
ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ, ФІТНЕС І РЕКРЕАЦІЯ. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Олена Андрєєва

Резюме. Обоснована и представлена разработка концепции рекреационно-оздоровительной деятельности, направленная на удовлетворение потребностей досуга разных групп населения, увеличение объема двигательной активности и качественного содержания их свободного времени. Выделена в концепции теоретическая и практическая часть. Выявлены характерные признаки понятийно-категориального аппарата физической рекреации, определены пути их усовершенствования, сформулированы дефиниции «физическая рекреация» и «рекреационная деятельность». Дополнено классификацию, уточнены цель и задание, структура методического обеспечения системы подготовки специалистов по физической рекреации предложенной концепции рекреационно-оздоровительной деятельности.

Ключевые слова: физическая рекреация, рекреационно-оздоровительная деятельность, теоретико-методологические основы, рекреационные потребности.

Summary. In the article, the concept of recreational and health-related activities for different population groups is substantiated and developed with the aim to meet their leisure needs, to increase the volume of physical activity and to fill comprehensively the free time. The concept includes theoretical and practical components. Characteristic features of conceptual and categorical apparatus of physical recreation are revealed, the ways of its improvement are determined, the terms «physical recreation» and «recreational activity» are defined. Classification and specified goals and objectives, structure and content, educational and methodological provision for the system of training in physical recreation in Ukraine to implement proposed concept of recreational and health-related activities have been updated.

Keywords: physical recreation, recreational and health-related activities, theoretical and methodological provision, recreational needs.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Трансформаційні процеси, що відбуваються в українському суспільстві, окрім деяких позитивних зрушень, позначаються негативними явищами в життєдіяльності людей – зниженням тривалості життя, скороченням рухової активності, підвищенням рівня неінфекційних хронічних захворювань, істотним зменшенням фінансової забезпеченості, втратою орієнтирів на здоровий спосіб життя, відчуженням від фізичної культури дітей, молоді та дорослих [4, 7, 9]. Однією із причин погіршення ситуації зі здоров'ям населення є недостатня з боку держави фінансово-матеріальна підтримка рекреаційно-оздоровчої сфери, яка покликана відтворювати працездатність населення, що і призводить до фізичної пасивності. На тлі проблем, пов'язаних із погіршенням екологічних передумов існування, низьким рівнем життя, а також неефективним ме-

дико-санітарним забезпеченням, зростають смертність і захворюваність населення. За тривалістю життя Україна посідає передостаннє місце серед усіх країн Європи і Центральної Азії.

Крім того, через брак освітньої культури окремих верств населення, мізерні матеріальні статки, а також недостатню увагу до організації дозвілля з боку місцевих органів влади, проведення вільного часу почасти супроводжується деструктивними для розвитку організму формами, котрі не лише культивують застарілі шкідливі звички, а й розширюють їх [2, 5, 6]. Отже, в Україні рекреаційно-оздоровча діяльність ще не набула широкої популярності.

Наразі для збільшення обсягу рухової активності різних соціальних категорій та якісного наповнення їхнього вільного часу різними цікавими і ефективними формами рекреаційної діяльності постає практична проблема активізації уваги гро-

мадськості до фізичної культури і спорту як інституцій, що забезпечують збереження і цілеспрямоване відновлення психофізичного стану, продуктивних сил суспільства [1–4, 8, 10]. На думку фахівців, одним зі шляхів подолання кризи, що склалася у ставленні різних верств населення до фізичної культури, є теоретико-концептуальне обґрунтування стратегії підвищення спеціально-організованої рухової активності населення, яка б усвідомлювалась людьми як їхня життєва потреба. На необхідність активізації роботи в цьому напрямку орієнтують теоретиків і практиків фізичного виховання відомі зарубіжні і вітчизняні вчені [3, 11, 12, 14, 15]. Все це передбачає теоретичне узагальнення накопиченого зарубіжного і вітчизняного досвіду використання різноманітних форм фізичної культури для усіх вікових груп населення.

Системний аналіз світового масиву наукових знань та міжнародного досвіду розвитку рекреації свідчить про певні теоретичні напрацювання у висвітленні цього питання. На сучасному етапі розвитку суспільства розвинутих країн властива найпильніша увага до проблем організації активної рекреаційної діяльності [13–16]. На розвиток рекреації у цих країнах істотно вплинули суспільні тенденції перерозподілу ресурсу часу (робочого та вільного), зміна у взаємозалежності професійно-трудової та культурно-дозвілєвої діяльності, скорочення робочого тижня, збільшення терміну відпускнуго періоду, стабілізація вихідних і святкових днів, система високих заробітних плат, зростання частки населення, зайнятої неповний робочий день, його структурне та змістовне наповнення. Розвивається сімейне дозвілля, оздоровчо-розважальний та пізнавальний туризм, активні види дозвілєвої діяльності тощо. Рекреація посідає четверте місце в світі за темпами розвитку серед інших видів діяльності. Як свідчать дані R. V. Russell [16], 94,5 % населення світу брали участь як мінімум в одному із видів рекреації за останні п'ять років.

Незважаючи на те що в зарубіжних наукових школах проблеми рекреації вивчаються значно довше, глибше та інтенсивніше, останнім часом російськими і вітчизняними авторами зроблено ряд успішних спроб дослідження фізичної рекреації як багатовимірного соціального явища. Рекреаційна діяльність є предметом не лише природничих, спеціальних наук, а й численних гуманітарних дискурсів, в яких йдеться про мотивацію у виборі ціннісної життєвої орієнтації людей. Так, у деяких працях [1, 3, 11] рекреація розглядається не лише в прикладному континуумі медико-біологічних знань, а в широкому соціальному діапазоні, що детермінують ставлення людей до власного здоров'я. Накопичений дослідниць-

кий матеріал, де інтерес до рекреації розглядається під впливом політико-економічних, природно-географічних, соціально-психологічних та соціально-педагогічних чинників, які впливають на спосіб і стиль життя, вимагає сучасного наукового переосмислення факторів впливу більш активного залучення до фізичної рекреації різних соціальних груп населення. Незважаючи на те що наразі вченими-теоретиками систематизовано окремі аспекти наукових знань про неї, водночас питання формування цілісної концепції рекреаційної діяльності різних груп населення, взаємозв'язок і взаємозалежність розвитку її основних структурних компонентів у культурно-антропологічному концепті самозбереження людини, не було предметом спеціальних досліджень. Відсутність філософсько-інтегративного знання про рекреацію не дозволяє сформувати цілісну наукову концепцію фізичної рекреації, що дала б змогу систематизувати загальну картину цього явища в житті людини з урахуванням цілей, мотивів і потреб її життєдіяльності у складних соціально-економічних і природничих умовах України. Постає проблема розробки важливих теоретико-методологічних проблем, пов'язаних із функціонуванням рекреаційної сфери. Насамперед, йдеться про потребу принципово нових поглядів на роль та місце фізичної рекреації у сучасному суспільстві релятивістських цінностей, на привабливі та доступні форми рекреаційно-оздоровчої діяльності, з урахуванням демографічної і матеріально-технічної ситуації. Саме з цих позицій необхідно визначати сутність рекреації, не обмежуючись лише традиційними уявленнями про неї. Незважаючи на широке застосування останніх у різних царинах суспільних знань, вони ще й досі не здобули усталеного і загально визнаного тлумачення, що, зрештою, свідчить про недостатній рівень розвинутої наукової спрямованості. Нині за такого аспекту наукових пошуків характерною рисою є очевидна неузгодженість у використанні окремих термінів і понять, що призводить до хаосу інтерпретацій, а це не сприяє ефективності практичного втілення теоретичних розвідок.

Таким чином, набуття високого рівня розвитку фізкультурно-спортивної галузі знань у цілому і рекреаційній зокрема вимагає нового методологічного підходу, який дозволив би осмислити попередній досвід і окреслити зміст нової парадигми фізичної рекреації, що відповідала б сучасним українським реаліям. Актуальність даної проблеми, її важлива соціальна значущість для підвищення рівня залучення населення до рухової активності обумовили вибір теми дослідження та визначили його мету та завдання.

Дослідження проведено згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту

на 2011–2015 рр. за темою «Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу і рекреації» (номер держреєстрації 0111U001735) та держбюджетної теми Міністерства освіти і науки України на 2012–2015 рр. «Історичні, теоретико-методологічні засади формування рекреаційної діяльності різних груп населення» (номер держреєстрації 0112U007808).

Мета дослідження – визначити теоретико-методологічні основи, уточнити концептуальний апарат фізичної рекреації, науково обґрунтувати та розробити концепцію рекреаційно-оздоровчої діяльності для задоволення дозвілєвих потреб різних груп населення.

