічних умовах, може мати різне дефінітивне значення, часом спростовуючи те, що недавно визнавалося безумовним. Є тільки одна спосіб розв'язання даного протиріччя - регулярний критичний перегляд виникаючих наукових парадигм. За сучасних умов простір дії фізичної рекреації незмірно розширюється, вона наповнюється новим змістом з допомогою нових наукових фактів, отриманих іншими суміжними науками, її вивчають. Тож цілком справедливо розглядати її як міждисциплінарну науку і слід вважати основним родовим

поняттям рекреацію, а фізичну рекреацію поруч із соціальною, психологічною, географічною й іншими однією з її видів. Не втрачаючи значення у відновленні і оздоровленні організму людини, фізична рекреація у межах рекреації наповнюється новим змістом, збагачується новими функціями і сприймається як багатомірний феномен, область об'єктивну реальність, у якій проявляється активність людини - рухова, фізична, психічна, соціальна. Відновлення організму людини, традиційно вважалося, - важлива, але з єдина функція фізичної рекреації.

Розгляд фізичної рекреації у межах наукової дисципліни рекреалогії висуває необхідність визначити її предметні кордону, тобто. область реальності, де вона функціонує, і очікуваний рекреаційний ефект. Однією з дослідницьких парадигм фізичної рекреації є розгляд її як однієї з форм організації дозвілля людини. У виконанні вітчизняної науки дозвілля як форми і періоду відпочинку після виконання професійних, сімейних обов'язків і задоволення природних потреб, які забезпечують життєдіяльність людини (сон, приймання їжі тощо.), приділяється ще досить уваги. Тим більше що дозвілля - щонайменше важлива сфера життєдіяльності людини, ніж фахова праця. Ще наприкінці XIX ст. французький соціолог Габріель Тард, читаючи свої лекції з економічної психології, пророчим тоном проголошував наступ епохи дозвілля. "Економічна життя людини, - зазначав він, - не тільки із роботи, а й дозвілля. І дозвілля, який економісти майже зовсім ігнорують, у сенсі навіть більше важливий вивчення, ніж робота, адже дозвілля існує до роботи, а робота для дозвілля". Поняття "дозвілля" як самостійна чи організована форма відпочинку що чітко не визначено, немає що єдиного розуміння співвіднесення понять "дозвілля" і "рекреація".

Проведений в 1964 р. в Осаці (Японія) I Міжнародний конгрес по рекреації не вніс істотних уточнень про місце рекреації у сфері дозвілля людини. Відомий французький соціолог Дюмазедьє визначає дозвілля як певні заняття, які індивід здійснює з власної волі - відпочинок, розвага, самовдосконалення знань, підвищення своєї кваліфікації, що у життя - коли виконає свої і громадських обов'язки.

Відповідно до думки вітчизняного соціолога О.С.Орлова, рекреація є одним із функцій дозвілля, вона є діяльність, основа фізичної рекреації - рухова діяльність із використанням фізичних вправ. Ми дотримуємося погляду зазначеного автора, що можна відрізнити біологічну форму рекреаційного поведінки людини з його соціальної рекреаційної діяльності. Біологічно активне поведінку і творча соціальна діяльність - дві площини аналізу фізичної рекреації. У сучасному понятті фізичної рекреації явно проглядається дію соціально - психологічних і культурних чинників, які

впливають виникнення потреб у організації свого дозвілля з допомогою використання рухової активності. На думку американського вченого Дж. Келлі, рекреація у сфері дозвілля завжди пов'язані з відновленням сил - фізичних і духовних, тобто. їй має якась діяльність, після якого необхідна рекреація. Але вони повинні обмежуватися лише відновленням сил, витрачених у процесі праці, ми повинні відновлювати свої сили ще широким цілей. Тільки та людина, який живе творчо і творчо вищий за середній рівня ефективності, має свою потенціал сповна і наближається до стану максимального здоров'я. Здоров'я саме не то, можливо метою фізичної рекреації, є лише таким станом людини, що дозволяє йому жити творчої життям. Фізична рекреація у сфері дозвілля - одне із аспектів цьому житті. У психологічній літературі здоров'я розглядається як як об'єктивнореєстроване стан людини, а й як суб'єктивно оцінюване самопочуття, обумовлений і фізичним, і духовним, душевним станом. Біологічний адаптивний компонент фізичної рекреації, в такий спосіб, є важливим, але з єдиним її елементом.

Результат фізичної рекреаційної діяльності можна сформулювати у таких значеннях:

1. Біологічне. Вона сприяє відновленню функцій організму людини після професійного праці, оптимізує стан здоров'я.

2. Соціологічне. Сприяє інтеграції людей соціальну спільність, засвоєння соціального досвіду, культурних цінностей. Процес соціалізації у цьому контексті включає два плану дій: адаптацію до соціуму, що існує переважно на уродженому механізмі саморегуляції людини, і самовизначення в соціумі, визначення свого місця у ньому у вигляді усвідомленого ставлення до що відбувається подій, прийняття чи відторгнення їх.

3. Психологічне. Формує емоційний стан, виникає під впливом почуття свободи, радості, добробуту та внутрішнього задоволення, звільнення з напруження і стресу. Свободу у разі слід розуміти у двох вимірах: зовнішню - від примусу, насильства, тиску, заборони і внутрішню - суб'єктивну, духовну - свободу волі, свободу самостійного вибору дій, свободу творчості. Зрозуміло, між тими вимірами свободи існує взаємозв'язок, а чи не суперечливість.

4. Естетичне. Реакція на красу свого тіла, навколишнього світу, можливість його пізнання.

Видатний англійський філософ Бертран Рассел стверджував, що вміти розумно розпорядитися дозвіллям - найвищий рівень цивілізованості. Дозвілля становить 30-35% вільного часу, але, за даними вітчизняних

соціологів, лише 10-12% людей вміють розумно організувати своє дозвілля, навчаючись у спортивні секції, культурно-освітніх установах. Особливу занепокоєність викликає те що, що фізична культура, в сфері дозвілля, дає рекреативний ефект, займає 38% у молодших школярів та лише 10% - у старших. Виховання культури проведення дозвілля, використання рухової активності, дає рекреативний ефект, має спиратися формування в людини усвідомленого ставлення до свого здоров'я як необхідного елементу його розвитку.

Фізкультурна діяльність на дозвіллі повинна створювати оптимальні умови для творчого самовираження, самореалізації внутрішніх резервів котрі займаються, незатребуваних в належним чином у звичайних обставинах. Однак у сучасних умовах виникло гострій суперечності між потребою нашого суспільства та кожної особи в раціональне використання дозвілля і відсутність розвиненою інфраструктури дозвілля, науково-методичних рекомендацій щодо застосування конкретних форм фізичної рекреації. На жаль, наукова організація праці значно випереджає розвиток наукову організацію дозвілля. Дбати про здоров'я, його зміцненні і збереження довгі роки ще стала "другий релігією", як це має місце у деяких інших країнах.

Отже, дозвілля і фізична рекреація розглядаються як одна з форм вдосконалення психофізичного стану людини, власного духовного світу, системи ціннісних орієнтацій.

2. Фізична рекреація – вид фізичної культури.

Наявність різних поглядів, термінів та понять у визначенні сутності фізичної рекреації вимагає спеціального і більше детального дослідження. У багатьох роботах висвітлюються деякі аспекти і форми лише її вияви, зміст, призначення, специфіка, досліджені історичні аспекти рекреації, дано з порівняльного аналізу його розвитку, показано фізична рекреація школярів, і навіть теорія й методику таких її різновидів, як виробнича, масово-оздоровительная фізична культура, активний відпочинку. До фізичної рекреації відносять також такі форми занять фізичними вправами, як ранкова зарядка, вступна гімнастика, паузи і фізкультхвилинки у навчальних закладах, установах, з виробництва, рухливі ігри дітей, підлітків і дорослих, різні види прогулянок пішки, на лижах, човнах, велосипедах, катання на ковзанах тощо.).

Слово «рекреація» - похідне від латинського слова, має кілька варіантів і, отже, кілька значень: *rescreo* - відтворювати, відновлювати, оновлювати; *recreatum* - відновлювати, підкріплювати, освіжати, зміцнювати, підбадьорювати; *rescreare* - видужувати, відроджуватися, знову міцніти, відпочивати, приходити у собі; *rescreatio* - відновлення (сил), одужання.

Додавання слова «фізична» означає, що у цих процесах (відновлення, відпочинок, одужання тощо) переважає рухова діяльність, використовуються фізичні вправи, гри, розваги. Вони використовуються для нормального функціонування організму людей з допомогою оптимального фізичного стану.

Сутність фізичної рекреації як діяльності неминуче звужується, якщо вона розглядається тільки в одному аспекті - або як розвага, або як відновлення сил, або переключення з однієї в інший вид діяльності тощо. Тому її слід бачити як сукупність різних аспектів рухової діяльності, взаємодія яких веде для отримання корисного результату. Для об'єктивного визначення наявності компонентів та його зв'язків цієї системи необхідно виходити із основних характеристик метасистеми. Стосовно фізичної рекреації як система виступає фізична культура, оскільки вона - галузь соціально необхідної діяльності, яка задовольнить потреби особи й суспільства в різнобічну і оптимальному розвитку фізичних здібностей і рухових якостей у сфері життєдіяльності. Використовуючи традиційні для фізичної культури основні, фонові, допоміжні засоби (фізичні вправи, природні сили природи, режим харчування, праці, відпочинку побуту), фізична рекреація приваблює своєю специфікою увагу фахівців і симпатії людей різного віку, статі, стану здоров'я, фізичної підготовленості. Широкому поширенню цього виду сприяє повна свобода вибору змісту занять, часу й місця проведення, тривалості занять, вибору партнерів і т.і. У основі мотивації занять лежать суто особисті індивідуальні смаки, інтереси, нахили й потреби. Перевага фізичної рекреації полягає у тому, що вона не має дуже багато різновидів, надає широкі можливості контактів із природним середовищем. Нескладні й різноманітні засоби роблять її доступною для людей різного віку. Поєднання в заняттях елементів гри та змагання створює необмежені можливості розширення її привабливості (розваги, гри, змагання та т.і.). Фізична рекреація найчастіше потребує організаційної надбудови, типових й інших компонентів фізичної культури (фізичного виховання, спорту), її форми легко можуть бути пристосовані для потреб і можливостей будь-якого громадського середовища, групи людей, зовнішніх умов та суб'єктивних потребах займаючихся. У процесі обґрунтування конкретного об'єкта як системи, необхідно виявити системоутворюючий чинник, що складає, «навколо яких об'єктів чи процесів і заради розв'язання яких завдань й питання зосереджуються й утворюються ті чи інші підсистеми і елементи даної системи».

За визначенням П.К.Анохіна, системоутворюючим чинником є кінцевий результат системи, «зادля отримання якого система створюється». Отже,

щодо фізичної рекреації можна припустити, задоволення різних потреб людей у руховій активності, розваги, переключення з одного виду на інший, профілактика несприятливих впливів та своєчасне відновлення тимчасово знижених чи втрачених функцій організму у сфері досліджуваної системи - лише її приватні завдання. Ці потреби людей задовольняються кожним окремо і загалом усіма видами рухової активності. Отже, створюються передумови для нормально функціонувати організму людини за умов його життєдіяльності. Інакше кажучи, у результаті і є їх спільність, єдність. Отже, системоутворюючим чинником, що об'єднує різні аспекти рухової діяльності у рамках фізичної рекреації, є кінцевий результат - створення певного фізичного стану, який забезпечує нормальне функціонування організму людини. Тому зростає значення фізичної рекреації як необхідного компонента життя й діяльності людей, дозволяючи задовольняти їх природні біологічні потреби у русі. Активізація цій основи фізичного гніву й розвиток організму, оздоровлення забезпечують фізичну дієздатність, необхідну в створених умов життя. При зниженні обсягів рухової діяльності втрачається одне із важливих чинників, який сприяє вдосконаленню організму, зміцненню його функцій. Слід враховувати й ту обставину, що ці види й форми фізичної рекреації допомагають раціонально використовувати вільний час, боротися з негативними явищами у поведінці, підвищують працездатність, розширюють і збільшують функціональні можливості організму, допомагають боротися з несприятливими умовами праці чи характеру праці. Для людини, що займається з власної ініціативи, з суб'єктивних смаків, інтересів, мотивів, головне залежить від отримання задоволення від рухової активності, задоволенні особистих потреб у даному виді діяльності. А виховання цих потреб це і є одне з головних завдань у фізичній освіті та фізичній культурі людей різного віку. Усі аспекти рекреаційної діяльності з використанням засобів фізичної культури, можуть бути охоплені поняттям «фізична рекреація».

Фізична рекреація - це органічна частина фізичної культури, сукупність вільної, нерегламентованої рухової діяльності, спрямованої у кінцевому підсумку на забезпечення оптимального фізичного стану людини, що сприяє нормальному функціонуванню його організму за умов життя. Розглядається як одна з форм рекреації, її аспекти представлено у всіх її видах, здійснюється вона у вигляді рухової діяльності, зі використанням фізичних вправ як основних засобів. Фізична рекреація включає такі аспекти рухової діяльності: 1) задоволення біологічних потреб у руховій активності; 2) потреба у розвазі, отриманні задоволення, насолоди; 3) переключення з одного на інший вид діяльності; 4) активізація діяльності організму за

допомогою руху; 5) профілактика несприятливих впливів на організм людей; 6) відновлення знижених чи тимчасово втрачених функцій організму.

3. Основні функції рекреації.

Сучасне виробництво пов'язане з великими фізичними та нервовими навантаженнями на людину. Деградоване штучне міське середовище здійснює комплексну шкідливу дію на здоров'я населення внаслідок забруднення атмосферного повітря, дефіциту сонячного проміння, води, а також стресових факторів, зумовлених напруженим ритмом життя, щільністю населення, недостатньою кількістю зелених насаджень і так далі. З давніх часів відомий позитивний вплив природи на фізичне і психічне здоров'я людини. Відновлення сил на фоні природи, подалі від міської метушні застосовувалось іще в Древньому Римі.

Останнім часом проблемам, пов'язаним із розвитком рекреаційного природокористування, приділяється все більше значення. За ступенем забезпечення рекреаційними ресурсами територія України займає одне з провідних місць в Європі, але сучасне використання цих територій має від'ємні тенденції, що виражаються в зменшенні рівня рентабельності оздоровчих та рекреаційних закладів (коефіцієнт використання складає 0,25 – 0,30), нерегульованості процесів освоєння рекреаційних територій за іншими призначеннями (житлове, дачне будівництво). Використання рекреаційних ресурсів в містах і приміських районах в наш час відбувається стихійно, без врахування екологічної ситуації, яка, з одного боку - здійснює негативний вплив на здоров'я відпочиваючого населення, а, з іншої – перевищує допустимі навантаження на екосистеми. Крім того, неорганізований відпочинок і туризм негативно впливають на розвиток туристичного бізнесу і не приносить можливого прибутку в бюджет регіону.

Рекреаційна діяльність характеризується економічною, соціально-культурною та методико-біологічною функціями:

1) економічна функція рекреаційної діяльності полягає в розширенні і відтворенні робочої сили, підвищенні продуктивності праці, збільшенні фонду робочого часу. Рекреація сприяє розвитку сфери обслуговування населення, рівня розвитку районів, раціональному, науково-обґрунтованому використанню природних скарбів краю;

2) методико-біологічна функція рекреаційної діяльності – це зниження захворюваності, збільшення терміну життя людей;

3) соціально-культурна функція полягає в пізнанні навколишнього світу, спілкуванні людини з природою. Вона знаходить відображення в зрості творчої активності, розширенні кругозору, покращенні психологічного клімату в трудових колективах.

Усі ці функції рекреації тісно пов'язані між собою і виражаються у збільшенні національного прибутку і загальному підвищенні соціально-економічної ефективності суспільного виробництва Рекреаційна діяльність проявляється у вигляді конкретних рекреаційних занять. За функціональними особливостями і цілями, рекреаційна діяльність класифікується на такі види: лікувально-профілактична, оздоровча, спортивна, утилітарна, пізнавальна.

Життєві цикли рекреаційної діяльності виявляються в чергуванні видів і форм рекреації та інше.

Різноманітність, комбінування і циклічність рекреаційних занять безпосереднім чином пов'язана з властивостями рекреаційних територій і їх організацією. Різноманітності занять повинна відповідати різноманітності рекреаційних ресурсів як природних, так і культурно-історичних. Комбінування і циклічність також можливі за наявності різноманітних ресурсів на певній території.

В районному плануванні функціональна різноманітність рекреаційної території (вибір природних комплексів, набір і розміщення інженерних споруд) досягається на основі бюджету часу рекреанта, тобто з вказівкою набору і тривалості занять. Прояв властивостей рекреаційних циклів на глобальному і макротериторіальному рівнях може розцінюватися як завдання територіальної організації рекреаційної галузі в цілому, тобто як забезпечення різноманітності пропозиції. Необхідно відзначити дві основні тенденції в еволюції рекреаційної діяльності. Ці зміни відображаються на структурі рекреаційних потреб. Перша тенденція виявляється в зростанні відносного значення рекреаційних оздоровчих, спортивних і пізнавальних занять, з одного боку, і у відносному зниженні лікувальних видів занять, з іншого. Особливо помітна тенденція зростання популярності видів рекреації, зв'язаних з використанням природних ландшафтів. Другою тенденцією є виникнення нових, вірніше тих, що раніше не практикувалися, рекреаційних занять. В умовах все більшої самостійності управління регіонами, постає питання обґрунтування основних напрямків розвитку рекреаційних територій. При цьому необхідне формування соціально-економічного механізму рекреаційного природокористування.

Зрозуміло, що проекти по рекреаційному оздоровленню території не можуть бути надзвичайно прибутковими, але їх експлуатація гарантує постійний прибуток.

Лекція № 2

«Характеристика засобів та методів фізичної рекреації»

План лекції.

1. Методи фізичної рекреації.

2. Засоби фізичної рекреації.

Рекомендована література.

Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. - К. : Олімпійська література, 2010. - 248 с.

Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту /Є.Н.Пристапа, О.М.Жданова, М.М.Линець та ін. ; за наук. ред. Є.Н.Пристапи. – Дрогобич: Коло, 2010. – 448 с.

Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 376 с.

Зміст лекції.

Метод – це організаційно-методична форма вирішення педагогічного завдання. Для реалізації педагогічних завдань у фізичній рекреації фахівець повинен добре володіти загальнопедагогічними (метод слова, метод наочного впливу) та специфічними (методи навчання техніки фізичних вправ, методи розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей) методами.

1.Методи фізичної рекреації.

Загальнопедагогічні засоби і методи у фізичній рекреації. У процесі проведення занять із фізичної рекреації педагог повинен володіти знаннями і навичками, засобами й методами вербального (словесного) та наочного впливу. Діяльність педагога, в тому числі й з фізичної рекреації, завжди пов'язана і з застосуванням слова. За допомогою слова педагог організовує заняття, мотивує людей до свідомої активної рухової діяльності тощо. Відповідно до педагогічного завдання існують і різноманітні методи застосування слова. Загальнопедагогічні методи слова під час занять фізичними вправами мають свою конкретизацію. До специфічних форм і методів словесного впливу у процесі занять фізичними вправами належать: інструктаж (чітке пояснення шляхів вирішення поставленого педагогічного завдання); вказівки і команди (оперативне управління діями тих, хто виконує вправи); супроводжувальне пояснення (коментарі щодо кінематичних параметрів вправи під час її виконання); оцінювання якісних і (або) кількісних параметрів рухів при виконанні педагогічного завдання); аналіз і підведення підсумків виконання окремого педагогічного завдання чи цілісного заняття (пояснення помилок, коли вони були, причин успішного або неякісного виконання конкретного педагогічного завдання чи заняття в цілому); мотивація (визначення мети і завдань на наступне заняття чи серію занять).

Вимова педагога повинна бути чіткою, мова професійно грамотною і доступною, емоційно забарвленою і відповідати віковим особливостям вербального сприйняття учнів. У роботі з дітьми слово повинно бути образним, тобто відтворювати відомі дітям побутові дії, рухи тварин, птахів чи популярних героїв мультфільмів. Мова педагога завжди має бути доброзичливою. Наочність під час занять фізичними вправами спрямована, передусім, на формування чітких зорових образів про рухову дію в цілому чи про окремі її частини. Не применшуючи значення методу слова, усе-таки згадаємо китайське народне прислів'я: "Краще один раз побачити, ніж тисячу разів почути!" Саме якісним показом вправи можна сформувати в учнів уяву про рухову дію в цілому та про окремі її частини чи елементи. Особливо важливим є наочність у роботі з дітьми та підлітками, оскільки вони образно сприймають і відтворюють навколишній світ. Методи наочного впливу посідають важливе місце і в роботі з дорослими людьми, які мають незначний досвід занять фізичними вправами.

Розрізняють методи безпосереднього (вправу демонструє педагог) та опосередкованого (демонстрація відеоматеріалів, кінограм, муляжів, схем тощо) візуального впливу. Показуючи вправи, педагог або його помічник формують в уяві учнів цілісну картину рухової дії. Показ має бути якісним, щоби не викликати в учнів хибних уявлень про структуру і зміст рухової дії. Важливо, щоби відстань між тим, хто показує, і тими хто спостерігає за показом, була правильно дібрана. Для якісного зорового сприйняття рухової дії необхідно, щоб ця відстань була у 3-4 рази більшою за амплітуду руху, який демонструється. Якщо відстань між тим, хто показує, і тими, хто дивиться, менша, то акомодційні можливості очей не дозволяють сприйняти цілісний рух у всій амплітуді, а отже, уявлення про рухову дію може спотворюватися.

У вивченні техніки фізичних вправ важливою є демонстрація наочних аналогів (моделей, схем тощо), що відображають рухову дію загалом і окремі її частини чи елементи (певні біомеханічні характеристики фізичної вправи), а також умови її виконання. Для цього застосовують різноманітні засоби та методи: кіно- та відеодемонстрація; макетна демонстрація; демонстрація схем, графіків, фотографій тощо; додаткові відеоорієнтири.

Кіно- та відеодемонстрація – перегляд спеціальних навчальних кіно- чи відеосюжетів, модельних відеозаписів виконання певної вправи, відеозаписів власного виконання вправи тощо. Опосередкована наочність допомагає уточнити попереднє уявлення про параметри рухової дії після безпосереднього її перегляду. Перевагами цього виду наочності є можливість багаторазового перегляду з коментарями педагога, застосування

уповільненого виконання та стоп-кадрів для детального аналізу окремих частин чи навіть елементів рухової дії.

Важливим методом опосередкованої наочності є макетна демонстрація. Наприклад, за допомогою муляжу тіла людини можна продемонструвати просторові параметри техніки виконання певної фізичної вправи, а на макеті ігрового майданчика – техніко-тактичні дії гравців рухливої чи спортивної гри.

Демонстрація графіків, схем, фотографій дозволяє уточнити попереднє уявлення про параметри рухової дії.

Метод додаткових відеоорієнтирів дозволяє якісніше виконати рухове завдання. Наприклад, для вивчення оптимального кута відштовхування в стрибках у довжину доцільно на певній відстані від планки для відштовхування і висоті підвісити предмет, до якого необхідно доторкнутися в польоті після відштовхування. В оздоровчому тренуванні широко застосовуються сигнальні лідери. Наприклад, пульсометри з програмним забезпеченням, що дозволяють виконувати фізичне навантаження в заданому пульсовому режимі.

Методи навчання техніки фізичних вправ

При навчанні техніки фізичних вправ застосовують два основні методи: а) метод цілісної вправи, суть якого полягає у засвоєнні вправи без поділу її на частини; б) метод роздільної вправи, суть якого полягає у вивченні окремих її частин і логічному поєднанні в єдине ціле. При цьому вправу поділяють на частини не довільно, а відповідно до біомеханічних особливостей її виконання. Наприклад, техніку плавання вивчають з допомогою методу роздільної вправи. Окремо опановують раціональні рухи руками, потім ногами, а потім об'єднують їх у цілісну рухову дію. Кожен із цих методів має переваги та вади. Позитивною рисою першого є те, що відразу формується цілісний ритм виконання рухової дії. Водночас це є і суттєвою вагою, позаяк учень повинен зосереджувати увагу на значній кількості чинників, від яких залежить якість виконання відповідної рухової дії. Натомість вивчення вправи частинами (метод роздільної вправи) дозволяє концентрувати увагу на відносно невеликій кількості чинників (просторових, часових, динамічних) раціонального виконання відповідної частини фізичної вправи, що створює позитивні передумови для якісного її засвоєння. Проте, це є і вагою такого методу, бо окремо засвоєні частини вправи необхідно потім об'єднати і сформувавати цілісний ритм виконання рухової дії. Тому вибір методу залежить від двох основних чинників: координаційної складності вправи, що вивчається, та рухового досвіду учня. Чим простіша вправа за нервово-м'язовою координацією рухів і чим більший

руховий досвід учня, тим більше підстав для застосування методу цілісної вправи, і, навпаки, чим складніша за координацією рухів вправа і чим менший руховий досвід учня, тим ефективнішим буде застосування методу роздільної вправи. Отже, обидва методи можуть однаково ефективно застосовуватися для вирішення одного й того ж педагогічного завдання залежно від рівня рухового досвіду учнів. У тих випадках, коли поділ вправи, що вивчається, призводить до порушення (спотворення) її біомеханічних характеристик, доцільно навіть складну за координацією вправу вивчати цілісним методом.

Метод роздільної вправи застосовують тільки на етапі початкового вивчення техніки відповідної рухової дії, а метод цілісної вправи – на етапі початкового опанування технікою рухової дії й у процесі вдосконалення техніки її виконання.

Для поглибленого вивчення техніки фізичної вправи, запобігання й усунення недоліків у техніці її виконання широко застосовуються допоміжні методи: метод вибірково-розчленованої вправи; вправління з безпосередньою допомогою (викладача, партнера); вправління в “обидва боки”; вправління в імітації рухів (ідеомоторний метод); вправління в імітації рухів.

Метод вибірково-роздільної вправи полягає у тому, що з цілісної вправи виокремлюють ту частину, яку учень неякісно виконує, і вивчають саме її. Це дозволяє сконцентрувати його увагу на певних параметрах руху, що вимагають корекції, збільшити кількість повторень цієї частини вправи і, як наслідок, досягти її закріплення у руховій пам’яті учня. Після досягнення якісного рівня виконання цієї частини вправи слід знову переходити до цілісного її виконання.

Метод вправи з безпосередньою допомогою полягає в тому, що викладач не словом, а безпосередньо фізично допомагає учневі якісно виконати вправу, що вивчається. Під час виконання вправи викладач власноруч чи із застосуванням спеціальних технічних пристроїв (наприклад, лонжа в акробатичних вправах) допомагає учневі виконати її якомога точніше за просторовими, часовими та силовими характеристиками. Після кількох таких повторень (6 – 12 разів) у руховій пам’яті учня закріплюються координаційні ланки, з яких будується цілісний рух. Цей метод також важливий для подолання (усунення) невпевненості учня у своїх силах чи навіть подолання страху перед виконанням складної за координацією роботи нервово-м’язового апарату вправи. Застосування цього методу дозволяє: а) створити чіткіше уявлення про біомеханічні параметри рухової дії, що вивчається; б) сформувати у руховій пам’яті людини необхідні координаційні

ланки виконання відповідної фізичної вправи; в) відчутти впевненість у своїх силах і позбутися страху при виконанні складних, а часто і ризикованих, фізичних вправ. Проте зловживання цим методом недоцільне. Його слід застосовувати лише тоді, коли учень самотійно не в змозі виконати вправу, і відразу ж припиняти, щойно виникне мінімальна можливість її виконання без сторонньої допомоги. Слід зауважити, що тривале застосування цього методу може негативно вплинути на якість навчання, оскільки знижує впевненість людини у власних силах і шкодить розвиткові здатності до самотійних рухових дій.

Сутність методу вправи в “обидва боки” полягає в тому, що вихованець, який опанував, наприклад, навички метання тенісного м’яча правою (провідною) рукою, виконує метання лівою. Це дозволяє уточнити кінематичні відчуття при виконанні вправи. Якщо її виконують у “протилежний бік”, зростає потреба свідомо контролювати параметри рухової дії, що позитивно впливає на подальше удосконалення виконання у “свій” бік (провідною рукою чи ногою). У спортивних і рухливих іграх виконання однієї й тієї ж вправи лівою та правою рукою чи ногою, а також виконання її в обидва боки (вліво і вправо) підвищує шанси на успіх у того, хто це вміє якісно робити, й ускладнює протидію суперникам.

Метод вправи в уявленні рухів (ідеомоторне тренування) застосовується для удосконалення навички виконання фізичної вправи. Необхідно відтворити у власній свідомості послідовність виконання рухів, їх амплітуду, частоту, величину зусиль окремих м’язових груп, ритм, специфічні відчуття, що виникають при реальному виконанні цієї вправи. Відтворення рухового образу та відчуттів, що виникають у процесі виконання вправи, дозволяє уточнити в руховій пам’яті людини біомеханічні характеристики цієї вправи. Це у свою чергу позитивно впливає на якість реального виконання відповідної фізичної вправи.

Метод вправи в імітації рухів полягає у частковому їх відтворенні, як правило, у полегшених умовах. Наприклад, можна відпрацьовувати рухи руками в плаванні брасом на суші або техніку бігу на лижах на підлозі. Імітація цілісних рухових дій або їх частин дозволяє багаторазово їх повторювати при відносно невеликих витратах енергії. Це дає можливість швидше засвоїти просторові, часові, просторово-часові та ритмічні характеристики рухових дій.

Методи розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей

Специфічними засобами фізичної рекреації є різноманітні фізичні вправи. Ефективність педагогічного процесу фізичної рекреації залежатиме від відповідності вибраної фізичної вправи (засобу) до поставленого

педагогічного завдання. Водночас одна і та ж фізична вправа може застосовуватися для вирішення різних завдань. Наприклад, виконуючи вправи з обтяженням, можна в одному випадку сприяти розвиткові сили за рахунок збільшення м'язової маси, в другому – розвиткові сили без цього суттєвого збільшення, ще в іншому – розвиткові силової витривалості та зменшенню м'язової маси. Отже, для раціонального керування процесом фізичної рекреації потрібно чітко визначити не тільки те, що треба робити (засоби), а й те, як виконувати відповідне рухове завдання (методи).

Методи вправи базуються на закономірностях, що діють при чергуванні рухової активності та спокою, напруження і розслаблення, а також на співвідношеннях між інтенсивністю й обсягом вправи.

При доборі методів вправи необхідно зважати на те, щоби вони відповідали поставленим завданням, дидактичним принципам, віковим особливостям людей, стану здоров'я і рівню їхньої фізичної підготовленості.

Методи безперервної вправи. Характерною особливістю методів безперервної вправи є тривале виконання конкретного завдання без інтервалів відпочинку. Засобами можуть бути циклічні фізичні вправи та багаторазове повторення без пауз однієї й тієї ж ациклічної вправи чи різних ациклічних вправ. Типовий приклад – безперервне виконання комплексу вправ з аеробіки.

Сила тренувального впливу (інтенсивність навантажень) може змінюватися у широкому діапазоні (від 25 – 30 до 70 – 75 % від індивідуального максимуму), залежно від поставленого педагогічного завдання і рівня підготовленості конкретної людини.

Обсяг тренувального впливу (довжина дистанції, час виконання вправи, кількість безперервних повторень тощо) – від помірного (10 – 12 хв) до великого (понад годину).

Метод безперервної стандартизованої вправи. Характерною ознакою цього методу є незмінність величини тренувального впливу (швидкість пересування, величина зусиль, ритм, темп, амплітуда рухів тощо) від початку до кінця вправи. Наприклад, пересування на лижах тривалістю 1 годину з інтенсивністю, що викликає 120 – 130 скорочень серця за хвилину. Цей метод застосовується переважно для розвитку загальної витривалості. Він також сприяє розвиткові вольових якостей. Тренувальний вплив полягає у підвищенні продуктивності роботи серцево-судинної та дихальної систем, розширенні капілярної мережі м'язів, що отримують основне навантаження, поліпшенні міжм'язової координації, координації роботи вегетативних систем, економності виконання фізичної роботи. Суттєві недоліки цього методу: швидка адаптація організму при тривалому застосуванні. У зв'язку з

цим, поступово зменшується тренувальний ефект; монотонність, низька емоційність при виконанні тренувального завдання.

Метод безперервної варіативної вправи. Характерною ознакою цього методу є багаторазова зміна швидкості пересування або величини зусиль, ритму, темпу чи амплітуди рухів. Тренувальний ефект полягає у підвищенні рухливості і потужності серцево-судинної та дихальної систем, розширенні капілярної мережі м'язів, підвищенні аеробних й аеробно-анаеробних можливостей, розвиткові потужності буферних систем організму, поліпшенні міжм'язової координації. Виконання тренувальних завдань цим методом також сприяє розвиткові вольових якостей. Можливість варіювати компоненти навантаження (зміна співвідношення тривалості фаз виконання вправи з підвищеною і зниженою швидкістю та величиною зусиль, величиною амплітуди рухів і їх частотою тощо) значно розширює можливість тривалого його застосування без зниження тренувального ефекту. Слід зазначити, що застосування цього методу вправи у тренуванні на місцевості, де постійно змінюється рельєф, краєвид тощо, дає позитивний психологічний ефект і допомагає подолати одноманітність циклічної роботи.

