

2. Давыдов В.Ю. Новые фитнес системы : новые направления, методики, оборудование и инвентарь: учеб. пособ./В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова - Волгоград: Федеральное агентство по физической культуре и спорту; ВГАФК, 2005. - 284 с.
3. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика занятий/Е.С.Крючек. - М.: Олимпия-Пресс, 2001. - 64 с.
4. Лисицкая Т.С. Принципы оздоровительной тренировки / Т.С.Лисицкая // Теория и практика физической культуры, 2003 - №2. - С.6-14.
5. Эволюция фитнеса как индустрии здорового образа жизни [Режим доступа]. - Режим доступа: <http://subk.info/subk/subk0016.php>

## **ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ - ОДИН ІЗ КЛЮЧОВИХ НАПРЯМІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЖИТТІ людини**

**Ігор Бейгул, Віктор Тонконог, Олена Шишкіна**

*Дніпродзержинський державний технічний університет*

**Постановка проблеми.** Із часів незалежності нашої держави у сфері фізичної культури і спорту склалася принципово нова ситуація. Критичний стан здоров'я населення, в тому числі студентської молоді, пов'язаний із несприятливими факторами, низьким рівнем рухової активності, потребує невідкладних заходів подолання кризи у фізичному вихованні населення.

Важливим фактором професійної підготовки майбутніх спеціалістів є стан їхнього здоров'я. Успішність професійної діяльності майбутнього спеціаліста в більшій мірі залежить від фізичного стану його організму, що в свою чергу характеризується показниками його фізичного розвитку. Все це прямо залежить від фізичної активності, здатності студентів до самостійних регулярних занять фізичною та рекреативною діяльністю, яка в структурі професійної діяльності майбутнього спеціаліста має велике значення. Саме тому рекреація направлена на використання засобів фізичної культури для зміцнення та розвитку фізичних і духовних якостей студентської молоді, спілкування та активного відпочинку. У час несприятливих економічних умов життя, втрати або зміщення соціальних орієнтирів вона набуває особливої ваги [3; 5].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У теперішній час в сфері рекреації та оздоровчої фізичної культури проведено значну кількість досліджень, визначено її теоретико-методологічні засади у наукових працях

(Г. Л. Апанасенко, 1992; Є. Г. Булич, 1991; Г. П. Виноградов, 1998; Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня, 2010; К. Купер, 1989; Є. Н. Приступа, О. М. Жданова, 2010; С. М. Реховська, 2007; Р. С. Паффенбаргер, Е. Ольсен, 1999). Відбувається ефективне впровадження у практику інноваційних оздоровчих технологій відповідно до індивідуальних особливостей і мотивації людини (М. М. Булатова, Ю. О. Усачов, 2003; В. П. Зайцев, Н. А. Олійник, І. К. Сосин, 2010; В. В. Левицький, 2004).

**Мета дослідження:** обґрунтувати фізичну рекреацію як один із ключових напрямків фізичної культури в житті людини.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури, контент-аналіз документальних матеріалів, метод системного аналізу, спостереження.

**Результати дослідження.** Сучасне поняття «рекреація» не можна відокремлювати від поняття фізичної культури, яка в свою чергу, відноситься до загальної культури. Фізична і рекреативна культури створюють необхідні передумови і умови для формування здорового способу життя. Здоровий спосіб життя, фізична і рекреативна культури єдині у своїй гуманістичній спрямованості, орієнтовані на конкретну особу студента.

Здоровий спосіб життя є важливою складовою культури студента, сприяє формуванню здоров'я майбутнього спеціаліста. Під здоровим способом життя розуміють форми і засоби повсякденної життєдіяльності, які відповідають гігієнічним принципам, змінюють адаптивні можливості організму, сприяють успішному відновленню, підтримці розвитку резервних можливостей організму, повноцінному виконанню соціально-професійних функцій [1].

Фізична рекреація представляє собою великий теоретичний та практичний інтерес для студентів. Вони фізичну рекреацію визначають як відпочинок, відновлення сил за допомогою засобів фізичного виховання, зокрема: фізичних вправ, рухливих і спортивних ігор, туризму та ін.), а також впливу сил природи, в результаті якого отримують насолоду, досягають гарного самопочуття і настрою, відновлюють розумову і фізичну працездатність.

Студентська молодь повинна знати, що рекреація має свої функції: медико-біологічну, виховну та економічну. Однак провести чітку грань між цими функціями важко. Вони взаємопов'язані між собою і доповнюють одна одну.

