

8. Iedynak, G., Galamandjuk, L., Kyselytsia, O., Nakonechnyi, I., Hakman, A., Chopik, O. (2017). Special aspects of changes in physical readiness indicators of young men with different somatotypes between 15 and 17 years of age. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(4). 2690-2696. DOI:10.7752/jpes.2017.04311
9. Murray, T. D., Eldridge, J., Kohl, H. W. (2017). *Foundations of Kinesiology: A Modern Integrated Approach*. Champaign, IL: Human Kinetics.

References

1. Deshle S. A. & Chernyaev V. V. (1982). *Razvitie lovkosti u mladshih shkolnikov. Fizicheskaya kultura v shkole*, (8), 26-29.
2. Krutsevich, T. Yu. (2003). *Dvigatel'naya aktivnost i zdorove detey, podrostkov. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya*, (2), 8-20.
3. Lyah V. Y. (2000). *Dvigatel'nyie sposobnosti shkolnikov: Osnovyi teorii i metodiki razvitiya*. M.: Terra – Sport, 192.
4. Mohova L. N. & Kamaletdinov V. G. (1995). *O vzaimosvyazi ekologicheskogo vozdeystviya i fizicheskikh uprazhneniy. Problemy optimizatsii uchebnovospitatelnogo protsessa v IFK : nauch.-metod. konf., Chelyabinsk : ChGIFK*, 176.
5. Khudolii O. M., & Ivashchenko O. V. (2014). *Modelyuvannya protsesu navchannya ta rozvitku ruhovih zdibnostey u ditey i pidlitkiv: Monografiya*. Kharkiv: OVS, 320.
6. Coulter, T. J., Mallett, C. J., Singer, J. A. & Gucciardi, D. F. (2016). *Personality in sport and exercise psychology: integrating a whole person perspective*. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14(1), 23-41. doi.org/10.1080/1612197X.2015.1016085
7. *Genetic and molecular aspects of sport performance* (2011). Edited by Bouchard, C. and Hoffman, E. Oxford: Blackwell Publishing Ltd.
8. Iedynak, G., Galamandjuk, L., Kyselytsia, O., Nakonechnyi, I., Hakman, A., Chopik, O. (2017). Special aspects of changes in physical readiness indicators of young men with different somatotypes between 15 and 17 years of age. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(4). 2690-2696. DOI:10.7752/jpes.2017.04311
9. Murray, T. D., Eldridge, J., Kohl, H. W. (2017). *Foundations of Kinesiology: A Modern Integrated Approach*. Champaign, IL: Human Kinetics.

УДК 796.035+796.5

Полищук Віталій Валентинович
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Полищук Марія Віталіївна
студентка I курсу
факультет української і іноземної філології
Університет Григорія Сковороди в Переяславі

СУТНІСТЬ І РІЗНОВИДИ КОНЦЕПТУАЛЬНИХ МОДЕЛЕЙ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

Рекреація є важливим засобом відновлення і зміцнення здоров'я людей, необхідним елементом здорового способу життя, соціокультурного і соціально-психологічного розвитку особистості.

В результаті системного аналізу проведено поглиблене вивчення наукових шкіл з дослідження проблем рекреації, що дозволило виявити і охарактеризувати їх основні концептуальні моделі. Концептуальна модель досліджуваного об'єкта представлена як модель абстрактного, описового типу, у якій відображено парадигму і визначено уявлення дослідника про сутність форми, змісту і, зокрема, процесів функціонування досліджуваного об'єкта у межах, обумовлених поставленими цілями.

Ретроспективний аналіз теоретичних і емпіричних досліджень фізичної рекреації у вітчизняній і зарубіжній науці показав, що основні дослідницькі парадигми концентруються в декількох напрямках: біологічному, психологічному і соціальному. Найбільш обґрунтованими є такі концептуальні моделі фізичної рекреації, як адаптаційно-відновна, гуманістична, мотиваційна, соціокультурна, соціально-психологічна.

Ключові слова: фізична рекреація, концептуальна модель, наукові школи.

