

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

Кафедра фітнесу та рекреації

Данилевич М.В.

Лекція № 1

з навчальної дисципліни

„РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ”

Спеціальності 073 «Менеджмент»

Рівень вищої освіти – бакалавр

ЛЬВІВ – 2020 р.

Тема: Введення в дисципліну «Рекреаційно-оздоровча діяльність»

План

1. Основні поняття та терміни.
2. Характеристика поняття “здоров’я”, «здоровий спосіб життя». Рухова активність дітей, формування звички до систематичної рухової активності.
3. Історія формування фізичної рекреації;
4. Завдання, характеристики, форми та функції фізичної рекреації

1. Основні поняття та терміни.

Рекреаційно-оздоровча діяльність (РОД) – це діяльність у вільний час, спрямована на відновлення та розвиток фізичних, психічних і духовних сил людини при умові отримання задоволення.

Рекреаційна індустрія – сукупність готелів й інших засобів розміщення, засобів транспорту, об’єктів громадського харчування, об’єктів і засобів розваг, об’єктів пізнавального, ділового, оздоровчого, спортивного й іншого призначення, а також організацій, що надають екскурсійні послуги та послуги гідів-перекладачів.

Рекреаційні ресурси – все те, що необхідне для повноцінного функціонування і розвитку рекреаційної сфери (галузі). Є природні рекреаційні ресурси, історико-культурні та соціально-економічні.

Природні ресурси можна поділити за **особливостями використання на дві групи**: цільові (виключно рекреаційні); багатоцільові.

До історико-культурних ресурсів відносимо історичні та історико-культурні пам’ятки, найкращі зразки сучасної архітектури, спортивні й культурні об’єкти, традиційні промисли та ремесла, пам’ятки народної творчості.

До соціально-економічних ресурсів включаємо матеріально-технічну базу краєзнавчо-туристичної діяльності, матеріальне виробництво, яке забезпечує потреби цієї сфери, об’єкти інфраструктури та трудові ресурси.

З точки зору змісту і характеру корисності, згідно природно-економічною класифікацією А.А. Мінцова, рекреаційні ресурси **умовно поділяють на три групи**:

- **курортологічні або лікувальні** (бальнеологічні, грязеві та кліматичні);
- **загально-оздоровчі та рекреаційні** (ресурси комплексного використання);

- **духовно-культурологічні** (ландшафти, пам'ятки історії та культури).

Дозвілля - синонім поняття "вільний час" - частина поза робочого часу, яка залишається у людини (групи, суспільства) після вирахування різних невід'ємних необхідних витрат. Цей час розподіляється людиною за власним бажанням.

Рекреанти - особи, що перебувають у рекреаційній сфері та споживають рекреаційно-оздоровчі послуги.

Коли Україна розробила свою класифікацію професій (стандартів) згідно світових вимог, тоді з'явився термін **оздоровча фізична культура (ОФК)**

Термін оздоровча фізична культура в міжнародній практиці – відсутній. Розповсюдженим є терміни: *fisical fitness* або *fisical recreation*.

Оздоровча фізична культура (ОФК) – це складова частина культури суспільства і самої людини, основою специфічного змісту якої є раціональне використання рухової активності як фактору зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного стану.

2. Характеристика поняття “здоров'я”, «здоровий спосіб життя». Рухова активність дітей, формування звички до систематичної рухової активності.

Згідно ВООЗ “здоров'я” - це стан повноцінного фізичного, психічного, духовного і соціального благополуччя при відсутності захворювань або фізичних дефектів. Існує тисячі захворювань, а здоров'я одне.

Стан здоров'я людини залежить від наступних чинників:

Спосіб життя – 50%.

Спадковість – 20%.

Середовище – 20%.

Рівень охорони здоров'я – 10%.

Під **здоровим способом життя (ЗСЖ)** розуміють такі форми і способи повсякденної життєдіяльності, які спрямовані на зміцнення здоров'я.