Метод безперервної прогресуючої вправи. Його характерною ознакою є поступове (від початку до кінця конкретного тренувального завдання) збільшення швидкості або величини зусиль, темпу чи амплітуди рухів, або кількох компонентів одночасно. Тренувальний ефект цього методу полягає у розвиткові потужності систем аеробного й аеробно-анаеробного енергозабезпечення, підвищенні стійкості до негативних змін у внутрішньому середовищі організму. Застосування цього методу позитивно впливає на розвиток вольових якостей і підвищення економності техніки рухів на тлі зростання втоми. Недоліки методу: значний тренувальний вплив досягається лише наприкінці вправи; надмірне підвищення інтенсивності роботи в кінці тренувального завдання може призвести до перенапруження систем енергозабезпечення.

Метод безперервної регресуючої вправи. Характеризується найвищою інтенсивністю роботи на початку вправи і поступовим її зниженням до кінця вправи. Приклад. Біг на 3 км. Перший кілометр потрібно подолати за 5 хв, другий – за 6 хв, а третій – за 7 хвилин. При виконанні цієї вправи, незважаючи на значне зниження швидкості бігу, системи енергозабезпечення організму упродовж подолання всієї дистанції працюватимуть із чималим напруженням. Справа у тому, що внаслідок інтенсивного початку роботи в організмі накопичується втома, яку доведеться долати до кінця дистанції.

Тренувальний вплив полягає у розвиткові продуктивності систем аеробного й аеробно-анаеробного енергозабезпечення, розвиткові потужності

буферних систем організму. Основним його недоліком є зниження інтенсивності роботи під час виконання тренувального завдання, що негативно впливає на психічний стан.

Методи інтервальної вправи. Характерною ознакою цієї групи методів вправи є наявність робочих фаз та інтервалів відпочинку між ними в процесі виконання певного педагогічного завдання. При цьому заздалегідь планується тривалість робочих фаз і режим їх виконання, тривалість і характер відпочинку між ними. Метод інтервальної вправи отримав науково-методичне обґрунтування у період 1930-1940-х років у дослідженнях німецьких фахівців тренера В. Гершлера і кардіолога Х. Райнделла та ін.

Залежно від режиму навантаження, у процесі виконання одноразового тренувального завдання інтервальний метод вправи також може мати чотири різновиди.

Метод інтервальної стандартизованої вправи. Характерною особливістю цього методу вправи є незмінність усіх його компонентів від початку до кінця виконання конкретного педагогічного завдання. Приклад. Педагогічне завдання – розвиток механізму анаеробного енергозабезпечення. Тренувальне завдання: біг 6 разів по 150 м через 3 хв відпочинку. Швидкість бігу – 90 % від максимальної на цьому відрізку. Характер відпочинку – комбінований (1 хв повільної ходи + 1,5 хв у положенні сидячи або лежачи + 0,5 хв рухової підготовки до чергової пробіжки). Виконання тренувальних завдань методом інтервальної стандартизованої вправи сприяє досить швидкій адаптації центральної нервової системи до відповідних подразників, удосконаленню загального та локального обміну речовин, зміцненню опорно-рухового апарату, ефективно впливає на розвиток кардіо-респіраторної системи організму. До суттєвих недоліків слід зарахувати одноманітність, монотонність вправи, а також відсутність стимулів до творчої активності при її виконанні.

Метод інтервальної варіативної вправи. Його характерною ознакою є хвилеподібна зміна величини тренувального впливу у процесі виконання відповідного педагогічного завдання. При цьому варіативність тренувального впливу може досягатися як ритмічною зміною тривалості (обсягу) чи інтенсивності робочих фаз, так і зміною тривалості інтервалів і характеру відпочинку. Приклад. Педагогічне завдання – розвиток силової витривалості м'язів ніг. Тренувальне завдання: 1-й варіант. Присідання зі штангою масою 30 і 40 кг в 6-ти підходах по 15 повторень у кожному. Відпочинок між підходами активний (вправи на розслаблення і відновлення дихання). Тривалість відпочинку 2 хвилини. В непарних підходах – штанга масою 30 кг, у парних – 40 кг. 2-й варіант. Присідання зі штангою масою 35 кг в 5-ти

підходах по 15 повторень у кожному. Характер відпочинку між підходами – активний. Тривалість відпочинку після непарних підходів – 2 хв, після парних – 1 хв.

Метод інтервальної варіативної вправи емоційніший. Завдяки можливості варіативної зміни тренувального впливу можна досягти глибшої адаптації до відповідних подразників у роботі ЦНС, кардіо-респіраторної системи організму, у загальному та локальному обміні речовин, в зміцненні опорно-рухового апарату. Це дозволяє широко його застосовувати для вирішення різноманітних педагогічних завдань.

Метод інтервальної прогресуючої вправи. Характерною ознакою цього методу вправи є прогресивне збільшення сили тренувального впливу від початку до кінця виконання конкретного педагогічного завдання. Його можна досягти через зростання інтенсивності або тривалості робочих фаз при стандартизованих інтервалах відпочинку. Приклад. Пробігти 5 разів по 300 м за 55,0; 54,0; 53,0; 52,0; 51,0 с через 2 хв бігу підтюпцем. У наведеному завданні прогресивно зростає інтенсивність робочих фаз. Подібного ж тренувального впливу можна досягти шляхом прогресивного зростання тривалості робочих фаз при стандартизованих показниках їх інтенсивності та тривалості і характеру відпочинку. Прогресивного зростання навантаження можна також досягти за допомогою скорочення інтервалів відпочинку. Наприклад, проплисти 4 рази по 100 м зі швидкістю, що становить 90 % від максимальної на цьому відрізку через 7-6, 5-4 і 3-2 хвилини повільного плавання. Подібні тренувальні завдання ефективно впливають на розвиток анаеробного гліколітичного джерела енергозабезпечення, а також сприяють зростанню потужності буферних систем організму (М.І. Волков, 2000).

Метод інтервальної регресуючої вправи. Характерною особливістю цього методу вправи є висока інтенсивність тренувального впливу на початку виконання відповідного тренувального завдання і поступове його зниження до кінця цього завдання. Тренувальний ефект методу полягає у прискоренні розгортання адаптаційних процесів на початку тренувального завдання внаслідок високої інтенсивності робочих фаз. Це сприяє поліпшенню рухливості вегетативних систем і, як наслідок, швидкості впрацювання організму.

Методи комбінованої вправи. Характерною ознакою цієї групи методів є поєднання в одному тренувальному завданні безперервності, інтервальності та різних режимів навантаження. Поєднання в одному тренувальному завданні особливостей різних методів вправи дозволяє в низці випадків забезпечити повнішу відповідність структури та змісту педагогічному завданню і таким чином раціональніше керувати процесом рекреації. Це

також дозволяє позбутися характерної для методів чітко регламентованої вправи, монотонності і значно підвищити емоційність занять. Можливості поєднання в одному тренувальному завданні окремих методів чітко регламентованої вправи практично безмежні. Наведемо приклад. Метод безперервно-інтервальної стандартизованої вправи. Біг 1000 м + відпочинок 3 хв в бігу підтюпцем + біг 5х100 м, відпочинок між пробіжками – 1 хв в бігу підтюпцем. Швидкість бігу в робочих фазах – 80-90 % від індивідуального максимуму на відповідній дистанції. Специфічною організаційно-методичною формою методу комбінованої вправи є метод колової вправи. Організаційно-методичну форму занять фізичними вправами, що відповідає сучасному методу колової вправи, уперше застосували англійські фахівці Р. Морган і Г. Адамсон для підвищення зацікавленості школярів і студентів заняттями. Вони назвали цей метод “Circuit-training”. Пізніше метод колової вправи під назвою “kreistraining” набув популярності інших країнах. У роботі білоруського фахівця І.А. Гуревича пропонується 1500 вправ для колового тренування, згрупованих за ознакою їх переважного адаптаційного впливу.

Характерною рисою методу колової вправи є почергове дозоване виконання комплексу зі 6 – 10 вправ, тренувальний вплив яких спрямований на розвиток конкретних м'язових груп чи певних функціональних систем організму. Тренувальне завдання складається з 2 – 4-разового повторення певного комплексу вправ за точно визначений час. При цьому, залежно від поставленого педагогічного завдання, виконується 2 – 4 рази одна і та ж вправа, а потім у тому ж режимі 2-га, 3-тя і т.д. вправи, або у кожній вправі робиться по одному підходу, і весь комплекс повторюється кілька разів по колу.

У методі колової вправи застосовуються прості за технікою і добре засвоєні фізичні вправи. Зміст тренувального завдання може бути виражений схематично за допомогою символів. Один і той же комплекс вправ застосовується впродовж 4 – 6 тижнів без змін. При цьому, однак, слід дотримуватися принципу прогресуючого навантаження. Рівень тренувального навантаження визначається індивідуально для кожної людини з урахуванням сучасних фізіологічних показників щодо адаптації організму до відповідних тренувальних впливів. Це робиться на підставі результатів випробування за так званим “повторним максимумом” (ПМ) у кожній вправі комплексу. Кожна особа в межах жорсткої регламентації робочих фаз та інтервалів відпочинку виконує по колу усі вправи комплексу з настановою досягти якомога вищого результату у кожній із них. Показники виконаної роботи і ЧСС (за 10 с) одразу ж після роботи та в кінці інтервалів відпочинку

записуються в індивідуальну картку. Цей результат (ПМ) і буде вихідним для подальшого планування індивідуального тренувального завдання. Р. Морган та Г.Адамсон вважали за оптимальну індивідуальну норму тренувального навантаження половину повторного максимуму (ПМ:2) у кожній вправі комплексу при триразовому проходженні по колу.

Сучасні відомості в галузі адаптації людини до фізичних навантажень свідчать про необхідність варіативної зміни величин обтяжень, кількості повторень, тривалості робочих фаз та інтервалів відпочинку для отримання прогресуючого тренувального ефекту.

На підставі показників тесту на повторний максимум складається індивідуальний план занять за цим комплексом на 4 – 6 тижнів. Навантаження у кожній вправі планується у частках від повторного максимуму (ПМ:4 або ПМ:3, або ПМ:2 – максимальне число у кожній вправі поділене на 4, 3 чи 2). Наприклад, коли ви у 1-му тесті на ПМ виконали 20 згинань-розгинань рук в упорі лежачи, то навантаження на поточний 4 – 6-тижневий цикл становитиме: ПМ:4 – 5 повторень або ПМ:3 – 6 – 7 повторень, або ПМ:2 – 10 повторень у кожній вправі. Коли ж у 2-му тесті на ПМ ви виконали 30 згинань-розгинань рук в упорі лежачи, то нове дозування на другий цикл становитиме відповідно: ПМ:4 – 7 – 8; ПМ:3 – 10; ПМ:2 – 15 повторень. При необхідності прогресивного збільшення навантаження до показника ПМ додають кілька повторень і ділять на відповідне число. Так практично реалізується принцип прогресуючого зростання вимог.

Якщо вправа виконується із зовнішнім обтяженням (гантелі, штанга тощо), то можна збільшувати або число повторень, або величину обтяження, або, не змінюючи величини обтяження, зменшувати час на виконання тієї ж кількості повторень. Вирішальне значення у виборі способу збільшення навантаження має те, який тренувальний ефект ми плануємо отримати. При розвитку максимальної сили вправу доцільно повторювати до 10 – 12 разів, а при розвитку силової витривалості, навпаки, більший ефект дають вправи з кількістю повторень понад 10 – 12 разів.

При виконанні програми тренування методом колової вправи кожен виконує своє завдання і записує у свою картку кількість повторень кожної вправи та показники відновлення після кожного кола. Позитивними рисами методу колової вправи є висока емоційність, можливість вузько спрямованого та комплексного впливу на організм людини. Систематичні заняття за методом колової вправи сприяють вихованню самостійності, чесності, наполегливості, цілеспрямованості й інших морально-вольових якостей. Виконання тренувальних завдань методом колової вправи вимагає точного дозування навантажень і відпочинку відповідно до індивідуальних

можливостей кожної людини, що дозволяє отримати оздоровчий ефект від занять. Він проявляється у підвищенні лужних резервів організму та функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем, поліпшенні обміну речовин, сенсомоторної координації.

До відносних недоліків методу колової вправи належать організаційні складності підготовки місць для виконання вправ комплексу та забезпечення необхідного інвентарю й обладнання.

Метод ігрової вправи. Характерною ознакою цього методу вправи є сюжетна організація рухової діяльності. Сюжет визначає змістовну канву поведінки і взаємодії тих, хто виконує педагогічне завдання методом ігрової вправи. У ньому передбачається самостійно-імпровізоване виконання тих чи інших ігрових рухових дій і взаємодія гравців. Виконання завдання методом ігрової вправи слід розглядати як систему різноманітних рухових дій, що виконуються у межах прийнятих правил. При цьому метод ігрової вправи не слід пов'язувати лише зі застосуванням рухливих ігор чи елементів спортивних ігор. Практично будь-яку фізичну вправу можна виконати ігровим методом. Наприклад, тривалий біг із прискореннями можна виконати як методом чітко регламентованої, так і методом ігрової вправи ("Стань лідером"). При виконанні цього тренувального завдання методом ігрової вправи необхідно бігову трасу розділити на мірні (25, 50-метрові чи іншої довжини) відрізки. Група людей потрібного рівня фізичної підготовленості, які вишикувані у колону по одному, долає визначену відстань (1,2 чи більше кілометрів залежно від рівня тренуваності і педагогічного завдання), рухаючись із запланованою середньою швидкістю. Сюжет бігової гри полягає у тому, що на кожному мірному відрізку повинна відбуватися зміна лідера. Останній у колоні мусить зробити прискорення, випередити групу й очолити біг. При цьому кожний учасник бігової гри самостійно приймає рішення щодо моменту початку прискорення, величини і тривалості прискорення у межах мірного відрізка. Він може зробити різкий спурт чи плавне прискорення на початку мірного відрізка чи пізніше. Суть полягає лише у тому, що на визначеному відрізку він повинен з останньої позиції в колоні переміститися вперед і зайняти позицію лідера. Прискорення необхідно робити щоразу, коли учасник бігової гри опиняється на останньому місці у колоні. Коли ж хтось із гравців не встигає на мірному відрізку переміститися з останнього на перше місце, то вибуває з гри.

Ігрові сюжети можуть відтворювати певні життєві явища, ситуації, взаємовідносини. Вони можуть бути конкретно-образними, як, наприклад, в елементарних рухливих іграх для дітей образно відтворюються фрагменти з виробничої діяльності, побуту, полювання тощо. В інших випадках вони

набувають особливої ігрової форми. Ігровий сюжет і правила гри регламентують лише загальні умови поведінки гравців і не обмежують можливості застосування конкретних рухових дій для вирішення ігрових завдань. Гостросюжетні ігри з конфліктними ситуаціями вимагають від гравців не шаблонних, а імпровізованих рухових дій. Відсутність суворої регламентації рухових дій, можливість творчого пошуку оптимальних шляхів досягнення поставленої мети сприяють підвищеній емоційності занять, розвиткові самостійності, ініціативності і творчої активності гравців. Емоційне виконання педагогічних завдань методом ігрової вправи поліпшує адаптацію до тренувальних впливів. Захоплюючись сюжетом, люди можуть без перевтоми виконати набагато складніші завдання методом ігрової вправи, ніж методами чітко регламентованої вправи. Проте надмірне збудження під час рухової активності може спричинити травми, функціональне перенапруження у людей, що мають недоліки в діяльності серцево-судинної системи, фізично слабо розвинених і літніх людей. При виконанні тренувальних завдань методом ігрової вправи педагог повинен уважно слідкувати за тим, щоби гравці чітко дотримувалися прийнятих правил. Водночас він не повинен частими втручаннями заважати їм вести творчий пошук оптимальних шляхів досягнення поставленої мети. Загальне навантаження в тренувальних завданнях, що виконуються методом ігрової вправи, регулюється тривалістю, змінами у правилах, розміром майданчика, величиною додаткових обтяжень тощо. Але точно спланувати індивідуальне навантаження та об'єктивно його врахувати, застосовуючи метод ігрової вправи, практично неможливо. Позитивні риси методу ігрової вправи: - рівень вимог щодо творчої ініціативи в застосуванні тих чи інших рухових дій; - висока емоційність; - різноманітність характеру взаємовідносин між гравцями під час ігрових вправ, де кожен за себе, і вправ, де один за всіх і всі за одного; - можливість вузько спрямованого розвитку окремих функціональних систем і комплексного їх розвитку. До відносних недоліків методу належать обмежені можливості точного індивідуального дозування й обліку тренувальних навантажень.

Метод змагальної вправи. Характерною ознакою методу змагальної вправи є зіставлення рухових можливостей в умовах упорядкованої боротьби за першість чи якомога вищий результат. Цей метод має багато спільного з методом ігрової вправи. Але між ними існує і принципова різниця. Метод ігрової вправи завжди має сюжетний зміст. Це, звичайно, заперечує наявності елемента змагання у виконанні завдання методом ігрової вправи, але воно повністю залежить від сюжету гри. При виконанні ж ідентичного педагогічного завдання методом змагальної вправи рухова діяльність людей

повністю спрямовується на досягнення перемоги або якомога вищого прояву швидкості, сили тощо. Приклад. Педагогічні завдання: 1) контроль за розвитком витривалості; 2) виховання волевих якостей. Засіб – біг. Позитивні риси методу змагальної вправи: -максимальний прояв рухових і морально-волевих якостей; - максимальна активізація функціональних можливостей організму; - висока адаптація до тренувальних впливів; - стимуляція творчої активності, самостійності, ініціативності тощо. До недоліків методу слід зарахувати обмежені можливості в регулюванні тренувальних впливів і керуванні діяльністю людей у процесі виконання тренувального завдання. Метод змагальної вправи не слід застосовувати у роботі з людьми, які мають порушення стану здоров'я. Серйозних обмежень він вимагає також на заняттях фізичними вправами з літніми людьми.

Метод ігрової вправи. Вправа "Перегони з вибуванням". Учні за командою педагога виконують біг по колу діаметром 10 – 15 м. За сюжетом гри з перегонів вибуває той, хто після чергових двох кіл останнім перетне стартову лінію. Поступово менш витривалі відсіюються. Переможцем вважається той, хто залишиться одноосібним лідером.

Отже, за родовою ознакою методи вправи слід розділити на три групи: методи чітко регламентованої вправи, ігрової та змагальної вправи.

За видовими ознаками методи вправи доцільно класифікувати за структурою та за змістом тренувальних завдань.

Отже, фізичні вправи є основним засобом фізичної рекреації. Ефективність застосування фізичних вправ залежить від: - їх відповідності до віку, статі, стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості, в тому від виконання попередніх вправ конкретної людини; - мотивації та емоційного стану людини; - умов навколишнього середовища, у яких виконуються вправи. Фізичні вправи мають зміст і форму, що перебувають у діалектичній єдності.

У сучасній теорії і методиці фізичного виховання та фізичній рекреації найчастіше застосовують класифікацію фізичних вправ за ознакою їх впливу на розкриття і розвиток фізичних якостей.

Для вирішення завдань фізичної рекреації застосовуються такі групи методів: - загальнопедагогічні; - методи навчання техніки фізичних вправ; - методи розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей.

Лекція № 3

«Соціально-культурні аспекти рекреації»

План лекції.

1. Рекреація як соціально-культурне явище, її різновиди і характеристики.

2. Форми та функції рекреації.

Рекомендована література.

Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. - К. : Олімпійська література, 2010. - 248 с.

Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 376 с.

Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підр. для студ. ВНЗ фіз.. виховання і спорту /Б.М.Шиян – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.

Зміст лекції.

1. Рекреація як соціально-культурне явище, її різновиди і характеристики.

Досить часто для практичних потреб розрізняють дві категорії рекреації: пасивну й активну. Прикладами пасивної рекреації є: слухання музики, перегляд телепередач, засмагання тощо. До активної рекреації належать види діяльності, які вимагають розумово-психічних або фізичних навантажень.

Рекреація				
Вправи з опорою		Активна		
	Розумово-психічна активність	Фізична активність		

Різновиди рекреації (за Winiarski)

Варто ознайомитися із структурою рекреації, яку запропонував Думазейдер (J. Dumazejder). На його думку, в процесі рекреаційної діяльності важливу роль відіграють: - пасивна регенерація сил у процесі розслаблення, релаксу; - фізичний розвиток у процесі рекреаційних занять, у яких домінує фізична активність (спорт); - розвиток психічної (розумової) активності у процесі інтелектуальних розваг, забав і хобістичної діяльності.

Оптимальною формою рекреаційної діяльності вважається комплексне застосування різноманітних (з переважним психічним або фізичним

компонентом) форм рекреаційної активності. Однак необхідно наголосити на тому, що сучасна людина, з огляду на умови її життєдіяльності, потребує насамперед фізичної рекреації, яка повинна стати органічним складником способу життя, приносити задоволення, радість, приємність, зменшувати вплив стресів.

Важливими характеристиками рекреації є: - добровільність рекреаційної активності, яка забезпечується свободою вибору та можливостями задоволення рекреаційних потреб залежно від особистих цінностей, потреб, мотивів та інтересів; - відмінність змісту та форм рекреаційної діяльності від професійної, побутової та громадської, їх зумовленість ієрархією потреб, специфічністю засобів і методів; - відсутність економічних мотивів під час участі в рекреаційних заняттях; - доступність рекреаційних занять для різних вікових та соціальних верств населення; - приємність, яку приносить рекреаційна активність, відчуття задоволення від участі в рекреаційній діяльності та її результатах.

Автори сучасних публікацій із проблем рекреації визначають такі різновиди рекреації: рухова (фізична); творча (креативна); культурно-розважальна; суспільно-громадська.

Рухова (фізична) рекреація. Мета цієї форми рекреації – це оптимізація стану фізичного здоров'я людини. Вона об'єднує усі різновиди рекреаційних занять, які проводяться у вільний час та наповнені руховою активністю, що реалізується за допомогою фізичних вправ, а також використання інших засобів.

Творча (креативна) рекреація. Її мета – вдосконалення особистості через вплив різноманітних форм культури (наприклад, музики, театру, фотомистецтва, бальних танців тощо).

Культурно-розважальна рекреація. Має за мету інтелектуальне вдосконалення особистості у процесі, наприклад, читання художньої літератури, інтелектуальних розваг, інтелектуальних ігор, колекціонування тощо.

Суспільно-громадська рекреація. Її мета – це допомога іншим людям, що здійснюється у вільний від основних обов'язків час (участь у різноманітних благодійних, волонтерських, харитативних організаціях тощо).

Як зазначалося, є всі підстави зарахувати до рекреаційної активності також велику кількість хобістичних різновидів діяльності людей, що реалізуються на дозвіллі, у вільний від роботи час. До таких різновидів рекреаційно-хобістичної активності належать: рибальство, полювання, збирання грибів, колекціонування тощо.

Фактично всі зазначені різновиди рекреації, відрізняючись структурними та змістовними елементами активності людини, мають одну спільну характеристику – вони можуть розглядатися як активний, цілеспрямований спосіб проведення дозвілля.

У сучасній науковій літературі, окрім зазначених, розрізняють такі різновиди рекреації: соціальну, біологічну, психологічну, кліматичну.

Слід зазначити, що рекреаційна активність може спрямовуватися на задоволення власних зацікавлень для самореалізації або може бути способом досягнення визначених завдань (зміцнення та відтворення здоров'я, підвищення та оптимізація фізичної підготовленості, формування естетичної постави тіла тощо).

Головними класифікаційними ознаками фізичної рекреації, на думку Ю. Рижкіна (2001), виступають чинники, що обумовлюють її зміст. Так, фізична рекреація: - ґрунтується на руховій (фізичній) активності; - головними її засобами є фізичні вправи; - реалізується у вільний час; - містить культурно-ціннісні аспекти; - складається з інтелектуальних, емоційних і фізичних компонентів; - виконується на добровільних засадах; - оптимально впливає на організм людини; - має виховні й освітні аспекти; - має переважно розважальний характер; - реалізується здебільшого в натуральних (природних) умовах.

Слід зазначити, що бурхливий розвиток наукових досліджень рекреаційної проблематики останнім часом дає змогу окреслити тези теорії рекреації як науки: - серед багатьох потреб людини та суспільства окреслена група специфічних потреб, реалізація яких пов'язана з відновленням й оптимізацією розвитку людського організму, що зумовлює необхідність забезпечення певних умов їх задоволення – наявність вільного часу, особливі властивості простору життєдіяльності, матеріально-технічна база, система психічних (мотивація, інтерес), соціальних чинників; - наявність зазначених потреб спонукає людину до рекреаційної активності, що має низку відмінностей від повсякденної трудової, громадської, побутової діяльності, а суспільство (його інституції) – до створення необхідних умов; - уведення до сфери рекреаційної діяльності природних об'єктів (природних явищ, предметів та комплексів). Створюючи та використовуючи технологічні системи, а також інших людей, людина таким чином віднаходить і формує, а суспільство створює, підтримує та розвиває особливі системи для задоволення рекреаційних потреб – рекреаційні системи; - для опису рекреаційної системи необхідно дати характеристику: потребам, напрямкам діяльності, її елементам, внутрішнім (між елементами) та зовнішнім (між рекреаційною системою та суспільством і природою) взаємозв'язкам, які

формують систему, та їх ефективності; - призначення рекреаційних систем і їх властивості детермінуються функціями рекреації; - за своїм характером рекреаційні системи належать до соціо-демографічно-екологічних, просторових і динамічних систем (І.В. Зорин, 2002).

2. Форми та функції рекреації.

У науковій літературі не існує єдиного підходу до систематизації форм рекреаційної активності людини.

Термін „форма” застосовується в теорії рекреації у багатьох значеннях. Під формою можна розуміти різновид активності, який має на меті вдосконалення психофізичних функцій організму, формування рухових умінь і навичок тощо. У цьому аспекті розрізняють такі форми рекреації: - організаційні; - дидактично-виховні; - форми поширення (реалізації) рекреаційної активності у суспільстві (Łabaj M., Mazurkiewicz).

Аналіз сучасних підходів до систематизації форм і різновидів рекреації дає можливість стверджувати, що всі вони ґрунтуються на засадах виділення певних критеріїв; диференціації цілісного культурно-соціального явища, яким є рекреація, на визначені елементи.

У науковій літературі, враховуючи принципи виокремлення критеріїв, описані такі варіанти класифікації форм рекреації: - за наявністю або відсутністю активності людини (психічної чи фізичної) рекреацію поділяють на активну і пасивну; - за характером діяльності людини виділяють такі форми рекреації: культурно-розважальну, фізичну, творчу (креативну), суспільно-громадську, хобістичну, екстремальну; - за часом реалізації рекреаційної активності її форми поділяють на: щоденні (короткотривалі), вікендові (середньотривалі, наприкінці робочого тижня) та довготривалі, реалізовані упродовж відпустки. Окрім зазначених, І.В Зорін (2002) виділяє ще інклюзивну форму рекреації, яка реалізовується упродовж робочого дня (під час обідньої перерви).

За організацією занять рекреація є на самодіяльна (займаються самостійно) та організована (під керівництвом фахових інструкторів, тренерів тощо).

За місцем проведення рекреаційні заняття можна поділити на дві великі групи:

- у приміщеннях (удома, в рекреаційних центрах, у спортивних залах, басейнах тощо);
- просто неба (у лісопаркових зонах, у воді, на снігу тощо).

За кількістю учасників існує поділ рекреаційних занять на індивідуальні та групові, які можуть відбуватися як організовано, так і спонтанно.

За інтенсивністю навантажень рекреаційні заняття бувають релаксаційні, заняття середньої інтенсивності та високоінтенсивні.

У структурі рекреації можуть бути виділені родинні або сімейні її форми. Їх розрізняють відповідно до вікових параметрів учасників (наприклад, рекреація з дітьми дошкільного чи молодшого шкільного віку, рекреація всієї сім'єю тощо).

В структурі рекреації виділяють також її специфічну форму – туризм. У III частині посібника містяться спеціальні розділи, про туризм як засіб фізичної рекреації.

Функції – це ті дії, що відтворюють напрям рекреаційної діяльності. Суспільні функції рекреації можна поділити на три умовні групи: медико-біологічні, соціально-культурні та економічні.

Медико-біологічна функція має два компоненти: санаторно-курортне лікування та оздоровчий відпочинок.

Комплексне санаторно-курортне лікування як спеціальний вид терапії містить не тільки природні, але й деякі інші фізичні чинники, а також інші методи та засоби. Крім того, під час сучасного санаторного лікування деяких захворювань передбачено скерування до спеціалізованих санаторіїв на долікування. При цьому на весь термін санаторного лікування видається листок непрацездатності. Цей чинник не зовсім узгоджується з поняттям «вільний час», який є однією з умов рекреації.

Оздоровчий відпочинок призначений відновити працездатність і зняти нервово-психічне напруження.

Медико-біологічна функція забезпечує: - вплив на адекватний фізичний розвиток; - сприяння підтримці фізичних кондицій; - поліпшення та підтримку стану здоров'я (фізичного, психічного); - відпочинок, відновлення організму; - ліквідацію нервово-фізичного та психічного напруження.

Соціально-культурна функція визначається потребами суспільства у формуванні гармонійно, всебічно розвиненої людини. Вона містить пізнавально-рекреаційну діяльність.

Соціально-культурна функція забезпечує: - поліпшення та підтримку стану здоров'я (соціального); - доцільне, корисне дозвілля людини; - задоволення соціальних потреб у спілкуванні; - задоволення потреб самовияву, саморозкриття; - задоволення потреб поваги; - пізнавальну діяльність; - розвиток навичок раціональної соціальної поведінки.

Економічна функція забезпечує: - прискорення господарського розвитку певних регіонів, територій, зон; - підвищення зайнятості населення в рекреаційному обслуговуванні; - відтворення робочої сили; - підвищення якості трудового потенціалу; - збільшення періоду повноцінної

працездатності; - зменшення кількості робочих днів, пропущених через хворобу; - збільшення фонду робочого часу.

Чіткі межі між наведеними функціями встановити неможливо, тому поділ їх на групи є умовним.

Існують інші точки зору на класифікацію функцій фізичної рекреації. Так, Ж. Дюмазедьє у своїй праці «До цивілізації дозвілля» виокремлює три функції:

- відтворення – задовольняє потребу відновлення втрачених у процесі праці фізичних та духовних сил;
- розвага – зняття негативного впливу на особистість монотонної праці;
- виховання особистості – спрямована на досягнення розвитку особистості, її здібностей.

Інші науковці зазначені функції рекреації тлумачать як відновлювану, розважальну, творчу.

Для того, щоб рекреація могла повноцінно виконувати функції, суспільство повинно піклуватися про активний розвиток та використання рекреаційних ресурсів, розширення рекреаційно-оздоровчої сфери, збільшення обсягу вільного часу, вирішення соціально-побутових проблем (які скорочують дозвілля), підготовку кваліфікованих кадрів для рекреаційно-оздоровчої роботи.

Рекреаційна активність людини виконує надзвичайно багато функцій соціального, психічного, біологічного спрямування, головними з яких є:

- регенераційна;
- розважальна;
- освітня (Dumazejder).

Регенераційна функція – відпочинок, відновлення після роботи і виконання домашніх обов'язків, біопсихічного потенціалу людини;

Розважальна функція – приємна розвага, різноманітні типи ігор і забав, проведення вільного часу у веселому товаристві;

Освітня функція – поширення знань і уявлень про світ, різноманітні явища, знайомства з новими людьми та країнами.

Необхідно зазначити, що вказані функції мають різне значення на різних етапах розвитку людини. Роль регенераційної функції підвищується упродовж трудової діяльності дорослої людини, тоді як розважальна функція рекреації є превалюючою в дитинстві.

Зважаючи на те, що рекреація є надзвичайно багатифункціональним явищем, діапазон її функцій є широкий. Тому, окрім названих головних, їй притаманні ще такі функції:

- компенсаційна функція – компенсація, вирівнювання різноманітних недоліків – недоліку фізичної активності, розваги та забави тощо;

- креаційна функція – творча реалізація особи в процесі рекреаційної активності (заняттях, формах), досягнення чого є неможливим у процесі трудової діяльності;

- катаристична функція – функція, що сприяє очищенню (katharsis – очищення), своєрідній „втечі” від щоденних обов’язків, суттєвому зниженню емоційної напруги;

- інтеграційна функція – можливість знайомства з новими людьми, створення груп за інтересами, інтеграція в родинному середовищі;

- адаптаційна функція – сприяння у пристосуванні до нових соціальних і біологічних умов життєдіяльності, а також до високоінтенсивних психічних і фізичних навантажень;

- стимуляційна функція – сприяння адекватному психофізичному розвитку організму людини;

- корекційна функція – профілактика та протидія відхиленням у фізичному розвитку людини;

- емансипаційна функція – звільнення від низки неписаних соціальних норм, заборон (етичних, моральних тощо);

- економічна функція – турбота про здоров’я та психофізичну досконалість суттєво зменшує видатки на можливе лікування і дозволяє досягнути кращих результатів у професійній роботі. Крім того, рекреація у широкому розумінні є надзвичайно важливою галуззю економіки високорозвинених країн;

- соціально-ідеологічна функція – формування адекватних взірців здорового способу життя, рекреаційної активності широких мас населення;

- локалізаційна функція – уміння та спосіб проведення вільного часу, різновиди рекреаційної активності локалізують особу у соціальному рейтингу (проблема статусу, престижу; недарма у США говорять, що дорога до верхівки суспільства пролягає через зал атлетичної гімнастики).

