

УДК 330.159.796

Шуба Л.В.¹, Скиба І.С.²

¹канд. пед. наук, доцент, НУ «Запорізька політехніка»

²студент, НУ «Запорізька політехніка»

РЕКРЕАЦІЯ – УНІВЕРСАЛЬНЕ ДЖЕРЕЛО ВІДНОВЛЕННЯ ЛЮДИНИ

Поняття рекреації має давню історію та еволюцію. Рекреація, у вигляді відпочинку та розваг, була важливою частиною життя людей у багатьох цивілізаціях протягом тисяч років. Однак, концепція рекреації як систематичної фізичної активності та дозвілля, спрямованого на поліпшення фізичного і психічного здоров'я, виникла пізніше, у зв'язку з розвитком індустріалізації та урбанізації.

Зародження організованої рекреації можна відстежити в різних епохах та культурах:

1. Давні цивілізації. У стародавні часи, відпочинок і розваги були не менш важливими, ніж сьогодні. Наприклад, в давньогрецькому світі проведення Олімпійських ігор було важливою частиною життя, а у римській імперії були розповсюджені термальні бани та амфітеатри для розваг.

2. У середньовіччі та ренесансі також були певні форми рекреації, такі як турніри, мистецькі виставки, балі та інші святкові заходи.

3. Із появою промислової революції і швидким розвитком міського життя, з'явилася потреба в організації дозвілля та фізичної активності для масового населення. Саме тоді почали формуватися перші парки, спортивні клуби, спортивні змагання та інші форми рекреаційної діяльності.

4. У 20-му столітті рекреація стала більш організованою та доступною для широкого кола населення. З'явилися нові види спорту, фітнес-центри, туристичні агентства, а також спеціалізовані заклади для відпочинку, такі як курорти та кемпінги [6, 7].

З часом рекреація стала не лише формою відпочинку, але і важливою складовою здорового способу життя, яка сприяє збереженню фізичного та психічного благополуччя.

Розглянемо, що таке рекреація і як вона впливає на буття людини, бо це є невід'ємна частина нашого емоційного спокою сьогодення.

Рекреація – це активний відпочинок або дозвілля, яке включає в себе різноманітні заняття та активності, що приносять задоволення та релаксацію [3, 6]. Рекреаційні заняття можуть включати прогулянки, пікніки, велосипедні поїздки, читання, малювання, гри на музичних інструментах, подорожі тощо. Вправи такого характеру допомагають людям відновити сили, зняти стрес і напругу, а також збагатити своє

життя новими враженнями. Звернемо увагу на основні аспекти рекреації:

1. Психологічний відпочинок. Одне із головних завдань це – зняття напруги та стресу. Під час рекреаційних занять людина віддаляється від рутинних проблем – це допомагає розслабитися та відновити енергію. Фізична активність, яка часто супроводжує рекреацію, сприяє виділенню ендорфінів - природних аналгетиків та «гормонів щастя», які зменшують рівень стресу та поліпшують настрій. Під час рекреації людина зазвичай займається тим, що приносить їй задоволення і радість. Це може бути гра улюбленою спортивною грою, прогулянка в парку, перегляд фільму чи читання книги. Відчуття задоволення від таких занять сприяє виробленню позитивного настрою та психологічного благополуччя [4].

2. Фізичне благополуччя яке відображається у зміцненні тіла. Рекреаційні заняття допомагають підтримувати або поліпшувати фізичну форму. Під час активних занять серцево-судинна система працює більш ефективно, покращується дихання, а також знижується ризик розвитку хвороб серця та інших захворювань. Заняття допомагають контролювати вагу, знижують рівень холестерину та кров'яного тиску, підтримують правильну роботу органів та систем організму, сприяють насиченню організму киснем, покращують кровообіг, допомагають у знятті стресу та підвищують енергетичний рівень [7, 8].

3. Соціальна взаємодія яка покращує соціальні навички. Рекреаційні заняття створюють можливості для побудови і підтримки дружби та соціальних зв'язків. Вони допомагають людям ділитися спільними інтересами та відчуттями, що сприяє зміцненню взаємин та створенню позитивного соціального середовища. Ці заняття дозволяють людям насолоджуватися часом разом, це сприяє взаєморозумінню, веселощам та позитивним емоціям [4, 7].