Компоненти ЗСЖ:

* особиста гігієна;

* режим праці й відпочинку;

- * фізична (рухова) активність.
- * відмова від шкідливих звичок;

У наш час значна увага приділяється **корисним і шкідливим звичкам**. Перші сприяють формуванню позитивних рис особистості, зміцненню здоров'я. Н-д, щоденне виконання ранкової гімнастики, купання, обтирання снігом або обливання холодною водою, дотримання розпорядку дня. **Шкідливі звички** – навпаки – сприяють розвитку небажаних схильностей, негативно впливають на здоров'я. Н-д, вживання алкоголю, наркотиків, куріння.

Впродовж життя людини рухова активність (РА) відіграє різну роль. У дитячому віці РА визначає нормальний ріст і розвиток організму, підвищує опір до захворювань.

Потреба у русі (кінезофілія) - біологічна потреба організму людини, яка відіграє важливу роль у її життєдіяльності та знаходиться у нерозривному зв'язку з активною м'язовою діяльністю, що сприяє адаптації до навколишнього середовища.

У дошкільному віці особливе значення для дитини має організація раціонального режиму дня.

Режим – це послідовний розподіл у часі основних фізіологічних потреб дітей: сну, прийому їжі, неспання та оздоровчих заходів (загартовуючі процедури, масаж, гімнастика, рухливі ігри та ін.).

Оптимальна РА виконує роль своєрідного регулятора росту та розвитку дитячого організму. Діти, які систематично виконують фізичні вправи, вирізняються бадьорістю, оптимізмом, життєрадісністю та високою фізичною і розумовою працездатністю. При цьому підвищена стійкість організму дитини до негативного впливу зовнішнього середовища.

Режим малорухомості тобто обмеження обсягу рухів (**гіпокінезія**) часто супроводжується зменшенням м'язових зусиль, які витрачаються на підтримання пози, переміщення у просторі, фізичну роботу – **гіподинамією**.

Основні видів гіпокінезії: фізіологічна, побутова, клінічна, шкільна, кліматогеографічна.

Саме гіпокінезія і спричинена нею гіподинамія призводить до затримки у розвитку організму дитини. При цьому відбувається порушення функцій та

структури ряду органів, регуляції обміну речовин та енергії, зменшення опірність організму до захворювань, з'являється зайва маса тіла, виникають порушення опорно-рухового апарату; створюються несприятливі умови для інтелектуального розвитку дитини, знижується її розумова працездатність.

Як недостатня, так і надмірна РА призводить до негативних зрушень у стані організму дитини, тому для дитини доступний певний діапазон рівня РА, середина якого є оптимальною для зміцнення здоров'я, а крайні межі – несприятливими.

Нормою РА у дитячому віці визнано таку величину, яка повністю задовольняє біологічні потреби у рухах, відповідає можливостям організму, що росте, сприяє його розвитку та зміцненню здоров'я.

Спроби встановити орієнтовані норми РА здійснювалися неодноразово. Критерії норм РА – різні.

Найбільш розповсюджені за своєю доступністю показники добових локомоцій (кількість кроків за добу). Відповідно до функціональних потреб дитячого організму оптимальні норми рухового режиму в усіх вікових групах протягом дня становлять: влітку – 18-20 тис. кроків, восени – 15-16,5 тис., взимку - 16,5-18 тис., весною – 16-17,5 тис. кроків.

Відповідно тижневі обсяги раціональної РА, які були розроблені науковцями: -для дошкільнят 8-10 год, для школярів – 14-21 годин

Рівні нормування РА дітей у підлітків (за Гужаловським):

1 – фізкультурний-гігієнічний мінімум: складається з щоденної ранкової гімнастики, загартовуючих процедур і прогулянки перед сном. Він є умовою збереження здоров'я.

