

## К ВОПРОСУ О ПОНЯТИИ ФЕНОМЕНА «ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ»

<sup>1</sup>В.А. Горовой, <sup>2</sup>А.Г. Фурманов

<sup>1</sup> УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»

<sup>2</sup> УО «Белорусский государственный университет физической культуры»

В последнее время предпринят ряд успешных попыток исследования физической рекреации (ФР) как сложного социального явления. Раскрывая социальную сущность ФР, работы естественно-научного и обществоведческого циклов в немалой степени способствуют дальнейшему развитию знаний о данном феномене и служат предпосылкой к созданию его теории.

В настоящее время ФР включена в разные социальные системы и выполняет при этом множество общественно значимых функций, отнесенных к той или иной системе и обществу в целом.

ФР является интегративным явлением, включающим в себя свойства двух составляющих. Рассмотрим смысловую нагрузку понятия «рекреация». В переводе с латинского «*recreatio*» означает *отдых, восстановление сил человека*. В словаре «The English Dictionary» рекреация трактуется в двух значениях: 1) «какое-нибудь приятное времяпровождение, хобби, развлечение, увеселение, забава, веселье»; 2) «результат, выражающийся в расслаблении и освежении после приятного времяпровождения». Некоторые ученые рассматривают рекреацию как игру и развлечение, успокаивающие формы отдыха, использование форм или видов деятельности с целью восстановления сил. Другие – как любую свободную и доставляющую удовольствие деятельность, побуждаемую не вознаграждением и не необходимостью. В толковом словаре спортивных терминов «рекреация» определяется как отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий или соревнований.

Из всего многообразия признаков рекреации главными, определяющими ее сущность, принято считать следующие: осуществляется в свободное время, носит деятельный характер и построена на добровольной, самодеятельной основе. Главной областью исследований теории рекреации служит особая область жизнедеятельности людей – сфера досуга. Выделяются разнообразные виды и формы досуговой деятельности, носящие рекреационный характер. ФР – одна из форм рекреации, ее аспекты представлены практически во всех ее видах, и осуществляется она посредством двигательной деятельности с использованием физических упражнений в качестве основных средств. Это дает основание относить данную форму рекреации к физической. Признание физических упражнений в качестве основных средств ФР в научных исследованиях общепринято. Такое утверждение справедливо, но требует обсуждения. Во-первых, большая часть физкультурно-рекреационной деятельности протекает в естественных условиях природной среды, где средовые факторы также могут выступать в качестве ее средств. Во-вторых, ФР может иметь и относительно пассивные формы. Так на спортивных

мероприятиях зрители являются лишь их наблюдателями и в прямом смысле не выполняют активной двигательной деятельности и физических упражнений. В данном случае сам факт спортивного соревнования может выступать в качестве средства ФР, так как в нем присутствуют эмоциональные, оздоровительные, гедонистические и другие компоненты, дающие рекреационный эффект [1].

Необходимость в термине «физическая рекреация» возникает прежде всего тогда, когда речь идет об анализе определенного элемента (в данном случае физического) рекреации, для обозначения которого и используется этот термин.

При анализе научной литературы нами было выявлено, что в настоящее время нет единого определения понятия «физическая рекреация», так как различное толкование термина предполагает учет различных целевых установок физкультурно-рекреационной деятельности. Для определения специфики целей физкультурно-рекреационной деятельности потребовалось выделить подходы к пониманию ее сущности.

В основном ФР рассматривается как вид физической культуры. В. М. Выдрин (1989) несколько расширяет это понятие и трактует ФР как вид физической культуры, использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов деятельности. ФР – это процесс использования средств, методов и форм организации физической культуры, направленный на удовлетворение потребностей в отдыхе, восстановление сил, развлечение и совершенствование личности человека в свободное и специально отведенное время. Этот подход отождествляет ФР с массовой физической культурой, массовым и любительским спортом.

