

---

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

---

## ПЕРЕДУМОВИ РОЗРОБКИ КОНЦЕПЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

---

*Олена Андрєєва*

**Резюме.** *Определены основные предпосылки, обуславливающие необходимость разработки новых подходов по совершенствованию рекреационно-оздоровительной деятельности разных групп населения, которые включают социальные (социальные запросы, социально-экономические предпосылки), биологические (потребность человека в двигательной активности) и личностные (мотивы, интересы) факторы, а также представлена их характеристика.*

**Ключевые слова:** *социальные, биологические, личностные предпосылки; концепция; рекреационно-оздоровительная деятельность; разные группы населения.*

**Summary.** *The main prerequisites for developing new approaches to improve recreational and health promoting activities of different population groups that include social (social demands, socioeconomic background), biological (human need in physical activity) and personal (motives, interests) factors are determined along with their characteristics.*

**Keywords:** *social, biological, personal background; concept; recreational and health promoting activities; different groups of population.*

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Методологічна проблематика загального наукознавства ще не здобула активного застосування у фізкультурно-спортивній галузі знань [4]. Всебічний аналіз наукової і науково-методичної літератури вітчизняних та зарубіжних авторів дає підстави стверджувати, що проблеми фізичної рекреації були предметом багатьох досліджень [1, 3, 10, 11]. Було визначено, що фізична рекреація є складовою фізичної культури суспільства, тому може розглядатись як окремий напрям діяльності і водночас складова системи фізичного виховання різних груп населення [1, 10].

Криза, що виникла у ставленні різних категорій населення до фізичної культури є закономірним явищем у зміні умов входження людини в навколишній її світ. Задля цього проведено аналіз історичних передумов становлення і розвитку рекреації в світі і Україні, здійснено спробу теоретичного узагальнення окремих положень щодо аналізу мотиваційних теорій у сфері фізичної рекреації, теоретичних і організаційних основ дозвілля і рекреації в зарубіжних країнах та представлено можливість застосування їх досвіду у практиці рекреаційно-оздоровчої діяльності різних категорій населення України, що характеризує парадигмальний підхід, досить поширений у сучасних різнопрофільних наукових дослідженнях [1].

Огляд історичних передумов виникнення й розвитку знань про фізичну рекреацію показує, що їх джерела досить різноманітні, вони виникали в багатьох сферах життєдіяльності людей і на різних етапах історичного розвитку мали неоднаковий ступінь пріоритетності [1, 10]. На першому етапі розвитку знань про фізичну рекреацію головну увагу приділяли її біологічним ознакам (адаптаційно-відновлювальним ознакам, компенсаційності фізичної рекреації). Альтернативним підходом стало виділення групи ознак, пов'язаних з характером, змістом і умовами рухової діяльності – добровільність, самостійність рухової діяльності, яка здійснюється відповідно до вікового психофізіологічного розвитку, стану здоров'я, не регламентована (не має жорстких нормативних правил і просторово-часових обмежень, відмінність змісту і форм рекреаційної діяльності від професійної, побутової та громадської, їх зумовленість ієрархією потреб, специфічністю засобів і методів), проявляється переважно в ігровій формі і характеризується різноманітністю форм, засобів, способів її здійснення.

Іншою дослідницькою парадигмою є розуміння фізичної рекреації як однієї із форм організації відпочинку, дозвілля людини. Зокрема, фізичну рекреацію розглядають як компонент індустрії дозвілля, організації діяльності дозвілля людей у процесі проведення видовищних масових заходів,

надання різних спортивних послуг. Її ототожнюють з ігровою діяльністю дозвілля, у якій переважає фізична, рухова активність, пов'язана з отриманням задоволення від самого процесу виконання фізичних вправ. Наступний підхід полягає у сприйнятті фізичної рекреації як засобу відновлення фізичних і духовних сил, витрачених в процесі професійної праці, навчання. Деякі дослідники розглядають фізичну рекреацію з позицій її ціннісного аспекту. Таким чином, фізичну рекреацію розглядають із позицій кількох методологічних підходів: як діяльність, спрямовану на відпочинок та організацію дозвілля; як засіб відновлення сил, витрачених у процесі праці; як засіб набуття і реалізації життєвих цінностей. У процесі аналізу основних методологічних напрямів закономірним є висновок про те, що всі вони не мають між собою протиріч, а доповнюють один одного.