Полищук В.В., Полищук М.В. Сущность и разновидности концептуальных моделей физической рекреации. *Рекреация является важным средством возобновления и укрепления здоровья людей, необходимым элементом здорового образа жизни, социокультурного и социально-психологического развития личности.*

В результате системного анализа проведено углубленное изучение научных школ по исследованию проблем рекреации, что позволило выявить и охарактеризовать их основные концептуальные модели. Концептуальная модель исследуемого объекта представлена как модель абстрактного, описательного типа, в которой отображена парадигма и определено представление исследователя о сущности формы, содержания и, в частности, процессов функционирования исследуемого объекта в пределах, обусловленных поставленными целями.

Ретроспективный анализ теоретических и эмпирических исследований физической рекреации в отечественной и зарубежной науке показал, что основные исследовательские парадигмы концентрируются в нескольких направлениях: биологическом, психологическом и социальном. Наиболее обоснованными являются такие концептуальные модели физической рекреации, как адаптационно-восстановительная, гуманистическая, мотивационная, социокультурная, социально-психологическая.

Ключевые слова: физическая рекреация, концептуальная модель, научные школы.

Polishchuk V.V., Polishchuk M.V. The essence and varieties of conceptual models of physical recreation.

A recreation is the important mean of renewal and strengthening of health of people, necessary element of healthy way of life, sociocultural and socially-psychological development of personality.

As a result of analysis of the systems the deep study of scientific schools is conducted on research of problems of recreation, that allowed to educe and describe their basic conceptual models. The conceptual model of the investigated object is presented as a model of abstract, descriptive type, in which a paradigm is represented and the idea of researcher is certain about essence of form, maintenance and, in particular, processes of functioning of the investigated object scope, conditioned by the put aims.

The retrospective analysis of theoretical and empiric researches of physical recreation showed in home and foreign science, that basic research paradigms were concentrated in a few directions: biological, psychological and social. Most reasonable are such conceptual models of physical recreation, as adaptation-restoration, humanistic, motivational, sociocultural, socially-psychological.

Keywords: physical recreation, conceptual model, scientific schools.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Теорія рекреації на сучасному етапі її розвитку характеризується міждисциплінарністю [4, с. 76]. Сучасні концептуальні моделі фізичної рекреації спираються на теоретичні відомості з різних наукових дисциплін, що її вивчають, та мають переважно описовий і меншою мірою – пояснювальний характер. Кожна наукова дисципліна має свій предмет дослідження в пізнаваному феномені, використовує свій поняттєво-категоріальний апарат, має власні критерії істини й стандарти досліджень, і внутрішні розходження між ними досить великі. Дослідженню концептуальних моделей фізичної рекреації і дозвіллю присвятили свої доробки багато вчених вітчизняних і зарубіжних наукових шкіл [3, с. 26], [4, с. 76 - 84], [5, с. 56 - 62]. Тенденція до диференціації знань про фізичну рекреацію яскраво переважає над тенденцією до їх інтеграції. У цьому випадку створити яку-небудь цілісну концепцію фізичної рекреації, спираючись лише на різні її теоретичні моделі, часом не співвіднесені одна з одною, не вбачається можливим. Оскільки ще й досі у науці це питання не розроблено, то з'явилася необхідність провести аналіз окремих теоретичних й емпіричних надбань, що дозволить створити більш адекватне уявлення про пізнавальний феномен і тісно пов'язати теоретичні дослідження із запитам практиці.

Мета дослідження – провести системний аналіз сучасних концептуальних моделей фізичної рекреації.

Методи дослідження. Метод системного аналізу дозволив забезпечити поглиблене вивчення наукових шкіл з досліджень рекреації, виявити та охарактеризувати їхні основні концептуальні парадигми, а також розглянути особливості розвитку наукових досліджень у сфері рекреації; метод поєднання логічного та історичного аналізу було застосовано для аналізу процесу становлення рекреації як складного соціального явища в різних країнах світу, що дозволило відтворити логіку формування кількісних та якісних параметрів його окремих складових та їх об'єднання у цілісну систему; аналіз наукової літератури та документів дав змогу зафіксувати та проаналізувати наявні концептуальні моделі фізичної рекреації; метод порівняння та зіставлення було застосовано з метою визначення та порівняльної оцінки ключових аспектів концепцій фізичної рекреації.