Методологія, методи та організація дослідження. Реалізація поставлених в дисертаційному дослідженні завдань передбачає розробку нової концепції науково-теоретичних положень, що розкривають сутність і зміст рекреаційної діяльності різних груп населення, її компонентів, зв'язків і відношень. Побудова такої концепції рекреації як соціальної сфери життєдіяльності можлива лише за умов дотримання епістеміологічної методології, де людина розглядається як суб'єкт і об'єкт власної життєтворчості. Фізична рекреація з усім комплексом оздоровчих технологій є органічною і безпосередньою, продуктивною і прогресивною формою відтворення життя. Виходячи із цих теоретичних настанов і розробляючи методологічні засади дослідження, ми орієнтувалися на необхідність здійснення: постановки проблем як зі змістовної, так і з формальної точки зору; раціонального підбору визначених засобів для вирішення вже поставлених завдань і проблем; покращення організації дослідження. Тому умовно можна говорити про декілька рівнів методології, що були використані у даній роботі. Зокрема *перший* стосується постановки наукових проблем, визначення методологічного напрямку дослідження. З цією метою було застосовано структурно-функціональну методологію, що включає сукупність методів і процедур, які склали дослідницький арсенал конкретної науки як вчення про них. До *другого* віднесено культурно-антропологічну методологію, що включає історичні та соціологічні аспекти розвитку фізичної рекреації, висвітлює важливі педагогічні питання, пов'язані з формуванням інтересу населення до занять фізичною рекреацією, її виховною роллю і впливом на особистість і суспільство. До *третього* рівня методології залучали парадигмальний підхід. Цей рівень охоплює широкий спектр умов і особливостей організації і проведення дослідження і експериментів, хронологічно-проблемний принцип, вимоги до вибору процедур, що забезпечують отримання фактичного матеріалу, його первинну обробку та співвіднесення з емпіричним досвідом. Такий підхід надав

можливість презентувати рекреаційну діяльність у динаміці її соціально-історичного розвитку і становлення як соціокультурного феномену.

Вибір методів дослідження визначався необхідністю системного вивчення різних аспектів предмета дослідження, отримання достовірних даних, коректної математичної обробки матеріалів дослідження. Відповідно до завдань наукового пошуку використано такий комплекс взаємопов'язаних методів дослідження:

– теоретичні: аналіз і систематизація філософської, психолого-педагогічної та науково-методичної літератури, спеціальної літератури з фізичної культури, рекреації й інформаційних ресурсів мережі Інтернет для з'ясування понятійного апарату дослідження та визначення сутності й структури фізичної рекреації; нормативних і програмно-методичних документів у сфері фізичного виховання, освіти і культури для з'ясування стану науково-методичного забезпечення професійної підготовки фахівців у галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини; компаративний метод з метою зіставлення та аналізу зарубіжного й вітчизняного досвіду з досліджуваної проблеми; абстрагування, логіко-теоретичний аналіз, історичний аналіз, контент-аналіз теоретичних і методичних робіт (монографій, навчальних посібників, методичних матеріалів), системний підхід, прогнозування. Теоретичне прогнозування використовували для визначення ймовірності зміни явищ, що вивчаються. Це дало можливість виявити перспективи подальшого розвитку рекреаційної діяльності різних груп населення;

– емпіричні: аналіз і синтез, спостереження, опитування, експертне оцінювання спеціалістами з рекреації та оздоровчої фізичної культури, анкетування контингенту, який займається рекреаційною діяльністю, педагогічний експеримент, методи визначення рухової активності, моделювання, вивчення й узагальнення досвіду функціонування загальноосвітніх, вищих навчальних закладів, фізкультурно-оздоровчих клубів; педагогічне спостереження, анкетування, педагогічний експеримент для перевірки ефективності розробленої технології проектування рекреаційної діяльності різних груп населення;

– статистичні: статистичний аналіз результатів педагогічного експерименту для кількісної та якісної обробки експериментальних даних.

Широта проблеми, що вивчається, і різноманітність поставлених завдань зумовило різну організацію досліджень і експериментів. Їх загальною рисою було попереднє планування. У дослідженнях взяли участь 1150 осіб різних вікових категорій (школярі, студенти, особи зрілого віку). В основі поділу на вікові групи лежали межі, передбачені фізіологічною віковою класифікацією.

Результати дослідження та їх обговорення.

Сучасний розвиток наукових знань про фізичну рекреацію показує, що її предметні межі незмірно розширюються, вона наповнюється новим змістом, збагачується новими функціями і розглядається як багатомірний феномен, як складова об'єктивної реальності, процес, спосіб і результат перетворення природно-заданої й соціальної сутності людини [1, 10, 11]. Наразі фізичну рекреацію розглядають із позицій кількох методологічних підходів – як діяльність, спрямовану на відпочинок та організацію дозвілля; як засіб відновлення сил, витрачених у процесі праці; як засіб набуття і реалізації життєвих цінностей. У процесі аналізу основних методологічних напрямів законодавчим є висновок про те, що всі вони не мають між собою протиріч, а доповнюють один одного.

Встановлено, що через зміни соціально-економічних умов проблема організації рекреаційних занять та відношення населення до них вивчена недостатньо [7]. В літературі найбільш повно висвітлено особливості організації рекреаційної діяльності в історичному аспекті [6, 9]. Аналіз динаміки організаційних форм проведення вільного часу населення свідчить про те, що в їх функціонуванні простежується відсутність наступності, наукового обґрунтування напрямів та форм діяльності, спостерігається стереотипність, відсутність орієнтації на рекреаційні інтереси та потреби різних верств населення. Проте у зазначений період було започатковано та впроваджено широкий спектр життєздатних, перспективних інноваційних форм рекреаційної діяльності. На жаль, ці позитивні ініціативи не знайшли достатньої управлінської підтримки та законодавчо-нормативного обґрунтування, хоча могли б стати основою інновацізації та реформування галузі фізичної рекреації [8].

Узагальнюючи дані спеціальної літератури та власні дослідження, було встановлено основні фактори, що окреслюють підходи до трактування понятійного апарату, класифікаційних ознак, проблемного поля фізичної рекреації. Теоретично важливим для дослідження стало визначення проблемного поля рекреаційно-оздоровчої діяльності. Необхідність виділення проблеми дослідження фізичної рекреації у самостійну галузь наукових досліджень зумовлена кількома основними причинами. Перша з них пов'язана з підвищеними вимогами до стану власного здоров'я людини, зростанням її соціальної активності, освітнього та культурного рівнів. Друга – з виділенням власної проблематики фізичної рекреації, її специфічних видових ознак, що дозволило чітко встановити її предметну царину, тематику проведення конкретних наукових досліджень. Третя причина зумовлена намаганням відійти від описового пізнання

фізичної рекреації до виділення нових, ще не досліджених фактів, науково осмислити теоретичні і практичні проблеми, які не можуть бути поставлені і вирішені для опису раніше відомих явищ понятійним апаратом, що використовувався.

Немає підстав говорити, що проблеми організації рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення не були раніше предметом вивчення, але до цього часу методологічною основою переважної більшості цих досліджень був аналітичний підхід з акцентом на окремих особистих проблемах без урахування особливостей змісту і структури цілісної системи активної рекреаційної діяльності в її широкому розумінні. Це пояснюється тим, що основні складові технології проектування рекреаційної діяльності досліджено і подано нерівномірно. Зв'язок між ними або відсутній або являє логічні висновки, а не науково обґрунтовану систему. Дослідники цієї проблеми цікавилися окремими елементами технології рекреаційної діяльності як автономного і структурованого процесу. Наше дослідження включає аналіз технології проектування рекреаційної діяльності різних груп населення, виявлення у межах її структур усіх складових взаємодії, а також особливостей функціонування і розвитку.

Окреслено такі основні проблеми активної рекреаційної діяльності: нерозробленість понятійно-категорійного апарату фізичної рекреації; недосконала класифікація рекреаційної діяльності; відсутність урахування мотиваційно-ціннісних орієнтацій різних груп населення в процесі організації рекреаційно-оздоровчих занять; відсутність урахування особливостей структури вільного часу та загальнокультурних інтересів різних груп населення; відсутність обґрунтованої технології проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення тощо.

Сфера рекреації вирізняється динамізмом, розмаїттю форм і напрямів діяльності, спрямована на максимальне задоволення різних дозвілєвих інтересів населення, вона постійно розвивається, водночас відсутній усталений категорійно-понятійний апарат. Тому нами було подано характеристику дефініцій «фізична рекреація», «рекреаційна діяльність».

