

Рекреалогія: гармонізація духовної та фізичної складової у розвитку особистості / Сидорчук Н.Г. // Проблеми освіти: наук.-метод. збірник / Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – К., 2016. – Вип. 86. – С. 475-479.

УДК 796.011.1+331.85

Сидорчук Н. Г. ,
доктор педагогічних наук, доцент,
професор кафедри педагогіки,
Житомирський державний університет імені Івана Франка,
Житомир, Україна
orcid.org/0000-0003-2824-1562
sydorchukng@ukr.net

РЕКРЕАЛОГІЯ: ГАРМОНІЗАЦІЯ ДУХОВНОЇ ТА ФІЗИЧНОЇ СКЛАДОВОЇ У РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

У статті актуалізовано проблему гармонійного розвитку особистості як поєднання духовної та фізичної складової. Одним із важливих завдань досягнення ефективного взаємозв'язку між м'язовою та психологічною діяльністю людини визначено забезпечення відповідного способу проведення людиною вільного часу, а теоретичним підґрунтям розв'язання актуалізованої проблеми – базові положення рекреалогії, яка вивчає механізми психічного та фізичного оздоровлення людини. З метою комплексного розв'язання питання гармонізації у процесі формування особистості представлено ключові етапи розвитку рекреаційної сфери.

Ключові слова: гармонійний розвиток, рекреалогія, рекреація.

В статье актуализируется проблема гармонического развития личности как сочетание духовной и физической составляющей. Одной из ключевых задач достижения эффективной взаимосвязи между мышечной и психологической деятельностью человека определено обеспечение соответствующего способа проведения человеком свободного времени, а

теоретическим основанием решения поставленной проблемы – базовые положения рекреологии, изучающей механизмы психического и физического оздоровления человека. С целью комплексного решения вопроса гармонизации в процессе формирования личности представлены ключевые этапы развития рекреационной сферы.

Ключевые слова: *гармоничное развитие, рекреология, рекреация.*

The article actualized the problem of the harmonious development of personality as a combination of the spiritual and the physical component. One of the key challenges to achieve an effective relationship between the muscular and psychological human activity is defined to provide a corresponding method of human free time, and the theoretical basis of the decision actualized problems - basic provisions rekreologii that studies the mechanisms of mental and physical health improvement. In order to address the issue of harmonization of the complex process of identity formation are the key stages in the development of recreational sphere.

Keywords: *harmonious development, rekreologiya, recreation.*

Інноваційні стратегії освітньої та наукової галузей, як зазначено у "Національній стратегії розвитку освіти в Україні на 2012–2021 рр." (2012), окреслюють необхідність забезпечення гармонійного розвитку кожного члена суспільства, а термін гармонійне виховання на сучасному етапі розвитку системи освіти набуває нового звучання та передбачає поєднання духовної та фізичної складової. Адже людина – це істота і природна, і мисляча (духовна), і діяльнісна, і предметна, і соціальна (суспільна). Це вихідна біологічна база, на якій має вибудовуватися особистість. Тому ідея всебічного гармонійного виховання об'єктивно зумовлена передусім сутністю людини як найдосконалішого витвору природи.

У загальному контексті "всебічне виховання" передбачає формування у людини певних якостей відповідно до вимог морального, розумового, естетичного, фізичного і трудового виховання. А під гармонійністю (грец.

harmonia – злагодженість, узгодженість у поєднанні чого-небудь) розуміють узгодження, поєднання цих якостей, їх взаємодоповнення і взаємозбагачення в духовному і фізичному єстві людини [7]. Це відповідає природі сучасної людини, як члена суспільства, що прагне до самоствердження, прояву всіх своїх природних задатків і здібностей, адже всебічно й гармонійно розвивати власне тіло і дух, голову й руки, серце і розум – покликання кожної людини, що з'явилася на цей світ.

Варто зауважити, що кожна цивілізаційна епоха в межах перспектив свого поступального руху висуває конкретні завдання щодо виховання підростаючого покоління. Але, так чи інакше, ці завдання спрямовані на досягнення генеральної мети – гармонійного виховання.