2 – фізкультурний загальнопідготовчий мінімум, окрім навантажень 1 рівня, включає у себе щоденний 30-60 хв. активний відпочинок з фізичними вправами на повітрі. Другий рівень сприяє гармонійному фізичному розвитку.

3 – фізкультурно-спорт. оптимум: доповнює перші два рівня фізкульт. заняттями в обсязі 3-6 год на тиждень. Він є гарантом високої фіз. підготовленості.

На основі РА формується руховий режим.

Руховий режим - це поняття, яке включає всі види організованої та самостійної діяльності, в якій основою виступають локомоторні (пов'язані з

переміщенням у просторі) дії учнів.

Мотивація – це спонукання до дії. Вона займає ведуче місце в структурі особистості і є одним з основних понять, що використовується в поясненні рушійних сил поведінки.

У формуванні мотивів значну роль відіграють потреби. Потребою називають такий стан особистості, який здійснює регулювання її поведінки, визначає напрям мислення, почуттів, волі. Активна участь і залучення дітей до РОД відбуваються тільки після того, як сформована *потреба* у РА.

Якщо дитина відчуває потребу займатися, активно мотивована до систематичної РА, є постійним учасником організованих або самостійних занять, у неї формується **звичка** - це сформована дія, виконання якої, за певних обставин, стає потребою людини.

Формування у школярів звички займатися фізичними вправами відбувається в три етапи:

- 1) активізація інтересу до занять фізичними вправами.
- 2) озброєння знаннями і формування переконань у необхідності систематичних занять;
- 3) практичне привчання учнів щоденно самостійно займатися фізичними вправами в режимі шкільного і позашкільного дня.

3. Історія формування фізичної рекреації

Фізична рекреація – це процес використання фізичних вправ, ігор, розваг, а також природних чинників для активного відпочинку, зміни виду діяльності, відволікання від процесів, що спричиняють фізичну, психічну й інтелектуальну втому, отримання задоволення від занять фізичними вправами.

Праісторія рекреації сягає у період, коли фізична і розумова діяльність людини обмежувалася безпосереднім забезпеченням умов її існування. Основні засоби для існування первісній людині давали полювання, збирання, а також рибальство. Значення кожного з цих занять змінювалося залежно від навколишнього середовища, фізичного та розумового розвитку первісних людей, особливостей життєдіяльності.

Важливу роль у розвитку первісних людей відігравали елементи фізичного виховання. Власне, як засвідчують дослідники, виховання у первісному суспільстві переважно і було фізичним. Використання різноманітних допоміжних засобів для існування вимагало нових навичок координації рухів, а також відповідного розвитку фізичної сили, витривалості, спритності. Поступово людина вдосконалювалася фізично й удосконалювала свої засоби для полювання, військових походів тощо.

Первісні елементи фізичної культури виконували **такі головні функції** :

- рекреаційно-забавна: гра;
- утилітарна (приворожування врожаю, погоди, доброго полювання);
- культово-релігійна чи магічна (вплив на невідомі потойбічні сили);
- виховна (вдосконалення необхідних моральних і фізичних якостей людини).

Первісні форми фізичної культури характеризуються бажанням людини брати участь в ігровій діяльності, що обов'язково супроводжується руховою активністю. У подальшому розвитку фізичної культури (і рекреації) суттєву роль відіграє релігійно-культова сфера життєдіяльності суспільства. У цьому процесі рухливі ігри, фізичні вправи є невід'ємними органічними елементами магічних і культових дійств, якими супроводжувалися всі без винятку важливі для тогочасного суспільства події. Ці заходи можна вважати першими проявами рекреації.

У житті стародавніх слов'ян виконувалися обрядодії (обряди). Їх проведення тісно пов'язувалося з руховою активністю, різноманітними іграми. Обряди присвячували релігійним торжествам. В Україні існував побутово-релігійний календар як цілісна система народної культури.