Слід зазначити, що запропонований поділ форм рекреації є відносним, адже у реальній рекреаційній практиці виділення одного з різновидів практично є неможливим, тому що рекреаційна діяльність має комплексний характер. Наприклад, перегляд телепередач не завжди можна вважати пасивним видом діяльності людини. Адже перегляд, сприйняття, аналіз різноманітної інформації потребують напруження, концентрації психічних процесів, значних витрат енергії. Саме такі „пасивні” форми проведення

вільного часу біля телевізора чи комп'ютера спричиняють різноманітні розлади психіки, психічні uzалежнення і захворювання.

На думку польських фахівців, одним із критеріїв поділу на рекреацію активну та пасивну є рівень енергетичного обміну. Якщо цей рівень не перевершує параметрів метаболізму в стані спокою, рекреацію можна назвати пасивною. Коли рівень енергетичного обміну є вищим, тоді рекреаційну діяльність можна вважати активною (з домінуванням фізичної чи психічної активності).

За даними М.Дутчака, суспільний ефект від оздоровчої діяльності може бути досягнуто лише при умові, коли більше третини населення держави на достатньому рівні займаються різними видами рухової активності оздоровчої спрямованості. Існування зазначеного зв'язку підтверджується матеріалами досліджень. Так, наприклад, погіршення здоров'я населення, що спостерігається останніми роками в Україні, обумовлене тим, що лише 13% населення залучені до занять фізичною культурою і спортом, тоді як в розвинених країнах цей показник сягає 30%, а в Японії - 75%. Проблема здоров'я людей в Україні набула загальнодержавного значення, адже в країні близько 70% дорослого населення мають низький і нижче середнього рівень фізичного здоров'я, зокрема у віці 20-29 років – 67,2%, 30-39 років – 66%. Критичність ситуації, пов'язаної з погіршенням здоров'я населення України, усвідомлюється на державному рівні. Останніми роками прийнято низку важливих законодавчих актів, спрямованих на вихід з цієї ситуації. Головним із них є Закон України про фізичну культуру і спорт, в якому йдеться про те, що одним з основних завдань фізичної культури і спорту є підвищення здоров'я населення країни. Відповідно до цього Закону прийнято Державну

програму розвитку фізичної культури і спорту, а також низка інших нормативних документів. У зазначених документах йдеться про те, що пріоритетним напрямом соціального розвитку України є турбота про здоров'я нації, а одним з найважливіших завдань державної політики у сфері фізичної культури визначено формування в суспільстві потреби у здоровому способі життя, а також створення умов для її практичної реалізації. Отже, формування в суспільстві потреби у здоровому, фізично активному способі життя та створення умов для її практичної реалізації – головний напрям вирішення завдання підвищення рівня здоров'я населення України. Варто зазначити, що одним з базових компонентів такого способу життя є фізична (рухова) активність людини оздоровчої спрямованості, яка визначає її фізичне здоров'я. До сказаного вище треба також додати, що використання різних форм фізичної активності людей з метою попередження захворювань

має і пряму економічну вигоду, адже не потребує додаткових витрат держави.

Тоді як втрати економіки, пов'язані з недостатньою руховою активністю населення, оцінюються, наприклад, у Європі приблизно в 150-300 євро на кожну людину на рік.

Канадські експерти вважають, що прямі й непрямі витрати на лікування захворювань, пов'язаних з фізичною пасивністю канадців, складають приблизно 2,5 мільярда доларів на рік, а в США, наприклад, загальна сума таких витрат оцінюється в 25-30 мільярдів доларів на рік.

Лекція № 4

«Концепції вільного часу як важливої категорії рекреації»

План лекції.

1. Час життєдіяльності людини.
2. Концепція вільного часу як важливої категорії рекреації.

Рекомендована література.

Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. - К. : Олімпійська література, 2010. - 248 с.

Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту /Б.М.Шиян – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.

Зміст лекції.

Проблеми часу праці та вільного часу людини ґрунтовно досліджуються і дискутуються з епохи інтенсивного розвитку промисловості, початків науково-технічної революції. Особливого значення ця проблема набуває в сучасних умовах інформаційного та глобалізаційного суспільства, яке вносить революційні зміни до традиційного способу життя людини.

В історичній ретроспективі проблема вільного часу людини зазнавала глибоких, почасти кардинальних змін. Вони були зумовлені культурними, економічними та соціальними чинниками, а також і змінами значення та ролі вільного часу людини на певному етапі розвитку суспільства, трактування якого підлягало впливові об'єктивних і суб'єктивних чинників.

1. Час життєдіяльності людини

Проблема дослідження часу життєдіяльності людини становить важливий елемент багатьох сучасних наукових дисциплін: філософії, соціології, психології, педагогіки, теорії фізичного виховання, культурної антропології, валеології, медичних і біологічних наук тощо.

У тлумачних словниках категорія часу має надзвичайно різноманітні визначення: - час – одна із форм існування матерії, послідовна зміна її стану; - час – тривалість чогось, якогось встановленого явища чи процесу; - час – відрізок визначеної тривалості, у який що-небудь здійснюється; - час – визначений момент, упродовж якого щось відбувається; - час – тривалість буття, простір життєдіяльності, послідовність існування, продовження явищ подій.

У словнику Вебстера (Webster) дефініції часу надається таке значення: «Система секвенційних залежностей, у яких одна подія залишається відносно іншої події, як минуле, сьогодення і майбутнє; безкінечне і безперервне тривання, у якому події відбуваються одна за одною».

Спостереження циклічності процесів і явищ природи, їх протікання та наслідків створило у свідомості людини поняття часу. У цьому випадку припустимо говорити про психічні аспекти розуміння людиною часу.

Згідно з твердженням зарубіжних учених, «час є винаходом людини, який виник з потреби кращої орієнтації у подіях. Те, що дає нам природа – є ритмом. Фазова поява сонця і місяця, удари серця – обидва ці явища дозволяють розпізнати і пережити плин часу». Як вже зазначалося, з поняттям рекреації надзвичайно тісно пов'язане поняття вільного часу людини. Вільний час людини окреслюється як частина часу, яка є незалежною від виконання професійних (праця), родинних і громадських обов'язків і яка призначена для добровільно вибраних людиною занять, що слугують для відпочинку, розваги та власного удосконалення. На перший погляд, може видаватися, що, розуміючи рекреацію як категорію діяльності людини, котра реалізується упродовж вільного часу, а також добровільно, без примусу чи зовнішнього тиску, не узалежнюємо того факту, що саме різновиди рухової (фізичної) рекреації є найбільш бажаними і аж ніяк не завжди добровільні, а швидше необхідні для повновартісної життєдіяльності сучасної людини чинники.

Проблема вільного часу людини ґрунтовно досліджується з початку епохи інтенсивного розвитку промисловості та науково-технічної революції. Особливого значення вивчення цієї проблеми набуває в умовах сучасного суспільства, яке вносить революційні зміни у традиційний спосіб життя людей. Одночасно з проблемами вільного часу вивчалися проблеми рекреаційної активності. На думку R. Winiarski, проблема рекреаційної активності людини така ж давня, як і сама історія розвитку людської цивілізації, оскільки рекреація тісно пов'язана зі задоволенням біологічних і психічних потреб людини в русі, відпочинку, розвагах. Ще Аристотель стверджував, що людина, яка навчилася працювати, мусить навчитися

розважатися на дозвіллі. У цьому афоризмі закладено глибоке філософське розуміння необхідності чергування часу праці з часом дозвілля, яке потребує не пасивного відпочинку, а активної розваги. Про науковий підхід до вивчення проблем вільного часу та рекреації можна говорити, починаючи з кінця XIX століття, коли було здійснено декілька спроб дослідження вільного часу (Winiarski). Кінець XIX століття можна вважати періодом створення перших теоретичних концепцій вільного часу, хоча їхні джерела сягають ще філософсько-соціальних поглядів Томаса Мора (1478 – 1535), Франціса Бекона (1561 – 1626), Томазо Кампанелли (1568 – 1639), Сен-Сімона (1760 – 1825), Оуена (1771 – 1858), Фур'є (1772 – 1837).

Суттєвий вплив на розвиток наукових досліджень проблеми вільного часу та рекреації, а також формування теорій вільного часу мала низка наукових конгресів, що відбулися упродовж першої половини XX століття. Перший відбувся 1930 року у Льєжі (Бельгія), наступні відповідно, 1932 року – в Лос-Анжелесі (США), 1935 року – в Брюсселі (Бельгія), 1936 року – в Гамбурзі (Німеччина), 1938 року – в Римі (Італія). У зазначений період сформувалося багато теоретичних концепцій трактування вільного часу людини. Так, Хайзінга (J. Huijzinga, 1998) розглядає функції вільного часу в категоріях забави та розваги, наголошуючи на двох аспектах – культурологічному та біологічному. Розвиток культури автор поєднує з розвагою та змагальною діяльністю людини, тим самим протиставляючи свій підхід більшості теорій, що пов'язували розвиток суспільства з економічними чинниками. Становлення культури, а також і рекреаційної активності, на думку Хайзінги, відбувалося на ґрунті розважальної та ігрової діяльності людини. Одну з перших спроб визначення терміну „вільний час” зробив Веблен (T. Veblen), який називав вільним часом сукупність життєдіяльності людини поза часовими вимірами трудової діяльності, вважаючи при цьому, що кількість вільного часу людини має безпосередній вплив на її соціальний статус. Французький дослідник Фрідман (G. Friedmann), крім поняття „вільний час”, застосував термін „час незайнятий, свободний”. Різниця у зазначених термінах, згідно з цією концепцією, полягає у тому, що людина впродовж часу, вільного від трудової діяльності, має низку сімейних і громадських обов'язків, а тому увесь проміжок позатрудового часу не можна вважати повністю вільним. Найбільш розповсюдженою дефініцією вільного часу, як уже зазначалося, є визначення французького соціолога Думазейдера (J. Dumazejder), у якому вільний час окреслюється як „...дії, розваги, добровільна участь у громадському житті після виконання професійних обов'язків, тобто заняття, які має людина з власної волі, з метою відпочинку та вдосконалення своєї особистості”.

Зазначена сутність вільного часу ґрунтується на трьох чинниках: - вільний час є часом, який залишається людині після виконання всіх професійних, сімейних і громадських обов'язків; - зміст і форми занять упродовж вільного часу людина вибирає добровільно; - заняття, що реалізуються впродовж вільного часу, спрямовані на відпочинок, розвагу, безінтересове вдосконалення особистості чи участь у громадському житті.

Характеризуючи вільний час людини, можна виокремити такі його ознаки: - протилежність праці; - приємність, задоволення; - добровільна громадська діяльність; - психічне відчуття вільності, свободи; - культура; - виконання нескладних завдань; - розвага, забава.

Найбільш прагматичним вважається визначення сутності вільного часу, в основі якого знаходиться твердження про те, що вільним є час, упродовж якого не виконуються оплачувана робота, домашні обов'язки, а також час, протягом якого людина не спить. Слід зазначити, що наукові дослідження підтвердили фізіологічно важливу роль сну у повноцінній життєдіяльності людини. Адже сон є не тільки станом суцільного заспокоєння психічних процесів і різноманітних форм психофізичної активності людини. Під час сну відбувається багато важливих біологічних процесів, без яких не було б можливим правильне функціонування організму. Загалом, майже 30 % життя людини припадає на сон.

Різнманітні теорії вільного часу, ґрунтуючись на показниках соціології та економіки, мають дуже тісний зв'язок із певними напрямками психології та філософії. У зазначених теоретичних концепціях вільний час визначається як: - категорія, що протилежна поняттю «час праці»; - категорія, що істотно доповнює поняття «час праці»; - категорія, що є автономною, тобто незалежною від поняття «час праці».

Перша концепція вільного часу розглядає працю як обов'язок, а вільний час – як сферу розвитку особистості людини та єдину можливість реалізації її прагнень. Прихильники цієї концепції вважають, що з подальшим розвитком техніки людина звільниться від обов'язку праці, поступово перетворюючись із «людини праці» в «людину забави та розваги». Зазначеній меті мають слугувати автоматизація та комп'ютеризація праці, які мінімізують участь людини у виробничих процесах. У такому «утопічному суспільстві вільного часу», відповідно до поглядів спеціалістів, праця буде виконувати похідну, другорядну роль стосовно розваги та забави (Winiarski).

Теорії другого типу ґрунтуються на органічній єдності праці та вільного часу. Слугувати розв'язанню цієї проблеми має гуманізація людської праці, виключення з трудової діяльності негативних елементів, адаптація умов праці до потреб і зацікавлень кожної особистості (Winiarski).

Вказані зміни умов трудової діяльності стануть причиною зникнення примусу, а сама трудова діяльність людини стане креативною, приємною, необхідною сутністю і метою життєдіяльності людини.

Третя концепція розглядає час вільний від праці як категорію, незалежну від умов трудової діяльності (Kiełbasiewicz-Drozdowska). У цій теоретичній побудові наголошується не на вивчення взаємозв'язків між трудовою діяльністю і дозвіллям, а на дослідження проблем та аспектів вільного часу і рекреації.

Крім зазначених підходів трактування вільного часу, великий вплив на становлення і розвиток сучасних концепцій рекреативної діяльності мали теорії гри, розваги та забави, що побутують і розвиваються в рамках сучасної психології, педагогіки, культурної антропології, теорії фізичного виховання.

Зазначені теорії гри та забави умовно можна розподілити на:

- біогенні (джерела рекреаційно-ігрової діяльності вбачаються у самій природі людини та її фізіологічних потребах);
- соціогенні (акцентують увагу на соціально-культурних аспектах проблеми) (Winiarski).

Поділ часу людини на вільний і зайнятий є умовний і не повністю ототожнюється зі сферами її діяльності. Це твердження ілюструє рисунок 2. Наприклад, фізична рекреація як обов'язковий атрибут здорового способу життя сучасної людини у специфічний спосіб виходить за межі добровільної сфери життєдіяльності. Водночас фізична рекреація, розповсюджуючись на обов'язкову сферу життєдіяльності, завжди реалізується упродовж вільного часу. Подібні труднощі виникають і тоді, коли намагаємося аналізувати рекреаційну активність людини через диференціацію діяльності людини у сферах праці та відпочинку. Адже активність людини не обмежується лише трудовою діяльністю та відпочинком (розвагою). Існує ціла низка різновидів психофізичної активності людини, які не можливо розмістити в зазначених межах категорій праці та розваги. У науковій літературі всі ці специфічні різновиди активності людини називаються „третім станом” . До таких різновидів активності належать: творча діяльність людини, сприйняття мистецтва, релігійні ритуали (наприклад, молитва) тощо. Активність людини під час „третього стану” визначає найвищий рівень розвитку та вдосконалення, адже у цьому стані найповніше реалізується власне „єго” людини. „Третій стан” виступає як посередня ланка життєдіяльності між працею та розвагою (відпочинком). У цьому стані також існує можливість рекреаційної активності, яка в такому випадку набуває власне креативних, творчих форм, пов'язаних із творенням нових цінностей у житті людини.

	Час	
--	-----	--

Час зайнятий		Час вільний
Сфера необхідності	Сфера обов'язку	Сфера добровільності

Структура часу життєдіяльності людини і сфери її активності

	Час	
Час зайнятий		Час вільний
Професійна діяльність	Третій стан	Відпочинок (розвага)

Взаємозв'язок між працею, відпочинком і „третім станом” активності людини

У соціології вільного часу людини розрізняють три його різновиди: - короткотривалий вільний час упродовж добової життєдіяльності – це час, який залишається людині після виконання всіх професійних, громадських і сімейних обов'язків; - середньотривалий вільний час у рамках вікенду – час, яким володіє людина у кінці робочого тижня; - довготривалий вільний час упродовж відпусток. Окрім зазначених різновидів, виділяють ще вільний час осіб, які не працюють або не вчаться. У рекреології (науці про рекреацію) вільний час визначається як та частина доби, що залишається людині після виконання всіх обов'язкових справ (трудова діяльність, навчання, домашня і громадська робота) та забезпечення фізіологічних потреб (сон, споживання їжі тощо). Структуру добового бюджету часу зображено на рис. 3.

	Час людини	
Зайнятий Час		Вільний час
Фізіологічні процеси	Обов'язки	
	Професійні	Сімейні, громадські

Структура часу життєдіяльності людини

Однією із концепцій фізичної рекреації є її дослідження як форми організації дозвілля людини.

Термін „дозвілля” означає переважно вільний від роботи час, незайнятий час, гуляння. Фактично більшість дефініцій „дозвілля” визначають його як вільний від праці час, час відпочинку. Близьким за значенням до терміну „дозвілля” в літературі використовується термін „хобі”, що означає захоплення чимось, улюблене заняття для задоволення своїх культурних потреб на дозвіллі. Слід зазначити, що у вітчизняній науковій літературі проблемам дослідження дозвілля людини як періоду відпочинку після виконання професійних, сімейних і громадських обов'язків і задоволення фізіологічних потреб (сон, харчування тощо) приділяється

надзвичайно мало уваги. Між іншим, дозвілля – не менш важлива сфера життєдіяльності людини від професійної праці. Ще в кінці XIX століття французький соціолог Габріель Тард проголосив прихід ери дозвілля: „Економічне життя людини складається не лише з праці, а й з дозвілля. Дозвілля, яке економісти повністю ігнорують, у певному сенсі, є так само важливим для вивчення як праця, адже дозвілля існує для праці, а праця – для дозвілля”.

Поняття „дозвілля” як самодіяльної чи організованої форми відпочинку ще не має чіткого визначення, адже в науковій літературі відсутнє однозначне розуміння співвідношення понять „фізична рекреація” та „дозвілля”. Відомий французький соціолог Думазейдер визначає дозвілля як певні заняття, які індивідуум реалізує за власним бажанням – відпочинок, розваги, самовдосконалення, підвищення своєї кваліфікації, участь у громадському житті після того, як він виконає свої професійні та громадські обов’язки (Dumazejder). На думку Орлова, рекреація завжди є функцією дозвілля і розглядається як специфічна людська діяльність, а основу фізичної рекреації становлять фізичні вправи. Адже сучасні концепції фізичної рекреації ґрунтуються на аналізі соціально-культурних та біологічних чинників, які в сукупності впливають на процеси формування потреб організації свого дозвілля з використанням психофізичної активності. Відповідно до поглядів американського вченого Дж. Келлі (Kelly J.R.), рекреація у сфері дозвілля завжди пов’язана з відновленням фізичних і духовних сил після трудової діяльності. Тобто, у більшості наукових теорій дозвілля розглядається як активна творча діяльність, самоосвіта, пізнання культурних і духовних цінностей, фізичне та спортивне вдосконалення, заняття за інтересами, спілкування між людьми, громадська діяльність, що добровільно реалізуються у вільний від основних обов’язків час. Отже, дозвілля – це не сама свобода, а час, коли відбувається діяльність, основою якої є вільний вибір (Рыжкін). Зазначена рекреаційна активність не пов’язана з матеріальними стимулами, а ґрунтується на душевному задоволенні, радості, вдосконаленні особистісних якостей людини. Зазначена концепція дозвілля як форми проведення вільного часу полягає у багатовимірності та багатоаспектності цього важливого культурного, соціального та економічного явища й охоплює культурологічний, біологічний, комунікативний, оздоровчий, спортивний та інші аспекти, що дозволяє розглядати дозвілля як пізнавальний, перетворювальний і ціннісно орієнтований різновид психофізичної активності людини.

У фаховій літературі вільний час людини розглядається як явище позитивне, фізіологічне, економічно-господарське, небажане (Pilawska,

Pilawski, Petryński). Як позитивне явище вільний час набирає у певному сенсі політичного або навіть ідеологічного забарвлення. Прагнення до зменшення чи збільшення тривалості робочого часу спричиняло соціальні та господарські зміни у розвинених державах Заходу. Спосіб проведення вільного часу завжди залежав від тенденцій моди. Наприклад, у певних колах було прийнято, щоб особа з „вищих щаблів суспільства” займалася кінним спортом, грала в теніс або гольф. Мода деколи насправді буває чинником, що сприяє підвищенню рекреаційної активності суспільства в цілому. Прикладом може слугувати змінність моди на рекреаційну активність у США: в 70 – 80 роках минулого століття найпопулярнішою була така форма рекреації, як джоггінг (біг із помірною інтенсивністю для вдосконалення кардіореспіраторної витривалості), на початку 90 років на зміну джоггінгу 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 суспільства мають засоби масової інформації, а за їх посередництвом – потужні продукційні фірми, що пропонують різноманітні рекреаційні товари: обладнання, інвентар, спортивний одяг тощо. Як явище фізіологічне вільний час є необхідною умовою для регенерації сил і приготування організму до наступних етапів трудової діяльності. Як явище економічно-господарське вільний час є важливою галуззю економіки високорозвинених держав. Адже все більше й більше людей долучаються до активних форм рекреації, а для забезпечення попиту на рекреаційні послуги створюються численні фірми та клуби, в яких знаходять роботу тисячі фахівців рекреації.

Небажаним явищем називають надмірну кількість вільного часу, особливо коли той час проводиться у неадекватний спосіб. Надмірний вільний час у дітей, позбавлених нагляду зайнятих працею батьків, може створювати шкідливі передумови для неадекватної поведінки. Також у певних ситуаціях надлишок вільного часу для людей пенсійного віку може створювати некомфортні психологічні умови життєдіяльності.

У соціології та психології розрізняють декілька вимірів вільного часу людини: - об'єктивний, що визначається у годинах і хвилинах; - суб'єктивний, величина якого оцінюється конкретною особою найчастіше в категоріях – багато-мало часу; - релятивний, параметри якого визначаються у співвідношенні вільного часу конкретної людини до вільного часу інших людей (Winiarski).

Простір вільного часу людини заповнюють різноманітні заняття, обумовлені також різноманітними потребами, інтересами,

психосоматичними особливостями людей. Рекреаційні заняття можуть мати характер освітній, інтеграційний, рекреаційний, культурний, компенсаційний, виховний тощо. Необхідно зазначити, що надзвичайно складною справою є диференціація рекреаційної активності упродовж вільного часу людини для мети визначення головних функцій: відпочинку, розваги чи самовдосконалення. Наведемо приклади того, як діяльність, залежно від її мети та умов реалізації, може віднесотись до різних сфер життєдіяльності людини.

	Різновид діяльності	
Час зайнятий		Час вільний
Фізіологічна необхідність	Сон	Релакс
Фізичне виховання	Фізичні вправи	Рекреація, аматорський спорт
Подорож		
Фізіологічна потреба	Харчування	Товариські зустрічі
Доїзд до місця роботи		Керування автомобілем для задоволення
Приготування домашнього завдання	Читання книжки	Самовдосконалення, релакс

Диференціація різновидів діяльності залежно від поставленого завдання (за S. Toczek-Werner)

Так, фізичні вправи, в одному випадку, є головним засобом фізичного виховання, процес якого є різновидом обов'язкової праці учня, а в другому випадку – це форма рекреаційної активності, під час якої фізична вправа є головним засобом добровільних, рекреаційних занять. У сучасній літературі найчастіше наводяться дві причини збільшення вільного часу людини: скорочення часу трудової діяльності; поширення технологій, які заощаджують час (Winiarski). При цьому наголошується, що співвідношення часу праці та вільного часу суттєво залежать від рівня соціально-економічного розвитку суспільства. Збільшення параметрів вільного часу стосується одних із найважливіших показників якості життя людини, а сам вільний час тлумачиться як категорія загальнолюдського добробуту.

Параметри вільного часу людини у розвинених країнах світу детермінуються низкою чинників, до яких належать: характер професійної діяльності, рівень освіти, місце проживання, стан здоров'я людини, вік і стать, мотиваційні чинники, економічний статус тощо. Тобто, параметри вільного часу залежать не лише від економічних чи соціально-демографічних

чинників. Як зазначає Р. Вінярські (Winiarski), важливу роль у формуванні бюджету вільного часу відіграють ціннісно-культурні чинники: традиції, звичаї та ступінь зайнятості людей працею. В цьому аспекті важливим чинником є не тільки кількість, але й якість вільного часу, його змістовне наповнення. Збільшення кількості вільного часу людини значно випереджає процес формування необхідних навичок ефективного використання цього вільного часу.

У соціології для окреслення процесів ефективності використання вільного часу встановлено відповідний термін „культура вільного часу”, під яким треба розуміти усвідомлення людиною важливості ефективного відпочинку для відновлення організму, а також уміння вибирати для себе адекватні форми регенераційних занять для поліпшення свого фізичного стану і зміцнення здоров’я. Ознаками культури вільного часу є не лише кількісні, але й якісні параметри його використання, до яких належать різновиди рекреаційної активності, що знаходять підтримку у громадській свідомості та є необхідними для повновартісної життєдіяльності людини. Отже, повноцінність і якість людського життя вимірюються, з одного боку, досягненнями людини у професійній сфері, з другого – способом та ефективністю проведення дозвілля.

Відомі науковці звертають увагу на тенденцію збільшення вільного часу впродовж останніх двох століть. За цей час істотно збільшилася тривалість життя людини і вільний час одночасно зі зменшенням часу праці. Цей факт підтверджують результати, які отримав російський учений Ю. Кобяков (Кобяков). Автор підкреслює суттєвий вплив на параметри добового бюджету часу таких чинників як вік, різновид професійної діяльності тощо. Найбільший відсоток часу на працю (навчання) у добовому бюджеті припадає на віковий період від 15 до 25 років, що значно зменшує параметри вільного часу молоді особи.

Як свідчать наведені відомості, домінантними формами проведення вільного часу є пасивні різновиди рекреації. Важливим фактом є твердження, що кількість рекреаційних форм із використанням фізичної активності суттєво зменшується взимку – майже вдвічі. На параметри вільного часу також впливають такі чинники: місце проживання, вік, стать, економічний і соціальний статус. Однак серед форм рекреаційної активності переважають пасивні її різновиди (читання літератури, перегляд телепередач). Видатний англійський філософ Бертран Рассел стверджував, що вміння з користю застосувати своє дозвілля є ознакою найвищого рівня цивілізованості. За дослідженням Рижкіна, на дозвілля припадає приблизно 30 – 35 % вільного часу сучасної людини, але тільки 10 – 12 % людей уміють корисно

організувати своє дозвілля, активно послуговуючись різноманітними формами рекреації. Особливу тривогу викликає факт істотного зменшення кількості людей, які преферують форми фізичної рекреації. Зазначене зменшення прослідковується вже у системі освіти. Якщо у молодших школярів рекреаційні форми з використанням фізичної активності охоплюють 30 – 40 % дітей, то вже у старшокласників спостерігається істотне зменшення цього показника до 10 %, у студентської молоді – до 5 – 7 %, а в людей продукційного віку – до 3 – 5 %. Важливою проблемою педагогіки вільного часу є напрацювання ефективних технологій формування стійкого інтересу та сталої потреби у використанні всього багатства різновидів фізичної (активної) рекреації практично на всіх етапах психофізичного розвитку людини.

Зазначені тенденції домінування пасивних форм рекреації над активними у майбутньому, на думку вчених, збережуться. Одночасно будуть поглиблюватися характеристики людської життєдіяльності у сучасному суспільстві: - збільшиться відсоток використання рекреаційних форм із низькою інтенсивністю психофізичної активності; - зменшиться кількість форм фізичної рекреації на користь її культурно-інтелектуальних різновидів; - популярність рекреаційних занять у приміщеннях знизиться, натомість рекреаційних занять просто неба – зросте; - популярність організованих форм рекреації зменшиться, а самодіяльних форм, побудованих на нормальних людських стосунках, – збільшиться; - суттєво зросте різноманітність форм проведення вільного часу, завдяки інтенсивному розвитку „індустрії дозвілля і розваг”.

У сучасних концепціях вільного часу поступово проглядається намагання диференціації часу на „час вільний” та „час цільової рекреаційної активності людини” . У першому значенні вільного часу розуміємо загальну кількість часу, необмежену працею (трудовою діяльністю), а також і незаповнену людською активністю. У другому значенні вільний час людини окреслюється як активний спосіб проведення дозвілля для досягнення встановлених, переважно гедоністичних потреб.

Отже, вільний час людини є важливою соціальною, економічною та психолого-педагогічною проблемою сучасної цивілізації. Розподіл вільного часу є нерівномірним, а суспільство не готове до адекватного його використання.

2. Концепції вільного часу як важливої категорії рекреації.

Проблеми часу праці та вільного часу людини ґрунтовно досліджуються і дискутуються з епохи інтенсивного розвитку промисловості, початків науково-технічної революції. Особливого значення ця проблема

набуває в сучасних умовах інформаційного та глобалізаційного суспільства, яке вносить революційні зміни до традиційного способу життя людини.

В історичній ретроспективі проблема вільного часу людини зазнавала глибоких, почасти кардинальних змін. Вони були зумовлені культурними, економічними та соціальними чинниками, а також і змінами значення та ролі вільного часу людини на певному етапі розвитку суспільства, трактування якого підлягало впливові об'єктивних і суб'єктивних чинників.

Проблема дослідження часу життєдіяльності людини становить важливий елемент багатьох сучасних наукових дисциплін: філософії, соціології, психології, педагогіки, теорії фізичного виховання, культурної антропології, валеології, медичних і біологічних наук тощо.

У тлумачних словниках категорія часу має надзвичайно різноманітні визначення: - час – одна із форм існування матерії, послідовна зміна її стану; - час – тривалість чогось, якогось встановленого явища чи процесу; - час – відрізок визначеної тривалості, у який що-небудь здійснюється; - час – визначений момент, упродовж якого щось відбувається; - час – тривалість буття, простір життєдіяльності, послідовність існування, продовження явищ подій.

У словнику Вебстера (Webster) дефініції часу надається таке значення: «Система секвенційних залежностей, у яких одна подія залишається відносно іншої події, як минуле, сьогодення і майбутнє; безкінечне і безперервне тривання, у якому події відбуваються одна за одною».

Спостереження циклічності процесів і явищ природи, їх протікання та наслідків створило у свідомості людини поняття часу. У цьому випадку припустимо говорити про психічні аспекти розуміння людиною часу.

Згідно з твердженням зарубіжних учених, «час є винаходом людини, який виник з потреби кращої орієнтації у подіях. Те, що дає нам природа – є ритмом. Фазова поява сонця і місяця, удари серця – обидва ці явища дозволяють розпізнати і пережити плин часу».

Як вже зазначалося, з поняттям рекреації надзвичайно тісно пов'язане поняття вільного часу людини. Вільний час людини окреслюється як частина часу, яка є незалежною від виконання професійних (праця), родинних і громадських обов'язків і яка призначена для добровільно вибраних людиною занять, що слугують для відпочинку, розваги та власного удосконалення.

На перший погляд, може видаватися, що, розуміючи рекреацію як категорію діяльності людини, котра реалізується упродовж вільного часу, а також добровільно, без примусу чи зовнішнього тиску, не узалежнюємо того факту, що саме різновиди рухової (фізичної) рекреації є найбільш бажаними і

аж ніяк не завжди добровільні, а швидше необхідні для повновартісної життєдіяльності сучасної людини чинники.

Проблема вільного часу людини ґрунтовно досліджується з початку епохи інтенсивного розвитку промисловості та науково-технічної революції. Особливого значення вивчення цієї проблеми набуває в умовах сучасного суспільства, яке вносить революційні зміни у традиційний спосіб життя людей. Одночасно з проблемами вільного часу вивчалися проблеми рекреаційної активності.

На думку R. Winiarski, проблема рекреаційної активності людини така ж давня, як і сама історія розвитку людської цивілізації, оскільки рекреація тісно пов'язана зі задоволенням біологічних і психічних потреб людини в русі, відпочинку, розвагах.

Ще Аристотель стверджував, що людина, яка навчилася працювати, мусить навчитися розважатися на дозвіллі. У цьому афоризмі закладено глибоке філософське розуміння необхідності чергування часу праці з часом дозвілля, яке потребує не пасивного відпочинку, а активної розваги.

Про науковий підхід до вивчення проблем вільного часу та рекреації можна говорити, починаючи з кінця XIX століття, коли було здійснено декілька спроб дослідження вільного часу (Winiarski, 1989).

Кінець XIX століття можна вважати періодом створення перших теоретичних концепцій вільного часу, хоча їхні джерела сягають ще філософсько-соціальних поглядів Томаса Мора (1478 – 1535), Франціса Бекона (1561 – 1626), Томазо Кампанелли (1568 – 1639), Сен-Сімона (1760 – 1825), Оуена (1771 – 1858), Фур'є (1772 – 1837). Суттєвий вплив на розвиток наукових досліджень проблеми вільного часу та рекреації, а також формування теорій вільного часу мала низка наукових конгресів, що відбулися упродовж першої половини XX століття. Перший відбувся 1930 року у Льєжі (Бельгія), наступні відповідно, 1932 року – в Лос-Анжелесі (США), 1935 року – в Брюсселі (Бельгія), 1936 року – в Гамбурзі (Німеччина), 1938 року – в Римі (Італія).

У зазначений період сформувалося багато теоретичних концепцій трактування вільного часу людини. Так, Хайзінга (J. Huijzinga) розглядає функції вільного часу в категоріях забави та розваги, наголошуючи на двох аспектах – культурологічному та біологічному. Розвиток культури автор поєднує з розвагою та змагальною діяльністю людини, тим самим протиставляючи свій підхід більшості теорій, що пов'язували розвиток суспільства з економічними чинниками. Становлення культури, а також і рекреаційної активності, на думку Хайзінги, відбувалося на ґрунті розважальної та ігрової діяльності людини.

Одну з перших спроб визначення терміну „вільний час” зробив Веблен (T. Veblen), який називав вільним часом сукупність життєдіяльності людини поза часовими вимірами трудової діяльності, вважаючи при цьому, що кількість вільного часу людини має безпосередній вплив на її соціальний статус.