Виклад основного матеріалу. Аналіз наявних концептуальних моделей фізичної рекреації проводився згідно з визначенням, яке наводиться у джерелах [3, с. 226]. Концептуальна модель – це певна множина понять і зв'язків між ними, що є змістовною структурою розглянутої предметної сфери. Концептуальна модель досліджуваного об'єкта представлена як модель абстрактного, описового типу, у якій відображено парадигму і визначено уявлення дослідника про сутність форми, змісту і, зокрема, процесів функціонування досліджуваного об'єкта у межах, обумовлених поставленими цілями. Ретроспективний аналіз теоретичних й емпіричних досліджень фізичної рекреації у вітчизняній і зарубіжній науці показав, що основні дослідницькі парадигми концентруються у декількох напрямках: біологічному, психологічному і соціальному.

На ранніх етапах розвитку знань про фізичну рекреацію біологічна (адаптаційно-відновлювальна) модель вважалася однією з пріоритетних серед дослідницьких завдань. Адаптаційно-відновлювальна функція фізичної рекреації знайшла своє відображення також і в деяких сучасних її трактуваннях [2, с. 74 - 76], [5, с. 124 - 127], пов'язаних із виникненням професійної праці, коли з'явилася необхідність відновлення психофізичних сил, затрачених у процесі діяльності, і в цьому напрямі визначальна роль відводиться руховій активності у вільний час. У цьому аспекті рекреація розглядається як процес людської діяльності, спрямований на відновлення, реституцію, регенерацію природних здібностей людини, витрачених у процесі трудової (навчальної) діяльності, у вільний від головних обов'язків час, а також як процес задоволення натуральних потреб людини у психофізичній активності, зміцненні та відтворенні здоров'я, отриманні задоволення від психофізичної активності під час дозвілля та вдосконаленні психічних, духовних і тілесних складових особистості.

Одним із аспектів адаптаційно-відновлювальної концептуальної моделі, якому у сучасних дослідженнях приділяється недостатньо уваги, є соціальний напрям. Рухова активність, починаючи з ранніх етапів розвитку людства, завжди мала соціально обумовлений характер. Груповий характер взаємодії дозволяв успішно освоювати людині нові форми взаємовідносин, нові соціальні ролі. Складність виділення проблематики фізичної рекреації у цьому напрямі полягає в тому, що власне проблема соціальної адаптації є лише частково вивченою. Уточнення біологічної і соціальної форм адаптації дозволяє висунути припущення, що фізична рекреація належить і до біологічної і до соціальної форм адаптації. І якщо біологічна форма адаптації фізичної рекреації знайшла своє відображення у багатьох дослідженнях, то соціальна – ще не стала предметом широких наукових досліджень і розглядається лише окремими авторами описово.

Окремим напрямом сучасних досліджень є гуманістична модель [1, с. 124]. Спроби сформулювати гуманістичну концептуальну модель відносно нові, оскільки у вітчизняній науці ще до недавнього часу гуманістичний підхід до рухової активності людини не застосовувався. Починаючи з 1960-х років основні ідеї гуманістичної психології почали знаходити

практичне застосування в різних галузях людинознавства. Особистісно-орієнтовний підхід, заснований на ідеях гуманістичної психології знаходить своє застосування у сфері фізкультурної освіти, спорту для всіх, олімпійської освіти, фізичного виховання. Основною ознакою гуманістичного підходу різних концепцій фізичної рекреації виступає людина в єдності її біологічних, соціальних і психологічних компонентів. Фізична рекреація проявляється через діяльність людини і ґрунтується на добровільності, доступності, самостійності вибору форм і засобів, партнерів у сумісній діяльності. Визначена широта умов, характеру і змісту рекреаційної діяльності задовольняє різноманітні потреби людини. Емоційна забарвленість рекреаційної діяльності виражається в отриманні задоволення, насолоди від самого процесу діяльності, неформального спілкування, комфортних умов занять.