Вивчення стану питання показало, що дослідниками фізична рекреація розглядається як відпочинок і діяльність у процесі проведення дозвілля [12], засіб відновлення сил, витрачених у процесі трудової діяльності [7], як засіб надбання та реалізації життєвих цінностей [10]. Кожний із вищезначених підходів не суперечить один одному, а доповнює його, більше уваги приділяючи лише характеристиці поняття «фізична рекреація». Узагальнення теоретичних положень щодо визначення сучасного змісту поняття «фізична рекреація»



Рисунок 1 – Трактуювання поняття «фізична рекреація» у спеціальній науковій літературі

як діяльності, що містить різні форми рухової активності й спрямована на активний відпочинок; відновлення сил, витрачених у процесі професійної праці; збереження й зміцнення здоров'я; розвага й отримання задоволення від процесу занять, виводить поняття фізичної рекреації за межі організованого відпочинку та змістовного дозвілля. Кінцевий результат її функціонування виражається в оптимізації фізичного, психічного й соціального стану людини (рис. 1). Це дозволило сформулювати власне визначення терміна «фізична рекреація» як добровільна, нерегламентована, рухова активність у вільний час, спрямована на відновлення розумових і фізичних сил, пов'язаної з отриманням задоволення від процесу використання фізичних вправ, природних факторів.

Слід дати пояснення поняттю «рекреаційно-оздоровча діяльність» як процесу взаємодії людини з довкіллям, завдяки чому вона досягає свідомо поставленої мети, яка виникла внаслідок появи потреби в активному відпочинку, отриманні задоволення, оздоровленні, відновленні фізичних та духовних сил у вільний або спеціально визначений час, що стимулює рухову та соціальну активність і створює оптимальні умови для творчого самовираження особистості. Оскільки рекреаційна діяльність має дуже високі темпи зростання і відповідно змін, тому її класифікація, подана у наукових працях, не претендує на незмінну актуальність. Однак при розумінні й усвідомленні основних тенденцій та закономірностей розвитку рекреаційного процесу було узагальнено класифікації рекреаційної діяльності, доповнено і розширено її основні види та підвиди. Існуючі підходи до класифікації рекреа-

ційних занять вже застаріли і відрізняються обмеженістю напрямів, що аналізуються. В основному вони стосуються інших сфер діяльності [3, 11]. Види рекреаційних занять у вільний час різноманітні за змістом, типологічними особливостями, різняться за формою проведення і організації. Типи, види і форми рекреаційних занять досить складно охарактеризувати вичерпно, оскільки вони мають майже безмежний спектр проявів. До того ж різновиди рекреаційних занять постійно збагачуються за рахунок виникнення нових видів і форм. У ході аналізу, зазвичай, використовують окремі підходи і схеми, що дозволяє класифікувати найбільш засвоєні різновиди рекреаційної діяльності. Нами було проаналізовано доступні в спеціальній літературі джерела, що дало змогу узагальнити наявний досвід з цього питання, а також розглянути закономірності, які лежать в основі підходів до класифікації різних видів діяльності. Поданий матеріал свідчить про відсутність уніфікованих поглядів на поділ видів рекреаційної діяльності і зумовлює необхідність теоретичного обґрунтування класифікації рекреаційної діяльності різних груп населення (рис. 2).

В основі класифікації – виокремлення видів і підвидів рекреаційної діяльності за різними ознаками. Для детального розгляду рекреаційної діяльності у поданій класифікації:

- виокремлено такі ознаки: за наявністю або відсутністю активності людини, залежно від взаємозв'язку між видами рекреаційної діяльності, за змістовним наповненням, за характером діяльності, за провідним мотивом діяльності, за місцем проведення, за характером розміщення і за

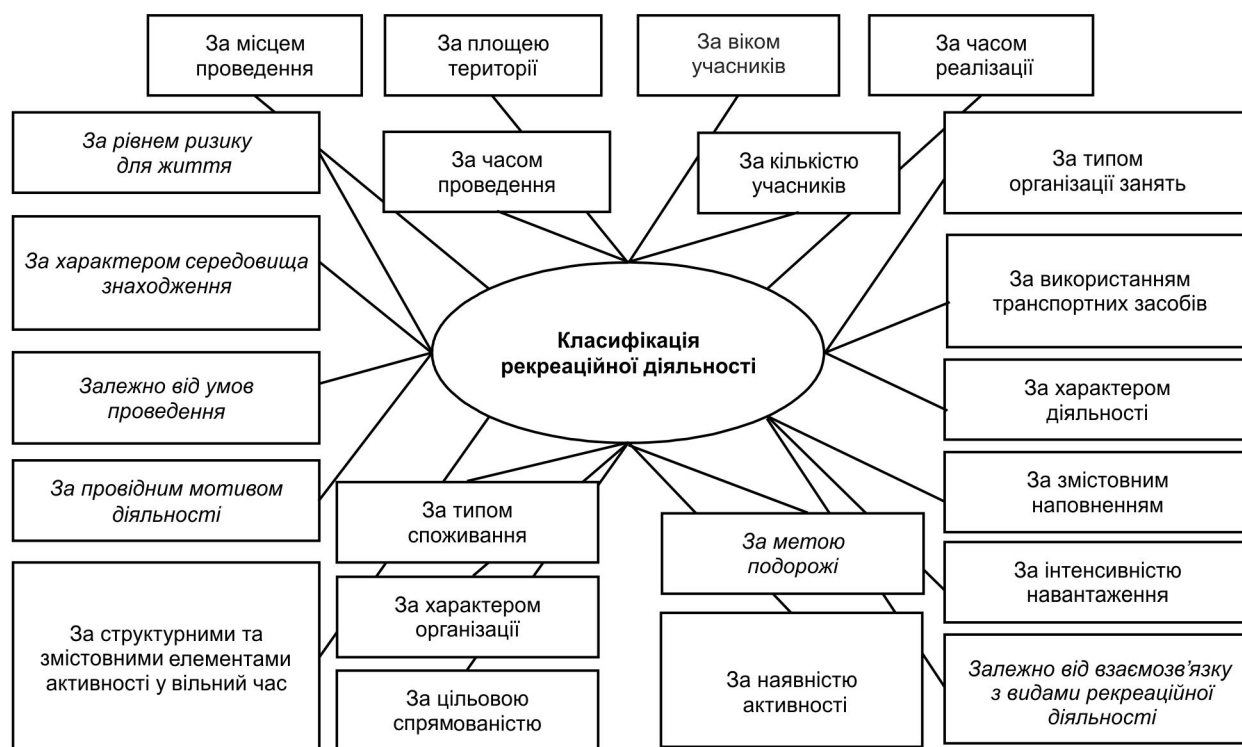


Рисунок 2 – Класифікація рекреаційної діяльності

Примітка: курсивом відмічено доповнені та вперше запропоновані для класифікації види рекреаційної діяльності

кількістю учасників тощо та відповідних щодо них видів рекреаційної діяльності;

- узагальнено види рекреаційної діяльності за характером організації до двох: організований та неорганізований, а вже їхній поділ на груповий та індивідуальний розглядається за фінансовими можливостями;

- залежно від умов проведення – аква, сніжно-льодовий, спелео, повітряний види рекреаційної діяльності;

- за структурними та змістовними елементами активності у вільний час – рекреаційно-хобістичний вид рекреаційної діяльності;

- за цільовою спрямованістю здійснено поділ на соціальний, біологічний, психологічний, кліматичний, оздоровчий, продуктивний, розважальний, культурно-пізнавальний, екстремальний види рекреаційної діяльності;

- за метою туристичної подорожі – екскурсійний вид рекреаційно-туристичної діяльності з багатоплановим (оглядовим) і тематичним підвидами, бо вони підпорядковуються пізнавальній та навчально-освітній меті. Також за метою туристичної подорожі, окрім виокремлених більшістю дослідників екскурсійного, ділового, родинного, спортивного і релігійного видів рекреаційно-туристичної діяльності, подано ще й такі види рекреаційно-туристичної діяльності, як пригодницький, соціаль-

ний, екологічний, індустріальний, військовий, курортно-лікувальний, культурно-розважальний;

- за ступенем ризику для життя – полівання, джампінг, рафтинг, дайвінг, сноубординг, вейк-бординг, фрирайд, польоти на повітряних кулях та дельтапланах, прогулянки гірськими дорогами на квадроциклах;

- за ознакою «провідний мотив діяльності» – оздоровчий, освітньо-культурний, адаптаційно-відновлювальний, соціальний, розважальний, особистісний (самореалізація), фізкультурно-спортивний, екстремальний, домашньо-сімейний.

Слід зауважити, що подана класифікація рекреаційної діяльності не може претендувати на певну завершеність, оскільки одночасно зі зміною вимог, що висуваються до обсягу і якості рекреаційно-оздоровчих послуг, та появою нових форм рекреаційної діяльності завдяки поступальному розвитку суспільства вона постійно буде знаходитися у процесі вдосконалення, завжди потребуватиме перегляду підходів до систематики її ієрархічних складників.