Кожна пора року мала свої свята. Наприклад, головним літнім святом вважалося свято Івана Купала, основою якого був цілий комплекс рухливих народних ігор і забав.

Весняний цикл святкувань наскрізь пронизаний народними рухливими іграми, забавами, розвагами для молоді та для дорослих (веснянки, гаївки, хороводи). Дуже багато традиційних ігор було у період Великодніх свят. Розрізняли ігри: дитячі, парубочі, дівочі, мішані й загальні.

В українців пасхальні розваги були своєрідними. До них, крім рухливих ігор, належали хороводи та "гойдалки", що влаштовувалися не лише по селах, а й у

містах. Поширеними під час Великодніх свят в Україні були також акробатичні фізичні ігри-вправи типу «побудови пірамід».

Оригінальною формою рекреаційних розваг української молоді була «вулиця» - починалася від Великодніх свят і тривала все літо. «Вулиця» збиралася у задалегідь визначеному місці – на майдані посеред села, зеленому лузі над річкою, на леваді.

Із середини вересня на зміну «вулиці» приходили вечорниці. Вони були таким собі клубом української молоді. Історики свідчать, що найкраща музика, танці, пісні, все багатство народних засобів духовного й фізичного виховання виникли саме завдяки зазначеним колективним формам спілкування.

В умовах міста існувало більше можливостей для розвитку рекреації, тому що існувала значна кількість навчальних закладів, де зосереджувалася молодь, а відірваність від природного середовища, обмеження діяльності на дозвіллі міськими забудовами стимулювало потяг до природи.

Традиційними в Україні були весняні рекреації молоді, що відбувалися щорічно 1, 16, 30-го травня. Після ретельної підготовки групи молоді вибиралися у ліс, на берег річки, де проводилися всілякі ігри, забави, розваги. Все сприяло поліпшенню здоров'я людини і пробудженню «життєвої енергії», задовольняло природне прагнення людини до рекреаційної та змагальної діяльності.

Отже, із розвитком засобів і форм фізичної культури у різні історичні періоди розвивалася й рекреаційна діяльність. Уже тоді люди звернули увагу на позитивний вплив відпочинку й ігор на лоні природи.

Теорії походження рекреації:

1. Теорія надлишкової енергії.
2. Теорія виходу емоцій.
3. Теорія Стенлі Холса.
4. Теорія Карла Гроса.
5. Теорія релаксації.
6. Теорія самовираження.

4. Завдання, характеристики, форми та функції фізичної рекреації

Чинники розвитку рекреації:

- бажання зменшити вплив на людину негативних наслідків науково-технічного прогресу;
- скорочення фізичних навантажень, що веде до гіподинамії;
- збільшення нервово-психічної втоми, обумовленої життям у великих містах і пов'язаної не тільки з виробничою, але й побутовою сферами.

Завдання рекреації:

- зміцнення здоров'я (зокрема, фізичного – відновлення, психічного – зняття стресу, соціального – боротьба зі шкідливими звичками);
- самовираження особистості;
- розвиток творчого підходу до організації дозвілля;
- збагачення людини та суспільства в цілому.

Основними ознаками рекреації є:

- рухова діяльність на дозвіллі, яка виконується у вільний чи спеціально виділений час;
- фізичні вправи як головний засіб;
- добровільність участі;
- задоволення від участі (має переважно розважальний (гедоністичний) характер);
- позитивний вплив на організм людини;
- здійснюється переважно в природних умовах;
- прийнятність, корисність для суспільства (містить культурно-ціннісні аспекти, інтелектуальні, емоційні, фізичні й освітньо-виховні компоненти).

Різновиди рекреації:

- рухова (фізична), мета – оптимізація стану фізичного здоров'я людини;
- творча (креативна), мета – вдосконалення особистості через вплив різноманітних форм культури (музики, театру, танців);
- культурно-розважальна, мета – інтелектуальне вдосконалення особистості у процесі, наприклад, читання художньої літератури, інтелектуальних розваг, ігор, колекціонування тощо;
- суспільно-громадська, мета – допомога іншим людям у вільний час (участь у благодійних, волонтерських організаціях).