Найвні дані сучасних досліджень відрізняються непослідовністю, суперечливістю, недостатнім висвітленням питань про переваги різних категорій населення у запитах до оздоровчих технологій, що свідчить про нерозвиненість *культурно-антропологічної методології* у теорії фізичної рекреації [4]. Культурно-антропологічна методологія – це аналіз положення в певному соціумі людини з конкретним політико-економічним устроєм, а тому зміст рекреації, її технології визначаються багатьма соціально-культурними чинниками, в тому числі економічним спадам, комерціалізацією рекреаційної сфери, руйнуванням традиційних виробничих структур. На рекреаційний вибір населення суттєво впливає зниження життєвого рівня, коли залишаються незадоволеними первинні потреби людини, а духовні інтереси підвищення освітнього рівня, творча діяльність, культурний відпочинок стають надвисокими і нереалізованими. За таких умов суттєво змінюється традиційний характер рекреаційної діяльності населення.

Розглянуті та подані у спеціальній літературі питання не вичерпують всіх проблем рекреаційної діяльності. Сьогодні їй досі не узагальнено провідний міжнародний досвід з питань залучення населення до рекреаційно-оздоровчих занять, не обґрунтовано технологію проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності в наукових дослідженнях з рекреаційної діяльності. На жаль, ще недостатньо використовується *екзистенційно-антропологічна методологія*, яка передбачає вивчення персонального інтересу суб'єктів вибору рекреаційної діяльності як засобу самоствердження, самоідентифікації. Такий підхід передбачає застосування соціологічних, психологічних, педагогічних методів дослідження. Потребує подальшого обґрунтування, розробки концепція рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення. Актуальним є питання про аналіз передумов розробки такої концепції.

Роботу виконано відповідно до Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 роки за темою 3.9 «Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу і рекреації» (номер держреєстрації 0111U001735) та держбюджетною темою Міністерства освіти і науки України на 2012–2015 роки «Історичні, теоретико-методологічні засади формування рекреаційної діяльності різних груп населення» (номер держреєстрації 0112U007808).

**Мета дослідження** – здійснити аналіз передумов розробки концепції рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення.

**Методи дослідження:** аналіз і систематизація філософської, психолого-педагогічної та науково-методичної літератури, програмно-нормативних документів, спеціальної літератури з фізичної культури, рекреації й інформаційних ресурсів мережі Інтернет для з'ясування понятійного апарату дослідження та визначення сутності й структури фізичної рекреації; абстрагування, логіко-теоретичний аналіз, системний підхід, прогнозування. Теоретичне прогнозування використовували для перевірки ймовірності зміни явищ, що вивчаються. Це дало можливість визначити перспективи подальшого розвитку рекреаційної діяльності різних груп населення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** При розробці концепції важливо враховувати 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 в практику; проведення наукових досліджень зі 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 [8, 9].

При розробці концепції також варто врахувати основні закономірності розвитку рекреаційної діяльності в Україні і світі, основними з яких виступили соціальні (соціальні запити, соціально-економічні передумови), біологічні (потреби людини у руховій активності) та особистісні фактори.

Соціальні запити у сфері фізичної культури пов'язані з негативними тенденціями стану здоров'я населення України, посиленням вимог до психофізіологічних характеристик працівника сучасного виробництва, проблемою гіпокінезії [6].

Особливу роль у підвищенні запиту суспільства у фізичній культурі відіграє проблема гіпокінезії (обмеження рухової активності). Виникнення цієї проблеми пов'язане з такими причинами [6]:

- механізацією й автоматизацією виробництва, які значно скоротили частку фізичної праці;
- зміною структури працездатного населення, у якій до 2/3 складають особи розумової праці;
- переважанням у професіях локальних навантажень, при яких задіяні лише окремі м'язові групи;
- збільшенням обсягу навчального навантаження учнівської та студентської молоді.

Зниження рухової активності розглядається як один з факторів розвитку так званих хвороб цивілізації: гіпертонічної хвороби, атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, інфаркту міокарда, вегето-судинної дистонії, що особливо характерно для сучасного стану здоров'я українців. Згідно з дослідженнями, у фізично малоактивних людей ризик смерті від ішемічної хвороби серця удвічі-утричі вище, ніж у активних [5]. Спостерігається збільшення частки населення з нервово-психічною втомою, обумовленою виробничою і побутовою діяльністю.

Тому рекреаційно-оздоровчі заняття, що підвищують рухову активність, розглядаються як потужний чинник боротьби з гіпокінезією та її наслідками.

Соціально-економічні умови, як і соціальний запит, впливають на рівень розвитку рекреаційної діяльності в країні. З одного боку, цьому сприяють:

- висока вартість медичних послуг (консультації, лікування) та ліків;
- безробіття і конкуренція, при яких прирйомі на роботу, підвищенні на посаді перевага віддається особам з високим рівнем фізичного стану.

Це змушує людей займатися руховою активністю для оздоровлення й підвищення фізичного стану.