Згідно з представленими даними [3, с. 81], гуманістична модель фізичної рекреації базується на трьох рівнях психічної організації людини – індивід, індивідуальність, особистість.

Запропонована гуманістична модель фізичної рекреації у міру розвитку теоретичних знань і узагальнення досвіду практики безсумнівно буде доповнюватися і узагальнюватися, оскільки, гуманістичний принцип є одним із методологічних принципів побудови теорії фізичної рекреації.

Досить поширеною у світі є мотиваційна модель. Мотивація посідає провідне місце у психологічній структурі особистості та слугує одним із основних понять для характеристики рушійних сил, які інтегрують і організують психічну і фізичну активність людини відносно обраної мети. Існує велика кількість теорій мотивації, які детально розглянуті у спеціальній літературі. Ми розглядаємо тільки ті проблеми мотивації, які, на нашу думку, мають безпосереднє відношення до характеристики мотиваційної моделі фізичної рекреації. Серед сукупності стимулів людської діяльності першочерговими є потреби, особливості яких як вихідного внутрішнього стимулу полягає в тому, що на цьому рівні спостерігається найбільший ступінь залежності суб'єкта від зовнішніх умов свого існування. Потреба стимулює діяльність, виступає у якості першопричини, проте і сама діяльність є предметом потреби. Існує велика кількість класифікацій потреб, проте найбільш поширеною є п'ятирівнева, запропонована А. Маслоу, згідно з цією теорією, всі потреби знаходяться ієрархічній залежності, причому кожна наступна починає діяти лише після задоволення попередньої.

Специфіка фізкультурно-рекреаційної діяльності, що полягає у розмаїтті форм і умов її здійснення, надає широкі можливості для задоволення найрізноманітніших біологічних і соціальних потреб людини. Формування мотиваційної структури суб'єкта рекреаційної діяльності не обмежується лише потребами, сама по собі наявність потреб не обов'язково приводить до активності. Класифікація мотивів рекреаційної діяльності ще недостатньо досліджена, вона динамічна і мотиви можуть змінюватися залежно від змін, які відбуваються у соціальному розвитку самої особистості і суспільства. Дослідники виділяють три групи мотивів активності людини. Перша група мотивів породжується біологічними потребами людини й обумовлена біологічними особливостями її розвитку. До другої – відносяться мотиви, в основі яких знаходяться соціогенні потреби людини, що сформовані умовами зовнішнього середовища (звички, стереотипи мислення і поведінки тощо). Третя група мотивів виникає у процесі взаємодії людини з навколишнім світом, коли стикаються зовнішні і внутрішні протиріччя. Як засвідчують деякі дослідники, мотиваційна модель фізичної рекреації ще не сформована, вона знаходиться у процесі розробки й уточнення окремих її положень. Складність створення цілісної мотиваційної концептуальної моделі фізичної рекреації полягає в тому, що вона включає такі фундаментальні категорії, як потреби, інтереси, мотиви, яким властиві певні системи та предмети дослідження. Проте цей напрям досліджень фізичної рекреації є достатньо перспективним.

Ще одним недостатньо дослідженим напрямом проблеми фізичної рекреації є вивчення її місця і ролі у соціокультурному просторі буття людини. Актуальність його розробки обумовлена низкою протиріч у розвитку культури. Одна з них полягає у низькій організації людиною свого вільного часу. Специфічною особливістю сучасного дозвілля є те, що його складові – соціокультурні ідеї, цінності, символи – значною мірою перевищують реальні потреби людини і складають своєрідний резерв. Він використовується людиною далеко неповною мірою, і головна причина полягає у відсутності у більшості людей культури проведення дозвілля, використання при цьому можливостей фізичної рекреації.