У цілому концепція, так званої, раціоналістичної гармонії склалася ще в епоху стародавньої Греції. Її підґрунтям стає ідеал для людини та ідея для суспільства, які сприймаються через гармонію розуму та відчуттів на рівні особистості та суспільства; відзначається роль особистості та розуміння нею свого призначення у цьому світі. Разом з тим, у Геракліта це була боротьба протилежностей, для Сократа – самовдосконалення людини з опорою на закон, у Платона – розуміння особистістю ідеї добра, у Сенеки – самовдосконалення особистості через розуміння своїх здібностей та свого призначення [5].

А у першому столітті нашої ери римський поет-сатир Децим Юній Ювенал (бл. 61 – бл. 127 рр.) формулює тезу, що стала крилатим виразом та тривалий час дискутується: "*Mens sana in corpore sano*" – "У здоровому тілі – здоровий дух". У вибраному із загального контексту її змісті, другу частину сприймали як наслідок першої. І лише у XVII-XVIII ст. у інтерпретації англійського філософа Дж. Локка (1632-1704) та французького письменника-просвітника Жан Жак Руссо (1712-1778) її зміст визначається через гармонійне поєднання здорового тіла та здорового духу [10; 8]. У такому розумінні концепцію гармонії у формуванні особистості розвивають швейцарський педагог-демократ Й.Г.Песталоцці (1746-1827), відомі в

Російській імперії фахівці в галузі фізичного виховання та фізичної освіти П.Ф. Лесгафт (1837-1909), О.Д. Бутовський (1838-1917) та ін. [4; 1].

Сучасне повернення до гармонії суспільства та особистості іде через духовну революцію, яка актуалізувала ідеал поєднання духовного та фізичного начала та шляхи його досягнення, одним з яких є забезпечення відповідного способу проведення людиною вільного часу. Теоретичним підґрунтям для оновлення змістової інтерпретації тези поєднання духовного та фізичного у розвитку особистості визначають базові положення рекреалогії – самостійної науки про відпочинок та оздоровлення практично здорових людей; галузі знань, що, на перший погляд, відсторонена від процесу виховання особистості у широкому розумінні, з іншого – дозволяє комплексно розв'язати питання гармонізації у процесі її формування.

"Рекреація", як базове поняття рекреалогії, розглядається як одна з форм дозвілля, певне суспільне явище, пов'язане з відтворенням і розвитком фізичних, психічних, духовних та інтелектуальних сил людини у місцях, що забезпечують реалізацію окреслених цілей як у межах населеного пункту, де проживає людина, так і поза ним. Така характеристика поняття безпосередньо пов'язується із категоріями "вільний час", "дозвілля" з опорою на родову ознаку "форма дозвілля". Окрім того, зазначене поняття включає характеристику, яка вирізняє рекреацію з-поміж інших форм дозвілля: рекреація трансформується як активне явище та передбачає визначення меж активного середовища (рекреаційного ресурсу) як місця реалізації, тобто орієнтована на *активні* форми реалізації.

Такий спосіб рекреаційної діяльності дозволяє виділити її окремий вид – фізичну або рухову рекреацію. Оскільки в її основу, на відміну від інших форм рекреаційної діяльності (інтерактивні траєкторії відвідування музеїв – тематичні програми; бібліотек – екскурсія фондами; театрів – мандрівка за рампою; концертних залів – залучення до участі у програмі), апріорі покладено базову характеристику активності, у статті визначимо витoki рекреалогії як галузі, що закладалася у контексті пошуку механізмів

створення взаємозв'язку між м'язовою та психологічною діяльністю людини.

В основу сучасних досліджень ролі рекреаційного ресурсу як засобу оптимізації якості життя людини покладено ідеї практико-орієнтованої діяльності Л. Гуліка (США), Х. Йордана (Польща, ігрові майданчики "Йорданські сади"), І. Єфімова (Українська школа оздоровчої скандинавської ходьби), а також теоретичні положення, спрямовані на вивчення проблеми історії становлення та розвитку рекреаційної діяльності (Т. Круцевич, Н. Пангелова, С. Пангелов), визначення її концептуальних засад, принципів, форм реалізації (Б. Рассел, І. Кулік, А. Орлов, Ю. Рижкін, Л. Скрипник, Г. Чепурда та ін.).

Ретроспективні дослідження науковців засвідчили, що рекреація в різні історичні епохи включала велику кількість процесів, які реалізувалися не лише в місцевому середовищі, але й у середовищі на рівні регіону та країни в цілому, що дозволило представити її у вигляді ієрархічної системи, від вищого – національного – до нижнього рівня – житла. Для людей кожної вікової групи були притаманними свої види і форми відпочинку. На сьогодні спеціалістами виділяються більше 60 елементарних рекреаційних занять (ЕРЗ), які є необхідними для повноцінного відпочинку людини, відновлення її фізичних і духовних сил.