Подальше вдосконалення фізичної рекреації, незважаючи на великий емпіричний матеріал, вимагає якісно нової форми організації наукового знання. По-перше, труднощі аналізу емпіричних даних полягають у тому, що багато праць радянського періоду застаріли, відповідно втратили свою актуальність, оскільки змінилися соці-

ально-економічні умови життя. Питання про ставлення населення до занять фізичною рекреацією в нових економічних умовах вивчено ще недостатньо. По-друге, специфікою досліджень, присвячених вивченню рухової активності й потреб у ній, є статистичний аналіз даних, які, у свою чергу, вирізняються суперечливістю. Немає точної відповіді на запитання про загальну кількість осіб, які займаються фізичною рекреацією в Україні. Розбіжності у трактуванні даних пов'язані з відсутністю єдиної методики одержання й обробки матеріалу, а також з різною інтерпретацією респондентами поняття «заняття фізичною рекреацією». По-третє, фахівці аналізують дані за територіальним принципом. Дослідження мають обмежений характер (наприклад, досліджується активність або потреба в заняттях певної соціальної групи). По-четверте, проблема ставлення різних груп населення до занять фізичною рекреацією вивчена частково. Предметом уваги вчених поставав лише якийсь один компонент: або мотиви занять, або ступінь рекреаційної активності, або потреби в заняттях, або задоволеність ступенем своєї рухової активності, не розглядаючи проблему ставлення до фізичної рекреації в цілому, що підтверджує актуальність її дослідження.

На додаткову увагу заслуговують соціально-психологічні фактори, що впливають на вибір форм і видів рекреації різних вікових груп населення та необхідність узагальнення підходів стосовно подібності й відмінності в організації рекреаційної діяльності різних груп населення, а також особливості проведення та тривалість вільного часу різних груп населення, які є неоднорідними. На основі отриманих даних можна визначити, що саме якнайліпше відповідатиме різноманітним рекреаційним очікуванням осіб, які займаються, і планувати стратегію розвитку активної рекреаційної діяльності в Україні. Нашими дослідженнями встановлено, що в Україні, як і в інших країнах світу, останніми роками розвивається культура активного проведення дозвілля. При цьому рекреаційні заняття проводять переважно поза приміщенням. Це особливо важливо в умовах України: це пов'язано по-перше, з матеріально-технічними та соціально-економічними умовами, по-друге, з наявними рекреаційними зонами.

За результатами опитування найбільш популярними серед населення видами рекреації на свіжому повітрі є пішохідні прогулянки, відвідування водних об'єктів із сім'єю або друзями, продуктивна рекреація. У видах рекреації на свіжому повітрі бере участь велика кількість респондентів, в основному, це люди зрілого віку. При цьому частка чоловіків майже в усіх видах рекреаційних занять більше за частку жінок. Дозвіллевий потенціал у пенсіонерів, жінок із дорослими дітьми,

самотніх людей значно перевищує в них дозвіллеву наповненість.

У процесі досліджень, пов'язаних із вивченням сфери рекреації і дозвілля, суттєвим показником є кратність участі особи в цих видах рекреації. Дехто (17 %) бере участь тільки в одному виді рекреації раз на рік, наприклад, під час відпустки, інші – кілька разів на тиждень (9 %) або навіть щоденно (0,4 %).

Рівень освіти і доходів також впливають на участь у рекреаційних заняттях. Серед учасників такого виду занять відсоток осіб з вищою освітою значно вищий, порівняно з особами з середньою або середньоспеціальною освітою. Така сама тенденція відмічається зі збільшенням членів сім'ї (до чотирьох осіб). У багатьох видах рекреації кількість учасників збільшується пропорційно до складу сім'ї та рівня освіченості, що є найпоказовішим. Також необхідно відмітити, що зі збільшенням прибутків (вище середнього рівня) частка учасників активних рекреаційних занять зменшується.

Для розробки найсприятливішої політики управління і розвитку сфери рекреації вкрай важливе урахування різноманітних змін у видах рекреаційних занять. Це дає змогу чітко визначити, які види найпопулярніші серед населення, які мають найменшу популярність, які сьогодні слід розвивати, а які – ні.

Аналіз тенденцій розвитку рекреації на сучасному етапі дозволив констатувати, що в Україні сформовано досить ефективну систему організації дозвілля, яка, хоча й далека від ідеальної, має низку позитивних аспектів, що заслуговують на увагу та широке використання.

Нами досліджено фактори, що впливають на вибір рекреаційних занять українцями. Серед них основними є: індустріалізація та урбанізація, розвиток освіти, підвищення доходів населення і збільшення кількості вільного часу на відпочинок, збільшення реклами, створення «івент-агентств», фізкультурно-оздоровчих клубів. Серед численних чинників підвищення популярності фізичної рекреації в Україні також слід зазначити розширення матеріально-технічної бази і створення спеціалізованої індустрії дозвілля і рекреації, подальший розвиток засобів масової інформації, піклування про здоров'я, підвищення цін на медичне обслуговування.

У результаті проведених досліджень було встановлено спільні та відмінні риси в мотиваційній сфері та способах проведення вільного часу рекреаційної діяльності різних груп населення, а також, що більшість респондентів проводять вільний час із родиною (табл. 1). Ці дані свідчать про наявність стійкої потреби в культивуванні й підтримці сімейних зв'язків через систему рекреацій-

Таблиця 1 – Форми проведення вільного часу, яким надають перевагу особи різного віку, n = 1150

Форма проведення вільного часу	Кількість відповідей, %					
	Школяр	Студент	Особа першого періоду зрілого віку		Особа другого періоду зрілого віку	
			жінки	чоловіки	жінки	чоловіки
Зі сім'єю	82,8	63,6	60,9	55,7	15,3	19,6
Зі знайомими та друзями	32,2	64,5	21,3	7,8	8,2	7,2
У самодіяльній групі	32,2	18,5	11,9	6,8	15,2	24,8
В організованій групі	61,0	66,3	63,2	32,7	41,3	51,7
Самостійно	6,3	8,9	43,1	47,9	54,0	57,9

но-оздоровчих заходів. З віком знижується кількість респондентів, які надають перевагу проведенню дозвілля з приятелями та колегами. На чергових двох місцях (при вірогідно нижчих значеннях) розміщуються респонденти, які надають перевагу проведенню дозвілля у самодіяльних та організованих групах.

Подальший аналіз результатів указує на те, що молоді особи відчувають сильну потребу у встановленні суспільних контактів, що реалізується через рекреаційні заходи у складі неформальних та організованих груп. Найбільша кількість бажаючих проводити вільний час із приятелями та колегами спостерігається у студентському (64,5 %) та шкільному віці (32,2 %). Водночас значна кількість молодих людей проводить активне дозвілля на самоті, що, очевидно, зумовлено психоемоційною втомою.

Із віком зростає відсоток людей, які проводять дозвілля на самоті, тобто частіше уникають контактів як зі знайомими, так і з членами родини. Це вказує на деяку самоізоляцію від зовнішнього світу. Так, у другому зрілому віці 54,0 % жінок та 57,9 % чоловіків уникають проведення активного дозвілля в групах.

Відомо, що сучасний ритм життя вкрай негативно впливає на психофізичний стан людини у будь-якому віці, що вимагає відновлення організму. Проте спектр мотивів щодо рекреаційно-оздоровчих занять може бути доволі широким. З огляду на це ми об'єднали основні мотиви рекреаційно-оздоровчих занять у групи за провідною спрямованістю діяльності: оздоровчі (піклування про здоров'я, оздоровчі процедури); освітньо-культурні (контакт із природою, пізнання культури, відвідування гуртків, участь у художній самодіяльності, читання книг, вивчення іноземних мов, екскурсії тощо); адаптаційно-відновлювальні (регенерація сил, втеча від повсякдення, пасивний відпочинок, відпочинок на природі, виїзд за місто); соціальні (суспільні контакти, спілкування, зустрічі з друзями); розважальні (хобі, відвідування дискотек); особистісні (самовдосконалення, намагання виділитися, самоствердитися, досягнути якомога більшого); фізкультурно-спортивні

(заняття фізичними вправами, заняття у фітнес-клубах, самостійні рекреаційно-оздоровчі заняття, прогулянки); екстремальні (прагнення пригод, заняття екстремальними видами рекреації); домашньо-сімейні (проведення часу з родиною, покупки, перегляд телепередач, прийом гостей вдома, хатня робота, праця на присадибній ділянці, відвідування родичів). У результаті дослідження визначено пріоритетні мотиви суб'єктів у рекреаційно-оздоровчій діяльності, досліджено ієрархію мотивів. Встановлено, що більшість школярів пріоритетними вважають такі групи мотивів, як розважальні, фізкультурно-спортивні, екстремальні, домашньо-сімейні. Водночас особи студентського віку обирають соціальні, освітньо-культурні, розважальні, особистісні групи мотивів. Для кожного другого опитаного зрілого віку найважливішим мотивом участі у рекреаційно-оздоровчих заняттях є адаптаційно-відновлювальний, що однозначно вказує на надто інтенсивний ритм сьогодення життя. У цьому випадку простежується потреба звузити сферу спілкування до рівня сім'ї й компенсувати дефіцит рухової активності, який зумовлений урбанізованим середовищем.