Побудова цілісної соціокультурної моделі фізичної рекреації знаходиться ще у стадії опрацювання. Тлумачення фізичної рекреації як елемента соціокультурної системи дає можливість уточнити предмет цього феномену, достатньо глибоко розкрити і пояснити його потенціал у соціокультурному просторі та відтворити роль фізичної рекреації у вирішенні особистих завдань.

Згідно з думкою Ю.Є. Рижкіна [4, с. 84], побудова сучасної концепції фізичної рекреації стає можливою при уточненні уявлень про соціально-психологічний аспект проблеми, що широко представлений і включає весь спектр питань, що мають відношення до суб'єкта рекреаційної діяльності, його взаємовідносин із соціальним середовищем. Соціально-психологічна концептуальна модель базується на тому, що доступна діяльність, яка добровільно виконується, не зводиться тільки до демонстрації рухових можливостей людини або відновленню її здоров'я. Вона слугує одним із механізмів, який дозволяє реалізувати людині широкий спектр духовних можливостей, її індивідуальність, формування її соціально-психологічного здоров'я. Прибічниками соціально-психологічної концепції є зарубіжні автори, яка ще є недостатньо вивчено і потребує подальшого дослідження.

Аналіз світової літератури свідчить, що починаючи з другої половини ХХ ст., сформувалися концепції рекреації, автори якої розглядають рекреацію як складову часового простору, вид людської життєдіяльності, психологічний стан людини, ознаки цілісного способу життя.

Наведена у праці І.В.Петрової характеристика рекреації і дозвілля включає аналіз концептуальних моделей, представлених у зарубіжних наукових школах [3, с. 226]. Дозвілля як складову часового простору (кількісна концепція рекреації) передбачає розподіл бюджету часу людини на робочий та неробочий. Відповідно до цієї концепції, рекреація ототожнюється з позаробочим часом, визначається як вільний час людини і набуває характерних ознак вільного часу людини в цілому; розглядається як істотна складову вільного часу, що звільняє людину від усіх побутових, робочих та сімейних обов'язків, має рекреаційне та розважальне наповнення. Відповідно до кількісної концепції, дозвіллевий час

використовується людиною за її власним бажанням.

Дозвілля як окремих видів життєдіяльності розглядає рекреацію як діяльність (творчу, конструктивну або ж безцілну та асоціальну). Дозвілля діяльність відрізняється від інших видів життєдіяльності людини тим, що здійснюється відповідно до потреб індивіда з метою отримання задоволення. З точки зору прибічників діяльнісної концепції, роль дозвілля полягає у відновленні психічних і фізичних сил людини, підвищенні її освітнього та духовного рівня, здійсненні лише тих занять у вільний час, що відповідають її потребам та бажанням і приносять їй задоволення у процесі самої діяльності.

Дозвілля як психологічний стан людини розглядається крізь її емоційне сприйняття дозвіллевих занять. Згідно з цією концепцією, рекреаційними вважаються лише ті види діяльності, які сприймаються людиною позитивно. Рекреація є істотною складовою емоційної сфери життя, рівня його задоволення, дозвіллевих можливостей та пропозицій, їх доступності.

Інтеграційною вважається концепція цілісного способу життя, сутність якої полягає в тому, що всі сфери людського життя мають дозвіллевий потенціал, тобто можливості до творчості, саморозвитку, самовдосконалення.

Висновки. В результаті системного аналізу концептуальних моделей фізичної рекреації встановлено, що основні дослідницькі парадигми концентруються в декількох напрямках: біологічному, психологічному й соціальному. Проведений аналіз концептуальних парадигм фізичної рекреації, уточнення методологічних принципів її дослідження і узагальнення накопиченого досвіду свідчать, що в сучасних умовах значення фізичної рекреації зростає. Вона стає важливим засобом відновлення і зміцнення здоров'я людей, необхідним елементом здорового способу життя, соціокультурного і соціально-психологічного розвитку особистості. Проте варто зазначити недостатню розробленість концептуального апарату фізичної рекреації у вітчизняній науці.