Варіанти класифікації форм фізичної рекреації

За часом реалізації рекреаційної активності :

- щоденні (короткотривалі),
- вікендові (середньотривалі, наприкінці робочого тижня)
- довготривалі (реалізовані упродовж відпустки)
- інклюзивні (реалізовані упродовж дня під час перерви).

За організацією занять: самодіяльні та організовані.

За місцем проведення: у приміщеннях та просто неба.

За кількістю учасників: індивідуальні та групові.

За інтенсивністю навантажень: релаксаційні, заняття середньої інтенсивності та високоінтенсивні.

Суспільні функції рекреації можна поділити на три умовні групи:

1) економічна - полягає в розширеному відтворенні робочої сили, підвищенні продуктивності праці, збільшенні фонду робочого часу. Рекреація сприяє розвитку сфери обслуговування населення, вирівнюванню рівня розвитку районів, раціональному, науково-обґрунтованому використанню природних багатств краю.

2) методико-біологічна – це зниження захворюваності, збільшення тривалості життя людей.

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

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

ОСНОВНА:

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

2. Оздоровчо-рекреаційні технології : навч. посіб. / Любов Чеховська, Ольга Жданова, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Уляна Шевців. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 220 с.

3. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення : монографія / О. В. Андрєєва. – Київ : ТОВ «НВП Поліграф сервіс», 2015.- 280 с.

ДОПОМІЖНА:

1. Данилевич М. Дисципліна «Фізична рекреація» як складова підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності / Мирослава Данилевич, Ірина Грибовська // Управління якістю підготовки фахівців: матеріали ювілейної XX Міжнар. наук.-метод. конф. – Одеса, 2015. – Ч. 2. – С. 92–93.

2. Данилевич М. Понятійний апарат професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності / Мирослава Данилевич, Любов Чеховська // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М.П.Драгоманова. Сер. 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): [зб. наук. пр.]. – Київ, 2013. – Вип. 10(37). – С. 307–312.

3. Данилевич М. В. Виникнення і розвиток рекреації в країнах світу / Данилевич М. В., Лазурко В. М. // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи : зб. наук. ст. міжнар. наук. конф. – Дрогобич, 2010. – С. 184 – 188.

4. Грибовська І. Ставлення учнівської молоді міста Львова до шкідливих звичок / І. Грибовська, М. Данилевич, Я. Пшик // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : мат. V Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів, 2006. – С. 44–46.

5. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В.Безверхня. – Київ : Олімпійська література, 2010. – 248 с.

6. Оздоровча рухова активність : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Київ : Кондор, 2014. – 454 с.

7. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навчальний посібник / Жданова О.М., Тучак А.М., Поляковський В.І., Котова І.В. – Луцьк: Вежа, 2000. – 248с.

8. Чеховська Л. Основи рекреаційно-оздоровчої діяльності : метод. матеріали / Любов Чеховська. – Львів : ЦПД, 2010. – 84 с.

9. Danylevych M. Historical Review of Future Specialists' in Physical Education and Sports Professional Training for Recreational and Health-Promoting Activity / M.Danylevych, O. Romanchuk, V. Hutsulyak // Using Sports, Culture, and Social Studies as Means to Rediscover Lost Values : proceedings book 6th International Conference on Science Culture and Sport.– Ankara, 2018. – P. 575-583.

ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ ІНТЕРНЕТ:

1. Оздоровча рухова активність осіб різного віку і статі : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 40 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/7088/1pdf>

2. Оздоровча рухова активність школярів : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2018. – 85 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/9491/1pdf>

3. Фізична рекреація : анот. бібліогр. покажч. друкованих видань трьома мовами / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2013. – 78 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/19140>