Відповідно до наявності в структурі вільного часу занять, різних за спрямованістю та впливом на розвиток особистості, в ході роботи було виявлено такі типи його використання: раціонально-діяльнісний, раціонально-споживацький, пасивно-споглядальний, нераціональний (рис. 3). Встановлено, що серед усіх категорій респондентів переважає пасивно-споглядальний тип його використання.

Зазначені тенденції домінації пасивних форм рекреації над активними у майбутньому, на думку вчених (Є. Н. Приступа, 2010, С. Б. Пангелов, 2011), збережуться і одночасно поглиблюватимуться такі закономірності людської життєдіяльності у сучасному постіндустріальному, глобалізаційному та інформаційному суспільстві: збільшиться відсоток використання рекреаційних форм з низькою інтенсивністю психофізичної активності; надалі спостерігатиметься ступеневе зменшення форм фізичної рекреації на користь її культурно-інтелектуальних різновидів; відмова від рекреа-

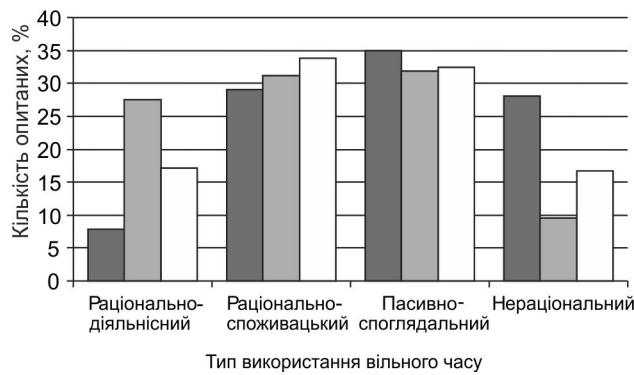


Рисунок 3 – Використання вільного часу особами різного віку, n = 1150

■ – школярі; ■ – студенти; □ – особи зрілого віку.

ційних занять у приміщеннях на користь рекреаційних занять на відкритому повітрі; відмова від організованих форм рекреації і збільшення відсотка самодіяльних форм рекреаційних занять, побудованих на неформальних людських стосунках, більш камеральних та приватних; суттєве збільшення різноманітності, збагачення форм проведення вільного часу, завдяки інтенсивному розвитку «індустрії дозвілля і розваг».

Встановлено, що у більшості респондентів низький рівень рухової активності та слабкий інтерес до участі в рекреаційних та фізкультурно-оздоровчих програмах. Більшість випробуваних мають виражену гіпокінезію, незважаючи на повсякденну рухову активність, якою вони займаються.

Отримані у ході дослідження дані щодо особливостей рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення виступили об'єктивними передумовами розробки концепції рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення. Умовно їх можна об'єднати за трьома групами факторів: соціальні, біологічні та особистісні.

У процесі розробки концепції враховувалися основні пріоритети розвитку України у сфері фізичної культури та спорту, охорони здоров'я, освіти, які передбачають удосконалення системи кадрового, матеріально-технічного, науково-методичного та інформаційного забезпечення розвитку фізичної культури і спорту, підвищення рівня рухової активності, формування позитивної мотивації до занять фізичними вправами, розроблення та впровадження новітніх технологій мінімізації факторів ризику захворювань та створення сприятливого для здоров'я середовища на основі даних наукових досліджень; розроблення стратегії з питань формування усвідомленого та відповідального ставлення населення до власного здоров'я та особистої безпеки; проведення сучасних інноваційних наукових розробок з обов'язковим створенням ефективної системи впровадження їх результатів у практи-

ку; проведення наукових досліджень із збереження та зміцнення здоров'я населення, первинної профілактики захворювань, вивчення негативного впливу факторів ризику і соціальних детермінант здоров'я та шляхів їх мінімізації; впровадження високих соціальних стандартів життя; пріоритет інтересів людини як критерій оцінки ефективності рекреаційної діяльності; збереження традиційних для України видів рухової активності; забезпечення повноцінного фізичного розвитку школярів та студентської молоді; вільний доступ широких верств суспільства до рекреаційно-оздоровчих програм; підтримка сучасних форм активної рекреаційної діяльності тощо. Розробляючи основи концепції рекреаційної діяльності, ми виходили з того, що концепція (від лат. *conceptio* – розуміння, система, трактування будь-яких явищ, основна точка зору, ідея, провідний задум, конструктивний принцип різних видів діяльності) – це ідейний й змістовно-цілісний, аргументований, послідовний та завершений виклад оригінальної наукової теорії або версії у розгорнутому вигляді (рис. 4).

Розробляючи концепцію рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення, ми враховували концептуальні підходи. У дослідженні концептуальних підходів до рекреаційної діяльності ми виходили з концепції єдності біологічного й соціального. Основу концепції формує синтез різних підходів при домінуванні соціально-культурного підходу. До першої групи підходів входили ті, що зумовлюють філософську й змістовну сторону концепції: діалектичний, особистісний, аксіологічний, діяльнісний. До другої – підходи, що визначають процесуальні особливості побудови: синергетичний і соціально-культурний. До третьої – системний підхід. Застосування системної методології у фізичній рекреації різних груп населення сприяє оптимізації дослідницьких підходів, забезпечуючи їм необхідну всебічність, послідовність, планомірність.

У роботі обґрунтовано концептуальні основи активної рекреаційної діяльності, що містять мету, завдання, основні та спеціальні принципи, організаційні та соціально-педагогічні умови оптимізації рекреаційно-оздоровчої діяльності.

Основною метою рекреаційно-оздоровчої діяльності є задоволення потреб населення в рекреаційній активності, створення сприятливих умов для активного дозвілля й відпочинку різних груп населення; формування мотивації до регулярних занять фізичними вправами, сприяння розвитку здорової, гармонійної особистості.

Загальними завданнями рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення були такі: стимулювання рекреаційної активності різних груп населення, створення стійких мотиваційних настанов на збереження та зміцнення

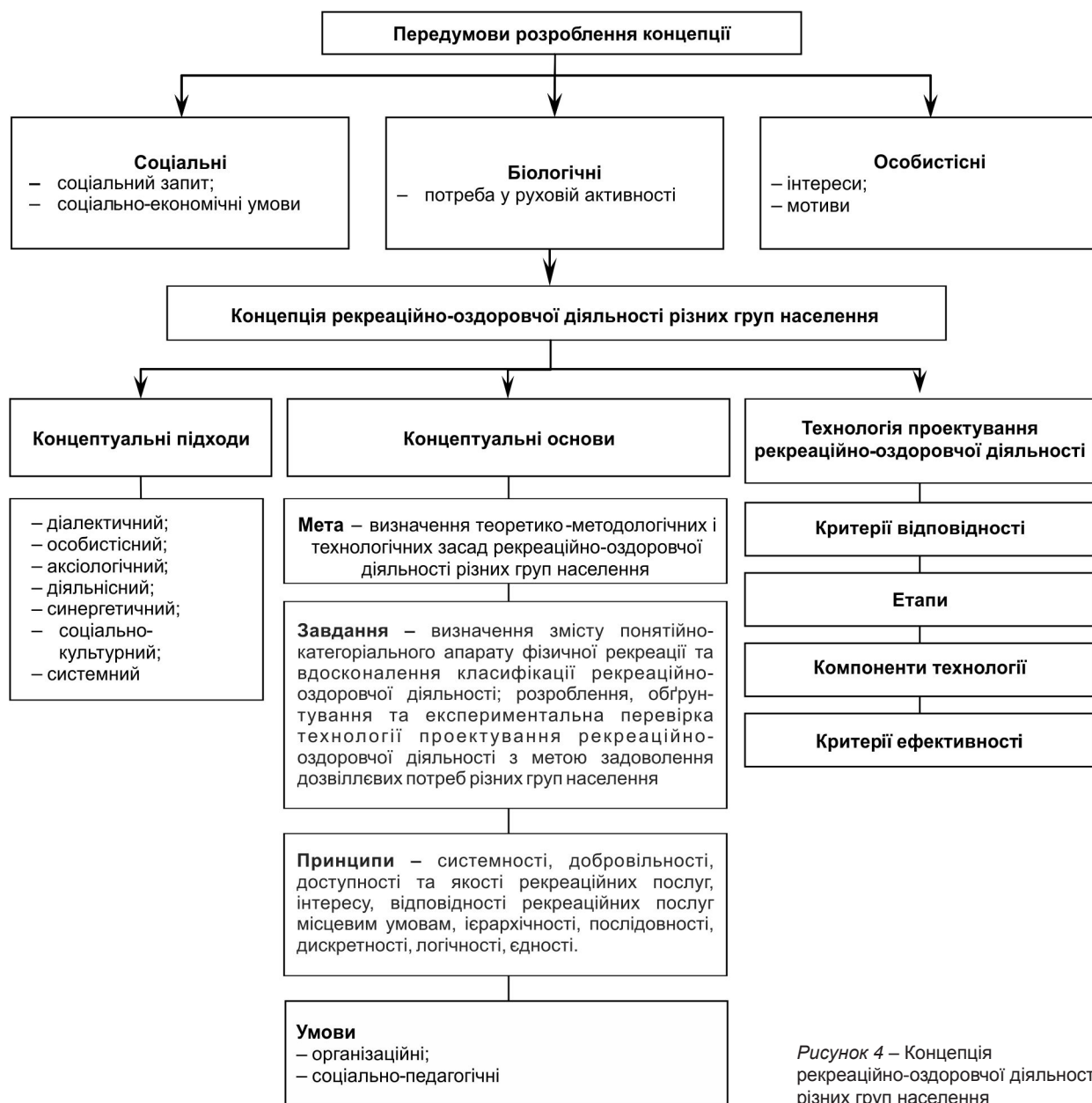


Рисунок 4 – Концепція рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення

здоров'я; підвищення рівня рухової активності різних груп населення; покращення психоемоційного стану, підвищення рівня фізичного стану.