Література

1. Дутчак, 2009 – Спорт для всіх в Україні: теорія і практика / М.В.Дутчак. – К.: Олімп. л-ра, 2009. – 279 с.
2. Круцевич, 2010 – Рекреація у фізичному вихованні різних груп населення / Т.Ю.Круцевич, Г.В.Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 200с.
3. Петрова, 2008 – Петрова І.В. Дозвілля в зарубіжних країнах / І.В.Петрова. – К.: Кондор, 2008. – 408 с.
4. Рыжкин, 2005 – Рыжкин Ю.Е. Социально-психологические проблемы физической рекреации / Ю.Е.Рыжкин. – СПб., 2005. – С. 76 – 84.
5. Фізична рекреація, 2010 – Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Є.Н.Приступа, О.М.Жданова, М.М.Линець [та ін.]; за наук. ред. Е.Приступи. – Л.: ЛДУФК, 2010. – 447с.

References

1. Dutchak, M.V. (2009), Sport dlya vsih v Ukraini: teoriya i praktyka – Kiev Olimpiyska literatura, – 279 s.
2. Krutsevich, T.Y., Bezverhny, G.V. (2010), Rekreatsiya u physichnomu vyhovanni riznyh hrup naseleenny – Kiev Olimpiyska literatura, – 200 s.
3. Petrova, I.V. (2008), Dozvillya v zarubichnyih krayinah Kiev Kondor – 408 s.
4. Ryichkin, Y.Y (2005), Sotsyalno-psyhologichyieskyie problemy physicheskoy rekreatsiyi – SPb. – S. 76 – 84.
5. Pristupa, Y.N., Zchdanova, O.M., Linets, M.M. [ta in.] (2010)Physichna rekreatsiya, (2010), Physichna rekreatsiya: navch. posyib. dlya stud. vyich. navchalnuy zaklad fyizichnogo vyhovannya i sportu /za nauk. red. Ye.Pristupyi. – Lviv: LDUFK, – 447 s.

УДК 378.042: 612.76-044.337]:797

Постернак Ігор, Юрченко Ігор
кафедра спортивних дисциплін і туризму
«Університет Григорія Сковороди в Переяславі», Переяслав

ПЛАВАННЯ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОГО СЕРЕДОВИЩА ДЛЯ СТУДЕНТІВ

У статті розкрито актуальність питання формування здоров'язберігаючого середовища для студентів. Розкрито сутність здоров'язберігуючих ціннісних орієнтацій у студентів. Мета роботи – розкрити особливості плавання як складової здоров'язберігуючого середовища для студентів. Методи дослідження: аналіз, узагальнення та систематизація провідного теоретичного та практичного досвіду. Встановлено, що в основі створення здоров'язберігуючого середовища лежить принцип здоров'язберігуючого підходу. Визначено, що плавання може виступати елементом здоров'язберігуючого середовища, оскільки є ефективним засобом впливу на різні компоненти здорового способу життя: фізичну підготовку, загартування, нервову систему, навички самообслуговування і гігієни та інше.

Ключові слова: студент, плавання, здоров'язберігуюче середовище, здоровий спосіб життя.

Игорь Постернак. Игорь Юрченко. В статье раскрыты актуальность вопросы формирования здоровьесберегающей среды для студентов. Раскрыта сущность здоровьесберегующих ценностных ориентаций у студентов. Цель работы - раскрыть особенности плавания как составляющей здоровьесберегающей среды для студентов. Методы исследования: анализ, обобщение и систематизация ведущего теоретического и практического опыта. Установлено, что в основе создания здоровьесберегающей среды лежит принцип здоровьесберегающей подхода. Определено, что плавание может выступать элементом здоровьесберегающей среды, поскольку является эффективным средством воздействия на различные компоненты здорового образа жизни: физическую подготовку, закаливание, нервную систему, навыки самообслуживания, гигиены и прочее.

Ключевые слова: студент, плавание, здоровьесберегающая среда, здоровый образ жизни.