Французький дослідник Фрідман (G. Friedmann), крім поняття „вільний час”, застосував термін „час незайнятий, свободний”. Різниця у зазначених термінах, згідно з цією концепцією, полягає у тому, що людина впродовж часу, вільного від трудової діяльності, має низку сімейних і громадських обов’язків, а тому увесь проміжок позатрудового часу не можна вважати повністю вільним.

Найбільш розповсюдженою дефініцією вільного часу, як уже зазначалося, є визначення французького соціолога Думазейдера (J. Dumazejder), у якому вільний час окреслюється як „... дії, розваги, добровільна участь у громадському житті після виконання професійних обов’язків, тобто заняття, які має людина з власної волі, з метою відпочинку та вдосконалення своєї особистості”. Зазначена сутність вільного часу ґрунтується на трьох чинниках: - вільний час є часом, який залишається людині після виконання всіх професійних, сімейних і громадських обов’язків; - зміст і форми занять упродовж вільного часу людина вибирає добровільно; - заняття, що реалізуються впродовж вільного часу, спрямовані на відпочинок, розвагу, безінтересове вдосконалення особистості чи участь у громадському житті.

Характеризуючи вільний час людини, можна виокремити такі його ознаки:

- протилежність праці;
- приємність, задоволення;
- добровільна громадська діяльність;
- психічне відчуття вільності, свободи;
- культура;
- виконання нескладних завдань;
- розвага, забава.

Найбільш прагматичним вважається визначення сутності вільного часу, в основі якого знаходиться твердження про те, що вільним є час, упродовж якого не виконуються оплачувана робота, домашні обов’язки, а також час, протягом якого людина не спить.

Слід зазначити, що наукові дослідження підтвердили фізіологічно важливу роль сну у повноцінній життєдіяльності людини. Адже сон є не тільки станом суцільного заспокоєння психічних процесів і різноманітних

форм психофізичної активності людини. Під час сну відбувається багато важливих біологічних процесів, без яких не було б можливим правильне функціонування організму. Загалом, майже 30 % життя людини припадає на сон.

Різноманітні теорії вільного часу, ґрунтуючись на показниках соціології та економіки, мають дуже тісний зв'язок із певними напрямками психології та філософії. У зазначених теоретичних концепціях вільний час визначається як: - категорія, що протилежна поняттю «час праці»; - категорія, що істотно доповнює поняття «час праці»; - категорія, що є автономною, тобто незалежною від поняття «час праці».

Перша концепція вільного часу розглядає працю як обов'язок, а вільний час – як сферу розвитку особистості людини та єдину можливість реалізації її прагнень. Прихильники цієї концепції вважають, що з подальшим розвитком техніки людина звільниться від обов'язку праці, поступово перетворюючись із «людини праці» в «людину задоволення та розваги». Зазначеній меті мають слугувати автоматизація та комп'ютеризація праці, які мінімізують участь людини у виробничих процесах. У такому «утопічному суспільстві вільного часу», відповідно до поглядів спеціалістів, праця буде виконувати похідну, другорядну роль стосовно розваги та задоволення (Winiarski, 1989).

Теорії другого типу ґрунтуються на органічній єдності праці та вільного часу. Слугувати розв'язанню цієї проблеми має гуманізація людської праці, виключення з трудової діяльності негативних елементів, адаптація умов праці до потреб і зацікавлень кожної особистості (Winiarski, 1989). Вказані зміни умов трудової діяльності стануть причиною зникнення примусу, а сама трудова діяльність людини стане креативною, приємною, необхідною сутністю і метою життєдіяльності людини.

Третя концепція розглядає час вільний від праці як категорію, незалежну від умов трудової діяльності (Kiełbasiewicz-Drozdowska).

У цій теоретичній побудові наголошується не на вивчення взаємозв'язків між трудовою діяльністю і дозвіллям, а на дослідження проблем та аспектів вільного часу і рекреації.

Крім зазначених підходів трактування вільного часу, великий вплив на становлення і розвиток сучасних концепцій рекреативної діяльності мали теорії гри, розваги та задоволення, що побутують і розвиваються в рамках сучасної психології, педагогіки, культурної антропології, теорії фізичного виховання.

Усі зазначені теорії гри та задоволення умовно можна розподілити на:

- біогенні (джерела рекреаційно-ігрової діяльності вбачаються у самій природі людини та її фізіологічних потребах);

- соціогенні (акцентують увагу на соціально-культурних аспектах проблеми) (Winiarski).

Поділ часу людини на вільний і зайнятий є умовний і не повністю ототожнюється зі сферами її діяльності. Наприклад, фізична рекреація як обов'язковий атрибут здорового способу життя сучасної людини у специфічний спосіб виходить за межі добровільної сфери життєдіяльності. Водночас фізична рекреація, розповсюджуючись на обов'язкову сферу життєдіяльності, завжди реалізується упродовж вільного часу.

Подібні труднощі виникають і тоді, коли намагаємося аналізувати рекреаційну активність людини через диференціацію діяльності людини у сферах праці та відпочинку. Адже активність людини не обмежується лише трудовою діяльністю та відпочинком (розвагою). Існує ціла низка різновидів психофізичної активності людини, які не можливо розмістити в зазначених межах категорій праці та розваги. У науковій літературі всі ці специфічні різновиди активності людини називаються „третім станом”. До таких різновидів активності належать: творча діяльність людини, сприйняття мистецтва, релігійні ритуали (наприклад, молитва) тощо.

Активність людини під час „третього стану” визначає найвищий рівень розвитку та вдосконалення, адже у цьому стані найповніше реалізується власне „Я” людини. „Третій стан” виступає як посередня ланка життєдіяльності між працею та розвагою (відпочинком). У цьому стані також існує можливість рекреаційної активності, яка в такому випадку набуває власне креативних, творчих форм, пов'язаних із творенням нових цінностей у житті людини.

У сучасному суспільстві рекреаційна активність є безумовною цінністю. Більшість людей визнає користь та ефективність рекреації. На відміну від оцінювання рекреації, рекреаційна діяльність залишається на суттєво нижчому рівні. Отже, існує велика різниця в параметрах оцінювання та перетворенні цього знання у практичну рекреаційну активність. Впливаючи на особу для заохочення до активної участі у рекреаційних заняттях, необхідно послугоуватися правилом: „Виховання потреби до рекреації – через активну участь у рекреаційних заняттях”. Саме рекреаційна активність, в процесі якої особа отримує приємні відчуття, задоволення, є найкращим способом формування стійкої потреби до систематичних занять.

Лекція № 5

«Фізична рекреація та здоров'я населення»

План лекції.

1. Рекреація та здоров'я людини.

2. Фізична культура і фізична рекреація.

Рекомендована література.

Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту /Є.Н.Пристапа, О.М.Жданова, М.М.Линець та ін. ; за наук. ред. Є.Н.Пристапи. – Дрогобич: Коло, 2010. – 448 с.

Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 376 с.

Зміст лекції.

Останнім часом започатковано ряд успішних спроб дослідження фізичної рекреації як складного соціального явища. Розкриваючи соціальну сутність фізичної рекреації, роботи наукових-наукової-природно-наукового іобществоведческого циклів у значною мірою сприяють подальшого розвитку знання даному феномен, служать передумовою до створення теорії цього феномена.

1. Рекреація та здоров'я людини.

У узагальненому сенсі під фізичної рекреацією розуміються будь-які форми рухової активності, створені задля відновлення сил, витрачених у процесі професійного праці. Виділяються і чималі ознаки, складові її основний зміст: - полягає в рухової активності; - як головних коштів використовує фізичні вправи; - ввозяться вільне або спеціально виділений час; - включає ціннісний-ціннісну-ціннісне-ціннісна-культурно-ціннісні аспекти; - містить інтелектуальні, емоційні і її фізичне компоненти; - складає добровільних, самодіяльних засадах; - надаєоптимизирующее впливом геть організм людини; - включаєобразовательно-воспитательные компоненти; - носить переважно розважальний (гедоністичний) характер; - характеризується наявністю певних рекреаційних послуг; - здійснюється у природних умовах; - має певну науково-методичну базу. Цей далеко неповний перелік ознак фізичної рекреації можна було продовжити. Тут відзначаються різні за спрямованості, важливості сторони, і риси, рівні, види й форми. Можливо, щось втрачено, із них носять опосередкований характер, і деякі зводяться до рангу які панують.

Відповідно до такого різноманіттю ознак фізичної рекреації виділяються і різноманітні її форми: рекреаційна фізична культура, рекреативная фізична культура, рекреація спорту, рекреація туризму, оздоровча фізична рекреація, фізкультурно-виробнича рекреація та інших. У основу різних форм кладуться різні ознаки, дефінітивно значення багатьох із них просто позначається, і деякі їх розглядаються як синонімічне поняття.

Такий аналітичний шлях спроби створення теорії фізичної рекреації скажімо, але може з відповіддю питанням: чи всі перелічені ознаки, види й форми є у необхідному і достатню кількість, що вносить певну плутанину і утрудняє сприйняття фізичної рекреації як системного явища. У наукових дослідженнях стверджується думку, що теорія фізичної рекреації найповніше розроблено у надрах теорії та методики фізичної культури. У цьому, зокрема, побудована концепція фізичної рекреації, з особливою інтенсивністю розроблювана В.М.Видриним з працівниками. Головна ідея запропонованої концепції залежить від розгляді фізичної рекреації як органічної, іманентної частини фізичної культури, системоутворюючим чинником якій служить кінцевий результат - створення оптимального фізичного стану, забезпечує нормальне функціонування організму людини. У цьому концепції акцентувала робиться на біологічній боці фізичної рекреації - вплив на організм людини. Інші боку: пізнавальна, культурологічна, комунікативна, розважальна - розглядаються як супутні рішення головного завдання. Це твердження, проте, справедливе тільки почасти, воно звужує проблему фізичної рекреації і з нашої думки, вимагає спеціального обговорення.

Розглядати фізичну рекреацію як вид фізичної культури є правомочним, оскільки вони теж мають ряд загальних ознак. Але наукові гіпотези щодо фізичної рекреації власними силами не впливають формування теорії фізичної рекреації, бо надають опосередкований вплив, обґрунтовуючи і зміцнюючи дидактичний апарат які вивчають її приватних методик.

Фізична культура має власну теорію, що включає як фізичну рекреацію, а й фізична виховання, спорт, рухову реабілітацію, які мають свої теорії. Наявність загальних ознак дозволяє об'єднувати в головну метасистему - теорію фізичної культури. Тоді предмет теорії фізичної рекреації виявляється, сутнісно, без власної теорії, бо деякі пізнавальні, оздоровчі, ціннісно-орієнтаційні й інших аспектів, представлені як у самій теорії фізичної культури, і у приватних теоріях її видів, не можуть із достатньої повнотою й у потрібному обсязі задовільно виконати свої пояснювальні функції щодо такої складного й багатогранного явища, як фізична рекреація.

Понад те, у самій теорії фізичної культури все численні аспекти фізичної рекреації представлені фрагментарно, неповно, розпливчасто, унаслідок чого став невизначеним сам предмет науки про фізичної рекреації.

У цьому дедалі більше закріплюється думка, що через складність імногоаспектності такого об'єкта, як фізична рекреація, його неможливо описати з достатньої повнотою з позицій лише однієї, такий "інтегративної" науки, який прийнято вважати теорію фізичної культури. Аналіз йде

успішніше, якщо чітко вирізняється предметна сторона об'єкта з позицій обслуговуючих його наук: філософії, історії, соціології, культурології, педагогіки, психології, біології, теорії та методики фізичної культури та ін.

Необхідність в терміні "фізична рекреація" виникає передусім тоді, коли йдеться про аналіз певного елемента (у разі фізичного) *р е д о р е а ц і я*, для позначення якого і використовується цей термін. Рекреація як наукову дисципліну - родове поняття всім її видів тварин і форм, однієї з них і є фізична рекреація.

Поняття "рекреація", від латинського "recreatio", було запроваджено римлянами і має низку значень: відновлювати, відпочивати, зміцнювати, освіжати та інших. Історично цей термін однак пов'язувався зі здоров'ям людини, але, це важливо відзначити, розуміння здоров'я не обмежувалася лише станом організму людини. Нині воно у ширшому значенні і включає соціальне, психологічне та біологічне зміст.

Відповідно до цих правил і прийнято виділяти такі різновиду рекреації, як соціальна, біологічна, психологічна, клімато-географічна та інших.

З усього розмаїття ознак рекреації головними, визначальними її сутність, прийнято вважати такі: ввозяться вільний час, носить діяльний характер і побудовано добровільної, самодіяльної основі. Це три найважливіших ознаки рекреації, без них вона втрачає своє значення. Інші її ознаки: культурно-аксіологічні, пізнавальні, оздоровчі - розглядаються як похідні, супутні.

Виник новий напрям - рекреалогія, спеціальний міждисциплінарний розділ науки про відпочинок, оздоровленні, відтворенні здоров'я практично здорових людей. Цей поділ включає процес фізичного, соціального, психічного саморозвитку людини, коли набуває дедалі більш універсальні способи адаптації людини до постійно постійно змінюваних умов природної та соціальної середовища. Найважливіший методологічний принцип рекреації - принцип єдності тілесного та духовної, біологічної та соціальної, організму, що особистості.

Головною галуззю досліджень теорії рекреації служить особлива область життєдіяльності людей - сфера дозвілля. Виділяються різноманітні види й форми досугової діяльності, що носять рекреаційний характер, та навести їх до якоїсь єдиної системи доки представляється можливим.

Сказане дозволяє знову повернутися до вузловим питанням теорії фізичної рекреації й у певній мірі проаналізувати його з позицій теорії загальної рекреації.

Фізична рекреація - одне з форм рекреації, її аспекти представлено у всіх її видах, здійснюється вона у вигляді рухової діяльності, зі

використанням фізичних вправ як основних засобів. Це дає підстави відносити цю форму рекреації до фізичного.

Визнання фізичних вправ як основних засобів фізичної рекреації у наукових дослідженнях загальноприйнято. Таке твердження справедливо, але вимагає обговорення. По-перше, більшість фізичної рекреаційної діяльності відбувається у природних умовах природного довкілля, де середовищні чинники також можуть в ролі її засобів. По-друге, фізична рекреація може мати і щодо пасивні форми. На спортивних заходах глядачі є їх споглядальниками і у прямому сенсі не виконують активної рухової роботи і фізичних вправ. У разі сам собою факт спортивного змагання може у ролі засобів фізичної рекреації, позаяк у ньому присутні емоційні, оздоровчі, гедоністичні та інші компоненти, дають рекреаційний ефект. З цього погляду справедливі твердження В.М.Видріна у тому, головним системоутворюючим ознакою фізичної рекреації можна вважати її кінцевий результат (мета), заради якого організується дана форма рекреації.

У наукових дослідженнях виділяють такі аспекти фізичної рекреації:

1. Біологічний: який вплив фізична рекреація надає на оптимізацію стану організму людини.

2. Соціальний: якою мірою вона сприяє інтеграції людей якусь соціальну спільність як у процесі неї відбувається обмін соціальним досвідом.

3. Психологічний: які мотиви лежать у основі рекреаційної роботи і які психічні новоутворення виникають в людини у результаті діяльності.

4. Освітньо-виховний: який вплив фізична рекреація надає формування особистості її фізичному, інтелектуальному, моральному, творчому розвитку.

5. Культурно-аксиологічний: які культурні цінності засвоює чоловік у процесі фізичної рекреаційної роботи і якою мірою вона сприяє створення нових особистісно-суспільних цінностей.

6. Економічний: як організується фізична рекреація, які кошти використовують і хто її організує (кадри).

Отже, предметні області фізичної рекреації дуже широкі, об'ємні; вони вторгаються в міждисциплінарну область або традиційно, або з допомогою недавно освоєних інших приватних теорій. Це що утрудняє створення власної теорії фізичної рекреації і більше пропозицію будь-якого узагальнюючого її визначення.

2. Фізична культура і фізична рекреація.

Фізична культура виконує в суспільстві низку спеціальних функцій, які реалізуються у вигляді спеціалізованої діяльності людей. Така діяльність зумовлена необхідністю використання фізичних вправ задля задоволення

потреб людини: а) у процесі проведення дозвілля (така діяльність спричинила в кінцевому підсумку виникнення особливої соціальної форми фізичної культури - фізичної рекреації); б) для самовираження під час змагальної діяльності, яка організується на основі їх тілесності (така діяльність привела до виникнення сучасного спорту); в) у процесі індивідуального розвитку людини (така діяльність привела в кінцевому підсумку до виникнення особливої форми “фізичної культури у сфері освіти”); г) задля відновлення частково втрачених, або ослаблених психофізіологічних функцій людини (завдяки цій діяльності виникла фізична реабілітація); д) для соціалізації людей з обмеженими фізичними можливостями та їхнього лікування з допомогою фізичних вправ (така діяльність сприяла виникненню адаптивної фізичної культури).

Окрім названих вище спеціальних функцій фізична культура, як особливий вид загальнолюдської культури, виконує в суспільстві й інтегральну (людинотворчу) функцію, тобто функцію, яка притаманна всім формам фізичної культури, яка саме й обумовлює її цілісність як соціальної системи. Результати аналізування спеціальної літератури свідчать про те, що практична реалізація цієї функції фізичної культури має свої особливості і розглядається в двох площинах. З однієї сторони, досліджується вплив фізичної культури на духовну сферу людини. Цей напрям особливо інтенсивно почав розвиватись останніми роками у зв'язку з усвідомленням того, що під впливом фізичної культури в соціальному середовищі формуються специфічні духовні цінності. Їхнє створення, засвоєння та примноження відбувається у формі рухової діяльності кожної людини як суб'єкта культури. А сама діяльність людини є, з однієї сторони, такою, що створює цінності, а з іншої - вона (діяльність та її результати) сама по собі є елементом культури суспільства. Тобто можна говорити про формування в суспільстві культури рухової діяльності, здійснюваної в межах реальних форм фізичної культури (фізичне виховання, спорт, фізична рекреація та реабілітація, адаптивна фізична культура). З іншої сторони, людинотворча функція фізичної культури вивчається з урахуванням впливу фізичної культури на здоров'я людини, на розвиток елементів і структур моторики та морфологічних і функціональних систем її організму. Цей напрям наукових досліджень отримав найбільший розвиток внаслідок того, що проблема формування рухового потенціалу людини є предметом вивчення в теорії фізичного виховання, в теорії спорту.

Незважаючи на різнобічне вивчення проблеми людинотворчої функції фізичної культури, в ній і досі є малодосліджені питання. Людинотворчу функцію фізичної культури не можна до кінця зрозуміти, якщо не розглянути

особливості її впливу на біологічний та соціальний складник сутності людини. Ця проблема потребує аналізу, адже в науковій літературі вона лише виявлена.

При дослідженні соціальних функцій фізичної культури необхідно відповісти на головне питання. Чи впливає фізична культура на біологічно спадкову сутність людини, і якщо так, то як це відбувається? Це достатньо складна проблема, що стосується самої суті людського буття. Зараз можна намітити лише деякі контури її розв'язання. При цьому будемо спиратися на два біологічних закони: а) ознаки, набуті в процесі онтогенезу, не успадковуються; б) одиницею еволюційного процесу є вид. Якщо спиратися на перший закон, то можна зробити висновок, що фізична досконалість людини, досягнута нею в результаті тривалих тренувань, не успадковується. Це означає, що культура рухової діяльності конкретної людини та її результати, що виявляються у зміні рівня її здоров'я та фізичної підготовленості, за допомогою генетичних механізмів не передаються від покоління до покоління. Звідси можна було б дійти висновку, що фізична культура не впливає на біологічно спадкову сутність людини. Проте це не так. Такий вплив все ж таки існує. Він має не прямий, а опосередкований характер. Його суть виявляється у тому, що практична діяльність людей, здійснювана в рамках різних форм фізичної культури (фізичне виховання, спорт, фізична рекреація, фізична реабілітація, адаптивна фізична культура), сприяє підвищенню рівня здоров'я конкретної людини, оскільки покращує

функціонування всіх систем її організму. Тим самим створюються сприятливі умови для розвитку в неї здорових нащадків. У цьому виявляється вплив фізичної культури на біологічну сутність конкретної людини. Така дія є значення з позиції еволюції виду *Homo Sapiens* лише тоді, коли охоплює достатньо велику кількість людей, оскільки, як зазначено у другому згаданому вище біологічному законі, одиницею еволюційного процесу є вид.

Отже, для формування стійких адаптаційних змін, що забезпечують передачу високого рівня здоров'я від покоління до покоління (соціальна функція), фізична культура повинна залучати до сфери свого впливу значну кількість людей (як мінімум в період активного репродуктивного віку). Тільки в цьому випадку, якщо розглядати порушену проблему з позиції еволюційних змін біологічного виду, виникає соціальний (оздоровчий) ефект від фізкультурно-спортивної діяльності. У цьому – сутність основної соціальної функції фізичної культури (оздоровчої). За даними М.Дутчака, суспільний ефект від оздоровчої діяльності може бути досягнуто лише при умові, коли більше третини населення державина достатньому рівні займаються різними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

Існування зазначеного зв'язку підтверджується матеріалами досліджень. Так, наприклад, погіршення здоров'я населення, що спостерігається останніми роками в Україні, обумовлене тим, що лише 13% населення залучені до занять фізичною культурою і спортом, тоді як в розвинених країнах цей показник сягає 30%, а в Японії - 75%. Проблема здоров'я людей в Україні набула загальнодержавного значення, адже в країні близько 70% дорослого населення мають низький і нижче середнього рівень фізичного здоров'я, зокрема у віці 20-29 років – 67,2%, 30-39 років – 66%. Критичність ситуації, пов'язаної з погіршенням здоров'я населення України, усвідомлюється на державному рівні. Останніми роками прийнято низку важливих законодавчих актів, спрямованих на вихід з цієї ситуації. Головним із них є Закон України про фізичну культуру і спорт, в якому йдеться про те, що одним з основних завдань фізичної культури і спорту є підвищення здоров'я населення країни. Відповідно до цього Закону прийнято Державну програму розвитку фізичної культури і спорту, а також низка інших нормативних документів. У зазначених документах йдеться про те, що пріоритетним напрямом соціального розвитку України є турбота про здоров'я нації, а одним з найважливіших завдань державної політики у сфері фізичної культури визначено формування в суспільстві потреби у здоровому способі життя, а також створення умов для її практичної реалізації. Отже, формування в суспільстві потреби у здоровому, фізично активному способі життя та створення умов для її практичної реалізації – головний напрям вирішення завдання підвищення рівня здоров'я населення України. Варто зазначити, що одним з базових компонентів такого способу життя є фізична (рухова) активність людини і здоров'я, яка визначає її фізичне здоров'я. До сказаного вище треба також додати, що використання різних форм фізичної активності людей з метою попередження захворювань має і пряму економічну вигоду, адже не потребує додаткових витрат держави.

Тоді як втрати економіки, пов'язані з недостатньою руховою активністю населення, оцінюються, наприклад, у Європі приблизно в 150-300 євро на кожну людину на рік. Канадські експерти вважають, що прямі й непрямі витрати на лікування захворювань, пов'язаних з фізичною пасивністю канадців, складають приблизно 2,5 мільярда доларів на рік, а в США, наприклад, загальна сума таких витрат оцінюється в 25-30 мільярдів доларів на рік.

Отже, говорячи про питання фізичної рекреації та здоров'я людини, можна зробити такі висновки:

1. Потреба людини у здоров'ї є потребою біологічно зумовленою, але такою, що поступово усвідомлюється в соціальному середовищі і задовольняється в ньому через різні форми фізичної культури (фізичне виховання, спорт, фізична рекреація, фізична реабілітація та адаптивна фізична культура).

2. Основною соціальною функцією фізичного виховання, спорту, фізичної рекреації, фізичної реабілітації та адаптивної фізичної культури є забезпечення фізичного здоров'я людини, а оскільки ці форми фізичної культури залучають до активних занять фізичними вправами та рухливими іграми значну кількість людей різного віку – то і суспільства в цілому. У цьому сутність прояву основної соціальної функції сучасної фізичної культури, тобто такої функції, яка притаманна усім її формам і визначає її цілісність. Вона постає як відображення фундаментального принципу, який констатує, що вся соціальна система фізичної культури має оздоровчу спрямованість.

Модуль 2

Лекція № 1

«Туризм як засіб рекреаційно-оздоровчої роботи»

План лекції.

1. Сутність рекреаційно-оздоровчої діяльності і значення туризму.
2. Основні поняття туристичної діяльності.
3. Організація туристичного походу вихідного дня.
4. Особливості туристичного спортивного походу.

Рекомендована література.

Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. - К. : Олімпійська література, 2010. - 248 с.

Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Є. Н. Приступа, О. М. Жданова, М. М. Линець та ін. ; за наук. ред. Є. Н. Приступи. – Дрогобич: Коло, 2010. – 448 с.

Зміст лекції.

У сучасному світі відпочинок, рекреація, туризм, оздоровлення - є найвищою соціальною цінністю. Тому за останні кілька десятиріч у світі поступово зростає значення туризму і рекреації. Це пов'язано в першу чергу із значним ростом доходів населення економічно розвинутих країн, зростанням загальноосвітнього рівня людей, розвитком транспортного сполучення. Люди

залишають свої домівки з наміром відвідати нові місця, збагатити себе знайомством з пам'ятками історії, культури і мистецтва.

1. Сутність рекреаційно-оздоровчої діяльності і значення туризму.

Рекреаційно-оздоровча діяльність є однією з умов відтворення трудових ресурсів. Людині необхідно відновлювати своє здоров'я та сили - лікуватися і відпочивати. Тим більше, що в останні роки в умовах економічної кризи та надмірного впливу суспільства на природне довкілля в Україні спостерігається швидке зростання захворювань та значне зниження показників природного приросту населення. Тому проблеми лікування, реабілітації й оздоровлення населення надзвичайно актуальні. Одним із шляхів їх вирішення є задоволення зростаючих суспільних потреб у рекреації, оздоровчому відпочинку, зокрема в бальнеолікуванні (лікуванні мінеральними водами).

Сутність туристичних та рекреаційних ресурсів полягає в тому, щовони слугують основою для формування туристичного продукту та йогопропозиції. Загалом *туристичними ресурсами* вважається все, що можнавикористовувати в конкретному районі для організації туристичноїдіяльності та залучення туристів.

Туристичні ресурси – категорія історична, змінна в часі, оскількипереінакшення структури й обсягу рекреаційних потреб суспільстваприводить до залучення в рекреаційну і туристичну діяльність новихелементів природного і соціально-антропогенного характеру.

Властивості туристичних ресурсів: привабливість; кліматичні умови;доступність; ступінь дослідженості; екскурсійна значущість; пейзажні й екологічні характеристики; соціально-демографічні характеристики;потенційний запас; спосіб використання та ін.

Рекреаційні ресурси – це об'єкти, явища і процеси природного таантропогенного походження, що використовуються або можуть бутивикористані для розвитку рекреації і туризму.

До рекреаційних ресурсів належать території та окремі об'єкти, щоможуть бути використані для відпочинку і лікування людей, відновленняїхніх фізичних і духовних сил. Характерними властивостями рекреаційнихресурсів є: цілісність, динамізм, надійність,привабливість.

Основою використання туристичних ресурсів і туристичних об'єктівдля цілей туризму є туристський інтерес і туристські враження. Об'єктитуристського інтересу – визначні пам'ятки, природні об'єкти і природно-кліматичні зони, соціально-культурні об'єкти показу тощо, спроможнізадовольнити потреби туриста під час туристичної поїздки або подорожі йспоживанні туристичних послуг або туристичного продукту.

Туристське враження виникає під час екскурсій, споглядання мальовничих природних ландшафтів, відвідування атракціонів, ресторанів, проживання у готелі тощо.

За виконуваними функціями туристсько-рекреаційні ресурси поділяються на ресурси місцевого значення, обласного, національного та світового.

Туристсько-рекреаційний потенціал об'єкту або території – це сукупність належних до нього природних та створених людиною явищ, умов, можливостей та засобів, придатних до формування туристського продукту та здійснення відповідних турів, екскурсій та програм. Туристсько-рекреаційний потенціал території включає в себе наступні компоненти: природнокліматичні (клімат, ландшафт, екосистеми), культурно-історичні ресурси (культурно-історична спадщина, витвори мистецтва, археологічні цінності, традиції, етнос), інфраструктура, матеріально-технічна база.

Культурно-історична спадщина, що включає в себе пам'ятки історії та культури, історико-культурні території та об'єкти, які мають значення для зберігання та розвитку культурної самобутності народу, його внеску в світову цивілізацію, є важливою складовою туристського потенціалу території. Так само до цього ресурсу належать і культура, традиції та звичаї місцевого населення.

Інфраструктура туризму – це комплекс споруд та мереж, що забезпечують нормальний доступ туристів до туристських ресурсів та їх належне використання в цілях туризму. Власне, саме транспортна доступність є найважливішим критерієм оцінки туристсько-рекреаційного потенціалу території.

Матеріально-технічна база складається з багатьох елементів. Це житловий сектор (готелі, мотелі, табори для автотуристів), сектор громадського харчування (кафе, ресторани, закусочні), транспортний сектор організації подорожей (агентства, організатори екскурсій), сектор розваг, інформаційний сектор (інформаційна туристична мережа), додаткові послуги та сервісна система.

Важливими факторами є людські та соціальні ресурси, тобто люди та організації, що сприяють швидкому розвитку туризму в регіоні і мають фінансовий капітал, належний рівень освіти та відповідні знання, а також системи охорони здоров'я, оточуючого середовища, власності інтересів місцевого населення.

Всі перелічені компоненти тісно пов'язані між собою, і відсутність хоча б одного з них робить неможливий розвиток туризму в регіоні в цілому.

2. Кількісними та якісними характеристиками туристсько-рекреаційних ресурсів є: - обсяг запасів (дебіт джерел мінеральних вод, екскурсійний потенціал туристичних центрів і маршрутів), необхідний для визначення потенційної ємності туристичних комплексів, рівня освоєння, оптимізації техногенного й антропогенного навантаження; - площа поширення (розміри водоносних горизонтів, пляжів, лісів, площа територій зі стійким сніговим покривом), яка дозволяє визначити потенційні рекреаційні угіддя, встановити межі санітарної охорони; - період можливої експлуатації (тривалість сприятливого погодно-кліматичного періоду, купального чи лижного сезону), який визначає сезонність рекреаційних процесів і ритмічність туристичних потоків; - територіальна зосередженість у місцях виникнення чи поширення, яка обумовлює тяжіння туристичної інфраструктури і туристичних потоків до місць їх концентрації; - порівняно низька капіталомісткість і невисока вартість експлуатаційних затрат, що дозволяє досить швидко створювати інфраструктуру й отримувати соціальний та економічний ефект, а також самостійно використовувати окремі види ресурсів; - багаторазовість використання при дотриманні норм раціонального природокористування і проведення заходів із рекультивації та благоустрою; - універсальність, яка дозволяє використовувати один і той же ресурс для організації різних видів рекреаційно-туристичної діяльності; - масовість, унікальність, інформативність і доступність, від яких залежить потужність туристичних потоків і можливість створення інфраструктури; - соціальність – незалежно від походження і використання, туристичні ресурси характеризуються «цільовим призначенням» – покращання соціальних параметрів у суспільстві.

3. Підходи до оцінювання туристсько-рекреаційних ресурсів. Психолого-естетична оцінка: аналізується характер емоційної дії природного чи культурного середовища на туристів, оцінюється атрактивність (привабливість) природних і культурно-історичних об'єктів; - технологічна оцінка: визначається придатність ресурсів для організації певних видів туризму на даному етапі розвитку продуктивних сил, оцінюється можливість формування туристичних комплексів і визначається обсяг потенційних затрат; - рентна або грошова оцінка: дозволяє визначати економічну ефективність використання природних ресурсів у туризмі у межах певних територій, регіонів, країн і порівнювати її з іншими формами господарського використання; - медико-біологічна або фізіологічна оцінка: з'ясовується ступінь комфортності природного середовища для організації певних видів рекреаційно-туристичної діяльності й оцінюється ймовірність проявів метеотропних реакцій організму людини і розвитку метеопатії; - кадастрова оцінка: проводиться офіційними установами і

міститься систематизовані зведені відомості про території, призначені для організації туристичної діяльності, відпочинку і відновлення здоров'я людини;- бальна оцінка, яка застосовується у тих випадках, коли будь-яке явище чи ресурс не піддається точному виміру, але є потреба хоча б уприблизному його оцінюванні, а також тоді, коли немає потреби в точному вимірі явища.

Оздоровчий відпочинок - це комплекс умов і заходів, що забезпечують охорону здоров'я, профілактику захворювань, поточне медичне та санітарно-гігієнічне обслуговування, режим харчування і відпочинку, заняття фізичною культурою і спортом, туризмом.

Оздоровчі заклади - центри, санаторії, бази та інші заклади незалежно від організаційно-правових форм, форм власності, розташовані в екологічно безпечній місцевості, які функціонують у літній період або протягом року, що створені із дотриманням санітарних, протипожежних, технічних норм і вимог, що забезпечують безпеку життя і здоров'я. Для лікування хворих переважно природними лікувальними факторами (мінеральні води, лікувальні грязі, клімат) створюються такі заклади, як санаторії, пансіонати, курортні поліклініки та бальнеогрязелікарні. Ці заклади організуються переважно на курортах. Курортами вважаються місцевості, які мають природні лікувальні фактори.