4. Сприяння інклюзії та різноманітності. Відкритий доступ для всіх – на даний час це один із важливих напрямків нашого суспільства враховуючи сьогодення України. Рекреаційні заходи часто організовані таким чином, щоб вони були доступні для людей з різними потребами та здібностями. Це може означати, наприклад, створення адаптивних програм для людей з обмеженими можливостями або включення різноманітних активностей, які задовольняють інтереси різних груп людей. Також це може включати в себе розробку доступної інфраструктури, яка враховує потреби різних груп, а також навчання персоналу про інклюзивність та прийняття різноманітності. Рекреаційні заняття сприяють формуванню спільнот та підтримці різних груп

людей. Це може бути особливо важливо для тих, хто відчуває себе відокремленим або відчуженим від суспільства. Інклюзивне середовище створює можливості для спілкування, взаємодії та підтримки один одного. Звернемо увагу, що рекреаційні заняття не лише сприяють інклюзії через фізичну взаємодію, але й створюють можливості для розвитку та самореалізації кожної особи. Кожен має змогу займатися тими видами діяльності, які відповідають його інтересам і потребам [1, 2, 5].

5. Розвиток і творчість. Рекреаційні заняття можуть стати часом для самоосвіти та саморозвитку. Людина може вибирати активності, які допоможуть їй вивчати нові речі, розвивати навички або поглиблювати свої знання в певній галузі. Також відбувається стимулювання мозкової діяльності, бо такі вимагають активної роботи мозку, покращується когнітивні функції і розвивати мислення. Під час відпочинку мозок може працювати в менш напруженому режимі, що дозволяє ідеям інтенсивніше розгортатися і створювати нові концепції та інновації [3, 4].

6. Пізнавальність і нові враження завжди відбуваються за рахунок дослідження нових місць, культур та занять, що допомагають розширити світогляд і набути нових вражень. Рекреаційні подорожі та екскурсії дозволяють людям відкривати для себе нові місця, що розширює їхній кругозір і дозволяє отримати нові знання про історію, культуру та природу різних регіонів. Фестивалі, ярмарки, виставки або гастрономічні заходи, можуть стати можливістю познайомитися з різноманітністю культур та традицій, що сприяє розумінню та толерантності. Рекреаційні заходи, особливо ті, що включають участь в групових активностях, можуть стати часом для спілкування з різними людьми, обміну думками та досвідом, що допомагає розширити світогляд та отримати нові перспективи [4, 7, 8].

Всі ці аспекти рекреації допомагають людині підтримувати баланс в житті, зберігати емоційне та фізичне здоров'я, а також насолоджуватися життям в повному обсязі.

Список використаних джерел

1. Інклюзивна освіта від А до Я: poradnik для педагогів і батьків / упоряд.: Н. В. Заєркова, А. О. Трейтак. Київ : Науково-методичний центр інклюзивної освіти. 2016. 68 с.
2. Колупаєва А. А., Таранченко О. М. Інклюзивна освіта: від основ до практики: монографія. Київ : ТОВ «АТОПОЛ», 2016. 152 с.
3. Кушнірук Ю.С. Рекреалогія: Навчальний посібник. Рівне : НУВГП, 2015, 148с.

4. Мілютіна К. Л. Пащенко С. Ю. Психологія дозвілля та рекреації : навчальний посібник. ГО «МНГ», 2022. 304 с. DOI <https://doi.org/10.56287/95240-2-8>

5. Основи інклюзивної освіти. Навчально-методичний посібник / за заг. ред. Колупаєвої А. А. Київ : «А. С. К.», 2012. 308 с.

6. Сергієнко Л.П. Терміни і поняття у фізичній культурі : навчальний посібник. Тернопіль : Навчальна книга «Богдан», 2011. 264с.

7. Фізична рекреація різних груп населення : [монографія] / упоряд.: О. В. Андрєєва. Київ : ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. 280 с.

8. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. Тернопіль : Навчальна книга «Богдан», 2007. 248 с.