

Учені зазначають, що в сучасних умовах для перспективного розвитку спеціальності «Фізична реабілітація» потрібно чітко визначити перелік дисциплін, необхідних для підготовки висококваліфікованих спеціалістів, та їхній обсяг. В. Зюзін і Т. Зінченко цілком слушно наголошують на необхідності розроблення типового навчального плану, освітньо-професійної програми, освітньо-кваліфікаційної характеристики для цієї спеціальності на державному рівні [4]. Фахівець з фізичної реабілітації – спеціаліст, головним цільовим призначенням якого є організація роботи з відновлення порушених функцій організму людини засобами фізичної реабілітації, у тому числі технічними та біотехнічними. Метою професійної підготовки є формування високоосвіченого спеціаліста, який повинен мати достатній фаховий рівень, що дозволяє йому швидко та якісно вирішувати теоретичні та практичні задачі, пов'язані з фізичною реабілітацією хворих і травмованих, здійсненням первинної профілактики захворювань та діяльності з фізичної рекреації на основі сформованих діагностичних компетентностей.

Висновки. Отже, сучасний фахівець фізичної реабілітації визначається як особистість, яка володіє діагностичними знаннями, уміннями та навичками, котрі дозволяють їй у професійній діяльності використовувати фізичні вправи, а також спеціалістом, головним цільовим призначенням якого є організація роботи з відновлення порушених функцій організму людини засобами фізичної реабілітації. Діагностична компетентність розглядається у єдності реабілітаційно-оздоровчого та освітньо-професійного компонентів як певна властивість особистості, що має складну системну організацію.

Література.

1. Кукса В. О. Професійна підготовка фахівців з фізичної реабілітації у вищих навчальних закладах : дис. канд. пед. наук : / Володимир Олександрович Кукса. – К., 2002. – 317 с. – Бібліогр. : с. 187–207.
2. Приступа Є. Н. Роль і місце фахівця з фізичної реабілітації в системі охорони здоров'я населення / Є. Н. Приступа, А. С. Вовканич // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту [Текст] / Харківське обласне відділення національного Олімпійського комітету України; Харківська державна академія дизайну і мистецтв. – Х., 1998. – С.92-96.
3. Приймак М. А. Вищі навчальні заклади України на ринку освітніх послуг фізкультурного профілю / М. А. Приймак // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк, 2002. – Т. 1. – С. 51–53.
4. Зюзін В. О. Професійна підготовка фахівців фізичної реабілітації в сучасних умовах освіти / В. О. Зюзін, Т. М. Зінченко // Видання ЧДУ імені П. Могили, Екологія, випуск 167, том 179. – С. 113-115.

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЙНОЇ АКТИВНОСТІ НА САМООРГАНІЗАЦІЮ ОСОБИСТОСТІ МОЛОДІ

Литвиненко Катерина, Клиша Іван

Університет державної фіскальної служби України, м. Ірпінь

Резюме. У статті розглядається проблема фізичної рекреаційної активності на самоорганізацію особистості молоді. Наведено основні форми та проблеми, що стають на шляху розвитку фізичної рекреації серед молоді. Охарактеризовано основні чинники посилення рекреаційного ефекту фізичної рекреації.

Summary. The article deals with the problem of recreational physical activity on the self-organization of the individual youth. The main form and the problems that stand in the way of the development of physical recreation among young people. The main factors that intensify the effect of recreational physical recreation.

Актуальність проблеми. Під фізичною рекреацією розуміють будь-які види рухової активності, покликані відновити сили, використанні в процесі професійної діяльності. Можна виділити такі головні ознаки фізичної рекреації: відображається у руховій активності, фізичні вправи виступають невід'ємною частиною, здійснюються у вільний або спеціально відведений час, важливими компонентами є інтелектуальні, емоційні та фізичні, є добровільним вираженням, являють собою освітньо-виховні компоненти, мають переважно розважальний характер та у них наявні певні рекомендаційні послуги [5].