З іншого боку, в економічно розвинених країнах залучення дорослого населення до занять фізичними вправами досягається за рахунок:

- матеріального й морального стимулювання осіб, які займаються фізичною культурою й спортом;

- фінансування організаційних заходів щодо впровадження оздоровчих занять;

- широкого розвитку індустрії дозвілля (платні фізкультурно-оздоровчі послуги, їх різноманітний асортимент);

- заохочення спеціалізованого бізнесу (звільнення або пільгові податки для тих, хто випускає тренажери для осіб з особливими потребами, займається організацією рекреаційно-оздоровчих занять серед дітей тощо);

- створення потужної фізкультурно-оздоровчої та рекреаційної бази.

Крім соціальних факторів, на рівень розвитку рекреаційної активності впливає біологічний фактор – потреба людини у руховій активності (кінезиофілія) [10].

Рівень кінезиофілії в кожного різний і генетично детермінований. Найбільше це проявляється у дітей. З віком кінезиофілія знижується. Зниження рухової активності дорослого населення призводить до погіршення стану здоров'я, зростання серцево-судинних захворювань, зниження опірності організму до дії несприятливих факторів зовнішнього середовища, спричиняючи зростання випадків простудних захворювань, через які щодня не виходить на роботу велика кількість людей, що приводить до значних витрат на оплату листків непрацездатності.

У залученні до занять фізичними вправами більша роль належить мотивам, які, як і фізкультурні інтереси, залежать від віку, статі й професійної приналежності. Цільова спрямованість, інтерес до занять у шкільному віці проявляються не так у досягненні оздоровчого ефекту, як в задоволенні через фізичні вправи широкого спектра потреб, спрямованих на самовираження, проведення вільного часу, відмінне самопочуття, зміну діяльності, позитивні емоції, участь в ігровій і освітній діяльності. Молоді люди прагнуть займатися фізичною культурою з метою розвитку волевих якостей – формувати волю, характер, випробувати себе, люди зрілого та похилого – з метою зміцнення здоров'я, активного відпочинку, спілкування. У дорослого населення високо цінується роль занять фізичними вправами для підвищення психічної рівноваги, впевненості в собі. Зараз, коли підсилюється тенденція до росту психічних розладів, цей мотив усе більш актуалізується. Для жінок характерні такі мотиви, як корекція тілесних вад, удосконалення фігури. Проте іноді бажання не переростають у реальні дії, якщо близько 60 % населення виявляють бажання займатися фізичними вправами, то тільки від 3 до 15 % займаються систематично [2, 7, 10].

Серед соціально-економічних передумов виступають такі, як збільшення вільного часу (щоденного, щотижневого, відпускнуго); скорочення робочих годин, робочого тижня та поширення часткової (неповної) зайнятості; зміни у взаємозалежності трудової, соціально-побутової, культурно-дозвілєвої та рекреаційно-оздоровчої діяльності, зростання сімейного добробуту, що відкрило нові можливості для організації дозвілля за власним бажанням; розвиток соціальної політики (пенсійне забезпечення, медичне страхування, пільгова система, оплачувані відпустки тощо); скорочення витрат часу на ведення домашнього господарства; підвищення освітнього та культурного рівня населення; науково-технічний та інформаційний розвиток суспільства; зміни в структурі дозвілля; зміни в змісті рекреаційного програмного забезпечення; переоцінка ставлення до природи; переорієнтація на активний відпочинок; динамічний розвиток рекреаційної індустрії [11]. Ці чинники суттєво вплинули на формування готовності міжнародного суспільства сприйняти сучасну концепцію дозвілля та активного відпочинку. Схожі тенденції відбуваються і в українському суспільстві, що уможливило впровадження концепції активної рекреаційної діяльності.

Другорядними, хоч і не менш важливими чинниками, що збільшили залучення населення до активного відпочинку, стали пропаганда засобами масової інформації факторів здорового способу життя; розроблення системи «відпочинок у кредит»; постійне оновлення, удосконалення та розширення товарів та послуг для активного дозвілля; систематичне вивчення запитів та бажань населення щодо активного відпочинку; розвиток інфраструктури закладів активного відпочинку і дозвілля; покра-

щення матеріально-технічної бази рекреаційних закладів; виробництво товарів спортивно-рекреаційного і туристичного призначення [11].

Таким чином, наявні закономірності розвитку рекреаційно-оздоровчої діяльності в світі і Україні, передумови розвитку дозвілля потребують творчого переосмислення цілей, завдань і змісту активної рекреаційної діяльності різних груп населення та розробки організаційних і соціально-педагогічних умов її впровадження в практику.