2. Основні поняття туристичної діяльності

Основні поняття, що використовуються при вивченні менеджменту туристичної індустрії, відображають сутність тієї чи іншої складової частини функціонування туризму в Україні. Згідно з Законом України "Про туризм" сутність основних термінів туризму визначаються так:

Туризм - тимчасовий виїзд людини з місця постійного проживання в оздоровчих, пізнавальних або професійно-ділових цілях без зайняття оплачуваною діяльністю;

Турист - особа, яка здійснює подорож по Україні або в іншу країну з різною, не забороненою законом країни перебування, метою на термін від 24 годин до шести місяців без здійснення будь - якої оплачуваної діяльності та з зобов'язанням залишити країну або місце перебування у зазначений термін;

Туристична діяльність - діяльність з надання різноманітних туристичних послуг відповідно до вимог цього закону та інших актів законодавства України.

Туристичні ресурси - сукупність природно - кліматичних, оздоровчих, історико-культурних, пізнавальних та соціально-побутових ресурсів відповідної території, які задовольняють різноманітні потреби туриста.

Суб'єкти туристичної діяльності - підприємства, установи, організації незалежно від форм власності, фізичні особи, що зареєстровані у встановленому чинним законодавством України порядку і мають ліцензію на здійснення діяльності, пов'язаної з наданням туристичних послуг.

Туристична індустрія - сукупність різних суб'єктів туристичної діяльності (готелі, туристичні комплекси, кемпінги, мотелі, пансіонати, підприємства харчування, транспорту, заклади культури, спорту тощо), які забезпечують прийом, обслуговування та перевезення туристів.

Туристичні послуги - послуги суб'єктів туристичної діяльності щодо розміщення, харчування, транспортного, інформаційно-рекламного обслуговування, а також послуги закладів культури, спорту, побуту, розваг тощо, спрямовані на задоволення потреб туристів.

Туристичний продукт - комплекс туристичних послуг, необхідних для задоволення потреб туриста під час його подорожі.

Туристський ваучер (путівка) - документ, що підтверджує статус особи або групи осіб як туристів, оплату послуг чи її гарантію і є підставою для отримання туристом або групою туристів туристичних послуг.

Тур - туристична подорож за визначеним маршрутом у конкретні терміни, забезпечена комплексом туристичних послуг (бронювання, розміщення, харчування, транспорт, рекреація, екскурсії тощо).

Керівник туристської групи - особа, що є представником суб'єкта туристичної діяльності і виступає від його імені, супроводжує туристів, забезпечує виконання умов договору про надання туристичних послуг, володіє фаховими знаннями про країни (місцевість) перебування, і, як правило, мовою країни перебування або загальнозрозумілою там мовою;

Гід (екскурсовод) - особа, яка володіє фаховою інформацією про країну (місцевість) перебування, визначні місця, об'єкти показу, а також мовою цієї країни чи мовою іноземних туристів, яких приймають, або загальнозрозумілою для них мовою, надає екскурсійно-інформаційні, організаційні послуги та кваліфіковану допомогу учасникам туру в межах договору про надання туристичних послуг.

Ліцензія на здійснення діяльності, пов'язаної з наданням туристичних послуг - спеціальний дозвіл, що підтверджує право його власника на здійснення відповідного виду або комплексу видів діяльності, визначених цим Законом та іншими актами законодавства України;

Сертифікат відповідності - документ, що підтверджує якість туристичних послуг та їх відповідність конкретному стандарту чи іншому нормативному документу.

Деякі поняття не знайшли визначення у Законі України "Про туризм":

Туроператорська діяльність - діяльність з формування, просування та реалізації туристичного продукту, яка здійснюється на основі ліцензії юридичною особою або індивідуальним підприємцем;

Турагентська діяльність - діяльність з просування та реалізації туристичного продукту, яка здійснюється на основі ліцензії юридичною особою або індивідуальним підприємцем;

Внутрішній туризм - подорожі в межах України громадян, які постійно проживають в Україні;

Виїзний туризм - подорожі громадян, які постійно проживають в Україні, в іншу країну;

В'їзний туризм - подорожі в межах України громадян, які не проживають в Україні постійно;

Соціальний туризм - подорожі, що фінансуються із коштів, які виділяються державою на соціальні потреби;

Самодіяльний туризм - подорожі з використанням активних засобів пересування, які організовуються туристами самостійно;

Просування туристичного продукту - комплекс засобів, спрямованих на реалізацію туристичного продукту (реклама, участь у спеціалізованих виставках, ярмарках, організація туристичних інформаційних центрів продажу туристичного продукту, видавництво каталогів, буклетів тощо);

Туристична путівка - документ, який підтверджує факт передачі туристичного продукту.

3. Організація туристичного походу вихідного дня.

Турпоходи бувають одно і багатоденними, походами вихідного дня, а також поділяються на категорії складності: I, II, III, IV, V.

Походи вихідного дня найбільш популярні і масові заходи. Вони проводяться у вихідні дні і є школою для туриста. Їх проводять із метою активного відпочинку, вивчення рідного краю, ознайомлення з природою, пам'ятними місцями свого району, залучення до туризму найширших верств населення. Походи вихідного дня - це один із способів тренування і підготовки для подальших далеких походів. У цих походах починаючий турист отримує перші знання похідного життя, перші навички, підвищує свою загальну фізичну підготовку. У цих походах можуть брати участь усі бажаючі.

Одним з важливих етапів в організації туристського походу є комплектування туристської групи. Без особливих зусиль формується туристська група з членів одного колективу, пов'язаних спільними виробничими йди іншими інтересами, близьких за віком і фізичної

підготовки. При такому складі враховуються запити та можливості кожного, заздалегідь спільно вибирається і розробляється маршрут.

Важливо спочатку встановити оптимальний склад учасників походу. Досвід підказує, що краще за все, коли чисельність групи коливається в межах 10-15 чоловік. Це забезпечує маневреність, дотримання графіка руху, подолання природних перешкод. При виборі маршруту виходять з основного завдання, мети подорожі і враховують бажання членів туристської групи.

Кожен похід повинен мати певну мету. Найпоширеніший мотив участі в поході - бажання познайомитися з пам'ятними та історичними місцями, з визначними пам'ятками, самому все побачити і дізнатися.

Цілі і завдання походу можуть бути різні: оздоровчі (прогулянки до лісу, річки, в горах), екскурсійні (відвідування музеїв, виставок чи інших пам'яток), військово-патріотичні (походи по місцях бойової і трудової слави), навчально-спортивні (навчання і вдосконалення прийомів з подолання водних, гірських та інших перешкод, організація біваку, надання долікарської допомоги), природоохоронні (встановлення годівниць для птахів і звірів, очищення від сміття берегів річок та інших місць масових відвідувань).

Вибір маршруту

Маршрут може бути кільцевий, коли його початок і кінець знаходяться в одній точці; лінійний, коли початок і кінець маршруту розташовані в різних точках. Радіальний маршрут передбачає повернення у вихідну точку тим самим шляхом (і, природно, не дає стільки нових вражень, як перші два види маршрутів).

Керівник походу повинен добре знати маршрут і район походу, вивчити виходи з маршруту і розташування населених пунктів, можливість пристрою біваку.

4. Особливості туристичного спортивного походу.

До туристичних подорожей належать спортивні туристичні походи, експедиції, екскурсії, що проводяться за заздалегідь розробленими маршрутами у конкретні терміни.

Спортивні туристичні походи - групове або командне проходження туристичного спортивного маршруту визначеної протяжності з подоланням природних перешкод (перевалів, порогів, печер тощо) різної категорії або ступеня складності за нормативний час. Походи можуть бути організовані з таких видів туризму: пішохідного, лижного, гірського, водного, велосипедного, спелео, автомобільного, мотоциклетного тощо. Можливе проведення комбінованих походів з елементами різних видів туризму.

Залежно від технічної складності, кількості природних перешкод, протяжності, тривалості походи поділяються на категорійні - з I до VI

категорії складності та некатегорійні. До некатегорійних походів належать походи, що мають складність, протяжність або тривалість, меншу від встановленої для маршрутів I категорії складності, 1-3-денні походи, та походи 1, 2, 3 ступеня складності. Категорія складності походу визначається відповідно до класифікації маршрутів.

Ділянки маршрутів, що відповідають вимогам до походів з певного виду туризму або ж під час проходження яких долаються локальні перешкоди, характерні для походів, розглядаються як маршрути з активними способами пересування. Категорія складності для таких маршрутів встановлюється як і для походів.

Тривалість активної частини походів може бути збільшена при збільшенні протяжності маршруту, кількості і складності локальних перешкод, проведенні краєзнавчої роботи, а також за рахунок днів, потрібних для проведення розвідки маршруту та резервного часу на випадок непогоди. У будь-якому разі проходження маршрутів повинне бути компактным за часом. Розриви між окремими частинами походу більше 3 днів не допускаються.

Походи в залежності від території проведення поділяються на місцеві та дальні.

До місцевих належать походи, що проводяться в межах області, в якій проживають учасники. При цьому допускається вихід у сусідні території, якщо це обумовлено фізико-географічними особливостями місцевості та логічністю побудови маршруту. Усі інші походи та експедиції вважаються дальніми.

Для проведення категорійних, дальніх ступеневих походів, а також місцевих ступеневих походів тривалістю більше 4 днів, туристичні групи повинні обов'язково отримати позитивний висновок щодо можливості здійснення подорожі від туристичної маршрутно-кваліфікаційної комісії, що має відповідні повноваження. Для місцевих походів тривалістю до 4 днів включно, а також екскурсій отримання позитивного висновку МКК не потрібне.

Під час проведення туристичних подорожей забороняється безпідставний поділ груп на підгрупи. Підставами для мотивованого поділу можуть бути: потреба проведення розвідки окремих ділянок маршруту; організація базового табору, проміжних пунктів зберігання продуктів харчування та спорядження; проведення радіальних виходів на маршрут з поверненням до початкового пункту виходу; запобігання виникнення та ліквідація наслідків аварійної ситуації, потреба надання допомоги іншим туристичним групам або окремим громадянам.

Лекція № 2 «Лікувальний туризм»

План лекції.

1. Поняття та сутність, структура лікувально-оздоровчого туризму, його місце в системі туристичної діяльності.
2. Підходи до класифікації курортів лікувально-оздоровчого туризму.
3. Історія розвитку лікувально-оздоровчого туризму у світі.

Рекомендована література.

Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. - К. : Олімпійська література, 2010. - 248 с.

Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту /Є.Н.Пристапа, О.М.Жданова, М.М.Линець та ін. ; за наук. ред. Є.Н.Пристапи. – Дрогобич: Коло, 2010. – 448 с.

Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підр. для студ. ВНЗ фіз.. виховання і спорту /Б.М.Шиян – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.

Зміст лекції.

Турбота про охорону та зміцнення здоров'я населення є одним з найважливіших завдань цивілізованого суспільства. Адже високий потенціал фізичної та розумової діяльності людей служить передумовою їх повноцінного життя. Саме ці завдання спрямовані вирішувати лікувально-оздоровчий туризм. Загальносвітова мода на здоровий стан та зовнішній вигляд породжують безперервний розвиток та розширення ринку лікувально-оздоровчих туристичних послуг.

Стан здоров'я людини визначається частково спадковістю, частково умовами та способом життя людини і суспільства. Протягом життя відбувається погіршення здоров'я людини, чому можна зарадити заходами, що пов'язані з охороною здоров'я та туризмом. Таким чином, особливе значення набуває пошук ефективного збереження резервів здоров'я при обмежених людських, природних і інших ресурсах.

Сьогодні лікувально-оздоровчий туризм є потужним комплексом послуг низки галузей. Він охопив десятки країн, сприяючи тим самим географічному поширенню та вдосконаленню передових технологій обслуговування туристів.

Рівень розвитку індустрії туризму в деяких країнах Європи став показником їх загального економічного розвитку, і як його складова, лікувально-оздоровчий туризм відіграє значну роль. Туризм все більше пов'язується зі стратегією стійкого розвитку країн.

Рационально використовуючи природні ресурси у поєднанні з історико-культурними пам'ятками, лікувально-оздоровчий туризм сприяє підвищенню якості та періоду життя у туристів, оздоровленню населення, раціональному використанню природних ресурсів, активізації економічних та культурних зв'язків, підвищенню рівня зайнятості населення, стимулює зростання виробництва багатьох товарів та послуг.

1. Поняття та сутність, структура лікувально-оздоровчого туризму, його місце в системі туристичної діяльності.

На сьогоднішній день існує багато підходів щодо класифікації туризму. Це пояснюється неоднозначністю поняття туризм. Згідно до Закону України "Про туризм" туризм - це тимчасовий виїзд людини з місця постійного проживання в оздоровчих, пізнавальних або професійно-ділових цілях без зайняття оплачуваною діяльністю на термін від 24 годин до шести місяців та з зобов'язанням залишити країну або місце перебування у зазначений термін.

До найважливіших рекреаційних ресурсів України в наш час належать бальнеологічні (мінеральні води, грязі, озокерит), кліматичні, ландшафтні, пляжні, пізнавальні.

В Україні наявні мінеральні води всіх основних бальнеологічних груп. Деякі з них, зокрема «Миргородська», «Куяльник», «Поляна квасова», «Березівські мінеральні води», «Нафтуся» і радонові води, мають світове значення та є унікальними. Попереду інтенсивне освоєння сульфідних, залізистих, миш'яковистих та інших мінеральних лікувальних вод. Україна належить до найбагатших на бальнеологічні ресурси країн світу.

Найбільшою бальнеологічною областю України є Карпатський регіон, зокрема Передкарпаття. Тут освоєно понад 200 джерел і свердловин мінеральних вод. Першість у регіоні належить трускавецькій «Нафтусі». Важливим бальнеологічним регіоном є Поділля. Тут розташовано 10 родовищ і 16 ділянок мінеральних вод. Нині у цьому регіоні функціонують такі курорти, як Заліщики (Тернопільська область), Хмельник (Вінницька область) та ін.

Україна володіє практично невичерпними і найбільшими у світі запасами лікувальних грязей, які складаються з різних за природним утворенням і лікувальною дією відкладів морських заток, боліт і озер. Ці грязі містять воду, мінеральні та органічні речовини. Відомі українські грязеві курорти – Бердянськ, Євпаторія, Хаджибейський курорт та ін.

Лікувально-оздоровчий туризм - це різновид як індивідуального, так і групового відпочинку, що передбачає проходження певних відновних і лікувальних процедур. Передбачається досягнення наступних цілей:

відпочинок, рекреація (відновлення), лікування, оздоровлення. Лікувально-оздоровча мета здійснюється в процесі рекреаційного, реабілітаційного та зеленого туризму.

Основними оздоровчими ресурсами, використовуваними в ході лікувально-оздоровчого туризму є: клімат, мінеральні та термальні води; грязі, морська вода, гірське повітря, мікроклімат печер, цілющі властивості рослин.

Особливостями лікувально-оздоровчого туризму є: - тривалість перебування, що повинна становити не менше трьох тижнів, незалежно від типу курорту і захворювання, оскільки лише за такий час можна досягти оздоровчого ефекту; - висока вартість перебування і лікування - звичайне лікування на курортах є дорогим, тому цей вид туризму розрахований на заможних клієнтів, що замовляють індивідуальну програму перебування і лікування; - вік - як свідчить статистика, на курорти найчастіше їдуть люди старшої вікової групи, хоча останнім часом відпочинок на курортах обирають і люди середнього віку, які страждають недугами.

Лікувально-оздоровчий туризм, як правило, здійснюється в курортних зонах. Цей вид туризму заснований на курортології.

Курортологія - це наука про природні лікувальні фактори, їх вплив на організм і методи використання в лікувально-профілактичних цілях. Основні розділи курортології:

Бальнеологія - розділ курортології, що вивчає лікувальні мінеральні води, їх походження, фізико-хімічні властивості, вплив на організм при різних захворюваннях, розробляє показання до їх застосування на курортах і в некурортних умовах.

Бальнеотерапія - методи лікування, профілактики і відновлення порушених функцій організму природними та штучно приготовленими мінеральними водами на курортах і в некурортних умовах.

Грязелікування (пелоїдотерапія) - метод лікування, профілактики захворювань організму з використанням пелоїдів, т. є. лікувальних грязей різного походження, на курортах і в некурортних умовах.

Кліматотерапія - сукупність методів лікування і профілактики захворювань організму з використанням дозованого впливу кліматопогодних факторів і спеціальних кліматопротидур на організм людини.

Курортографія - опис місця розташування та природних умов курортів і курортних місцевостей з характеристикою їх лікувальних факторів, бальнеотерапевтичних, кліматотерапевтичних та інших умов для лікування і відпочинку.

Телассотерапія -це лікування, засноване на використанні комбінації свіжого повітря, морської води, водоростей і тепла. Спеціально складені процедури впливають на весь організм, допомагаючи йому розслабитися і відновити втрачені природні елементи і мінеральні солі, що призводить до поліпшення кровообігу і повному розслабленню і заспокоєнню тіла і свідомості.

Айротерапія - оздоровчі процедури з використанням гірського повітря.

Спелеотерапія - використання при лікуванні мікроклімату печер;

Фітотерапія - використання в ході оздоровчих процедур цілющих властивостей рослин.

2. Підходи до класифікації курортів лікувально-оздоровчого туризму.

Курорт - територія, що володіє природними лікувальними факторами та необхідними умовами для їх застосування з лікувально-профілактичними цілями.

Спеціалізацію будь-якого курорту визначають курортні фактори - природно лікувальні ресурси, що використовуються для цілей профілактики, терапії та медичної реабілітації хворих на курортах. Основні природні ресурси були названі вище.

Курорти можна розділити на такі типи:

Бальнеогрязевий курорт - тип курорту, де в якості основних лікувальних факторів домінують мінеральні води та лікувальні грязі.

Бальнеокліматичний курорт - тип курорту, де в якості основних лікувальних факторів виступає клімат і мінеральні води.

Бальнеологічний курорт - тип курорту, де в якості основних лікувальних факторів використовуються мінеральні води (для внутрішнього та зовнішнього застосування).

Грязьовий курорт - тип курорту, де в якості основних лікувальних факторів виступають лікувальні грязі.

Кліматичний курорт: приморський кліматичний курорт; гірський кліматичний курорт, приморський.

На бальнеологічному курорті в якості головного лікувального фактора використовуються природні мінеральні води. Вони рекомендуються для зовнішнього застосування (ванни) і внутрішнього (інгаляції, пиття) Споживання. Мінеральні води допомагають вилікуватися від багатьох недуг. Серед пацієнтів, які приїжджають на бальнеологічні курорти, в основному люди з захворюваннями шлунково-кишкового тракту, серцево-судинної і нервової систем, дихальних шляхів і опорно-рухового апарату. Лікування на цих курортах дає результати, які можна порівняти з впливом звичайних

лікарських препаратів, але при цьому виключаються побічні ефекти, неминучі при прийомі ліків, подовжується період ремісії, знижується ймовірність подальших загострень і їх інтенсивність.

Грязьові курорти прив'язані до родовищ лікувальної грязі (пелоїдів). Грязелікування показано переважно при патології суглобів, нервової системи травматичного походження, а також при гінекологічних та деяких інших захворюваннях.

Кліматичні курорти настільки ж різноманітні, як і сам клімат. У структурі кліматичних курортів світу лісові (рівнинні) становлять приблизно 11,3%, гірські - 24,2%. Кожному з них притаманна унікальна комбінація кліматопогодних факторів (температура, атмосферний тиск, сонячне випромінювання і т. д.), які використовуються з лікувально-профілактичною метою. Від поєднання цих факторів залежить профіль курорту. Якщо лісові курорти з континентальним кліматом показані людям, страждаючим захворюваннями верхніх дихальних шляхів, астмою, розладами нервової системи, то перебування на гірських курортах рекомендується при початкових формах туберкульозу і неокріт'ї. Найбільш поширений і популярний тип кліматичного курорту - приморський. Ці курорти становлять 60,3% в структурі кліматичних курортів світу. Все більше число туристів відкривають для себе можливість поєднувати відпочинок на морі з ефективним лікуванням. Морський клімат робить благотворний вплив на людей із захворюваннями крові, кісткової тканини, лімфатичних залоз.

Поряд з трьома основними типами курортів - бальнеологічними, грязьовими і кліматичними - виділяються перехідні типи. Вони використовують відразу декілька природних лікувальних факторів, наприклад, мінеральні води і грязі або клімат і мінеральні води. Перехідні курорти широко поширені в Європі і все більше приваблюють туристів з різних країн.

В останні роки широке поширення одержали спа-курорти (SPA латина Sanus Per Aqua - «здоров'я через воду»). Такі курорти організовуються не тільки в рекреаційних зонах, а й у великих мегаполісах, навіть в готелях, призначених для ділового туризму. За прогнозами, попит буде і далі рости. Розроблена фахівцями спа-центру індивідуальна програма робить людину не тільки більш здоровим, але і сприяє більш позитивному сприйняттю життя. Останнім часом дуже популярні готелі зі спа-комплексами на бальнеокурортах, а також спеціальні спа-готелі, де завдання оздоровлення, релаксації із застосуванням різноманітних водних процедур та інших засобів виходять на перше місце. Міські готелі категорії "п'ять зірок" обов'язково надають своїм гостям послуги фітнес або спа-центрів.

У наш час спа-готелі та мотелі зі спа-комплексами (зазвичай об'єкти розміщення високої категорії), як правило, розташовані на бальнеокурортах поруч з термомінеральними джерелами, що дає можливість використовувати воду певного хімічного складу і температури для різних лікувальних, оздоровчих та косметичних цілей.

У спа-комплексі, окрім звичайного набору (сауна, басейн, масаж), клієнтам щодня пропонується водна терапія, яка передбачає наявність різноманітного фізіотерапевтичного обладнання і ліцензованих фахівців - медиків та косметологів. В ньому передбачені кабінети для гідротерапії, по косметичному догляду за обличчям і тілом, сауна, (міні басейн, спа-бар, зали для групових / індивідуальних занять фітнесом або іншими видами фізичних вправ (йогою, аквааеробікою і пр.), Зона релаксації, роздягальня. Такі готелі можуть бути розташовані як в межах міста, так і за його межами, навіть на гірськолижних курортах, де все частіше спа-програми пропонуються як додаткова послуга. Наприклад, учасники конференції або виставки можуть пройти інтенсивний курс для релаксації, зняття стресу або схуднення.

Спа-готелі санаторного типу знаходяться в курортній зоні і мають повний набір фізіотерапевтичних програм. Перш ніж вирушити туди, доцільно порадитися з лікарем. Там пропонують і веллнес програми - загальнооздоровчі, релаксаційні і косметичні, які підійдуть і абсолютно здоровій людині.

3. Історія розвитку лікувально-оздоровчого туризму у світі.

Лікувально-оздоровчий туризм за важливістю можна назвати головним видом туризму, так як в його основі лежить турбота про здоров'я людини як головної цінності життя. Лікувальний туризм має давню багату історію. У кожній країні він розвивався з урахуванням наявності природних ресурсів та соціально-економічних умов.

Цей вид туризму існує ще з античних часів. Стародавні греки, щоб поправити своє здоров'я, відправлялися в святилище бога-цілителя Асклепія в Епідаврї - там були готелі, лазні, палестри (школи гімнастики). Руїни подібних споруд періоду римського панування збереглися в різних сучасних курортах Румунії, на узбережжі озера Балатон в Угорщині, Бадена в Швейцарії і Австрії, Вісбадена в Німеччині, Екслебена у Франції. На території Італії, особливо в Лациуме і на узбережжі Неаполітанської затоки, були численні курорти з мінеральними джерелами. Великою популярністю користувався курорт Байї, що був улюбленим місцем відпочинку римської знаті.

У ранньому Середньовіччі відомими курортами були Плом Б'єр Ле Бен і Ахен. Надалі прославилися мінеральні джерела Спа і Котре, відродилася

слава відомих із старовини джерел Абано Терме. В середині XIV ст. був заснований курорт Карлсбад (нині Карлові Вари). На початку XIV ст. Баден Баден став активно відвідуваним курортом.

На початку XVII ст. у Франції була створена курортна інспектура, у завдання якої входив нагляд за станом курортів та їх експлуатацією. Діяли широко відомі бальнеологічні курорти - Карлсбад в Чехії (нині Карлові Вари), Баден-Баден в Німеччині, Баден у Швейцарії, Віші у Франції, а також приморські - Ніцца у Франції, Монте-Карло в Монако. Відпочинок на цих курортах був привілеєм європейської знаті, банкірів, фабрикантів, російських дворян, індійських магараджею і американських плантаторів, тобто заможних верств населення. У XVIII-XIX ст. починається інтенсивний розвиток європейських курортів на основі комерційного підходу. Пожвавлення курортної справи супроводжувалося розширенням кола їхніх відвідувачів за рахунок представників буржуазії, чиновників та інтелігенції. У XVIII-XIX вв. "На води" в стали їздити влітку багато росіян.

В Росії зародження курортного туризму відноситься до початку XIX ст.. Відкриття Кавказьких мінеральних вод поблизу Кисловодська відбулося в 1803 р., за указом царя цей регіон був визнаний лікувальною місцевістю. У 1810 р. були відкриті джерела мінеральних вод в Железноводську і Єсентуках. У 1828 р. був заснований курорт Стара Русса, в 1830 х рр.. - Одеські грязьові курорти, в 1833 м - Сергієвський Мінеральні води. У 1836 р. на березі Сакського озера була відкрита грязьова лікарня. У другій половині XIX ст. були визнані лікувально-кліматичними зонами Іссик Куль в Середній Азії, Алма Арсан в Казахстані, Боржомі і Цхалтубо в Грузії. У 1868 р. на узбережжі Охотського моря, недалеко від сучасного Магадана, теж були відкриті мінеральні джерела. В кінці XIX в. з'явилися численні кліматичні курорти на південному березі Криму. На початок XX в. в Росії налічувалося 36 курортів, які мали 60 санаторіїв загальною ємністю в 3 тис. місць. Найбільш популярними і розвиненими були курорти П'ятигорськ, Боржомі, Саки, Стара Русса, Одеса, Євпаторія і Ялта.

У XX столітті в світі виникла ціла курортна індустрія, що охоплює практично всі країни і континенти. На базі традиційних курортів з'явилися нові форми оздоровлення - СПА, велнес, фітнес.

Найбільшого поширення і популярність отримали курорти, що пропонують кілька лікувально-оздоровчих чинників, особливо SPA-курорти або SPA-готелі. Останні можуть перебувати не тільки в курортних зонах, але й у великих мегаполісах, і також надавати послуги з оздоровлення та релаксації.

На багатьох курортах задіяні велнес-програми (оздоровчі, антистресові, косметологічні), які підійдуть і абсолютно здоровим людям. Незмінним попитом на морських курортах користуються готелі з центрами таласотерапії.

У світі широко відомі європейські центри лікувально-оздоровчого туризму. Чехія лідирує по числу іноземних туристів, що прибувають на курортно-санаторне лікування. Щорічно її відвідують 50 000 чоловік з більш ніж 70 країн світу.

На території Німеччини розташовано більше 300 курортів, які приймають понад 1 млн. осіб з країн Європи, США і Канади. Гірські і бальнеологічні курорти Австрії та Швейцарії також є головними європейськими напрямками оздоровчого туризму. Безліч всесвітньо відомих курортів (Віші, Евіан) та центрів таласотерапії перебувають у Франції. Поруч прекрасних бальнеологічних курортів має Італія. Бурхливими темпами розвивається лікувально-оздоровчий туризм в Польщі, Угорщині, Словаччині, Болгарії. Румунія і республіки колишньої Югославії також пропонують оздоровчі програми на приморських і бальнеологічних курортах. Морськими курортами приваблюють туристів Іспанія, Португалія і Греція.

На американському континенті лідером оздоровчого туризму є США. Більшість північноамериканських курортів - бальнеологічні, але відвідують їх, в основному, самі американці

В Африці оздоровчий туризм став активно розвиватися не тільки за рахунок збільшення кількості туристів у вже відомих зонах відпочинку та оздоровлення (наприклад, в Єгипті), а й в Тунісі, Марокко, Кенії і ПАР.

Досить розвинена курортна інфраструктура є і в країнах СНД. У Росії нині налічується 45 000 здравниць. Також широко відомі курорти Криму та Трускавця (України), Юрмали (Латвія). Втім, через невідповідність рівня обслуговування високим міжнародним стандартам більшість цих курортів приваблює лише жителів цих країн.

В останні 10 років швидкими темпами, цей напрямок розвивається в Індії та країнах Південно-Східної Азії (Сінгапур, Таїланд, Китай, Малайзія). Як правило, оздоровлення у новозбудованих розкішних SPA-готелях і велнес-центрах включає і методи східної медицини, все більш затребувані серед прихильників здорового способу життя.

Лекція № 3

«Фітнес як засіб оздоровлення»

План лекції.

3. Фітнес як засіб оздоровлення, його зміст.
4. Характеристика різних видів фітнесу.
5. Регулювання фізичного навантаження в процесі занять фітнесом.

Рекомендована література.

Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 376 с.

Круцевич Т. Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. - К. : Олімпійська література, 2010. - 248 с.

Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту /Є.Н.Пристапа, О.М.Жданова, М.М.Линець та ін. ; за наук. ред. Є.Н.Пристапи. – Дрогобич: Коло, 2010. – 448 с.

Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підр. для студ. ВНЗ фіз.. виховання і спорту /Б.М.Шиян – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.

Зміст лекції.

Фітнес - спеціально організована рухова активність у рамках фітнес-програм, яка передбачає заняття бігом, аеробікою, танцями, аквааеробікою, а також вправами для корекції маси тіла та ін. Фітнес як оптимальний фізичний стан, що включає досягнення певного рівня результатів виконання рухових тестів і низький рівень ризику розвитку захворювань. У цьому розумінні фітнес виступає в якості критерію ефективності занять руховою активністю. До прикладів використання цього визначення фітнесу слід віднести систему EUROFIT (Європейська фізична готовність) та ін.

1. Фітнес як засіб оздоровлення, його зміст.

Фітнес - вид спорту, заснований на виконанні гімнастичних вправ і демонстрації гармонійної фігури тіла. Існує система міжнародних змагань із фітнесу, що проводяться Міжнародною федерацією фітнесу (IFSB). Фітнес - вид спорту, офіційно визнаний таким, що не входить до програми Олімпійських ігор. Розроблено систему нормативних вимог із присвоєння спортивних розрядів і звань із фітнесу. Таким чином, у сфері використання засобів рухової активності з'явився новий термін «фітнес», що дозволяє досить повно відобразити соціальні (здоровий спосіб життя), біологічні (рухова активність, фізичний стан і фізична підготовленість), психологічні (мотиви, інтереси) та інші характеристики застосування засобів фізичного виховання із оздоровчою метою. У цьому розумінні фітнес є багатовекторним типом понять, оскільки охоплює більшість термінів, що

характеризують сферу оздоровчої фізичної культури (масовий спорт, кондиційне тренування, рекреація та ін.) На користь пріоритетності застосування поняття «фітнес» свідчить і поширення його в галузі фізичного виховання і спорту, зокрема в державній системі фізичного виховання в навчальних закладах. Так, одним із кращих підручників із фізичного виховання є підручник, опублікований в 1999 р. видавництвом «Human Kinetics» під назвою «Фізичне виховання для фітнесу»; у багатьох ВНЗ створено групи фітнесу, та й сам процес фізичного виховання орієнтується на цілі, які адекватні поняттю «фітнес». Останнім часом прийнято говорити про два напрями в галузі оздоровчого фітнесу: європейський та східний. В основі відмінностей у системах фізичної культури Сходу і Заходу лежать відмінності в ментальності, філософії, а також національні особливості, які проявилися і в галузі фізичних вправ. У програмах фітнесу, розроблених у рамках європейської та східної культур, використовуються різні механізми управління рухами. У фітнес-бізнесі ми використовуємо переважно західні технології. Джерелом західного мистецтва руху були танці, які прийшли до нас із ритуалу, з психофізичного досвіду архаїчного людини в пізнанні своєї сутності та лікуванні себе і своїх одноплемінників, а також раціональний функціональний підхід: фізичні вправи направлені на вдосконалення свого тіла і поліпшення функціонування серцево-судинної системи. Принциповим моментом у європейській системі є естетика тіла - цьому питанню приділяли дуже багато уваги ще в Стародавній Греції і Стародавньому Римі. У цьому легко переконатися, якщо звернутися до скульптури Стародавнього світу. Мистецтво руху на Сході - популярна зараз китайська оздоровча система ушу, так само як й інша східна фізична культура - йога, - це філософія, заснована на найдавніших заповідях, наука про життя в єдності з природою. Будь-яка східна система фізичних вправ тією чи іншою мірою пов'язана з медитацією. Схід щедро ділиться своїми скарбами - важливо вміти розпоряджатися ними, враховуючи ментальність різних народів, а не механічно переймати лише зовнішню форму рухів. Викладання у вищих навчальних закладах курсу фізичного виховання, як правило, побудоване на формуванні неусвідомлених навичок управління тілом при рухах, у яких беруть участь переважно великі групи м'язів. Психологічний аспект - необхідна складова процесу формування цілісної уяви людини про своє тіло і його функції - у рамках сучасної освіти залишається поза належної уваги фахівців із фізичної культури.

2. Характеристика різних видів фітнесу.