Фізична рекреація має надзвичайно важливе значення для відновлення фізичних та психоемоційних сил людини [3]. На сьогоднішній день, молоде покоління залежне від комп'ютерної техніки, соціальних мереж та інших науково-технічних явищ. У зв'язку з цим іде зменшення фізичних навантажень, що веде до ряду різних захворювань, таких як : гіподинамія, збільшення нервово-психічної втоми та інші. Фізична рекреація покликана зменшити ці негативні впливи сучасної цивілізації на життя молоді. Ця проблема потребує не лише теоретичного але і практичного вирішення [2].

Зміст нашого дослідження полягає в тому, щоб донести молоді, що рекреаційні діяльність виступає, як навичками організації та проведення рухливих ігор і розваг, самостійних занять спортивними іграми (футбол, волейбол, бадмінтон) та іншими видами спорту (за вибором); проведення лижних прогулянок і туристських подорожей, що є не менш цікавим та корисним проведенням часу .

Метою статті є на основі комплексного підходу визначити місце фізичної рекреації у довіллі молоді.

Завдання та методи дослідження. У роботі використовувались методи аналізу й узагальнення наукової, навчально-методичної літератури, та власні спостереження.

Результати дослідження . Культура відновлення фізичних та емоційних сил так само важлива, як і вміння ефективно працювати. На сучасному етапі — з посиленням різноманітних тисків на людину — цей аспект життєдіяльності набуває особливої значущості. За таких обставин важливе значення має раціональний вибір форм рекреаційної діяльності з урахуванням

індивідуальних особливостей, умов і способу життя, специфіки соціокультурного середовища і доступних можливостей.

Рекреація (лат. *recreatio* — відновлення сил, одужання) — добровільні заняття, пов'язані із задоволенням, відпочинком, відновленням фізичних і духовних сил після важкої праці, зняттям емоційної напруги та ін.; форма розваги та задоволення, засіб вільного проведення часу; відпочинок, відновлення сил людини, які були витрачені у процесі праці; будь-які види діяльності на дозвіллі, в яких люди беруть участь добровільно, отримуючи задоволення [5].

Видатний англійський філософ Бертран Рассел стверджував, що вміти розумно розпоряджатись дозвіллям — вищий ступінь цивілізованості. Дозвілля становить 30-35% вільного часу, але, за даними вітчизняних соціологів, лише 10-12% людей уміють розумно організовувати своє дозвілля, займаючись у спортивних секціях, культурно-освітніх установах [6]. Що стосується молоді, то вони мають більше вільного часу, однак їхній час не завжди можна назвати рекреаційним. На основі багатьох соціальних опитувань можна зробити висновок, що молоді люди віком від 17 до 21 року, реакційним відпочинком вважають прогулянки в парку, походи в кіно, кафе, спілкування з друзями та гра в комп'ютерні ігри і лише невеликий відсоток молоді відповіли, що для них рекреаційний відпочинок представлений заняттями фітнесом, йогою, баскетболом, волейболом і танцями.

Фізична рекреація з усього списку перерахованих відпочинку респондентів займає всього 30%. При цьому фізичною рекреацією займалося 22% опитуваних. Таким чином можна сказати, що молодь підтримує активні види відпочинку, заняття спортом, відвідування спортивних секцій, заняття танцями, але в реальному житті приділяють цьому дуже мало часу. Під «відпочинком» молоде покоління розуміє «бездіяльність».

Більшість молоді займається активним відпочинком по сезонно. Якщо це зима, то вони надають перевагу гірко-лижним курортами, катанням на ковзанах, лижах, сноуборді. У більш жаркий період, відвідують басейни, організовують походи в гори. Найрізноманітніші види спортивно туризму, обираються мало, бо вважають, що не мають відповідної підготовки.