**Висновки.** Останніми роками здійснено багато заходів щодо реалізації ідей і положень Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту та інших програмно-нормативних документів сфери фізичної культури і спорту щодо підвищення рівня залучення населення до рухової активності. Одним із перспективних напрямів реалізації цих завдань вбачаємо розробку та обґрунтування концепції рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення, яка спрямована на створення умов для залучення широких верств населення до рекреаційно-оздоровчих програм, стимулювання інтересу до занять фізичними вправами, на підвищення психоемоційного стану, відновлення після навчальних та виробничих занять, сприяє задоволенню рекреаційних інтересів особистості. Досліджено передумови розробки концепції, які включають соціальні (соціальні запити, соціально-економічні передумови), біологічні (потреба людини у руховій активності) і особистісні (мотиви, інтереси) фактори, а також подано їх характеристику.

**Перспективи подальших досліджень** полягатимуть у розробці, обґрунтуванні та експериментальній перевірці концепції рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення.

## Література

1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення: монографія / О. В. Андрєєва. – К.: Поліграфсервіс, 2014. – 280 с.
2. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: результати загальнонаціонального опитування / М. В. Дутчак // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту: зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х.: ХДАДМ(ХХІІІ). – 2006. – № 2. – С.37–43.
3. Дутчак М. В. Система залучення населення до рухової активності в Україні в другій половині ХХ ст. / М. В. Дутчак // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2007. – № 4. – С.45–54.
4. Ибрагимов М.М. Категория здоровья в философско-спортивном дискурсе / М. М. Ибрагимов, Е. В. Андреева // Спорт. медицина. – 2011. – № 1 – 2. – С. 149–158.
5. Іващенко Л. Я. Фізичне виховання дорослого населення / Л. Я. Іващенко, О. Л. Благий // Теорія і методика фіз. виховання. – 2008. – С.190–230.
6. Іващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К.: Наук. світ, 2008. – 198 с.
7. Імас Т. В. Управління організаційно-методичним забезпеченням фізкультурно-оздоровчими послугами різних груп населення : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.04 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Т. В. Імас. – Дніпропетровськ, 2013. – 21 с.
8. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми «Здорова нація» на 2009–2013 рр. : розпорядження КМУ України № 731-р від 21.05.2008 р.

9. *Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту: Наказ президента України від 28 вересня 2004 р. №1148/2004.*
10. *Круцевич Т. Ю.* Рекреація у фізичному вихованні різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 200 с.
11. *Петрова І. В.* Дозвілля в зарубіжних країнах: [підручник] / І. В. Петрова. – К.: Кондор, 2008. – 408 с.

## References

1. *Andreieva O. V.* Physical recreation of different population groups: monograph / O. V. Andreieva. – Kyiv: Polihrafservis, 2014. – 280 p.
2. *Dutchak M. V.* Sport for all in Ukraine: results of nationwide inquiry / M. V. Dutchak // Pedagogika, psyholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vyhovannia i sportu: collection of research papers / edited by S.S.Iermakov. – Kharkiv:KSADM (XXIII), 2006. – N2. – P. 37–43.
3. *Dutchak M. V.* System of population involvement in motor activity in Ukraine in the second half of the XX century / M. V. Dutchak // Teoria i metodyka fizychnoho vyhovannia i sportu. – 2007. – N 4. – P. 45–54.
4. *Ibragimov M. M.* Health category in philosophical and sports discourse / M. M. Ibragimov, E. V. Andreyeva // Sportivnaya meditsina. – 2011. – N 1 – 2. – P. 149–158.
5. *Ivaschenko L. I.* Physical education of adult population / L. I. Ivaschenko, O. L. Blahii // Teoria i metodyka fizychnoho vyhovannia. – 2008. – P.190–230.
6. *Ivaschenko L. I.* Programing health-related fitness / L. Y. Ivaschenko, A. L. Blagiy, Y. A. Usachev. – Kyiv: Naukovyi svit, 2008. – 198 p.
7. *Imas T. V.* Managing organizational and methodical provision of physical culture and health-related services of different population groups: author's abstract for Ph. D. in Physical Education and Sport: speciality 24.00.04 «Physical culture, physical education of different population groups» / T. V. Imas. – Dnipropetrovsk, 2013. – 21 p.
8. *Conception of «Healthy nation» national target-oriented social program for 2009–2013: order of KМУ of Ukraine N 731-p of 21.05.2008.*
9. *National doctrine of physical culture and sport development: order of the President of Ukraine of 28 September 2004 N 1148/2004.*
10. *Krutsevych T. Y.* Recreation in physical education of different population groups / T. Y. Krutsevych, G. V. Bezverhnia. – Kyiv: Olimpiiska literatura, 2010. – 200 p.
11. *Petrova I. V.* Leisure activities in foreign countries: [textbook] / I. V. Petrova. – Kyiv: Kondor, 2008. – 408 p.