Вивчення спеціальної науково-методичної літератури та її логічний аналіз дозволили окреслити та адаптувати до сучасного процесу фізичної рекреації різних груп населення загальні та спеціальні принципи. Розробляючи концепцію рекреаційно-оздоровчої діяльності, ми використовували принципи теорії і методики фізичного виховання, оздоровчої фізичної культури, культурно-дозвілевої діяльності.

Крім того, концепція включала реалізацію організаційних та соціально-педагогічних умов,

спрямованих на оптимізацію рекреаційної діяльності, що будувалися на основі: формування і розвитку стійкої мотивації до занять фізичними вправами; формування потреби за допомогою фізичних вправ, які найбільше подобаються; виключення стресових ситуацій під час занять фізичними вправами; використання багатоваріантних форм, засобів і методів у процесі занять; складання гнучкого графіка проведення занять із пріоритетним використанням рекреаційно-оздоровчої діяльності з урахуванням психофізичного стану тих, хто займається; особистісно-орієнтованого підходу; використання широкого комплексу вправ, спрямованих на гармонійний розвиток усіх людей із урахуванням морфофункціональних і психофізичних особ-

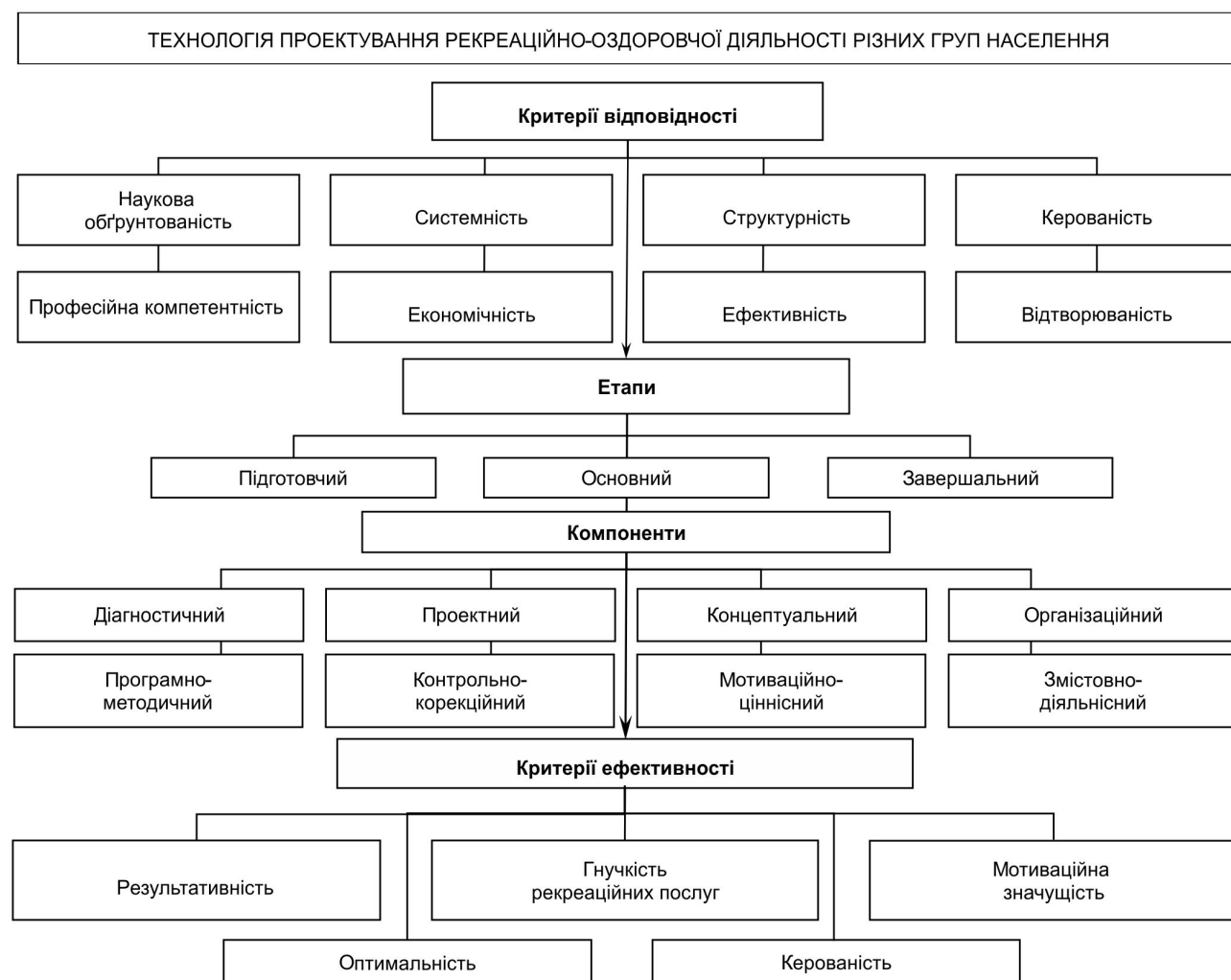


Рисунок 5 – Загальна структура технології проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення

ливостей розвитку організму в онтогенезі; діагностики рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості; наявності об'єктивних можливостей для забезпечення занять рекреаційної спрямованості.

Узагальнюючи дані різних авторів, наведемо перелік критеріїв, яким повинна задовольняти технологія проектування рекреаційної діяльності (Монахов, 1995; Мантула, 2008): наукової обґрунтованості; професійної компетентності суб'єктів педагогічного процесу; системності й структурності. Рекреаційна діяльність повинна являти цілісний і послідовний процес, елементи якого взаємозалежні, взаємозумовлені, та відповідати таким вимогам: економічності й ефективності – гарантованого досягнення запланованих результатів рекреаційної діяльності при оптимальному рівні ресурсного забезпечення; керованості – можливості внесення необхідних змін, варіювання засобами й методами тренування, параметрами навантаження й відпочинку з метою поточної й етапної корекції процесу й досягнутих результатів занять; відтво-

рюваності – можливості тиражування (повторного відтворення) технології проектування іншими суб'єктами педагогічної діяльності.

Враховуючи викладені вище теоретичне обґрунтування та практичний досвід, було запропоновано технологію проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення, що передбачає декілька етапів: підготовчий, основний та завершальний.

Загальна мета та завдання, критерії відповідності, етапи, компоненти, критерії ефективності подані на рисунку 5.

Метою технології проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності є розробка, обґрунтування та впровадження рекреаційно-оздоровчих програм, спрямованих на організацію вільного часу людини, її відпочинку з метою відновлення духовних та фізичних сил; вирішення педагогічних завдань, соціалізація особистості, підготовка її до нових цінностей, розвиток її індивідуальності та творчих потенцій.

Процес проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності є складним і багаторівневим за своєю структурою, де реалізуються зв'язки між його етапами. Основною метою експерименту було визначення доцільності впровадження та ефективності розробленої технології проектування з урахуванням особливостей контингенту. Ефективність розробленої технології перевірялась в умовах загальноосвітніх навчальних закладів – на контингенті дітей молодшого та старшого шкільного віку, дитячих оздоровчих таборів – на контингенті дітей середнього шкільного віку, фізкультурно-оздоровчих клубів – на контингенті осіб зрілого віку.

Так, розроблена технологія проектування знайшла своє практичне застосування, з модифікацією окремих структурних компонентів залежно від об'єкта впровадження у процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку, практику роботи літніх оздоровчих таборів з дітьми середнього шкільного віку, процес позаурочної фізкультурно-оздоровчої та рекреаційної діяльності школярів старших класів, процес фізкультурно-оздоровчої та рекреаційної діяльності осіб зрілого віку.