Основними рушійними силами, що спонукають молодь займатись активним відпочинком є зміна обстановки, пошук нових вражень або зняття стресу. У юнаків фізична рекреація викликає тільки позитивні емоції, вони пояснюють це тим, що активні види відпочинку приносять користь для здоров'я та моральне задоволення.

Серед цілей фізичної рекреації також є оздоровчі (покращення здоров'я, зняття стресу, відновлення гармонічного балансу, підвищення розумової працездатності), комунікативно- виховні (всебічний розвиток культури, манери спілкування), організаторські цілі (фізичний розвиток, прищеплення здорового способу життя) .

Таким чином, системо утворюючим чинником, що об'єднує різні аспекти рухової діяльності в рамках фізичної рекреації, є кінцевий результат -

створення певного фізичного стану, що забезпечує нормальне функціонування людського організму.

Тому зростає значення фізичної рекреації в якості необхідного компонента життя і діяльності людей, дозволяючи задовольняти їх природні біологічні потреби в русі. Активізація на цій основі фізичного стану і розвиток організму, зміцнення здоров'я забезпечують фізичну дієздатність, необхідну в складних умовах життя [1].

Слід враховувати і ту обставину, що всі види і форми фізичної рекреації допомагають раціонально використовувати вільний час, боротися з негативними явищами в поведінці, підвищують працездатність, розширюють і збільшують функціональні можливості організму, допомагають боротися з несприятливими умовами трудової діяльності або впливом характеру праці.

Відмінність фізичної рекреації від занять фізкультури полягає у тому, що фізична рекреація покликана відновлювати сили - фізичні, моральні та духовні, тобто, після якоїсь діяльності людини, щоб мало бути доцільним провести реакційний відпочинок. Але вона не має бути спрямована тільки на відновлення сил, втрачених у процесі праці, у нас на меті має бути відновлення сил для більш широкого значення.

Перспективними напрямками формування і розвитку здорового способу життя вважають реалізацію державних програм розвитку фізичної культури, спорту і туризму, особливо з рекреації й активного відпочинку з використанням нових оздоровчих технологій, впровадження у побут оздоровчо-спортивного туризму, сімейних рекреаційних екскурсій, походів вихідного дня тощо [4].

Висновки. Отже, дозвілля і фізична рекреація є важливим на сьогодні фактором розвитку та вдосконалення фізичного, психоемоційного, морального, духовного стану людини. На мою думку, молодь має розвиватися всебічно, відкривати для себе нові можливості, нові горизонти, бути духовно наповненим та фізично розвиненим. Тому реакція найбільш чітко може розкрити і розвивати молоде покоління.

Література.

1. Видрін В.М. Фізична рекреація – вид фізичної культури / В.М. Видрін, А.Д. Джумасєв // Теор. і практ. фіз. культ., 1989. №3, с. 2-3.
2. Корольчук А.П. Вплив рекреаційно-оздоровчої рухової активності на процес адаптації до навчання і зміцнення здоров'я студентської молоді/ А.П. Корольчук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. - 2015. – Т. 1. – С. 222 – 228.
3. Корольчук А.П. Вплив занять рекреаційною руховою активністю на фізичну працездатність студентів / Корольчук А.П., Нестерова С.Ю., Мацейко І.І. // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. – Івано-Франківськ, 2017. - № 27-28. – С. 133-139.
4. Круцевич Т.Ю. Історія розвитку фізичної рекреації / Т.Ю. Куцевич, Н.Є. Панчелова, С.Б. Панчелов. – К: Академвидав, 2013 – ст. 160.
5. Рижкін Ю.Е. Психолого-педагогічні основи фізичної рекреації: навч. посіб./ Ю.Е.Рижкін – СПб: РГПУ ім. Герцена. 1997 – ст. 36 .
6. Рижкін Ю.Е. Фізична рекреація у сфері дозвілля людини [Електронний ресурс] / Ю.Е.Рижкін // теорія і практика фізичної культури і навч.-теорет. журн- 2002 - №5- Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2002№5/p17-19.htm>