До понятійного апарату рекреації можна також віднести: рекреаційну систему, яка включає санаторії, будинки відпочинку, пансіонати, туристичні бази, спортивно-оздоровчі табори, інші об'єкти активного відпочинку;

рекреаційне районування, яке передбачає виділення спеціальних зон для активного відпочинку, ступень розвитку рекреаційних функцій і щільність рекреаційних об'єктів;

розміщення і співвідношення об'єктів активного відпочинку в рекреаційному спеціальному середовищі, в тому числі територіальному. При гігієнічній оцінці якості територій, яка відводиться для рекреації, необхідна оцінка клімату і якості природного середовища (повітря, води, ґрунту) для розвитку видів рекреації і стійкості середовища до антропогенного навантаження. При проведенні рекреаційної діяльності необхідно використовувати різні форми занять фізичною культурою, туризмом, спортом, художньою самодіяльністю, технічною творчістю. В той же час умовою для його розвитку повинна бути наявність у людини вільного часу. Іншим важливим фактором в його розвитку можна вважати прагнення зменшити вплив на людину негативних наслідків її способу життя [2].

У висвітленні специфіки результатів занять фізичною рекреацією необхідно розглянути функції занять рекреаційною діяльністю.

Головною функцією її є адаптивно-рекреаційні заняття, які сприяють підвищенню якості адаптації людини до умов життя. Ця головна функція реалізується завдяки вирішенню таких її складових, як формування благополуччя особистості у наступних сферах її життєдіяльності:

фізичної (відновлення і покращення здоров'я, тіло будови, рухових якостей);

особистісної (розвиток адаптивно-важливих якостей особистості, формування позитивного відношення до дійсності); соціальної (покращення відносин з оточуючими, професійне зростання, підвищення соціального статусу).

Не менш важливим для людини є звичайний оздоровчий активний відпочинок. Як відомо, у працюючої людини може бути чергова (1-2 рази на рік) відпустка від 3 до 6-ти тижнів. Між тим є більше 100 вихідних днів на рік, не менше 3-4 вільних годин на добу. Адже їх можна використовувати для активного відпочинку [4].

До цього слід додати, що ми близько двох годин на день витрачаємо на неслужбові розмови, понад дві години дивимося телебачення. Однак у нас немає 25-30 хвилин на щоденний активний відпочинок.

Для відновлення і зміцнення здоров'я нам необхідно щоденно виконувати: ранкову гігієнічну гімнастику (до 30 хв.) чи вечірню гігієнічну гімнастику (до 10-12 хв.); дозовану ходьбу (8-10 км), яку можна здійснювати ідучи на роботу і назад додому; ходьбу по сходах на 4-5 поверх (2-3 рази на день); відвідувати фізкультурно-спортивну секцію (2-3 рази на тиждень); плавати в водоймах влітку 3-5 разів на тиждень, а зимою у басейні 2-3 рази на тиждень; вечірні прогулянки (2-3 км); у вихідний день - активний відпочинок на дачі, пляжі, походи до лісу, екскурсії, полювання, відвідування місцевих парків та ін.

Пропонуємо, наприклад, схему активного відпочинку у вихідний день. Візьміть за правило: один вихідний день на місяць - похід в театр, музей чи виставку; другий - активний відпочинок на лоні природи; третій - участь у масових фізкультурних заходах; четвертий - похід вихідного дня. Для активного відпочинку можна використовувати і чергову відпустку. Її бажано провести далі від місць постійного проживання. Вчені вважають, що відпустку необхідно розділити на дві - зимову та літню.

Завдяки активному відпочинку у людини в майбутньому підвищиться продуктивність праці, збільшиться період збереження повноцінної працездатності, зменшиться захворюваність і тимчасова непрацездатність. Отже, рекреація виконує також економічну функцію.

### **Висновки:**

1. Фізична рекреація - це вид фізичної культури, діяльність, яка містить в собі різні форми рухової активності і спрямована на активний відпочинок, відновлення сил, втрачених у процесі професійної праці, збереження і зміцнення здоров'я і розвагу, отримання задоволення від процесу занять. Кінцевий результат її функціонування виявляється в оптимізації фізичного, психічного і соціального стану.

2. Фізичну рекреаційну діяльність розглядають як відпочинок і дозволя у спеціально відведений час (вільний від навчання і професійної діяльності), як засіб відновлення психофізичного потенціалу людини; як засіб набуття життєвих цінностей. Кожний із напрямів діяльності не вступає у протиріччя з іншими, а лише доповнює їх, акцентуючись на будь-якій характеристиці «фізичної рекреації».

*Література:*

1. Грохова А.П. Влияние рекреативной культуры на формирование здорового образа жизни будущих инженеров-педагогов в процессе профессиональной подготовки / А.П.Грохова // Физическое воспитание студентов, 2012. -№ 6. - С. 52-56.
2. Зайцев В.П. Физическая рекреация-один из видов физической культуры в контексте образа жизни человека / В.П.Зайцев, С.В.Манучарян, С.И.Крамской // Слобожанський науково-спортивний вісник, 2009. - № 2. - С. 221-224.
3. Круцевич Т.Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. / Т.Ю.Круцевич, Г.В.Безверхня. - К. : Олімпійська література, 2010. - 248 с.
4. Піча В.М. Культура вільного часу/В.М.Піча.-Львів: Світ, 1990.-237с.
5. Реховская С.Н. Физическая рекреация как фактор самореализации личности взрослого человека: дис.... канд. психол. наук/С.Н.Реховская. - СПб, 2007.-223 с.