Формуючий експеримент, проведений разом із аспірантами М. В. Чернявським, Н. В. Ковальновою, А. В. Гакман, К. Г. Пацалюком, підтвердив ефективність розробленої технології, про що свідчать (на рівні $p < 0,05$) кількісні зміни на краще досліджуваних показників, отримані за використання традиційного змісту фізкультурно-оздоровчої та рекреаційної діяльності, що проявляються так:

- у дітей молодшого шкільного віку достовірно покращилися показники психофізіологічного стану нервової системи: значно підвищився відсоток дітей з високим рівнем обсягу уваги – на 16 % (з 33 до 49 %), переважає відсоток дітей з високим рівнем саморегуляції (лише по 2 % хлопчиків показали низьку та несформовану саморегуляцію). Результати оцінювання емоційного стану дітей молодшого шкільного віку демонструють вірогідне покращення самопочуття та настрою учасників основної групи в процесі занять, сприятливий стан активності випробуваних молодших школярів. Спостерігалось покращення адаптації до умов навчання в школі. Запропонована технологія сприяє ефективному відновленню після навчальних занять, підвищенню загартованості дітей, що проявлялося у нормалізації показників термометрії;

- у дітей середнього шкільного віку достовірно покращилися показники психоемоційного стану, рухової активності, рівня сформованості знань і умінь ($p < 0,05$), про що свідчать результати оцінки емоційного стану, що проявилось у підвищенні настрою, активності та самопочуття (показники

становили у середньому 5,5–6,2 ум. од.). Підвищився рівень сформованості рекреаційно-оздоровчих умінь підлітків. Наприкінці дослідження достатній рівень мали 75 % учасників експериментальної групи. Результати рухової активності демонструють підвищення спеціально організованої рухової активності середнього (до 15 % часу доби) і високого (до 10 % часу доби) рівнів. Спрямованість мотивів змінилася із зовнішньої мотивації на внутрішню, а саме: у них з'явилося бажання самостійно займатися рекреаційною діяльністю для покращення стану здоров'я (100 %), у 94,4 % підлітків спостерігалось підвищення рівня рухової активності, у 77,7 % покращилося відновлення після навчальних занять. У респондентів експериментальної групи наприкінці дослідження спостерігається прояв інтересу до багатьох різноманітних видів рекреаційної діяльності. Отримані дані свідчать про тенденцію до покращення рівня фізичного здоров'я контингенту експериментальної групи за більшістю параметрів (за критерієм знаків визначено, що зрушення у типовому напрямі є статистично достовірним);

- у дітей старшого шкільного віку ефективність розробленої технології характеризується підвищенням обсягу спеціально-організованої рухової активності – у хлопців експериментальної групи високий рівень рухової активності збільшився на 3,2 % ($p < 0,05$) і становив 10,8 % часу доби порівняно з 7,6 % юнаків контрольної групи; у дівчат експериментальної групи високий рівень рухової активності становив 7,6 %, а у контрольній – 5,9 %. Позитивною є динаміка показників психоемоційного стану у школярів експериментальної групи. Збільшилася кількість школярів експериментальної групи, які брали участь у різноманітних заходах у позаурочний час. У школярів даної групи відмічено підвищення рівня здоров'я, що проявилось у зменшенні кількості дітей з низьким (у середньому на 14 %) і нижче середнього рівнями (у середньому на 2 %) фізичного здоров'я;

- в осіб зрілого віку ефективність проявляється у збільшенні рухового режиму до п'яти годин на день у положенні в русі, підвищенні індексу добової рухової активності ($x \pm S$) з $35,80 \pm 1,17$ до $40,30 \pm 1,24$ балів у чоловіків і з $33,87 \pm 1,90$ до $36,31 \pm 1,43$ балів у жінок; у змінах показників психоемоційного стану: як у чоловіків, так і у жінок підвищилася оцінка показників самопочуття, активності і настрою та зменшилася різниця між цими показниками; покращення показників розумової працездатності протягом доби після експерименту спостерігається у всіх обстежуваних. У результаті дослідження встановлено достовірні зміни у показниках розумової працездатності чоловіків, що проявляються у покращенні показників на 19 %, у жінок – на 21 %.

Узагальнення отриманих даних засвідчує ефективність реалізації та виразну спрямованість розробленої технології на покращення показників психоемоційного стану, рухової активності, формування мотивації до занять, підвищення рівня теоретичних знань, покращення показників фізичного стану, збільшення кількості осіб, які займаються активною рекреаційною діяльністю.

Для успішного впровадження розробленої концепції та її складової технології проектування рекреаційної діяльності різних груп населення важливу роль відіграє підготовка кваліфікованих фахівців, оскільки в Україні склалася принципово нова політична, економічна й соціальна ситуація, що потребує наукового обґрунтування теоретичних та методичних засад ступеневої підготовки фахівців для сфери фізичної рекреації. Як показав аналіз спеціальної наукової літератури, окремі підходи до підготовки національних педагогічних кадрів перебувають у центрі уваги фахівців. Різні аспекти підготовки фахівців з активної рекреаційно-оздоровчої діяльності висвітлено в працях вітчизняних вчених О. Л. Благій (2007–2013), М. М. Василенко (2013), М. В. Дутчака (2009–2013), В. В. Левицького (2005–2011), а також зарубіжних авторів В. Н. Зверєва, С. О. Гоніянц (2009) та ін. Аналіз питання підготовки майбутніх фахівців з фізичної рекреації в Україні в другій половині ХХ століття показав, що наразі не існує єдиного підходу до визначення етапів розвитку даного процесу. Підготовка майбутніх фахівців з оздоровчої фізичної культури і рекреації за радянських часів характеризувалася певними науковими пошуками, але її зміст був зумовлений суспільними і політичними вимогами. Після проголошення незалежності України розпочався пошук шляхів розбудови національної освіти, зокрема введення багаторівневої вищої освіти, досліджувалися напрацювання зарубіжних шкіл підготовки фахівців рекреаційної сфери, здійснювалася розробка й апробація державних освітніх стандартів. Парадигма освіти в сфері фітнесу і рекреації останніми десятиліттями суттєво змінилася в усьому світі, що пояснюється орієнтацією на принципово нове розуміння сутності фізичної рекреації та її ролі в освітній системі. Постає нагальна потреба в перегляді змісту та методів відповідно до сучасних вимог, що потребує подальшого глибокого дослідження. Необхідно відзначити наявність істотних відмінностей у підготовці фітнес-тренера та організатора рекреаційної діяльності. Отримані дані стали основою для планування стратегії розвитку рекреаційної діяльності на Україні.

Проведене дослідження дозволило розробити ряд нових наукових положень та дійти висновків, які у сукупності вирішують важливу наукову проблему – розробку теоретико-методологічних

засад рекреаційної діяльності з різним контингентом для задоволення дозвілєвих потреб різних груп населення. Переосмислення сутності фізичної рекреації дозволило конкретизувати концептуальні парадигми проблеми фізичної рекреації, намітити конкретні шляхи її практичного впровадження. Отримані дані розкривають можливості та перспективи використання рекреаційно-оздоровчої діяльності в Україні.

Висновки. Теоретичний аналіз наукових робіт зарубіжних та вітчизняних учених показав, що у багатьох країнах здійснюються систематичні фундаментальні та прикладні дослідження з питань рекреаційної діяльності вказаної тематики. З позицій сучасної методології вивчення складних систем та даних теоретичного аналізу рекреаційну діяльність доцільно розглядати як складноорганізовану систему. Проведений аналіз історичного досвіду та сучасної проблематики рекреаційної діяльності свідчить, що в її розвитку можна виділити кілька періодів, пов'язаних із формуванням інших суспільних інститутів і системою цінностей суспільства. Встановлено, що на сучасному етапі рекреаційна діяльність ще не справляє належного ефекту. Значною мірою це зумовлено незавершеністю розробок концептуальних ідей і положень формування змісту, організації, нормативного та кадрового забезпечення такої діяльності; недостатньою систематизацією чинників, що визначають спрямованість рекреаційних заходів. У зазначених умовах актуальним є обґрунтування й реалізація концепції рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення, що має велике практичне і наукове значення.

З урахуванням сучасного етапу розвитку галузевих наукових знань та на основі комплексного аналізу понятійно-категоріального апарату рекреації було визначено такі дефініції: «фізична рекреація», «рекреаційно-оздоровча діяльність». Застосування зазначених термінів дозволяє більш чітко виражати сутність закономірностей розвитку фізичної рекреації, а також механізмів їх прояву в практиці рекреаційно-оздоровчої діяльності, формування та реалізації державної політики у цій сфері, оцінки її ефективності тощо.

Удосконалено класифікацію рекреаційної діяльності на основі систематизації та доповнення її класифікаційних ознак. Виокремлено такі ознаки: наявність рухової активності людини, взаємозв'язок між видами рекреаційної діяльності, провідний мотив діяльності, змістовна наповнюваність, умови проведення, ступінь ризику для життя тощо – та відповідні їм види рекреаційної діяльності. В наведеній класифікації на основі використання 22 ознак виділено 90 видів та підвидів рекреаційної діяльності.