У зазначеному контексті одним із засновників організованого рекреаційного руху на умовах фізичної активності вважають американського лікаря Лютера Гуліка (1865–1918), який відстоював думку про можливість зміцнення за допомогою ігор на свіжому повітрі як фізичного здоров'я людини, так і реалізацію виховних впливів; використання керованих прогулянок й інших занять, що пов'язані з перебуванням людини на свіжому повітрі, для стримування у відповідних межах її "агресивності", отримання нею задоволення.

У виробленні форм рекреаційної рухової діяльності міжнародного значення набула праця викладача університету поляка Хенріка Йордана (1842–1907 рр.), який у Кракові на ділянці площею 8 га створив взірцевий

ігровий майданчик ("Йорданські сади"), де кожний, незалежно від віку і статі, міг взяти участь у змаганнях, знайти спосіб для занять іграми, гімнастикою, купанням. Відповідно правил, соціальні інструктори допомагали відвідувачам майданчику, слідували за порядком і оптимальним використанням спортивного інвентарю [9, с. 371.].

Важливим спадком вітчизняної рекреації став досвід роботи дитячих, підліткових та молодіжних об'єднань клубного характеру, що з'явилися у Російській імперії наприкінці XIX ст. Так, у Петербурзі, наприклад, у 1893 р. за ініціативи видатного педагога і науковця П.Ф. Лесгафта (1837-1909) було створено Товариство сприяння фізичному розвитку дітей, в основу діяльності якого була покладена розроблена науковцем теорія фізичної освіти. У своїх дослідженнях П.Ф. Лесгафт визначив принципи, форми і методи використання фізичних вправ для фізичного й інтелектуального розвитку людини та перевіряв їх на практиці. Керуючись основною вимогою школи про те, що навчальний заклад має розвивати мислення у вихованців, П.Ф. Лесгафт стверджував, що й комплекс фізичних вправи не повинен бути простим повторенням зразків, показаних учителем. Обов'язковою, на його думку, умовою функціонування фізичного виховання як галузі в системі педагогічних наук, є його тісне поєднання з розумовим, моральним, естетичним і трудовим вихованням [4].

У контексті вивчення проблеми гармонійного поєднання духовного і фізичного у процесі розвитку особистості заслуговують на увагу й мало відомі у науковому обігу радянського періоду роботи нашого співвітчизника О.Д. Бутовського (1838-1917), які видавалися до 1917 р. як у Російській імперії, так і за її межами. Цілий ряд питань науки про фізичне виховання він розглядав навіть ґрунтовніше П.Ф. Лесгафта та інших авторитетів свого часу [1].

О.Д. Бутовський заперечував творення людини частинами. Залишаючись прихильником шведської гімнастики – "гімнастики гармонійного розвитку", радив під час проведення занять використовувати елементи не тільки інших

гімнастичних систем, але й ігри і танці, чим затвердив нове розуміння гармонії [1, с. 133-134].

Відділення дитячих ігор у цей період організовуються у міському парку Харкова, у Севастополі відкрито самотутній клуб-сад для гімнастики та розваг дітей [2, с. 56-78]. А у 1895 р. у Томську проф. В.С. Піруський створює Товариство учнівської молоді та літні майданчики для малят, які за своїм багатогранним змістом роботи, масовістю певною мірою вважають одним з прообразів сучасних багатопрофільних учнівських клубів, будинків творчості дітей та молоді. Важливим у контексті нашого дослідження є розширення В.С. Піруським розпочатої соціально-педагогічної діяльності відкриттям у тому ж 1895 р. Томського товариства сприяння фізичному розвитку. Це товариство створює перші у Сибіру дитячі літні та зимові фізкультурні майданчики, катки, купальні, які працювали безкоштовно для дітей із бідних сімей та за невелику плату для інших, а також оздоровчі дитячі колонії в сільській місцевості для фізично ослаблених дітей пролетарського походження (з гарячими сніданками у школах).