Нині фітнес поділяється на два види занять: in-door (усередині приміщень) і out-door (будь-які види фітнесу поза закритими приміщеннями, на відкритому повітрі), які, у свою чергу, поділяються на групові та індивідуальні. Основна мета групових занять - позитивний вплив на всі компоненти оздоровчого фітнесу. До них належать заняття, направлені на розвиток кардіореспіраторної витривалості, м'язової сили і витривалості, гнучкості, координації, регуляції психофізичного стану. Базова аеробіка. Це найбільш поширений вид аеробіки, який становить собою синтез загальнорозвивальних гімнастичних вправ, різновидів бігу, стрибків і підскоків, що виконуються під музичний супровід 120-160 акцентів на хвилину поточним або серійно-поточним методом. Основна фізіологічна спрямованість даного виду аеробіки - розвиток витривалості, підвищення функціональних можливостей кардіореспіраторної системи. High Impact (Хай імпакт) - базова аеробіка високої інтенсивності, заняття з активним використанням стрибків і бігу, рекомендується особам із високим рівнем підготовленості. Low Impact (Лоу імпакт) - базова аеробіка низької інтенсивності, заняття переважно з використанням ходьби, рухів з напівприсіданнями й випадками. Для Funk (фанк-аеробіка) характерна особлива техніка рухів (пружна ходьба) і більш вільна пластика рук, акцентується танцювальність і емоційність рухів. До City (street-jam) (сіті або стріт-джем) додаються складні хореографічні компоненти танцювального характеру, у стадії вивчення вони об'єднуються в композиції за типом вільних вправ. Jazz aerobics (аеробіка з елементами джазу) - танцювальні заняття з елементами джазу. Latino (латино) - аеробіка з елементами латиноамериканських танців. Step-up (степ-аеробіка). Під час заняття вправи виконуються на спеціальній платформі з регульованою висотою підйому від 10 до 30 см. «Step» у перекладі з англійської мови означає «крок». Винайшла степ-аеробіку американка Джин Міллер, відомий фітнес-інструктор. Після травми коліна вона для зміцнення м'язів та прискорення одужання використовувала для тренувань сходинки в будинку. Ритмічні сходження та спускання зі сходинки дали прекрасний результат. Тому, одужавши, Джин Міллер на основі свого домашнього комплексу розробила програму занять, яка отримала назву «степ-аеробіка». У степ-аеробіці виділяють дві категорії. Особи, які мають проблеми з координацією та не можуть танцювати під час занять на степ-платформі, акцентують увагу не на танцювальних, а на спортивних рухах зі збільшенням фізичного навантаження. Особи, які мають добру координацію та танцювальну підготовку, виконують танцювальні вправи зі швидкими переходами, зі зміною варіантів та напрямків руху. Виділяють такі види степ-аеробіки: базовий степ, степ-Latina, Double-step,

Power-степ, степ-Jogging та ін. Завдяки сходженню і спусканню зі сходинок зміцнюються м'язи і зв'язки ніг, сильні рухи руками зміцнюють верхню половину тулуба. Використання гантелей вагою до двох кілограмів дає гарне навантаження на м'язи плечового пояса. Існує близько 250 рухів, що виконуються на степ-платформі. Щоб запобігти перевантаженню суглобів, висота ступу повинна бути такою, щоб кут згинання ноги при наступанні на степ дорівнював 90° - не менше. Щоб запобігти виникненню травм, необхідно весь час стежити за поставою: погляд прямо, плечі розгорнути, таз у нейтральній позиції, коліна розслаблені, не нахиляти тулуб. Під час степ-тренування заборонено залишати частину стопи поза платформою, при сходженні не можна балансувати, не можна постійно дивитися на платформу та різко тупцювати й із зусиллям тягнути ногу униз, платформа не повинна бути за спиною (рис. 1).

Slide (слайд-аеробіка). Під час заняття виконуються вправи на спеціальній доріжці, що дозволяє імітувати рухи ковзаняра. Назва аеробіки походить від англійського слова «Slide», що означає «ковзання» (рис. 2). Слайд - це перша різностороння програма фізичної підготовки, яка використовує латеральний рух, що є основним компонентом багатьох видів спорту. На спеціальне спортивне взуття надягають спеціальні шкарпетки. Виділяють такі види слайд-аеробіки: базовий слайд, комбіновані тренування, Power-слайд та ін. Вправи слайд-аеробіки запозичені з ковзанярського спорту. Програма слайд охоплює широкий спектр напрямів тренувань - тренування серцево-судинної системи, контроль за вагою, розвиток сили та витривалості. Програми слайд-аеробіки підвищують силу бокового руху, спритність, швидкість та реакцію. Це ідеальний спосіб тренування для підвищення рівня загальної фізичної підготовленості.

Fitball (фітбол-аеробіка, фітбол-гімнастика). Оздоровче тренування на великих (53-60 см) спеціальних м'ячах із полівінілхлориду, наповнених повітрям, що включає вправи аеробного та силового характеру. Діаметр м'яча може бути від 45 см (для дітей) до 85 см (для людей, зріст яких понад 190 см). На цих м'ячах можна виконувати різноманітні рухи та статичні пози з вихідного положення лежачи та сидячи (рис. 3). Унікальна можливість проведення аеробної частини заняття в положенні сидячи на пружній та рухомій поверхні м'яча позитивно впливає на опорно-руховий апарат, м'язи, серцево-судинну та дихальну системи, вестибулярний апарат та ін. Програми з елементами східних видів єдиноборств (martial Art) - прекрасний засіб оздоровчого тренування. Бойові та оздоровчі види східних єдиноборств не можна назвати одноманітними. Багато людей хочуть опанувати навички самооборони, психологічно відчувати себе не лише здоровою людиною, але й уміти постояти за себе в складних життєвих ситуаціях. Дуже популярна серед

молоді аеробіка з елементами боксу та кікбоксингу. Особливої популярності останнім часом набувають заняття, в основі яких лежать елементи афро-бразильської боротьби - капоейра. Силкові види аеробіки. Один із основних законів фітнесу - дотримання принципу гармонійного поєднання вправ, направлених на поліпшення роботи серцево-судинної системи і розвиток сили. Серед групових програм, що пропонують спортивно-оздоровчі клуби, до 40-50 % становлять різні вправи для розвитку сили. Це уроки і вправи для всіх м'язів тіла, лише для верхньої частини, для м'язів живота і спини. Для підвищення ефективності подібних занять широко застосовуються гантелі; боді-бари (гімнастичні палиці); спеціальні штанги (пампи); набивні м'ячі; гири. Для збільшення навантаження при виконанні силових вправ використовуються різні еспандери, які часто застосовуються в поєднанні з іншим обладнанням. Принципово, що заняття силовими вправами зберігають специфіку аеробіки: проводяться практично без пауз відпочинку, під музику, з дотриманням загальної структури уроку (з розминкою, основною частиною, заминкою).

Terarobics (тераробіка). Оздоровче аеробне тренування, що включає танцювальні вправи, силові вправи і стретчинг. На заняттях тераробікою використовується латексна стрічка (thera-band), що має різний рівень опору та фіксується на кінцівках тих, хто займається. Тераробіку створив у 1995 р. німецький тренер Ю. Вайсхарц та фізіотерапевт зі Швейцарії К. Шмідт. Завдяки вправам з латексною стрічкою прискорюється спалення жиру в організмі, краще виглядають м'язи, покращується стан серцево-судинної та дихальної систем.

Pump (памп). Силова аеробіка зі штангою вагою від 12 до 18 кг. Вправи виконуються безперервно під музику, танцювальні елементи виключено, замість них використовуються жими, нахили і присідання. Рекомендується лише для підготовлених людей.

Циклічна аеробіка - це група аеробних програм, де здебільшого використовуються не гімнастичні або танцювальні вправи, а циклічні види фізичної активності, які виконуються під музику з різними гімнастичними вправами (переважно рухами рук, тулуба). Вони прекрасно тренують серце і судини. Наразі розроблено програми, в яких використовуються велотренажери (cycling), веслувальні тренажери (rowing) та бігові доріжки (treadmills). Останні, попри високу вартість, є в усіх великих фітнес-клубах України. Вони дозволяють добре дозувати навантаження на серцево-судинну систему. Саме циклічною аеробікою почали займатися чоловіки. Spinning (спінінг, спінбайк-аеробіка), cycling (сайклінг). Динамічне тренування на спеціальних велосипедах. Заснував його американський велосипедист Джоні

Голдберг, розробивши конструкцію легких велосипедів-тренажерів, колеса яких крутяться на одному місці.

Спінбайк - це комплекс модифікованих вправ, які виконуються груповим методом під музичний супровід, що відповідає характеру роботи. Спінбайк-аеробіка поєднує традиційні форми підготовки на велотренажерах із гімнастичними вправами, що забезпечує широкий діапазон навантажень різної спрямованості та величини. У результаті виконання базових комплексів спінбайк-аеробіки зростають показники аеробного і анаеробного енергозабезпечення організму, статичної та динамічної сили, швидкісно-силових якостей. Основні вправи спінбайк-аеробіки: їзда рівниною, їзда вгору (сидячи в сідлі), їзда вгору стоячи над сідлом, їзда зі зміною положення тіла, прискорення.

Особливе місце серед аеробних програм посідає інтервальна аеробіка. Заняття складається із декількох блоків із чергуванням вправ аеробної спрямованості (класична аеробіка, степ-аеробіка, танцювальні види) з певними інтервалами відпочинку, які можуть бути не лише пасивними, а й активними (виконання силових вправ, а також вправи на розтягування). Створюються програми для початківців, підготовлених і добре тренованих студентів. Це дуже ефективна форма, що дозволяє гармонійно розвивати силу, гнучкість і витривалість. TBW (Total-Body-Workout) (тренування всіх м'язів тіла) - інтервальне тренування високої інтенсивності. Інтервальне означає те, що в TBW чергуються аеробіка і силові вправи. Таке поєднання найбільш ефективне для тренування серцево-судинної, дихальної систем та підтримки м'язового тону. До того ж TBW допомагає розвинути загальну витривалість, швидкісно-силові якості та швидкість. Починається заняття з тривалої аеробної частини, потім у другій половині заняття силове й аеробне навантаження постійно змінюють одне одного. При цьому можливе використання степ-платформи, низькоударної аеробіки, різних обтяжень і гумових еспандерів. На заняттях Upper Body (тренування м'язів верхньої частини тіла) розвивають м'язи верхньої частини тіла: рук, плечового пояса, спини і черевного преса. При цьому можуть використовуватися степ-платформи, а також додаткові обтяження, наприклад, гантелі або бодібари. Цей комплекс вправ забезпечує плавність рухів суглобів плечей і рук, покращує кровообіг у м'язових тканинах цих частин тіла, розвиває м'язову силу і сприяє відновленню рухових функцій кінцівок. Body Sculpt (атлетичне тренування) - це тренування всіх великих груп м'язів. Різновид силових аеробіки, що має яскраво виражену атлетичну спрямованість. Саме атлетичну, оскільки заняття проводяться з використанням спеціальних обтяжень та еспандерів. Заняття за системою Body Sculpt проходять в

аеробному режимі. Але на відміну від інших видів фітнесу під час занять силовою аеробікою навантажується як нижня, так і верхня частина тіла. Завдяки застосуванню обтяжень зміцнюються м'язи рук і грудей, еспандери допомагають як слід опрацювати м'язи спини і сідниць.

Оптимальне співвідношення силового і аеробного навантаження поліпшить поставу, зменшить товщину жирового прошарку, розвине пластику і граціозність. Тренування з силовою спрямованістю мають потужний оздоровчий ефект. Застосування силових тренувань у поєднанні з аеробними прискорює обмінні процеси організму, зміцнює серцево-судинну систему, підвищує імунітет і покращує настрій. АВТ (Abdominal, Vams, Thighs) (тренування м'язів нижньої частини тіла). Силові тренування для м'язів черевного преса, сідниць та стегон, навантаження високої інтенсивності. Комбіновані види аеробіки. Дедалі частіше нам трапляється комплексний підхід до створення програм аеробіки, який отримав у США назви версій-тренінгів (Versa Training). Найбільш поширеним їх варіантом є основна форма (Basic class format): 20 хв. аеробного тренування, 20 хв. силового, 20 хв. стретчингу. Досить популярним є поєднання степ-аеробіки з вправами з гантелями, штангою, гумовим амортизатором. Комбіновані види аеробіки часто організовуються у вигляді інтервального тренування, в якому чергуються частини аеробної та анаеробної спрямованості з певними інтервалами відпочинку, які можуть бути пасивними і активними. Структурно визначальним принципом інтервального тренування є організаційна форма, що поєднує засоби як базової, так і танцювальної аеробіки. До комбінованих можна віднести і програми кругової аеробіки, в основі яких лежить одна з організаційних форм фізичної підготовки, розроблених у спорті, - кругове тренування.

Серед новинок варто відзначити програму NIA, що поєднала елементи східної і західної культури рухів: джазового танцю, танцю «Дункан», тай-чи, таеквондо, айкідо, йоги. Заняття з використанням BOSU. Заняття з використанням аеростепів. Заняття з використанням CORE-платформ TRX (Training Resist Exercises - тренувальні вправи з опором) - функціональне тренування зі спеціальними тросами-стропами, які можна кріпити практично до будь-якої нерухомої поверхні.

Тренувальні вправи з опором 16. Ментальний фітнес - програми «Розумне Тіло» (Mind & Body). Ці програми належать до «м'якого» фітнесу, вони стали дуже популярними в ХХІ ст. Програми Mind & Body - прекрасний засіб для зняття стресу, покращення не лише фізичного, а й психічного здоров'я, зняття психічних проблем, позбавлення від багатьох хвороб. До таких програм належать йога, китайська гімнастика ушу та її різновиди,

європеїзовані програми Пілатеса, Фельденкрайза, Лобана, Александера, Калан Пінкней (каланетика) та ін., у яких широко застосовуються принципи східних оздоровчих систем. Відмінною особливістю всіх східних систем є медитація і релаксація. На заняттях йогою основна увага приділяється активному включенню діяльності психіки, концентрації уваги до роботи м'язів і діяльності внутрішніх органів. Наразі йога адаптувалася до сучасних умов, потреб людей і перестала бути суто індійською системою: вона стає зрозумілою всім людям - із різним кольором шкіри, різними умовами життя, релігійними переконаннями, національними традиціями.

Останнім часом набула популярності «активна йога», в якій асани строго об'єднані у своєрідні блоки і виконуються без пауз на відпочинок під спокійну музику. Йога Callanetics (каланетика) - система вправ, що сприяє активному навантаженню глибоко розташованих груп м'язів. Це вправи зі статичними і напівстатичними позами в поєднанні з динамічними і силовими вправами. Заснувала цей напрям аеробіки американська балерина Каллан Пінкні. Ефект каланетики полягає в ізометричних рухах. Stretching (стретчинг) - це система вправ для розтягування м'язів, зв'язок, сухожилів, підвищення рухливості суглобів. Зазвичай вправи виконуються в статичному режимі - у певних позах, з тривалим утриманням положення, в окремих випадках - у динамічному або змішаному режимі.

Power Stretch, Super Flex (активний стретч) - програма, до якої входять статичні й динамічні вправи на розтягування, а також вправи на силу. Особливе місце в структурі фітнесу посідає аквафітнес. Цей вид набуває дедалі більшої популярності у всьому світі. Водне середовище створює спеціальні умови для виконання рухів: сповільнюється темп їх виконання, в одних випадках полегшується процес їх виконання, в інших - ускладнюється. Міжнародна асоціація водних вправ рекомендує використовувати для занять різне спеціальне спорядження: устаткування, що забезпечує кращу плавучість, - пояси, жилети, дошки, спеціальні манжети для рук, ніг і т. д.; різні обтяження, які можна застосовувати у воді; спорядження для збільшення опору - спеціальні ласты для рук, ніг, весла, гумові амортизатори та ін.

Rope Skipping (роуп-скіппінг). Новий вид рухової активності, який поєднує комбінацію стрибків, акробатичних і танцювальних елементів з однією або двома скакалками, які виконуються індивідуально або в групах. Серед вітчизняних програм слід згадати програму «Шейпінг». У 1988 р. ленінградські фахівці під керівництвом І.В. Прохорцева розробили та науково обґрунтували програму занять, у якій використовувалися гімнастичні й танцювальні рухи і яка передбачала сувору регламентацію

виконання вправ, направлених на фізичний та духовний розвиток людини, орієнтована на людей різного віку і будь-якого рівня фізичної підготовленості. Шейпінг - це єдина запатентована російська система оздоровчого тренування, що набула широкого поширення. Вона пройшла шлях від розробки та експериментального випробування до ринкового рівня. Позитивний результат забезпечується спеціальною технологією, що включає діагностичні тести, комп'ютерні та відеопрограми, а також шейпінг-харчування. Хореографія - засіб для виховання та формування постави. Її основне завдання - допомогти тим, хто займається, розвинути своє тіло, навчитися вільно управляти своїми рухами шляхом доцільно підібраних вправ класичного танцю, що варіюються та ускладнюються. Релаксація - вправи на розслаблення, довільне розслаблення м'язів за допомогою образного уявлення, «відключення» м'язів від імпульсів, що йдуть від рухових центрів головного мозку. У процесі вивчення дисципліни студенти мають вивчити та вміти виконувати такі види базових кроків: SIDE TO SIDE - відкритий крок, переكات STEP TOUCH - приставний крок DOUBLE STEP TOUCH - два приставних кроки V-STEP - крок уперед у стійку ноги нарізно KNEE UP - коліно піднімається угору LEG KURL - зігнути ногу назад HEEL TOUCH - вільна нога виставляється вперед на п'ятку LUNGE - випад MAMBO - танцювальний крок мамбо GRAPE WINE - перехресний крок PIVOT TURN - мамбо в повороті JOGGING - біг KICK - мах ногою JUMPING JACK - стрибок ноги нарізно - ноги разом BASIC STEP - базовий крок уперед CROSS - хрест LOW KICK - мах ногою з ударом гомілкою SLIDE - ковзання CHASSE - галоп CHA-CHA-CHA - частина основного танцювального кроку «ча-ча-ча» TWIST JUMP - стрибки на двох ногах із поворотом стегон SKIP - підскік Програмний матеріал також включає поєднання роботи руками і ногами під час виконання базових кроків аеробіки; виконання базових кроків у поєднанні з рухами рук, поєднання базових кроків аеробіки з різноманітними рухами руками, вивчення невербальних команд; вивчення вправ ходьби та бігу в поєднанні з рухами руками; освоєння стрибкових вправ на двох ногах, зі зміною положень ніг; поєднання стрибків на місці з переміщенням та роботою руками; виконання базових кроків аеробіки з переміщенням вперед- назад, праворуч-ліворуч, по діагоналі; виконання базових кроків аеробіки з переміщенням по колу; виконання вправ із хореографії.

Для профілактики сколіозу та остеохондрозу студентки виконують вправи для формування постави, вчать основним прийомам збереження правильної постави в різних побутових ситуаціях і при фізичних навантаженнях, виконують вправи на поліпшення рухливості в суглобах,

силові, вправи на розтягування, сконцентровані на підтримуючих спини м'язах, що підготовлюють їх до скорочення з найменшим навантаженням на хребет, спеціальні вправи, направлені на поліпшення рухливості сегментів хребта. Протягом I-II семестрів студентки мають навчитися виконувати комплекси силових вправ для різних груп м'язів у різних вихідних положеннях: вправи для ступні (почергове згинання і розгинання, колові рухи) у вихідному положенні - сидячи та лежачи; вправи для м'язів грудей, плечового пояса та рук; вправи для м'язів черевного преса в положенні лежачи на спині (піднімання тулуба та ніг); вправи для м'язів спини у положенні лежачи на животі та в упорі на колінах (піднімання рук, ніг, тулуба); вправи на гнучкість: у напівприсіданні для задньої та передньої поверхні стегна; у положенні лежачи для задньої, передньої та внутрішньої поверхні стегна; у напівприсіданні та в упорі на колінах для м'язів спини; стоячи для м'язів грудей та плечового пояса, лежачи та сидячи для м'язів спини.

3. Регулювання фізичного навантаження в процесі занять фітнесом.

Критерієм оцінки інтенсивності занять фітнесом є самопочуття. Фізичні навантаження не повинні викликати стану надмірного внутрішнього напруження. Оптимальною слід визнати таку інтенсивність занять, за якої студенти відчують позитивні емоції та не контролюють рухи окремих ділянок тіла, ритм дихання, не вдаються до вольових зусиль. Оптимальна інтенсивність навантаження - категорія індивідуальна, вона обумовлена рівнем підготовленості, досвідом та стажем занять аеробікою, самопочуттям, станом здоров'я та іншими чинниками. Таким чином, фізичне навантаження має бути оптимальним для кожного студента. Якщо навантаження занадто мале, воно не дає бажаного ефекту. Надмірне стомлення може призвести до травм. І в цьому контексті виникає вже інша проблема, пов'язана з реєстрацією параметрів навантажень, що використовуються у фізичному вихованні. Тому доцільно розробити дескриптори (описові характеристики навантаження), які відображали б передусім основні компоненти психофізіологічного стану людини, що виражається в отриманні почуття задоволення від рухової активності.

З досвідом та зростанням рівня підготовленості інтенсивність занять фітнесом, природно, підвищується. Залежно від стану організму одне й те ж навантаження може по-різному впливати на організм. Для того щоб визначити кожному студенту оптимальний режим навантаження адекватний його можливостям, тренувальний процес необхідно планувати, орієнтуючись на зони інтенсивності фізичного навантаження за частотою серцевих

скорочень: перший тренувальний діапазон навантаження (ЧСС становить 130-150 уд.хв) рекомендований для початкового етапу фізичної підготовки студентів. Забезпечує розвиток аеробної працездатності; Величина навантаження та пристосування організму до роботи характеризується фізіологічною кривою заняття. Для її визначення необхідно підраховувати ЧСС до початку занять (у стані спокою за 1 хв.), в кінці кожної частини заняття (їх три: розминка, основна, заключна), в кінці занять та після них. На підставі отриманих даних можна побудувати фізіологічну криву заняття. Вона становить собою зростаючу ЧСС, яка в основній частині заняття збільшується майже вдвічі від початкової величини і знижується до кінця заняття. Якщо ЧСС у піковій зоні не досягає 135-140 уд-хв., то не можна сподіватися на тренувальний ефект. Якщо ЧСС не зменшилася в кінці заняття, очевидно навантаження було надмірним. Після освоєння студентами «аеробної школи» рекомендується перейти (якщо немає медичних протипоказань) до занять високої інтенсивності (High impact), де музичний ритм задається в 130-160 акцентів у хвилину. Тут значно більша кількість стрибків та бігових рухів, ускладнюється координація (наприклад, на один рух ногами виконується два рухи руками). Аеробіка високого рівня інтенсивності викликає збільшення пульсу до 150-160 уд/хв.

Аеробна частина триває до 40 хв. Велика тривалість аеробної частини обумовлюється тим, що максимальне поглинання кисню організмом досягається лише через 13-15 хв. від початку роботи. Тому аеробне навантаження протягом 40 хв. дозволяє удосконалювати діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, а також сприяє спалюванню жирів. Під час занять, спостерігаючи за студентами, можна оцінити ступінь їх втоми за зовнішніми ознаками. Невелике почервоніння шкіри, незначна ступінь потовиділення, прискорене, але рівне дихання, бадьоре та чітке виконання вправ вказують на оптимальний ступінь втоми. Різке почервоніння або збліднення шкіри, виснажений вираз обличчя, сильне потовиділення, аритмічне та прискорене дихання, порушення координації рухів, головний біль, нудота, неправильне виконання команд вказують на надмірне стомлення. Заняття аеробікою принесуть істотний позитивний ефект у тому випадку, якщо вони відповідатимуть потребам студенток і подобатимуться їм, що забезпечить високу мотивацію до занять. Оптимальна частота занять повинна становити 3-5 разів на тиждень. Оптимальна тривалість - 20-30 хв. при щоденних заняттях або 45-60 хв. при 3-5-разових заняттях на тиждень.

«Використання рекреаційних ігор в оздоровчій діяльності»

План лекції.

1. Характеристика українських народних ігор.
2. Застосування спортивних ігор в рекреаційно-оздоровчих заняттях.

Рекомендована література.

Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. - К. : Олімпійська література, 2010. - 248 с.

Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту /Є.Н.Пристапа, О.М.Жданова, М.М.Линець та ін. ; за наук. ред. Є.Н.Пристапи. – Дрогобич: Коло, 2010. – 448 с.

Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підр. для студ. ВНЗ фіз.. виховання і спорту /Б.М.Шиян – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.

Зміст лекції.

Народні ігри створені народом так само, як казки, приказки, загадки, вони передаються з покоління в покоління. Із їх змісті відбито національну психологію кожного народу: «У всіх народів існує чималий запас ігор, котрі якоюсь мірою відбивають побут народу».

1.Характеристика українських народних ігор.

Перші записувачі та збирачі українських народних ігор з'явилися в ХІХ ст. Це етнографічні праці Н.Маркевича, П.П.Чубинського, О.В. Богдановича. У наш час у Києві було започатковано Клуб друзів гри, учасники якого впродовж 10 років (1973 - 1983) вирушали в етнографічні експедиції для збирання й записування українських народних ігор. Вони зібрали й опублікували понад 400 українських народних ігор.

К.Д.Ушинський підкреслював яскраво виражену педагогічну спрямованість народних ігор. На його думку, кожна народна гра містить у собі доступні форми навчання, вона спонукає дітей до ігрових дій, спілкування з дорослими. О.П.Усова писала: «У народних іграх немає навіть тіні педагогічної настирливості, й разом з тим усі вони цілком педагогічні».

Високу оцінку іграм дав В.О.Сухомлинський: «Гра - це величезне світле вікно, крізь яке в духовний світ дитини вливається живлючий потік уявлень, понять про навколишній світ. Гра - це іскра, що засвічує вогник допитливості».

Ігри та забави становлять чималий розділ народної дидактики й охоплюють найрізноманітніші її аспекти: народознавчий, мовленнєвий, математичний, природничий, пізнавальний, розважальний, оздоровчий тощо.

Народні ігри супроводжують свята та національні обряди, у їх змісті відбиті сезонні явища, звичаї, пов'язані з хліборобською та землеробською працею.

Народні ігри - це історія народу, оскільки вони відображають соціальне життя кожної епохи.

У вступі до збірки ігор «Літала сорока по зеленім гаю» український письменник Василь Довжик називає ігри народним мистецтвом: «Та й хитра ж штука, оця народна гра! Ви думали - такі собі пустощі, коли робити нема чого, то в креймах грають, аби збавити час, а вона, ота забавка, - мистецтво. А вона має свій погляд на людину, батьківщину, добро, уявлення про тебе і світ. Бо мистецтво - це метод пізнання себе і світу, А гра записала в собі і закодувала в генах дії не лише народні знання, а нас із вами, наш національний характер».

З допомогою народних ігор діти опановують перші елементи грамотності, вивчаючи напам'ять вірші, скоромовки, лічилки. Окремі ігри розвивають і математичні здібності (класики, деркач, цурка, клітка та ін.).

В. Скуратівський зазначає, що переважна більшість «абеткових істин дитинства» народжувалась у середовищі простого народу й виконувала певні функції людського співжиття. Ігри відкривали дітям живу історію свого народу, вчили любити народних героїв і ненавидіти кривдників.

Вуличні ігри були і своєрідним «дитячим садком». Батьки багатодітних родин постійно були в полі, і діти об'єднувались для ігор у самотійні осередки. «Для багатьох дітлахів, - пише В. Скуратівський, - такі забави були не тільки формою дозвілля, але й своєрідною школою, де засвоювались перші абетки науки. Адже далеко не всім щастило відвідувати парафіяльні чотирикласки».

Класифікація народних ігор

Народні ігри можна класифікувати за такими групами:

дидактичні,

рухливі з обмеженим мовленнєвим текстом,

рухливі хороводні ігри,

ігри мовленнєвої спрямованості,

обрядові та звичаєві ігри;

ігри історичної спрямованості;

ігри з відображенням трудових процесів та побуту народу.

Дидактичні ігри - це ігри розумової спрямованості, які потребують використання раніше набутих знань, кмітливості, активної мислительної діяльності. Народні дидактичні ігри вчать дитину ненав'язливе, легко, захоплюють змістом гак, що вона навіть не помічає того навчання. У скарбниці народної дидактики є дидактичні ігри для будь-якого віку.

Наприклад, для найменших: «Кую-кую чобіток», «Гу-ту-ту, варю кашу круту», «Сорока - ворона»; для старших: «Чорне та біле», «Фарби», «Краска», «Дід Макар», «Фанти», «Бірка», «Кури» та ін.

Значну групу становлять народні рухливі ігри з обмеженим мовленнєвим текстом. У них текст подається як лічилка, примовка, перегукування. Це ігри «Панас», «їду, їду», «Звідки ти?», «Жмурки», «Горю-дуб», «Котилася бочка...», «На чім стоїш?», «Іваночку, покинь схованочку», «Зайчик і Бурчик», «Бочечка», «Квочка», «Ірву, ірву горішечки» та ін. Наприклад:

Рухливі хороводні ігри супроводжуються пісенним текстом. На першому плані — слова, рухи — нескладні (ходіння в колі), по закінченні слів, співу можливий біг. Серед таких ігор найвідоміші: «Огірочки», «Галя по садочку ходила», «Подоряночка», «Перепілочка», «Ой ягіл, ягілочка», «Іде, іде дід» та ін.

Обрядові та звичаєві ігри передають характерні події з життя українського народу: початок жнив, косовицю, великодні та купальські ігри, калиту, веснянки.

Ігри історичної та соціальної спрямованості відбивають характер тієї епохи, коли вони склалися. У їх змісті трапляються архаїзми, як для нас, гравцями виступають «пан», «король», «цар», «царівна». Це ігри: «Король», «У короля», «Воротарчик», «Пускайте нас», «Нема пана дома», «У відьми», «Дзвін», «Прослужив я в пана рік», «Кружок» тощо.

Ігри побутової спрямованості відображають у своєму змісті буденне життя людей («Жили у бабусі...», «Ой сусіди, сусідоньки», «Здрастуй, сусіде», «Куй-куй, ковалі...», «Як було у баби...»). Чимало серед них ігор з сюжетами про сімейне життя: «Батько», «Батько й діти», «Горшечки», «Гладушки», «Сімейка» тощо.

Українські народні ігри описує й В. Скуратівський. Діти грали в гилку, завіяло, квача, квочку. Вибравши стежку, кожен викручував собі п'яткою ямку. Діти ставали пообіруччя вздовж ямок, крайній котив м'яча, і в чийй ямці він зупинявся, той мав вийняти його й поцілити когось із однолітків, які втікали навсібіч. Промахнувся — маєш пасти свиню, тобто котити м'яча. Коли спадала роса й прогрівався ґрунт, починали грати в скраклі, аж доки матері не скликали дітей іти обідати. «Й чим більше задумуюсь, тим переконливіше доходжу висновку, - пише В. Скуратівський, - всі чи переважна більшість дитячих ігор були лише формою проведення дозвілля - у них поєднувалися спритність і фізичне загартування, вправність і кмітливість, гнучкість і винахідливість, наполегливість і витривалість, вони розвивали пам'ять, увагу, зосередженість, вміння приймати раптове й

найдоцільніше рішення, гартували волю, почуття колективізму та взаємовиручки».

Специфіка народних ігор

Народні ігри як фольклорний жанр мають специфічні особливості. Це ігри гуртові, вони об'єднують від 10-ти до 20-ти і більше дітей, їх структурна особливість дозволяє об'єднати всіх бажаючих грати.

Народні ігри можуть проводитись у будь-якій обстановці: у помешканні й на галявині, на подвір'ї і біля ставу, на луках і на річці

Народні ігри багатоваріантні. Одна й та сама гра у різних регіонах України має не однакові приспиви, повтори. Це легко простежити на таких іграх, як: «А ми просо сіяли», «Мак», «Калина».

Так, в одному варіанті гри «А ми просо сіяли...» є приспів «Ой дід-лада»:

А ми просо сіяли, сіяли,

Ой дід-лада, сіяли, сіяли...,

а в другому варіанті - «Зеленая рута, жовтий цвіт»:

А ми просо сіяли, сіяли,

Зеленая рута, жовтий цвіт, жовтий цвіт...

У грі «Мак» у першому варіанті діти звертаються до Городника, чи полив він мак та чи поспів мак. При цьому кожне запитання оспівується приспівом: «Маки, маки, маківочки, золотії голівочки».

Є й такий варіант гри, в якому після приспіву йде суцільний діалог з козачком:

- Козачок, чи виорав мачок?

- Козачок, чи посіяв мачок?

- Козачок, чи посходив мачок?

- Козачок, чи пора молоть мачок?

Характерною особливістю народних ігор є навчальний зміст, який подається в ігровій формі. Мати бавить немовля, перебирає його пальчики, приказуючи:

Печу, печу хлібчик

Дітям на обідчик.

- Цьому дам, цьому дам,

Цьому дам і цьому дам...

А цьому не дам, бо цей буцман.

Він дров не носив,

Він діжі не місив,

Він печі не топив,

Діток гулять не водив -

Справжній лежень.

То я цьому не дам.

Змістом цієї гри - забавлянки мати вчила дитину бути працювитою, не лінуватись. Народні ігри образні, в кожній з них відбивається якась подія або випадок, близький за своїм змістом дитині. Не можна переоцінити значення народних ігор у розвитку мови дітей, у збагаченні їхнього словника образними словами. Почувши спів зозулі, дитина, підстрибуючи, промовляє:

Зозулю - кавулю, зозуле, голубонько,

Сім літ не кувала,

Закуй мені в цьому літі,

Скільки житиму на світі?

За своєю структурою більшість народних ігор прості, однопланові, завершені, в них в єдине ціле поєднуються слово, рух, пісня.

2.Застосування спортивних ігор в рекреаційно-оздоровчих заняттях.