Більшість респондентів – представників різних груп населення – за останній рік взяли участь не

менше ніж в одному з видів рекреаційних занять. Основними мотивами суб'єктів рекреаційно-оздоровчої діяльності є: оздоровчі, освітньо-культурні, адаптаційно-відновлювальні, соціальні, розважальні, особистісні, фізкультурно-спортивні, екстремальні, домашньо-сімейні. На рекреаційну практику різних соціально-демографічних груп населення впливають освіта, професійна належність, соціальне оточення, вік і стать, місце проживання, часо-ві межі рекреаційних занять. Спостерігається соціальна диференціація різних категорій населення, що беруть участь в рекреаційній діяльності.

У представників усіх вікових категорій помітне виразне переважання нерегулярної рекреаційної діяльності над систематичною, а також пасивно-споглядального типу використання вільного часу (31,8 – 35,0 % часу доби). Більшість респондентів (> 70 %) мають низький і нижче середнього рівень рухової активності, що свідчить про необхідність підвищення її обсягу та формування інтересу до рекреаційно-оздоровчих занять.

Для підвищення ефективності залучення населення до занять руховою активністю та задоволення їхніх рекреаційних потреб розроблено концепцію рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення, що є системою поглядів на теоретико-методологічні та технологічні засади вказаної діяльності, і складається з теоретичної і практичної складових. Теоретична складова концепції містить діалектичний, особистісний, аксіологічний, діяльнісний, синергетичний, соціально-культурний, системний підходи, що покладено в основу мети, завдань, принципів і умов її реалізації. Практична складова включає в себе технологію проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності, що передбачала експериментально обґрунтовані форми, засоби і методи рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення; враховує принципи проектування, педагогічні умови ефективної реалізації її змісту в навчальних закладах, оздо-

ровчих таборах відпочинку, фізкультурно-оздоровчих клубах.

Формувальний експеримент, тривалість якого становила від чотирьох до дев'яти місяців залежно від категорії досліджуваних, підтвердив ефективність розробленої технології проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення, про що свідчать кращі (на рівні $p < 0,05$) кількісні зміни досліджуваних показників, порівняно із тими, що спостерігалися за використанням традиційного змісту фізкультурно-оздоровчої та рекреаційної діяльності. Узагальнення отриманих даних засвідчує ефективність реалізації та виразну спрямованість розробленої технології на покращення показників фізичного та психоемоційного стану, рухової активності, формування мотивації до занять, підвищення рівня теоретичних знань, збільшення кількості осіб, які займаються рекреаційно-оздоровчою діяльністю.

З метою реалізації запропонованої концепції рекреаційної оздоровчої діяльності різних груп населення доцільним є формування кадрового забезпечення управління цим процесом, що передбачає підготовку фахівців цього напрямку. На основі ретроспективного аналізу зарубіжного і вітчизняного досвіду та сучасного стану підготовки фахівців рекреаційно-оздоровчої сфери запропоновано підходи до удосконалення системи підготовки означених спеціалістів, що включають відповідне наукове обґрунтування, формування концептуальних засад, змістовного компоненту підготовки та нормативних засад її організації, об'єктивні можливості та умови покращення системи підвищення кваліфікації кадрів.

Перспективи подальших досліджень. Отримані дані розкривають можливості та перспективи використання рекреаційно-оздоровчої діяльності в Україні для зростання чисельності населення, залученого до рухової активності з метою задоволення дозвілєвих потреб.

Література

1. Бердус М. Г. Формирование теории физической рекреации в контексте основ ее метатеории: дис... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / М. Г. Бердус. – М.: РГБ, 2003. – 215 с.
2. Бондар А. С. Менеджмент рекреаційно-оздоровчої роботи / А. С. Бондар. – Х., 2010. – 176 с.
3. Бочелюк В. Й. Дозвіллєзнавство: навч. посіб. / В. Й. Бочелюк, В. В. Бочелюк. – К.: Центр навч. л-ри, 2006. – 208 с.
4. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика / М. В. Дутчак. – К.: Олімп. л-ра, 2009. – 279 с.
5. Кірсанов В. В. Рекреаційні вимоги до організації спортивного дозвілля // Вісн. КНУКіМ. Сер.: Педагогіка. – 2001. – № 3. – С. 26–34.
6. Круцевич Т. Ю. Історія розвитку фізичної рекреації / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, С. Б. Пангелов. – К.: Академвидав, 2013. – 160 с.
7. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичному вихованні різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 200 с.
8. Мерзляк А. В. Система механізмів державного регулювання рекреаційної сфери України: монографія / А. В. Мерзляк, Н. В. Яцук. – Запоріжжя: КПУ, 2011. – 248 с.

9. *Москаленко Н.* Тенденції та закономірності становлення фізичної рекреації на різних історичних етапах / Н. Москаленко // Молодіж. наук. вісн.: фіз. виховання і спорт. – Луцьк, 2013. – Вип. 11. – С. 7–11.
10. *Рыжкин Ю. Е.* Социально-психологические проблемы физической рекреации / Ю. Е. Рыжкин. – СПб.: Изд-во СПб ГПУ «Нестор», 2005. – С. 76–84.
11. *Стафійчук В. І.* Рекреалогія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / В. І. Стафійчук. – К.: Альтпрес, 2006. – 263 с.
12. *Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / авт. кол.: Є. Н. Приступа, О. М. Жданова, М. М. Линець [та ін.]; за наук. ред. Є. Приступи.* – Л.: ЛДУФК, 2010. – 447 с.
13. *Introduction to Recreation and Leisure.* – Human Kinetics, 2013. – 456 p.
14. *Ludovici-Connolly A. M. Winning Health Promotion Strategies / A. M. Ludovici-Connolly.* – Human Kinetics, 2010. – Second Edition. – 200 p.
15. *Pilawska A. Zarys teorii i metodyki rekreacji ruchowej / A. Pilawska, A. Pilavski, W. Petrynski.* – Katowice: GWSH, 2003. – 144 s.
16. *Russell R. V. Leisure program planning and delivery / R. V. Russell, L. M. Jamieson.* – Human Kinetics, 2008. – 264 p.

References

1. *Berdus M. G. Theory of physical recreation formation within the context of its metatheory bases: dissertation of Ph.D. in Pedagogics: speciality 13.00.04 / M. G. Berdus.* – Moscow: RGB, 2003. – 215 p.
2. *Bondar A. S. Managing recreational and health-related activities / A. S. Bondar.* – Kharkov, 2010. – 176 p.
3. *Bocheliuk V. I. Leisure time: teaching guide / V. I. Bocheliuk, V. V. Bocheliuk.* – Kiev: Tsentr navch. literatury, 2006. – 208 p.
4. *Dutchak M. V. Sport for all in Ukraine: theory and practice / M. V. Dutchak.* – Kyiv: Olimpiiska literatura, 2009. – 279 p.
5. *Kirsanov V. V. Recreation requirements to sports recreation organization // Visnyk KNUKiM. Ser. «Pedagogika».* – 2001. – № 3. – P. 26–34.
6. *Krutsevych T. I. History of physical recreation development / T. I. Krutsevych, N. I. Pangelova, S. B. Pangelov.* – Kyiv: Akademvydav, 2013. – 160 p.
7. *Krutsevych T. I. Recreation in physical education of different population groups / T. I. Krutsevych, G. V. Bezverkhnia.* – Kyiv: Olimpiiska literatura, 2010. – 200 p.
8. *Merzliak A. V. System of mechanisms of state regulation of recreational sphere in Ukraine: monograph / A. V. Merzliak, N. V. Iatsuk.* – Zaporizhzhia: KPU, 2011. – 248 p.
9. *Moskalenko N. Tendencies and regularities of physical recreation development at different historic stages / N. Moskalenko // Molodizhnyi naukovyi visnyk: fiz. vykhovannia i sport.* – Lutsk, 2013. – Iss. 11. – P. 7–11.
10. *Ryzhkin Y. E. Socio-psychological issues of physical recreation / Y. E. Ryzhkin.* – Saint Petersburg: Publishing House «Nestor», 2005. – P. 76–84.
11. *Stafiichuk V. I. Recreology: teaching guide for students of higher institutions / V. I. Stafiichuk.* – Kyiv: Altpress, 2006. – 263 p.
12. *Physical recreation: teaching guide for students of higher physical education and sport institutions / I. N. Prystupa, O. M. Zhdanova, M. M. Lynets [et al.]; ed. by I. Prystupa.* – Lviv: LSUPC, 2010. – 447 p.
13. *Introduction to Recreation and Leisure.* – Human Kinetics, 2013. – 456 p.
14. *Ludovici-Connolly A. M. Winning Health Promotion Strategies / A. M. Ludovici-Connolly.* – Human Kinetics, 2010. – Second Edition. – 200 p.
15. *Pilawska A. Zarys teorii i metodyki rekreacji ruchowej / A. Pilawska, A. Pilavski, W. Petrynski.* – Katowice: GWSH, 2003. – 144 s.
16. *Russell R. V. Leisure program planning and delivery / R. V. Russell, L. M. Jamieson.* – Human Kinetics, 2008. – 264 p.