

2. Фізичну рекреаційну діяльність розглядають як відпочинок і дозвілля 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: дисс.... канд. психол. наук/С.Н.Реховская. - СПб, 2007.-223 с.

## **ТАНЕЦЬ ЯК ЗАСІБ РЕКРЕАЦІЇ: ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТ**

**Оксана Резнік**

*Львівський державний університет фізичної культури*

**Актуальність.** Термін «рекреація» трактується у фаховій літературі не однозначно. Свою точку зору на сутність рекреації мають філософи, педагоги, фахівці фізичного виховання, соціологи. Зокрема останні називають рекреацією сукупність явищ і відносин, що виникають у процесі використання вільного часу для оздоровчої, пізнавальної, спортивної та культурно-розважальної діяльності людей [3]. Цілком природно визначити танцювальні заняття як складову культурно-розважальної діяльності та розглядати танець як один із засобів рекреації. 48

Визначаючи різновиди рекреації, науковці називають наступні: рухова (фізична); творча (креативна); культурно-розважальна; суспільно-громадська

рекреація [2, 4]. Якщо замислитися над змістом кожного із названих різновидів - танцювальні заняття можуть бути складником більшості з них.

Так, рухова (фізична) рекреація об'єднує усі різновиди рекреаційних занять, які проводяться у вільний час і наповнені руховою активністю а одним із різновидів такої активності можуть бути танці.

Творча (креативна) рекреація має за мету вдосконалення особистості через вплив різноманітних форм культури: музику, театр, танці тощо. У складі культурно-розважальної рекреації також неможливо оминати танцювальну діяльність [2].

Таким чином, вивчення історичного аспекту формування танцю як засобу рекреації можна вважати **актуальним**.

**Метою** статті стало висвітлення ролі танцювальної діяльності в теоріях походження рекреації. Для її досягнення було проаналізовано теорії походження рекреації, які сформовані в різні роки науковцями різних країн.

При підготовці статті було використано наступні **методи**: бібліографічний пошук та аналіз літературних джерел, які висвітлюють досліджувані аспекти; аналіз, синтез, порівняння, узагальнення.

Автори теорії «надлишкової енергії» Г. Плеханов (Росія, 1926), Г. Спенсер (Великобританія, 1898) писали про те, що людина зазвичай не витрачає всієї м'язової енергії, яка закладена природою. Надлишкова енергія потребує виходу під час активного відпочинку, коли людина виконує різноманітні рухові дії.

Можна припустити, що танець, як засіб рекреації розглядався авторами «теорії виходу емоцій». Вона тлумачить рухову діяльність на дозвіллі як порятунком від шкідливого стримування емоцій, зокрема негативних [1].

У теорії релаксації Едварда Норбека, яку називають теорією відпочинку та розваг, також є місце танцям. Зокрема, автор стверджує, що рекреація об'єднує біологічні та соціальні феномени. Вона може бути визначена як добровільне, приємне заняття, що на певний час відокремлюється від іншої діяльності людини і має здатність запам'ятовуватися. Це повною мірою стосується танцювальних занять [2].

«Теорія самовираження» російського вченого Є. Покровського (Росія, 1820) враховує природу людини, її анатомію, психологічні особливості, почуття, здібності та прагнення до самовираження. Схильність людини до рекреаційної діяльності мотивується отриманням емоційного задоволення у

зв'язку із можливостями самовираження під час, зокрема, творчості. Як відомо, одним із розповсюджених творчих занять є танці [2].

Теорія польського науковця Б. Беднажowej (Польща, 1964) ґрунтується на проведеному дослідженні ролі людської праці у формуванні танцювальних рухів стародавніх людей. Автор цієї теорії стверджує, що танець є сукупністю підпорядкованих ритмові, відірваних від його первісного фундаменту рухів, а джерелом танцю, як засобу рекреації, є людська праця [1].

**Підсумок.** Окремі наведені теорії доцільно розглядати разом тому, що вони доповнюють одна одну. У більшості найвідоміших теорій виникнення рекреації прямо або опосередковано згадується танець як один із засобів рекреації.

Таким чином можна констатувати, що танцювальна діяльність стародавніх людей була одним із засобів рекреації на початкових етапах її формування. Танець був невід'ємною частиною життя людей різних історичних періодів та однією з причин, які спонукали їх займатися рекреаційною діяльністю, що стане змістом майбутнього наукового аналізу.

#### *Література:*

1. Пономарёв Н.И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания / Н.И.Пономарёв. -М.: ФиС, 1970. - 247 с.
2. Походження рекреації та її сутність / Є.Приступа, Л.Чеховська, О.Жданова, М.Линець //Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту /Приступа Є.Н., Жданова О.М., ЛинецьМ.М. [та ін.]; за наук. ред. Є.Приступи. - Дрогобич : Коло, 2010. - 4.1, розд. 1. - С. 9-56.
3. Рыжкин Ю. Е. К вопросу о понятии феномена «физическая рекреация» / Ю. Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 4. - С. 55-57.
4. Рыжкин Ю. Е. Физическая рекреация в сфере досуга человека / Ю. Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. - 2002. - № 5. - С. 17-19.