Спортивні ігри широко застосовуються в оздоровчому тренуванні. Окрім оздоровчого ефекту, вони супроводжуються зміною середовища діяльності, різноманітністю ситуацій, рухів, приносять задоволення, забезпечують активний відпочинок, розвивають швидкодіючі сили, швидкість, спритність, спеціальну витривалість до роботи перемінної потужності, пам'ять, органи відчуття (особливо зір). Одночасно спортивні ігри активізують діяльність нервової системи та внутрішніх органів, підвищують загальну фізичну працездатність.

Волейбол характеризується нескладними технічними прийомами й тактичними діями, відсутністю безпосередньої боротьби за м'яч. Інтенсивність рухів залежить від темпу гри, який може змінюватися відповідно до завдань, які вирішуються. Лікувально-оздоровчі можливості гри у волейбол значні, заняття пропонуються навіть хворим на атеросклероз та гіпертонію 1 ступеня. Результати досліджень свідчать про можливості волейболу щодо нормалізації артеріального тиску при гіпертонії та гіпотонії.

Бадмінтон легко засвоюється початківцями. Після 2-3 занять гри у бадмінтон навчається кожна людина. Заняття бадмінтоном можуть використовуватися навіть хворими із паралічем нижніх кінцівок. Оздоровчі заняття з бадмінтону проводяться за спрощеними правилами і без застосування сітки. Гра використовується як засіб активного відпочинку і розповсюджена в місцях та закладах відпочинку населення. Теніс називають "природною руховою терапією". Швидка зміна ситуацій, човниковість пересувань, вимоги до відчуття рівноваги роблять теніс корисним для осіб,

які страждають неврозами, схильних до пригніченого стану, не впевнених у собі.

Настільний теніс – менш складний та вибагливий у плані технічного оснащення. Якщо немає стола для гри, його можна змайструвати самому і встановити у кімнаті або на подвір'ї, спортивному майданчику.

Футбол – дуже поширена та популярна гра. Але він дає фізичне навантаження, що у 2-3 рази перевищує навантаження у вищезазначених іграх. Саме тому футбол, а також баскетбол і хокей як оздоровчі засоби рекомендовані лише особам віком до 40 років і вище середнього і високим РФС, що добре володіють технікою гри. Після 50 років – колишнім спортсменам, що продовжують тренування і мають високий рівень фізичного стану.

Дозування навантаження під час оздоровчих занять. Дозування фізичного навантаження залежить від таких показників: складності техніки й тактики дій; тривалості гри; темпу гри; тривалості пауз для відпочинку під час гри; ступеня нервово-м'язової напруги; емоційного фактору; метеорологічних умов гри (якщо заняття проводяться просто неба). Під час оздоровчих занять спортивними іграми рухова діяльність характеризується різною інтенсивністю, аеробними та анаеробними механізмами енергозабезпечення. Під час проведення оздоровчих занять спортивними іграми не завжди слід покладатися на показники самопочуття гравців. У зв'язку з високим емоційним фоном заняття, значне фізичне навантаження не відчувається. За показниками ЧСС заняттях аеробного режиму розрізняють навантаження трьох рівнів: мале (при показниках ЧСС 80-100 уд./хв.); середнє (100-120 уд./хв.); велике (120-140 уд./хв.). Мале навантаження можна отримати під час гри в теніс з інструктором, що подає м'яч під праву руку. Середнє навантаження може бути отримано під час гри у волейбол, без блокуючих та нападаючих стрибків. Велике навантаження може бути отримано грою у волейбол на результат з повним складом команд; у бадмінтоні й тенісі – парною грою на результат.

Лекція № 5

«Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у міських парках культури та відпочинку»

План лекції.

1. Типи міських парків.
2. Видатні парки України.
3. Оздоровчо-рекреаційні властивості паркових ландшафтів.

4. Функції міських парків культури і відпочинку (ПКіВ) в організації фізкультурно-оздоровчої діяльності населення. Форми рекреаційно-оздоровчих занять.

Рекомендована література.

Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. - К. : Олімпійська література, 2010. - 248 с.

Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту /Є.Н.Пристапа, О.М.Жданова, М.М.Линець та ін. ; за наук. ред. Є.Н.Пристапи. – Дрогобич: Коло, 2010. – 448 с.

Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підр. для студ. ВНЗ фіз.. виховання і спорту /Б.М.Шиян – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.

Зміст лекції.

Суттєвим фактором розвитку рекреації у наш час є бажання зменшити вплив на людину негативних наслідків НТП, обумовлених, в першу чергу, інтенсивною урбанізацією. Концентрація населення в індустріальних центрах і специфічні умови праці у великому автоматизованому виробництві, надлишок інформації призводять до скорочення фізичних і збільшення психоемоційних навантажень. Нервово-психічна втома не зникає так швидко, як фізична, навпаки, спостерігається її накопичення. Тому, важливе значення має не стільки тривалість відпочинку, скільки його зміст, активний характер рекреаційних занять. На думку фахівців, відпочинок повинен проходити в умовах, відмінних від тих, в яких людина працює чи навчається. Таким простором може бути природне середовище, яке здатне забезпечити позитивний емоційний фон.

Епоха НТП , у зв'язку з потребами людини, створила нову галузь знань і технології – ландшафтну архітектуру, яка розглядає ландшафти (краєвиди) з т. зору потреб людини і перетворює їх на її користь. Всесвітньо відомий архітектор Ле Корбюзьє писав: “Природа повинна увійти в серце наших нелюдських міст, дерева необхідні для наших легень, вони дадуть нам душевний спокій”.

В останні десятиліття в світі спостерігається стійка тенденція підвищення інтересу до нових сучасних технологій в галузі дозвілля. Це обумовлено тим, що раціональне використання вільного часу дає можливість людині знімати соціальне напруження, а також відновлювати свої психологічні та фізичні сили.

Останнє в свою чергу приводить до зростання ролі парків, що стають необхідними природними осередками, створюють сприятливий мікроклімат

для повноцінного функціонування їх як культурно-рекреаційних центрів. Використання природного середовища в організації дозвілля населення — це одна з характерних особливостей парків як культурних закладів. Саме за парками завжди залишається можливість забезпечити ті форми відпочинку, які потребують психологічного відриву від міського оточення.

Багатофункціональність парків культури і відпочинку дозволяє реалізовувати важливі культурно-виховні завдання, виконувати рекреаційні, просвітницькі, соціальні та інші функції.

Провідними напрямками діяльності дозвіллевих центрів залишається організація заходів, занять у природному просторі, в безпосередньому спілкуванні з природою.

1. Типи міських парків.

У зв'язку з цим, у проект кожного сучасного міста, яке будується, закладається система зелених територій: різноманітні парки, сади, вуличні висадки дерев і кущів, зелені подвір'я, захисні зелені смуги, лісопарки.

Парк — це ділянка землі для прогулянок, відпочинку, ігор, на якій є природня або спеціально висаджена рослинність.

В Українській енциклопедії зазначено: парк (від лат. слова *parricus* — відгороджене місце) — це територія з природними або штучними зеленими насадженнями, алеями, водоймищами, архітектурними будівлями, скульптурними прикрасами тощо, призначена для відпочинку людей.

Таким чином, парк — це цілий “комплекс”, що складається з рослинності, рельєфу місцевості, водоймищ і штучних споруджень, павільйонів, фонтанів, скульптур, доріжок, спортивних майданчиків, атракціонів.

Більшість фізіологів і психологів вважають, що для оптимальної трудової і суспільної діяльності людини необхідне дозвілля, в структурі якого неодмінно повинна бути діяльність яка б відновлювала фізичні та психічні сили людини. Тому перед громадськістю постає нагальна потреба у вивченні досвіду роботи рекреаційних зон, а також пошуку нових технологій в цій сфері.

Слід зауважити, що вітчизняній практиці сьогодення бракує конкретних досліджень про потреби людини в рекреаційному просторі, про ефективність впливу паркового середовища.

Не можна сказати, що науково-дослідна робота, стосовно рекреаційної діяльності в парках, у нас відсутня. Однак ці дослідження наукових закладів рідко перебували в полі зору, проводяться не регулярно, не мають комплексного характеру. Вирішувалися проблеми, як правило, пов'язані зі створенням, формуванням матеріальної частини паркового середовища.

У соціальному аспекті найбільшої уваги заслуговують теми: парк у системі відпочинку, парк у системі закладів культури.

З огляду на ситуацію, що склалася і виникає потреба у предметному вивченні зарубіжного досвіду, де проблеми рекреаційних технологій у парковому просторі висвітлюються досить систематично, широко й комплексно.

Пріоритетні питання щодо рекреації в парковій роботі постійно обговорюються на раді Національної асоціації парків і рекреацій США. Розглядаються питання щодо фінансування, здоров'я, здорового способу життя; роботи з дітьми, молоддю, сім'єю; питання збереження природних ресурсів у рамках рекреаційної діяльності.

У дослідженні, підготовленому науковцем з Кембриджського університету Кранцем С., дається ґрунтовний аналіз різних аспектів розвитку паркової справи у Великобританії, а саме: реалізація концепції рекреаційних парків у міському середовищі, політика в сфері організації паркової роботи, методи роботи з різними соціально-віковими групами, а також питання дизайну і матеріально-технічного оснащення парків і рекреаційних зон.

На сторінках щомісячного видання «Парки і рекреації» систематично висвітлюються питання, пов'язані зі впровадженням нових аудіовізуальних технологій, що дозволяють створити ефект присутності серед «дикої природи», перспективи розвитку цієї форми рекреації, можливості, які надають нові технології для тих категорій населення, які не можуть здійснити реальні подорожі /інваліди, малозабезпечені. Аналізується стан наукових досліджень у галузі дозвілєвої активності населення, де однією з актуальних проблем в наш час вважається вивчення причин і факторів, які обмежують або не дозволяють участь в культурно-рекреаційній діяльності окремих соціальних груп населення.

На сторінках щотижневика «Amusement Business» обговорюються проблеми діяльності парків як рекреаційних зон у США, досить широко висвітлюються питання про заходи, рішення, законодавчі акти й урядові акції. Так повідомлялося про обговорення діяльності Національного фонду рекреації й пішохідного туризму в Конгресі США, основні напрями роботи, що фінансуються фондом, правові й економічні аспекти. І в цьому зв'язку на особливу увагу заслуговує діяльність державних структур та Національної асоціації парків та рекреацій США.

Там же повідомлялось про обговорення в Конгресі США закону про боротьбу з молодіжною злочинністю, в якому, зокрема, визначена стратегія діяльності рекреаційних і дозвілєвих установ в цьому аспекті. Так урядом

США була впроваджена Державна програма «Виховання важких підлітків в умовах дикої природи» яка успішно реалізується в національних парках.

Йдеться про необхідність розширення функцій парків та урізноманітнення форм роботи з соціально обмеженими категоріями населення — іммігрантами, бездітними, молоддю та підлітками з бідних кварталів, організацію дозвілля людей похилого віку, розширення форм роботи з урахуванням соціально-психологічних особливостей цієї категорії населення, основних завдань просвітництва літніх людей у сфері їх рекреаційних можливостей і способів проведення дозвілля.

Таким чином, систематичне висвітлення ролі рекреації в цілому, а також проблем паркової діяльності в зарубіжних виданнях, не може не викликати інтересу з боку вітчизняних науковців і практиків і вже самі по собі можуть стати предметом ґрунтовного дослідження.

Для реалізації сучасних рекреаційних технологій в парках існує розгалужена система: це і доріжки для прогулянок, пляжі, солярії, павільйони, використовуються всі природні можливості парку, а також тенісні корти, кінний спорт.

Набула поширення тенденція перетворення багатьох парків у великі рекреаційні центри з широким спектром послуг. Серед запропонованих відвідувачам занять найбільшим попитом користуються уроки плавання в басейнах, гольфу, тенісу, групи спортивної ходи, різноманітні прогулянки, групи здоров'я. Невід'ємною частиною більшості парків різних типів є плавальні басейни, які побудовані з урахуванням інтересу та специфічних потреб різних вікових категорій відвідувачів. Басейни в парках працюють за гнучким режимом. Певний час надається людям старшого віку, ранкові та вечірні сеанси — для батьків та дітей, встановлено час для дітей різного віку. Навколо басейнів у парках розташовані пляжі, кафе, ігрові майданчики для активного відпочинку. В басейнах також проводяться видовищні заходи: водний балет, синхронне плавання, водне поло, стрибки у воду. Важливим доповненням до традиційних рекреаційних технологій парків стали «стежки здоров'я», вони заохочують до себе прихильників спортивної ходи, людей похилого віку, інвалідів.

Широкого розповсюдження набула організація парками різних мандрівок для молоді. Робітники парків забезпечують всім необхідним таке подорожування, а група молоді має тільки сплатити за надані послуги.

Значна увага приділяється рекреації неповних сімей, для чого розробляються програми сімейного дозвілля, з різноманітними фізкультурно-оздоровчими заходами, пікніками, різними змаганнями. Вони надають можливість батькам провести час з дітьми, водночас - забезпечують

необхідне спілкування між самими батьками-одинаками, що дає можливість відновити психічний стан.

У світі існують типи парків, які займаються тільки рекреаційною роботою. Такими є національні парки — головним призначенням яких залишається захист флори і фауни. Міжнародний союз охорони природи так визначив суть національного парку: «Містить одну або кілька екосистем, які не піддалися значним змінам в результаті впливу людини:

1. має фауну, флору, геоморфологічні ділянки, природне середовище, яке представляє інтерес в науковому, освітньому і рекреаційному плані;
2. є природні ландшафти незвичайної краси;
3. людям дозволяється їх відвідувати з освітньо-пізнавальною і рекреаційною метою.

Однак, вчені з сумом констатують, що ці умови постійно порушуються як внаслідок стихійного захоплення земель місцевими жителями, браконьєрства, рубки дерев, так і наступу туристичної індустрії.

Влітку в національних парках проводять відпустку ті, хто захоплюється гірським туризмом, взимку — шанувальники зимових видів спорту. Подібні парки здійснюють велику роботу по відтворенню фізичних та психічних сил людини, підтримку та зміцнення їх здоров'я.

2. Видатні парки України.

Характерними майже для всіх національних парків світу стали такі види рекреаційної діяльності: пішохідний туризм, плавання, рибна ловля, прогулянки на велосипедах, мисливство, кінний туризм, спуск по річковим порогам, річкові прогулянки, екскурсії-спостереження за дикою природою, короткі туристичні маршрути та ін.

Національні природні парки України — заповідні території, що є частиною природно-заповідного фонду України. В них дозволено вільний доступ туристів. В Україні налічується 40 національних природних парків загальною площею більше 10000 км² (1,8 % території), які розташовані у 12 з 24 областей і Автономній Республіці Крим. Також 21 жовтня 2010 року Сіверсько-Донецький природний парк було позбавлено статусу національного. Зараз ведуться активні роботи зі створення найбільшого в Україні національного природного парку «Подесіння». Також планують створити у львівській області національний природний парк «Чайковичський». Правові основи організації, охорони та ефективного використання національних природних парків України, як частини природно-заповідного фонду України, визначає Закон України «Про природно-

заповідний фонд України». Цей перелік побудований за алфавітним порядком.

Перелік національних природних парків – Назва, Область - Рік створення - Площа, га - Кількість видів, занесених до Червоної книги:

- 1 Національний природний парк «Азово-Сиваський»- Херсонська область 1993 521547/18
- 2 Національний природний парк «Білоозерський» - Київська, Черкаська області 2009 7014,4
- 3 Національний природний парк «Білобережжя Святослава»- Миколаївська область 2009 35223
- 4 Національний природний парк «Бузький Гард» - Миколаївська область 2009 6138
- 5 Національний природний парк «Верхнє Побужжя» - Хмельницька область 2013 108000 19
- 6 Національний природний парк «Верховинський»[12] Івано-Франківська область 2010 12023
- 7 Національний природний парк «Вижницький» - Чернівецька область 1995 7928 34/19
- 8 Національний природний парк «Великий Луг» - Запорізька область 2006 16756
- 9 Національний природний парк «Галицький» - Івано-Франківська область 2004 1468512/15
- 10 Національний природний парк «Гетьманський»- Сумська область 2009 23360
- 11 Національний природний парк «Голосіївський» - Київ 2007 4525 22/7
- 12 Національний природний парк «Гомільшанські ліси» - Харківська область 2004 1431517/70
- 13 Національний природний парк «Гуцульщина» - Івано-Франківська область 2002 3227165/20
- 14 Національний природний парк «Дворічанський» - Харківська область 2009 3131,2 34/32
- 15 Національний природний парк «Дермансько-Острозький» - Рівненська область 2009 1647,6
- 16 Національний природний парк «Деснянсько-Старогутський» - Сумська область 1999 1621518/24
- 17 Національний природний парк «Джарилгацький» - Херсонська область 2009 10000

- 18 Національний природний парк «Залісся» - Чернігівська, Київська області 2009 14836
- 19 Національний природний парк «Зачарований край» - Закарпатська область 2009 6101
- 20 Національний природний парк «Ічнянський» - Чернігівська область 2004 9666
- 21 Національний природний парк «Карпатський» - Івано-Франківська область 1980 5030378/18
- 22 Національний природний парк «Кременецькі гори» - Тернопільська область 2009 6951,2
- 23 Національний природний парк «Мезинський»[29] Чернігівська область 2006 31035/68
- 24 Національний природний парк «Нижняодністровський» - Одеська область 2008 21311
- 25 Національний природний парк «Нижняосульський» - Черкаська, Полтавська області 2010 16879
- 26 Національний природний парк «Північне Поділля» - Львівська область 2010 15588
- 27 Національний природний парк «Подільські Товтри» - Хмельницька область 1996 261316 60/79
- 28 Національний природний парк «Прип'ять-Стохід» - Волинська область 2007 39315,5
- 29 Національний природний парк «Пирятинський» - Полтавська область 2009 12028,4
- 30 Національний природний парк «Приазовський»- Запорізька область 2010 78127
- 31 Національний природний парк «Святі Гори» - Донецька область 1997 4060948/50
- 32 Національний природний парк «Синевир»- Закарпатська область 1989 4040040/22
- 33 Національний природний парк «Сколівські Бескиди» - Львівська область 1999 3568450/12
- 34 Національний природний парк «Слобожанський» - Харківська область 2009 5244
- 35 Національний природний парк «Тузовські лимани» - Одеська область 2010 27865
- 36 Національний природний парк «Ужанський» - Закарпатська область 1999 3915943/30

- 37 Національний природний парк «Хотинський» - Чернівецька область 2010 9400
- 38 Національний природний парк «Чарівна гавань» - Автономна республіка Крим 2009 6270
- 39 Національний природний парк «Черemosький» - Чернівецька область 2009 7117,5
- 40 Національний природний парк «Шацький» - Волинська область 1983 3251532/33
- 41 Національний природний парк «Яворівський» - Львівська область 1998 7079 40/27
- 42 Національний природний парк «Дністровський каньйон» - Тернопільська область 2010 10829,18

Навіть цей неповний перелік напрямків та видів діяльності яскраво демонструє переможний наступ на національні парки туристичної індустрії.

Наприклад, каліфорнійський парк «Королівський каньйон» на берегах Міссісіпі і Міссурі теж відноситься до категорії національних парків. Рекреаційною зоною біля Сан-Франциско оголошено парк «Золоті ворота», він охоплює територію океанського узбережжя, лагуни, дюни, ліса червоного дерева і військові полігони. Має великий культурний центр. Тобто з активізацією туризму з'явилася безкінечна різноманітність рекреаційних, культурних, освітніх видів діяльності.

Аквапарки також часто входять до складу дозвіллевих зон рекреаційних парків. Ця зона відпочинку для молодих сімей з маленькими дітьми об'єднує басейн з невеликою ванною і пристроєм для годування грудних дітей, обладнаним апаратом для підігріву молока, сауни, відкритий лікувально-оздоровчий басейн, басейни для спортивного плавання, ресторани і клубні приміщення. Дослідники вважають що цей молодий і популярний вид парку за своїм концептуальним рішенням походить від античних термів, з їх «багатофункціональністю» і складними інженерними спорудами — з басейнами і фонтанами, кімнатами для ігор і фізичних вправ, з залами для філософських бесід, бібліотеками і картинними галереями.

Принципово важливим є запровадження різних програм, що об'єднують всі спеціалізовані сектори і зони і надають можливість відвідувачу здійснити власну мікропрограму, яка відповідає його віку, соціальному статусу і платоспроможності. Аквапарки з економічної точки зору це високорентабельні об'єкти, і затрати на їх будівництво швидко окупаються.

Сучасній рекреаційній спрямованості парків сприяє особливості паркобудівництва, його образна система, символіка, організація паркового

простору. Відбувається взаємодія «урбанізованих» і «природних» елементів — використання нестандартних атракціонів і ігрових пристроїв, «вписаних» у природне середовище, як це зроблено в штаті Вірджинія в парку «Королівські володіння». Атракціон «Біла вода Каньйону» імітує мандрування по бурхливій гірській річці серед хвиль, водоспадів, повз гейзери.

4.Оздоровчо-рекреаційні властивості паркових ландшафтів.

Найпродуктивнішими з нових рекреаційних технологій є теорії «естетичного поля», «розуміння і відчуття краси» побудовані на інтеграції мистецтва з пізнавальною діяльністю, які при цьому дають відвідувачу можливість відпочити. Найбільш поширеними технологіями в парковій діяльності зарубіжжя, стали: детальне вивчення особливостей кожної пори року з метою поглиблення естетичного сприймання природи; усвідомлення колористичної гами певного сезону, а предметом детального розгляду виступають конкретні природні об'єкти, скажімо, як «осінній образ дерева»; збирання опадаючого листа (в Японії — весною — милування гілкою сакури, восени — червоним листям клену).

Це сприяє вихованню естетичного смаку, сприйняття навколишньої природи в різних її проявах, формує вміння дотримуватися певного балансу між чуттєво-емоційним сприйманням і когнітивним, абстрактним мисленням.

На думку професора з Іллінойського університету Кнеппа, «такий відпочинок поєднаний з навчанням виховує дітей думаючих, емоційно розвинених, гармонійних людей». Мається на увазі технологія «Спостереження за рухом природи» — «тобто детальне вивчення особливостей руху природного об'єкта в пантомімічному їх відображенні.»

Як свідчить зарубіжний досвід, поліфункціональна діяльність парків культури і відпочинку забезпечує населенню широкий і вільний вибір різноманітних форм проведення дозвілля та фізичного відпочинку, сприяє збагаченню життєвого досвіду, розвиває індивідуальні здібності, допомагає накопиченню інтелектуального потенціалу, стає місцем розваг не тільки для дітей, а й для дорослих. У цьому неповторна особливість діяльності парків, причина їх зростаючої популярності у широких верств населення, посилення значення їх ролі в соціально-дозвіллевій сфері. Однак, не викликає сумніву, що в сучасних умовах потреба людини в рекреації постійно зростає.

Географія туризму на вітчизняних теренах формувалась протягом 60-80-х років минулого століття у складі рекреаційної географії як її розділ. Слід зазначити, що європейська школа географії туризму почала складатися ще в середині XIX ст.

В Україні в останнє десятиріччя географія туризму розвивалась на базі географічних факультетів класичних університетів, зокрема, Таврійського (Сімферополь), Київського, Чернівецького, Львівського, Харківського паралельно з підготовкою менеджерів туризму на базі географічної освіти.

В дослідженнях туризму традиційно домінували регіональні особливості туристичних ресурсів та питання розвитку туристичної інфраструктури. Становлення ринкових відносин в Україні характеризується зростанням уваги до туристичного ринку та його впливу на процеси економічного розвитку.

Саме розвиток туризму нині визнано важливим напрямом соціально-економічного розвитку України, що підтверджує необхідність подальших досліджень проблем туристичного бізнесу та його географії.

ПОЛОЖЕННЯ

про діяльність парку культури і відпочинку, міський сад (на прикладі, парки Гуцульщини)

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Дане Положення розроблено відповідно до «Основ законодавства України про культуру», Цивільного, Господарського та Земельного кодексів України, законів України «Про охорону навколишнього природного середовища», «Про природно-заповідний фонд України», «Про тваринний світ», «Про захист тварин від жорстокого поводження» і поширюється на парки культури і відпочинку, міські сади та зоологічні парки всіх форм власності та їхні об'єднання.

Розділ I. ПАРК ТА ЙОГО ЗАВДАННЯ

1.1. У цьому Положенні наведено терміни, які вживаються у такому значенні.

Парк культури і відпочинку (міський сад) – культурно-освітня установа, діяльність якої спрямована на задоволення та розвиток культурно-дозвіллевих потреб населення в умовах паркового середовища.

Паркове середовище – поліфункціональний (багатопрофільний) або спеціалізований комплекс, що поєднує природне середовище з культурно-дозвіллевими об'єктами, призначеними для комфортного відпочинку і розваг відвідувачів.

Паркова зона відпочинку і розваг – озеленена територія, на якій розміщено об'єкти дозвілля або обладнання культурно-дозвіллевого призначення (атракціони, дитячі та спортивні майданчики тощо).

Зоологічний парк є спеціалізованою природоохоронною культурно-освітньою установою, що створюється з метою формування експозицій рідкісних, екзотичних та місцевих видів тварин, збереження їх генофонду,

вивчення дикої фауни і розробки наукових основ розведення її представників у неволі, організації екологічної освітньо-виховної роботи, створення умов для відпочинку та дозвілля населення при збереженні сприятливих умов утримання тварин.

Спеціалізований парк здійснює один-два види діяльності, що визначаються природними умовами, характером використання території (гідропарк, лугопарк, прогулянковий парк та ін.), контингентом відвідувачів (дитячий, молодіжний, курортний та ін.), функціональною орієнтацією (спортивний, меморіальний, виставковий, видовий парк, парк розваг, зоопарк тощо).

Поліфункціональний (багатопрофільний) парк здійснює різноманітну діяльність.

У подальшому парк культури і відпочинку, міський сад та зоологічний парк іменуватимуться «парк».

1.2. Мережа парків включає поліфункціональні (багатопрофільні) і спеціалізовані парки.

1.3. Типи та різновиди парків визначаються у залежності від місцевих умов і можливостей з урахуванням інтересів і побажань різних груп населення.

1.4. Головними завданнями парку є: організація вільного часу, активного відпочинку і розваг, задоволення культурних запитів різноманітних груп населення, створення умов для відновлення фізичних, духовних сил, спілкування людей у сфері дозвілля, розвитку художньої і технічної творчості, виховання екологічної культури.

1.5. Пріоритетність напрямів роботи парків визначають функції: рекреаційно-оздоровча, культурно-освітня, екологічна, розважальна, комунікативна, гедоністична та виховна.

1.6. Для здійснення функцій парк:

- впроваджує інноваційні технології, вітчизняний та зарубіжний досвід у створенні культурно-рекреаційних об'єктів, розважальних комплексів з високими функціональними, технічними та естетичними якостями, спрямованих на розвиток культурно-дозвілєвої діяльності населення, впровадження традицій українського народу;

- надає різноманітні форми відпочинку та розваг, послуг у сфері культури, у тому числі для найменш захищених верств населення (дітей, інвалідів, пенсіонерів);

- сприяє розвитку та популяризації аматорського мистецтва, підтримує соціально важливі ініціативи у створенні любительських об'єднань та клубів за інтересами;

- ініціює та реалізує програми соціально-культурного обслуговування населення, які здійснюються спільно з підприємствами, установами, громадськими організаціями, приватними особами.

1.7. Для реалізації своїх завдань парк має право здійснювати будь-які види господарської діяльності, не заборонені законодавством України.

1.8. Парк має право на добровільних засадах об'єднуватись в асоціації та інші об'єднання.

1.9. Парк здійснює свою діяльність на території, що надається виконками місцевих Рад народних депутатів, підприємствами, установами, організаціями, окремими громадянами.

1.10. Комунальне господарство парку, організація його благоустрою та озеленення може передаватись у відання дирекції парку. Витрати, пов'язані з виконанням цих робіт парками, заснованими на державній та комунальній формі власності, фінансуються з коштів державного та місцевого бюджетів.

Розділ II. ПРИНЦИПИ ДІЯЛЬНОСТІ ПАРКУ

2.1. Парк у своїй діяльності керується Конституцією та законами України, актами Президента України і Кабінету Міністрів України, рішеннями центральних та місцевих органів виконавчої влади та цим Положенням.

2.2. Парк може користуватися правами юридичної особи, мати самостійний баланс, реєстраційний рахунок в органах Державного казначейства або поточний рахунок у банку, бланки зі своїм найменуванням, кутовий штамп і круглу печатку встановленого зразка та інші реквізити.

2.3. Парк має статут (положення), що визначає мету його діяльності і розробляється на основі чинного законодавства та даного Положення.

Статут (положення) парку передбачає:

- найменування парку та його місцезнаходження (поштова адреса);
- найменування органу, якому парк безпосередньо підпорядкований;
- організаційну структуру, основні завдання та напрями діяльності;
- порядок реорганізації та ліквідації.

До статуту (положення) можуть бути включені й інші відомості, які не суперечать чинному законодавству, пов'язані з особливостями діяльності парку.

2.4. Парк може мати генеральний план, у якому визначаються межі його території та перспективи розвитку. Планування, благоустрій, будівництво будинків, споруд, об'єктів, встановлення атракціонів та ін. здійснюється відповідно до генерального плану.

Розділ III. СТРУКТУРА ПАРКУ

3.1. Парк складається з підрозділів, відділів, секторів, лабораторій, студій, цехів, майстерень, будинків, споруд та інших об'єктів, що утримуються за рахунок фондів парку.

3.2. До складу парку можуть входити самостійні об'єкти культурно-дозвіллекого призначення /філіали/. Парк керує такими об'єктами, здійснюючи стосовно них функції вищого органу, має право централізувати повністю або частково виконання окремих творчо-виробничих функцій. При цьому необхідні для виконання вказаних функцій засоби об'єктів культурно-дозвіллекого призначення /філіалів/ можуть бути централізовані за їхньою згодою.

Розділ IV. ДОХОД ПАРКУ, ЙОГО РОЗПОДІЛ І ВИКОРИСТАННЯ

4.1. Доходи парку складаються з:

а) надходжень від вхідної плати в парк, від сплати коштів відвідувачами за користування центрами дозвілля, відеотеками, дискотеками, атракціонами, ігровими автоматами, танцювальними майданчиками і залами, човновими і лижними станціями, катками, тирами, більярдами, спортивними спорудами і майданчиками, гардеробами, душовими, базами прокату культурно-побутового і спортивного інвентаря, іншими видами платних послуг, а також від будь-яких видів господарської діяльності, якщо вони не заборонені законодавством України;

б) надходжень за вхід від проведення театралізованих свят та видовищ, балів, народних гулянь, карнавалів та за відвідання платних концертів, вистав, виставок;

в) цільового фінансування підприємств, установ і організацій за проведення окремих заходів і свят, культурне обслуговування;

г) внесків осіб, які навчаються у платних колективах, гуртках, студіях, на курсах, у школах, секціях, групах тощо;

д) фінансування з державного та місцевого бюджетів;

е) інших джерел, не заборонених законодавством України.

У доходи парку включаються всі надходження, одержані як шляхом перерахування через банківські установи, так і внесені готівкою до каси парку.

4.2. Розподіл коштів здійснюється у відповідності з кошторисом, затвердженим директором.

4.3. Порядок оподаткування парку визначається чинним законодавством про оподаткування.

Розділ V. УПРАВЛІННЯ ПАРКОМ, ТРУДОВИЙ КОЛЕКТИВ І САМОУПРАВЛІННЯ

5.1. Управління парком здійснюється у відповідності з його статутом на засадах поєднання принципів самоуправління трудового колективу і прав власника з господарського використання свого майна.

5.2. Директор парку призначається в установленому порядку, організовує роботу парку і несе відповідальність за його діяльність перед законом.

При призначенні на посаду з директором може укладатися договір /контракт/, у якому визначаються права, обов'язки і відповідальність керівника перед засновником і трудовим колективом парку, умовами його матеріального забезпечення і звільнення з посади з урахуванням гарантій, передбачених договором /контрактом/ і законодавством України.

Директор парку може бути звільнений з посади до закінчення строку договору /контракту/ на підставі умов, передбачених у договорі /контракті/ або в інших випадках, передбачених трудовим законодавством України.

Заступники директора і головний бухгалтер призначаються і звільняються з посади директором і несуть повну відповідальність за доручену їм ділянку роботи.

Директор без доручення від імені парку представляє його в усіх підприємствах та організаціях, розпоряджається майном парку в межах своєї компетенції, заключає договори /укладає угоди/, видає доручення, відкриває в банку розрахункові рахунки.

У межах своєї компетенції директор видає накази і дає вказівки, обов'язкові для всіх працівників парку, приймає і звільняє працівників парку.

Директор несе повну відповідальність за збереження майна, стан та діяльність парку.

5.3. Плани капітального ремонту і відповідні кошторисно-фінансові розрахунки затверджуються директором парку.

Між директором парку та трудовим колективом укладається колективний договір, яким регулюються виробничі, трудові та соціальні відносини трудового колективу з адміністрацією, у відповідності до діючого законодавства України.

Парк самостійно визначає загальну чисельність працівників, структуру, штати, що затверджуються директором за погодженням з профспілковою організацією.

5.4. Ревізії виробничої і фінансової діяльності парку, облік і звітність здійснюються у встановленому порядку відповідно до чинного законодавства України.

Розділ VI. ПЛАНУВАННЯ РОБОТИ ПАРКУ

6.1. Парк самостійно планує свою господарську, культурно-дозвіллеву діяльність з урахуванням планових завдань та соціально-творчих замовлень.

6.2. Соціально-творчі замовлення місцевих державних адміністрацій і органів управління культури, а також державних, кооперативних підприємств, організацій і установ, приватних осіб на проведення творчих заходів, робіт і послуг виконуються на підставі договорів.