А у 1904-1913 рр. у Томську за ініціативи В.С. Піруського на благодійні кошти було побудовано Будинок фізичного розвитку (школа-манеж), де школярі (як правило, учні народних шкіл, вихідці з пролетарських сімей) після уроків займалися фізичними вправами, іграми, малюванням, музикою та набували у створених майстернях трудових навичок, тобто гармонійно розвивалися.

Соціально-педагогічний експеримент В.С. Піруського на десять років випередив аналогічні напрями роботи у Європейській частині Російської імперії [2, с. 89-127].

Як зазначають Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, С.Б. Пангелов, фізична рекреація стала предметом досліджень вітчизняної науки (теорія фізичної культури, соціальна психологія, медицина, гігієна, культурологія тощо) у середині 60-х років XX ст. [3] та характеризується як рухова активність людини, що передбачає активну фізичну роботу організму, роботу м'язів,

усього тіла.

У межах сучасних наукових досліджень, розвиток рекреаційної сфери чітко пов'язують зі структурою вільного часу населення ("рекреаційний час"), найбільшими складовими частинами якого є щоденний (після завершення роботи) рекреаційний час (ЩРЧ) – 39% та уїк-енд (35%), тобто рекреаційний час в кінці робочого тижня, який проводиться населенням як в межах населеного пункту, так і за його межами, в приміських рекреаційних лісах, лісопарках, заміських пляжах тощо.

Відповідно до структури рекреаційного часу виділяються типи рекреації: щоденна, щотижнева (уїк-енд), відпускна, компенсаторна, інклюзивна, розширена. Тому становлення сучасної рекреалогії як науки відбувалося у двох напрямках. Один з них представлений теоретико-методологічними розробками в різних галузях природничих і суспільних наук, а другий полягає в осмисленні рекреації як специфічної сфери суспільно-економічної діяльності, пов'язаної з відновленням здоров'я людини.

Акумулювавши в собі ці підходи, рекреалогія виступає на сьогодні як міждисциплінарна галузь знань, що досліджує теоретичні проблеми, пов'язані з відновленням життєвих сил людини та виступає теоретичним та практичним підґрунтям її гармонійного розвитку [6], а сама ідея залишається привабливою і актуальною в умовах побудови відкритого, громадянського, демократичного суспільства як система перспективних ліній розробки механізмів рекреаційної діяльності.

Література

1. Бутовський О.Д. Вибрані твори [автори-упорядники В.В. Драга, М.Д. Зубалій] / за редакцією А.В. Дорошенка / О.Д. Бутовський – К.: Нічлава, 2006. – 240 с.
2. Вопросы истории педагогики. Раздел первый / ред. сб. М.И. Петров. – Томск: Изд-во ТГПИ им. Ленинского комсомола, 1976. – 185 с.
3. Круцевич Т.Ю. Історія розвитку фізичної рекреації [навч. посіб.] /

Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, С.Б. Пангелов. – К.: "Академвидав", 2013. – 160 с.

4. Лесгафт П.Ф. Керівництво з фізичної освіти дітей шкільного віку / Лесгафт П.Ф. – Л., 1981.

5. Нагіленко І.А. Гармонія у філософських дослідженнях Середньовіччя / І.А. Нагіленко [Електронний ресурс] / С. Studentam.net.ua. – Режим доступу: <http://studentam.net.ua/content/view/7431/97/> – 1.11.2015 г. – Загол. з екрану.

6. Основи рекреації (економіко-екологічний та маркетинговий аспект): [навч. посіб.] / І.О. Гродзинська, С.Г. Нездоймінов, О.В. Гусєва, А.В. Замкова. – К. : "Центр учбової літератури", 2014. – 264 с.

7. Педагогіка. Зародження та розвиток ідеї про всебічний розвиток особистості. [Електронний ресурс] / С. Readbookz.com. – Режим доступу: <http://readbookz.com/book/172/5410.html> – 1.11.2015 г. – Загол. з екрану.

8. Руссо Ж.-Ж. Еміль, або про виховання. Книга II. / Ж.-Ж. Руссо . – Л., 1983.

9. Скрипник Л.В. Фізична рекреація у сфері дозвілля української молоді / Л.В. Скрипник, Г.М. Чепурда // Природа Західного Полісся та прилеглих територій. – 2012. – №9. – С. 370-374. – С. 371.

10. Хрестоматія по истории зарубежной педагогики [учеб. пособ. для студ. пед. ин-тов] / сост. и автор вводных ст. А.И. Пискунов. – 2-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 1981. – 528 с.