Розділ VII. ПРАЦЯ І ЗАРОБІТНА ПЛАТА

Умови оплати праці і трудові відносини працівників парків регулюються чинним трудовим законодавством.

Розділ VIII. РЕАЛІЗАЦІЯ ПРОДУКЦІЇ, РОБІТ ТА ПОСЛУГ

Парк виконує роботи і надає платні послуги згідно з договорами з підприємствами, організаціями, приватними особами та реалізує свою продукцію за договорами через підприємства торгівлі і матеріально-технічного забезпечення.

Розділ IX. ФІНАНСИ І ЦІНИ

Фінансова діяльність парку спрямовується на створення фінансових ресурсів для розвитку парку та вдосконалення його діяльності, соціального розвитку, забезпечення росту прибутку /доходу/ за рахунок збільшення продуктивності праці, розширення форм і методів діяльності, платних послуг, зниження собівартості, підвищення якості та ефективності продукції, робіт, послуг, поліпшення використання виробничих фондів та матеріально-технічної бази.

Парк самостійно розподіляє всі доходи, прибутки, що залишаються в його розпорядженні після оподаткування та вилученню не підлягають, згідно з чинним законодавством.

Парк зобов'язаний розробляти і здійснювати заходи щодо зміцнення фінансового становища, ліквідації збитковості виробництва, робіт, послуг і забезпечення прибуткової роботи.

Парк реалізує свою продукцію, послуги відповідно до законодавчих актів України за державними регульованими цінами і тарифами, а також за договірними вільними цінами, що встановлюються самостійно або на договірній основі.

Розділ X. ЗОВНІШНЬОЕКОНОМІЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ

10.1. Парк самостійно здійснює зовнішньоекономічну діяльність, Зовнішньоекономічна діяльність парку є частиною зовнішньоекономічної діяльності України і регулюється відповідними законами.

Валютні кошти парку формуються за рахунок валютної виручки від зовнішньоекономічної діяльності, придбання валюти на внутрішньому ринку,

одержання коштів у формі валютних кредитів, а також в інших формах, що не суперечать законодавству.

10.2. До основних видів зовнішньоекономічної діяльності парку відноситься:

- здійснення експортно-імпортних операцій;
 - організація гастролей /роботи/ атракціонних комплексів;
 - гастролей професійних і самодіяльних колективів;
 - укладання договорів і контрактів про спільне виробництво та експлуатацію;
 - будівництво споруд, об'єктів, атракціонної техніки, технічних засобів;
- створення спільних підприємств і фірм, обмін досвідом роботи, науково-технічною і навчально-методичною літературою.

Розділ XI. СТВОРЕННЯ І ПРИПИНЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ ПАРКУ

11.1. При наявності відповідної матеріально-технічної бази і території парки можуть засновуватися:

центральною органами виконавчої влади,
органами влади Автономної Республіки Крим,
місцевими органами виконавчої влади,
органами місцевого самоврядування,
творчими спілками, громадськими організаціями, іншими об'єднаннями громадян,
юридичними та фізичними особами.

Органи виконавчої влади та органи місцевого самоврядування забезпечують функціонування та розвиток парків державної та комунальної форм власності, сприяють дотриманню соціальних гарантій громадян України в сфері культурного відпочинку і розваг у парковому середовищі.

Парк може входити до складу культурних, культурно-спортивних, освітньо-культурних, культурно-оздоровчих комплексів та інших подібних об'єднань.

11.2. В обласних центрах, великих містах при наявності кількох парків /міських садів/ може створюватися Центральний парк культури і відпочинку, який є базовим організаційно-методичним центром для всіх парків /міських садів/ відповідної території.

При наявності кількох парків у межах одного району, міста, можуть створюватись об'єднання парків. Вони функціонують як єдиний комплекс закладів і здійснюють свою діяльність на основі єдиного плану і балансу.

Парки /міські сади/, що входять до одного об'єднання, зберігають свою самостійність, є юридичними особами, можуть мати свій баланс і рахунок у

банку, печатку і штампи, окремо обліковувати свою роботу і самостійно подавати звіти у встановленому порядку.

Паркова зона відпочинку та розваг може становити філіал парку (саду), або бути базою клубного закладу (сільського клубу, районного будинку культури, міського будинку культури, Палацу культури та ін.).

Особливості створення, функціонування діяльності зоопарку визначаються Законами України «Про захист тварин від жорстокого поводження» та «Про природно-заповідний фонд України».

11.3. Створення, реорганізація та ліквідація парку здійснюється відповідно до законодавства України

11.4. Діяльність парку може бути припинена за рішенням засновників або з інших причин, передбачених законодавством.

Міністерство освіти і науки України
Маріупольський державний університет

ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ
(назва навчальної дисципліни)

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО
ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ
для студентів з напрямку підготовки
6.010203 «Здоров'я людини»**

Автор: доцент, к.п.н. Пристинський В.М.

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини, протокол №1 від 30.08.2016.

Змістовий модуль 1.

Теоретико-методичні основи фізичної рекреації.

Теми та зміст практичних занять.

1. Основи фізичної рекреації.
2. Характеристика засобів та методів фізичної рекреації.
3. Соціально-культурні аспекти рекреації.
4. Концепція вільного часу як категорія рекреації.
5. Фізична рекреація та здоров'я населення.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 1-2.

Тема: Основи фізичної рекреації.

Мета: перевірити та поглибити знання студентів з розуміння предмету фізичної рекреації, визначення сутності фізичної рекреації як соціального явища, а також аналіз головних функцій фізичної рекреації та відпочинку.

План проведення заняття.

На першій половині заняття у формі опитування та бесіди розглядаються питання:

- фізична рекреація та відпочинок;
- фізична рекреація як вид фізичної культури;
- основні функції рекреації.

У другій половині заняття виконуються завдання для самостійної роботи:

- окресліть вихідні постулати теорії рекреації як науки;
- охарактеризуйте категорії рекреації та її різновиди;
- дайте характеристику рухової (фізичної) рекреації;
- поясніть, у чому полягають класифікаційні ознаки фізичної рекреації;
- охарактеризуйте зміст медико-біологічної функції рекреації;
- дайте характеристику соціально-культурній функції рекреації.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 3.

Тема: Соціально-культурні аспекти рекреації.

Мета: перевірити та поглибити знання студентів з розуміння змісту культурних і соціальних аспектів рекреації.

План проведення заняття.

На першій половині заняття у формі опитування та бесіди розглядаються питання:

- рекреація як соціально-культурне явище, її різновиди і характеристики;

- форми та функції рекреації.

У другій половині заняття виконуються завдання для самостійної роботи:

- охарактеризуйте основні форми рекреації;
- поясніть, на яких засадах ґрунтуються форми і різновиди рекреації;
- поясніть, які Ви знаєте варіанти класифікації форм рекреації;
- охарактеризуйте функції рекреації;
- дайте характеристику економічній функції рекреації;
- поясніть, які головні функції виконує рекреаційна активність людини.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 4.

Тема: Концепція вільного часу як категорія рекреації.

Мета: перевірити та поглибити знання студентів з розуміння змісту концепції вільного часу як категорії рекреації.

План проведення заняття.

На першій половині заняття у формі опитування та бесіди розглядаються питання:

- час життєдіяльності людини;
- концепція вільного часу як важливої категорії рекреації.

У другій половині заняття виконуються завдання для самостійної роботи:

- поясніть, які є визначення категорії «час»;
- охарактеризуйте теоретичні концепції трактування вільного часу людини?
- поясніть сутність вільного часу людини;
- назвіть ознаки вільного часу людини;
- перелічіть ознаки вільного часу розрізняють у соціології вільного часу?
- охарактеризуйте Ваше розуміння терміну «дозвілля»;
- охарактеризуйте Ваше розуміння терміну «культура вільного часу».

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 5.

Тема: Фізична рекреація та здоров'я населення.

Мета: Перевірити та поглибити знання студентів з розуміння змісту поняття «здоров'я», зв'язку фізичної рекреації та здоров'я населення.

План проведення заняття.

На першій половині заняття у формі опитування та бесіди розглядаються питання:

- рекреація та здоров'я людини;
- фізична культура і фізична рекреація.

У другій половині заняття виконуються завдання для самостійної роботи:

- поясніть еволюційні передумови здоров'я, критерії здоров'я з позицій загальнобіологічного закону боротьби за існування;
- поясніть ознаки індивідуального здоров'я;
- розкрийте взаємозв'язок фізичної культури та фізичної рекреації;
- перелічіть, якими рисами характеризуються людські потреби;
- охарактеризуйте Ваше розуміння понять «рекреація і здоров'я».

Змістовний модуль 2.

Основні форми рекреаційно-оздоровчої діяльності.

Теми та зміст практичних занять.

1. Туризм як засіб рекреаційно-оздоровчої роботи.
2. Лікувальний туризм.
3. Фітнес як засіб оздоровлення.
4. Використання рекреаційних ігор в оздоровчій діяльності.
5. Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у міських парках культури та відпочинку.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 1.

Тема: Туризм як засіб рекреаційно-оздоровчої роботи.

Мета: Перевірити та поглибити знання студентів з розуміння змісту туризму як засобу рекреаційно-оздоровчої роботи.

План проведення заняття.

На першій половині заняття у формі опитування та бесіди розглядаються питання:

- сутність рекреаційно-оздоровчої діяльності і значення туризму;
- основні поняття туристичної діяльності;
- організація туристичного походу вихідного дня;
- особливості туристичного спортивного походу.

У другій половині заняття виконуються завдання для самостійної роботи:

- назвіть мету рекреаційного виховання;
- поясніть, які Ви знаєте чинники впливу на рекреаційну діяльність;
- поясніть класифікацію видів туризму;
- перелічіть форми рекреаційного туризму, розкрийте їхній зміст.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 2.

Тема: Лікувальний туризм.

Мета: Поглибити знання студентів з розуміння змісту лікувального туризму як засобу рекреаційно-оздоровчої роботи.

План проведення заняття.

На першій половині заняття у формі опитування та бесіди розглядаються питання:

- поняття та сутність, структура лікувально-оздоровчого туризму, його місце в системі туристичної діяльності;
- підходи до класифікації курортів лікувально-оздоровчого туризму;
- історія розвитку лікувально-оздоровчого туризму у світі.

У другій половині заняття виконуються завдання для самостійної роботи:

- назвіть мету лікувально-туристичного режиму;
- охарактеризуйте типи рекреаційно-оздоровчої діяльності у закладах відпочинку;
- перелічіть типи оздоровчо-рекреаційних установ;
- охарактеризуйте фактори, що сприяють активному відпочинку в рекреаційно-оздоровчих установах.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 3.

Тема: Фітнес як засіб оздоровлення.

Мета: Поглибити знання студентів з розуміння поняття фітнесу, змісту занять фітнесом, а також можливості фітнес-тренінгу як засобу оздоровлення.

План проведення заняття.

На першій половині заняття у формі опитування та бесіди розглядаються питання:

- фітнес як засіб оздоровлення, його зміст;
- характеристика різних видів фітнесу;
- регулювання фізичного навантаження в процесі занять фітнесом.

У другій половині заняття виконуються завдання для самостійної роботи:

- дайте характеристику сучасних оздоровчих систем;
- розкрийте місце аеробіки у заняттях гімнастикою оздоровчої спрямованості;
- охарактеризуйте фітнес-тренінг, розкрийте його функції;
- охарактеризуйте правила і категорії фітнесу WFF;
- проаналізуйте правила змагань з фітнесу;
- складіть комплекс танцювальної аеробіки.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 4.

Тема: Використання рекреаційних ігор в оздоровчій діяльності.

Мета: Поглибити знання студентів з розуміння поняття «гра», «рекреаційна гра», особливостей проведення, а також можливості використання як засобу оздоровлення.

План проведення заняття.

На першій половині заняття у формі опитування та бесіди розглядаються питання:

- характеристика українських народних ігор;
- застосування спортивних ігор в рекреаційно-оздоровчих заняттях.

У другій половині заняття виконуються завдання для самостійної роботи:

- охарактеризуйте місце українських народних ігор, розваг та забав у рекреаційно-оздоровчій роботі;
- поясніть класифікацію рухових забав;
- поясніть правила застосування спортивних ігор в рекреаційно-оздоровчих заняттях;
- складіть сценарій масового рекреаційно-оздоровчого заходу з використанням українських народних ігор та забав.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 5.

Тема: Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у міських парках культури та відпочинку.

Мета: Поглибити знання студентів з розуміння особливостей організації рекреаційно-оздоровчої діяльності у міських парках культури та відпочинку.

План проведення заняття.

На першій половині заняття у формі опитування та бесіди розглядаються питання:

- типи міських парків;
- видатні парки України;
- оздоровчо-рекреаційні властивості паркових ландшафтів;
- функції міських парків культури і відпочинку (ПКіВ) в організації фізкультурно-оздоровчої діяльності населення.

У другій половині заняття виконуються завдання для самостійної роботи:

- охарактеризуйте основні форми рекреаційно-оздоровчих занять;
- поясніть правила поведінки у міських парках культури і відпочинку.

Література.

Базова

Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.

Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту /Є.Н.Пристапа, О.М.Жданова, М.М. Линець та ін.; за наук. ред. Є.Н.Пристапи. – Дрогобич: Коло, 2010. – 448 с.

Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 376 с.

Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / Богдан Шиян – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.

Допоміжна

Андреева О. Оцінка перспективності розвитку окремих видів фізичної рекреації в умовах мегаполісу // О. Андреева, М. Чернявський// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. : зб. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. – Х., 2004. – № 15. – С. 4-9.

Амосов Н.М. Физическая активность и сердце /Н.М.Амосов., Я.А.Бендет. – К.: Здоров'я, 1989. – 216с.

Безпалько О.В. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях: навч. посіб. /О.В.Безпалько. - К.: Центр навчальної літератури, 2003.–134с.

Білокопитова Ж. Гімнастика: краса і здоров'я. /Ж.Білокопитова, Л.Мовчан, Н.Щербакова. - К.: Здоров'я, 1991.– 104с.

Булатова М.М. Спортсмен в различных климато-географических и погодных условиях: учебно-методическое пособие / М.М. Булатова, В.Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 1996. – 235 с.

Виру А.А. Аэробные упражнения: учеб.пособ. /А.А.Виру. - М.: Физкультура и спорт, 1988.– 142с.

Жагин А.Е. Рекреация и некоторые её методы / А.Е. Жагин // Оздоровительные технологии по физической культуре и спорту в учебных заведениях: сб. науч.-метод. тр. – Белгород, 2004. – С. 275-280.

Жданова О.М. Організація і методика оздоровчої фізичної культури та рекреаційного туризму: навч.посіб. /О.М.Жданова, І.В.Котова та ін. - Луцьк, Надстир'я, 2004.–195с.

Зорин И. В. Рекреационная сущность экологического туризма / И.В. Зорин // Теория и практика физической культуры – 2002. – № 11. – С. 9-13.

Кобяков Ю. П. Концепция норм двигательной активности человека / Ю.П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. – 1995. - № 3. – С. 34-37.

Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання / Ю. Ф. Курамшин // Теорія і методика фізичного виховання : [підр. для студ. ВНЗ фіз.виховання і спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич] – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – С. 69-86.

Курамшин Ю. Ф. Методи, що застосовуються у фізичному вихованні / Ю.Ф. Курамшин, В. В. Петровський // Теорія і методика фізичного виховання: [підр. для студ. ВНЗ фіз.виховання і спорту / за ред. Т.Ю. Круцевич] – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – С. 104-126.

Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте: Наука – спорту / О.М. Мирзоев. – М.: Спортакадемпред, 2000. – 204 с.

Маріупольський державний університет

ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ

(назва навчальної дисципліни)

**МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ
САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**

для студентів з напрямку підготовки

6.010203 «Здоров'я людини»

Автор: доцент, к.п.н. Пристинський В.М.

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини, протокол №1 від 30.08.2016.

Змістовий модуль І.

Теоретико-методичні основи фізичної рекреації.

	Тема самостійної роботи	Кількість годин
	Тема 1. Основи фізичної рекреації.	
	Тема 2. Характеристика засобів та методів фізичної рекреації.	
	Тема 3. Соціально-культурні аспекти рекреації.	
	Тема 4. Концепція вільного часу як категорія рекреації.	
	Тема 5. Фізична рекреація та здоров'я населення.	

За вказаними темами студентисамостійно опрацьовують матеріали лекцій, літературні джерела, наочні посібники тощо.

За темою „Соціально-культурні аспекти рекреації” виконується написання реферату.

Теми рефератів.

Аналіз зарубіжних концепцій фізичної рекреації.

Фізична рекреація: основні проблеми і перспективи.

Рухова рекреація в системі знань про оздоровчу фізичну культуру.

Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення.

Перспективи розвитку окремих видів фізичної рекреації Донецької області.

За темою «Концепція вільного часу як категорія рекреації» здійснюється підготовка презентації.

Змістовий модуль 2.

Основні форми рекреаційно-оздоровчої діяльності.

	Тема самостійної роботи	Кількість годин
	Тема 1. Туризм як засіб рекреаційно-оздоровчої роботи.	
	Тема 2. Лікувальний туризм.	
	Тема 3. Фітнес як засіб оздоровлення.	
	Тема 4. Використання рекреаційних ігор в оздоровчій діяльності.	
	Тема 5. Особливості рекреаційно-оздоровчої	

	діяльності у міських парках культури та відпочинку.	

За вказаними темами студент самостійно опрацьовує матеріали лекції, літературні джерела, наочні посібники тощо.

За темою „Використання рекреаційних ігор в оздоровчій діяльності” виконується написання реферату.

Теми рефератів.

Українські народні ігри у рекреаційно-оздоровчій роботі.

Українські народні розваги та забави у рекреаційно-оздоровчій роботі.

Застосування спортивних ігор в рекреаційно-оздоровчих заняттях.

За темою «Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у міських парках культури та відпочинку» здійснюється підготовка доповіді.

Тематика доповідей.

1. Особливості рекреаційної діяльності в парках відпочинку.
2. Турисько-рекреаційні парки світу.
3. Види і форми відпочинку і розваг.
4. Діяльність парків з організації відпочинку та розваг.
5. Основні види парків відпочинку України.

Література.

Базова

Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.

Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту /Є.Н.Пристапа, О.М.Жданова, М.М. Линець та ін.; за наук. ред. Є.Н.Пристапи. – Дрогобич: Коло, 2010. – 448 с.

Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 376 с.

Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / Богдан Шиян – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.

Допоміжна

Андрєєва О. Оцінка перспективності розвитку окремих видів фізичної рекреації в умовах мегаполісу // О. Андрєєва, М. Чернявський// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. : зб. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. – Х., 2004. – № 15. – С. 4-9.

Амосов Н.М. Физическая активность и сердце /Н.М.Амосов., Я.А.Бендет. – К.: Здоров'я, 1989. – 216с.

Безпалько О.В. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях: навч. посіб. /О.В.Безпалько. - К.: Центр навчальної літератури, 2003.–134с.

Білокопитова Ж. Гімнастика: краса і здоров'я. /Ж.Білокопитова, Л.Мовчан, Н.Щербакова. - К.: Здоров'я, 1991.– 104с.

Булатова М.М. Спортсмен в различных климато-географических и погодных условиях: учебно-методическое пособие / М.М. Булатова, В.Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 1996. – 235 с.

Виру А.А. Аэробные упражнения: учеб.пособ. /А.А.Виру. - М.: Физкультура и спорт, 1988.– 142с.

Жагин А.Е. Рекреация и некоторые её методы / А.Е. Жагин // Оздоровительные технологии по физической культуре и спорту в учебных заведениях: сб. науч.-метод. тр. – Белгород, 2004. – С. 275-280.

Жданова О.М. Організація і методика оздоровчої фізичної культури та рекреаційного туризму: навч.посіб. /О.М.Жданова, І.В.Котова та ін. - Луцьк, Надстир'я, 2004.–195с.

Зорин И. В. Рекреационная сущность экологического туризма / И.В. Зорин // Теория и практика физической культуры – 2002. – № 11. – С. 9-13.

Кобяков Ю. П. Концепция норм двигательной активности человека / Ю.П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. – 1995. - № 3. – С. 34-37.

Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання / Ю. Ф. Курамшин // Теорія і методика фізичного виховання : [підр. для студ. ВНЗ фіз.виховання і

спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич] – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – С. 69-86.

Курамшин Ю. Ф. Методи, що застосовуються у фізичному вихованні / Ю.Ф. Курамшин, В. В. Петровський // Теорія і методика фізичного виховання: [підр. для студ. ВНЗ фіз.виховання і спорту / за ред. Т.Ю. Круцевич] – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – С. 104-126.

Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте: Наука – спорту / О.М. Мирзоев. – М.: Спортакадемпред, 2000. – 204 с.

Міністерство освіти і науки України
Маріупольський державний університет

ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ

(назва навчальної дисципліни)

Засоби діагностики навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни

Автор: доцент, к.п.н. Пристинський В.М.

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини, протокол №1 від 30.08.2016.

ПИТАННЯ ДО ЕКЗАМЕНУ

1. Визначення понять: рекреаційно-оздоровча діяльність, рекреаційний потенціал, рекреаційна галузь, рекреаційна індустрія. Інфраструктура рекреаційної індустрії.
2. Визначення понять рекреаційні ресурси, рекреаційна діяльність, рекреаційний процес, рекреаційний регіон, рекреанти. Класифікація рекреаційних ресурсів.
3. Історія розвитку рекреаційної діяльності за кордоном.
4. Загальна характеристика закладів рекреаційно-оздоровчої діяльності.
5. Загальна характеристика організацій, що управляють функціонуванням рекреаційно-оздоровчої діяльності.
6. Нормативно-правова база рекреаційно-туристичної діяльності.
7. Теорії походження рекреації.
8. Розкрити підходи щодо визначення поняття рекреація.
9. Загальна характеристика фізичної рекреації.
10. Основні характеристики рекреації: предмет, завдання, форми , засоби.
11. Класифікація рекреаційної діяльності. Її загальна характеристика.
12. Функції рекреації в суспільстві.
13. Стан та перспективи розвитку рекреаційно-оздоровчої роботи в Україні.
14. Загальна характеристика розвитку рекреаційно-оздоровчої діяльності в Україні.
15. Фізичні вправи – основний засіб фізичної рекреації.
16. Вплив природних і гігієнічних чинників на ефективність занять фізичними вправами.
17. Методи фізичної рекреації.
18. Рекреація як соціально-культурне явище, її різновиди.
19. Характеристики рекреації.
20. Форми та функції рекреації.
21. Концепції вільного часу як важливої категорії рекреації.
22. Педагогіка вільного часу.
23. Якість життя – інтегрована характеристика розвитку суспільства.
24. Визначення поняття “здоров’я” людини, його компоненти та передумови формування.
25. Показники здорового способу життя, можливостей його реалізації та засобів впливу на його формування.
26. Рациональне харчування і здоров’я людини.
27. Туризм як одна із форм рекреаційно-спортивної роботи.

28. Історія розвитку туризму.
29. Види туризму та їх класифікація.
30. Форми рекреаційного туризму.
31. Складові рекреаційних походів.
32. Типи рекреаційно-оздоровчих установ.
33. Рекреаційно-оздоровча діяльність у закладах відпочинку.
34. Основи лікувального туризму.
35. Характеристика лікувально-туристичних режимів.
36. Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у закладах відпочинку.
37. Фактори, що сприяють оздоровленню в рекреаційно-оздоровчих установах.
38. Особливості організації ближнього туризму в умовах курортного лікування.
39. Особливості використання природніх факторів у лікувальному туризмі
40. Характеристика видів гімнастики і танців, які популярні серед студентської молоді.
41. Фітнес. Його мета і завдання.
42. Аеробіка, як один із напрямків фітнесу.
43. Характеристика напрямків аеробіки.
44. Вплив занять аеробікою на організм.
45. Місце аеробіки у заняттях гімнастикою оздоровчої спрямованості.
46. Характеристика засобів занять аеробної спрямованості.
47. Особливості методики проведення занять з аеробіки.
48. Степ-аеробіка як засіб оздоровлення.
49. Особливості проведення занять з аква-аеробіки.
50. Структура занять зі степ-аеробіки.
51. Аналіз зарубіжних систем підготовки спеціалістів з оздоровчої фізичної культури.
52. Заняття плаванням як засіб оздоровлення.
53. Методика проведення занять з аква-йоги.
54. Футбол як різновид рекреаційних занять.
55. Бадмінтон як засіб оздоровлення.
56. Особливості проведення спортивної аеробіки.
57. Особливості проведення оздоровчої аеробіки.
58. Силове багатоборство як засіб оздоровлення та рекреації.
59. Стрітбол як засіб фізичної рекреації.

60. Особливості використання тренажерної техніки у фітнес – програмах.
61. Характеристика спінбайк-аеробіки.
62. Характеристика слайд-аеробіки.
63. Особливості проведення змагань із спортивного фітнесу серед жінок.
64. Особливості проведення змагань із спортивного фітнесу серед чоловіків.
65. Оздоровчо-рекреаційні можливості паркових ландшафтів.
66. Функції міських парків культури і відпочинку.
67. Форми рекреаційно-оздоровчих занять у міських парках.

Рекомендована література

Базова

Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.

Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту /Є.Н.Пристапа, О.М.Жданова, М.М. Линець та ін.; за наук. ред. Є.Н.Пристапи. – Дрогобич: Коло, 2010. – 448 с.

Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 376 с.

Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / Богдан Шиян – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.

Допоміжна

Андрєєва О. Оцінка перспективності розвитку окремих видів фізичної рекреації в умовах мегаполісу // О. Андрєєва, М. Чернявський// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. : зб. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. – Х., 2004. – № 15. – С. 4-9.

Безпалько О.В. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях: навч. посіб. /О.В.Безпалько. - К.: Центр навчальної літератури, 2003.–134с.

Білокопитова Ж. Гімнастика: краса і здоров'я. /Ж.Білокопитова, Л.Мовчан, Н.Щербакова. - К.: Здоров'я, 1991.– 104с.

Булатова М.М. Спортсмен в различных климато-географических и погодных условиях: учебно-методическое пособие / М.М. Булатова, В.Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 1996. – 235 с.

Виру А.А. Аэробные упражнения: учеб.пособ. /А.А.Виру. - М.: Физкультура и спорт, 1988.– 142с.

Жагин А.Е. Рекреация и некоторые её методы / А.Е. Жагин // Оздоровительные технологии по физической культуре и спорту в учебных заведениях: сб. науч.-метод. тр. – Белгород, 2004. – С. 275-280.

Жданова О.М. Організація і методика оздоровчої фізичної культури та рекреаційного туризму: навч.посіб. /О.М.Жданова, І.В.Котова та ін. - Луцьк, Надстир'я, 2004.–195с.

Зорин И. В. Рекреационная сущность экологического туризма / И.В. Зорин // Теория и практика физической культуры – 2002. – № 11. – С. 9-13.

Кобяков Ю. П. Концепция норм двигательной активности человека / Ю.П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. – 1995. - № 3. – С. 34-37.

Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання / Ю. Ф. Курамшин // Теорія і методика фізичного виховання : [підр. для студ. ВНЗ фіз.виховання і спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич] – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – С. 69-86.

Курамшин Ю. Ф. Методи, що застосовуються у фізичному вихованні / Ю.Ф. Курамшин, В. В. Петровський // Теорія і методика фізичного виховання: [підр. для студ. ВНЗ фіз.виховання і спорту / за ред. Т.Ю. Круцевич] – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – С. 104-126.

МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра фізичного виховання, спорту та здоров'я людини

ВАРІАНТИ

РЕКТОРСЬКОЇ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ

з дисципліни

«Фізична рекреація».

рівень підготовки	<u>бакалавр</u>
напрямок підготовки	<u>6.010203 «Здоров'я людини»</u>
галузь знань	<u>0102 – Фізичне виховання, спорт і здоров'я</u>
<u>людини</u>	

«ЗАТВЕРДЖЕНО» на засіданні кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини, Протокол № __1__ від «_30_»__08__2016 р.

Зав. кафедрою ФВСЗЛ,

доцент

А.В. Осіпцов

Маріуполь, 2016

МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра фізичного виховання, спорту та здоров'я людини

ВАРІАНТИ РЕКТОРСЬКОЇ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ

з дисципліни

«Фізична рекреація».

рівень підготовки	<u>бакалавр</u>
напрямок підготовки	<u>6.010203 «Здоров'я людини»</u>
галузь знань	<u>0102 – Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини</u>

Варіант № 1

Оздоровчо-рекреаційні можливості паркових ландшафтів.
Форми рекреаційно-оздоровчих занять у міських парках.

Варіант № 2

Характеристика слайд – аеробіки.
Особливості проведення змагань із спортивного фітнесу серед жінок.

Варіант № 3

Історичний екскурс виникнення лазень як системи оздоровлення.
Типи лазень.

Варіант № 4

Стрітбол – як засіб рекреації.
Особливості використання тренажерної техніки у фітнес – програмах.

Варіант № 5

Заняття плаванням як засіб оздоровлення.
Методика проведення занять з аква-йоги.

Варіант № 6

Характеристика засобів занять аеробної спрямованості.
Особливості методики проведення занять з аеробіки.

Варіант №7

Степ-аеробіка як засіб оздоровлення.
Особливості проведення занять з аква-аеробіки.

Варіант № 8

Структура занять зі степ-аеробіки.
Аналіз зарубіжних систем підготовки спеціалістів з оздоровчої фізичної культури.

Варіант № 9

Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у закладах відпочинку.
Фактори, що сприяють оздоровленню в рекреаційно-оздоровчих установах.

Варіант № 10

Особливості організації ближнього туризму в умовах курортного лікування.
Особливості використання природніх факторів у лікувальному туризмі

Варіант № 11

Характеристика видів гімнастики і танців, які популярні серед студентської молоді.
Фітнес. Його мета і завдання.

Варіант № 12

Футбол як різновид рекреаційних занять.
Бадмінтон як засіб оздоровлення.

Варіант № 13

Аеробіка, як один із напрямків фітнесу.
Характеристика напрямків аеробіки.

Варіант № 14

Визначення поняття “здоров’я” людини, його компоненти та передумови.
Показники здорового способу життя, можливостей його реалізації та засобів впливу на його формування.

Варіант № 15

Рациональне харчування і здоров’я людини.
Туризм, як одна із форм рекреаційно-спортивної роботи.

Варіант № 16

Історія розвитку туризму.
Види туризму та їх класифікація.

Варіант № 17

Форми рекреаційного туризму.
Складові рекреаційних походів.

Варіант № 18

Типи рекреаційно-оздоровчих установ.
Рекреаційно-оздоровча діяльність у закладах відпочинку.

Варіант № 19

Основи лікувального туризму.
Характеристика лікувально-туристичних режимів.

Варіант № 20

Педагогіка вільного часу.
Якість життя – високо інтегрована характеристика розвитку суспільства.

Варіант № 21

Рекреація як соціально-культурне явище, її різновиди
Характеристики рекреації.

Варіант №22

Форми та функції рекреації.
Концепції вільного часу як важливої категорії рекреації.

Варіант № 23

Вплив природних і гігієнічних чинників на ефективність занять фізичними вправами.

Методи фізичної рекреації.

Варіант № 24

Загальна характеристика розвитку рекреаційно-оздоровчої діяльності в Україні.

Фізичні вправи - основний засіб фізичної рекреації.

Варіант № 25

Функції рекреації в суспільстві.

Стан та перспективи розвитку рекреаційно-оздоровчої роботи в Україні.

Варіант № 26

Основні характеристики рекреації: предмет, завдання, форми , засоби. Класифікація рекреаційної діяльності. Її загальна характеристика.

Варіант №27

Розкрити підходи щодо визначення поняття рекреація.

Загальна характеристика фізичної рекреації.

Варіант № 28

Нормативно-правова база рекреаційно-туристичної діяльності.

Теорії походження рекреації.

Варіант № 29

Загальна характеристика закладів рекреаційно-оздоровчої діяльності.

Загальна характеристика організацій, що управляють функціонуванням рекреаційно-оздоровчої діяльності.

Варіант № 30

Визначення понять рекреаційні ресурси, рекреаційна діяльність, рекреаційний процес, рекреаційний регіон, рекреанти. Класифікація рекреаційних ресурсів.

Історія розвитку рекреаційної діяльності за кордоном.

**ІНФОРМАЦІЙНІ МАТЕРІАЛИ БІБЛІОТЕКИ ПО
ЗАБЕЗПЕЧЕННЮ НАВЧАЛЬНИМИ ПІДРУЧНИКАМИ
(ПОСІБНИКАМИ) З ДИСЦИПЛІНИ
«Фізична рекреація»**

№ з/п	Найменування навчальної дисципліни	Автор підручника (навчального посібника тощо)	Найменування підручника (навчального посібника тощо)	Найменування видавництва, рік видання	Кількість примір.
1	2	3	4	5	6
	Фізична реабілітація	Приступа Є.Н. Жданова О.М. Линець М.М. та ін.	Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту	Дрогобич: Коло, 2010. – 448 с.	
		Хоули Эдвард Т. Б. Дон Френкс	Руководство инструктора оздоровительного фитнеса	К. : Олимпийская литература, 2004. – 376 с.	
		Шиян Б. М.	Теорія і методика фізичного виховання школярів : підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту	Т. : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.	
		Жданова О.М.	Організація і методика оздоровчої фізичної культури та рекреаційного туризму : навч. посіб.	Луцьк, Надстир’я, 2004. – 195 с.	
		Круцевич Т.Ю. Безверхня Г.В.	Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.	К. : Олімпійська література, 2010. - 248 с.	