Иначе подходят к пониманию ФР Г. П. Виноградов (1997, 1998), Б. В. Евстафьев (1985), И. В. Зорин (2002), Л. И. Лубышева (2001), Мун Вон Бэ (1998), Ю. Е. Рыжкин (2001, 2003), А. Г. Фурманов (2007, 2009), S. Celikovsky (1973), В. Drdacka (1979), которые отождествляют ее со средством восстановления физических и духовных сил.

А. Г. Фурманов (2012) определяет ФР как процесс восстановления, развития и совершенствования адаптационных, физических и эмоционально-духовных возможностей человека средствами физической культуры, спорта и туризма в свободное время с целью оптимального его функционирования в сфере свободного времени. Рекреация всегда связана с восстановлением сил, то есть ей должна предшествовать какая-то деятельность, после которой она становится необходимой человеку.

Следующей исследовательской парадигмой является понимание ФР как одной из форм организации отдыха, досуга человека [2, 3 и др.]. В данном направлении ФР рассматривается в качестве компонента индустрии досуга, его организации за счет проведения спортивно-массовых мероприятий, представления людям различных спортивных услуг.

М. А. Якобсон (1971) определяет ФР как связанные с движением различные виды игровой деятельности в сфере досуга. Занятия ФР осуществляются в свободное или специально выделенное время, например, во время перерывов на работе или учебе. При этом подходе ФР – игровая деятельность досуга, в которой преобладает ДА, связанная с получением удовольствия от самого процесса выполнения физических упражнений.

ФР неотделима от отдыха [4, 5]. В словаре русского языка понятие «отдых» имеет следующее значение: «время для восстановления сил, свободное от каких-нибудь занятий, работ». В толковом словаре спортивных терминов понятие «активный отдых» понимается как форма отдыха в виде двигательной деятельности, способствующая эффективному восстановлению работоспособности человека. Подчеркивается восстановительная функция отдыха, что характерно и для ФР. К тому же В. М. Сидоров (1990) справедливо считает, что отдых и рекреация являются синонимичными понятиями, характеризующими воспроизводство здоровья людей: первое со стороны его качества, а второе – со стороны сущности.

J. Dumazedier (1967) отождествляет понятия «физическая рекреация» и «свободное время отдыха»: свободное время или отдых, либо рекреация – набор занятий, которым личность может посвящать себя с полной свободой, либо для отдыха, либо для развлечений, либо для обогащения уже имеющихся знаний, либо для бескорыстной и добровольной общественной деятельности, после того как она освобождается от профессиональных, семейных и общественных обязанностей.

Несколько иной подход к пониманию ФР имеют И. Н. Никулин (2000), С. Н. Реховская (2007), Г. Ф. Шитикова (1986), J. V. Butler (1959), которые рассматривают ее в качестве развлечения и всестороннего совершенствования личности. В частности И. Н. Никулин (2000) отмечает, что ФР проявляется в физкультурно-рекреационной деятельности, которая представляет собой добровольную ДА с использованием физических упражнений, направленную на улучшение психофизиологической работоспособности, развлечение и разностороннее совершенствование личности.

К осознанию того, что ФР служит оздоровлению организма, призывают Л. А. Калинин, В. В. Матов (1990), В. Drdacka (1979). Так, Л. А. Калинин и В. В. Матов утверждают, что цель ФР состоит в сохранении и укреплении физического здоровья человека. Вместе с тем, по нашему мнению,

оздоровительное значение ФР нельзя рассматривать в качестве единственной функции активного отдыха и досуга человека.

Таким образом, следует отметить универсальность, многоаспектность и полифункциональность ФР. Под ФР понимаются любые формы двигательной активности, направленные на восстановление сил, затраченных в процессе профессионального труда. Признаками, составляющими ее основное содержание, являются: основывается на двигательной активности; в качестве главных средств использует физические упражнения; осуществляется в свободное или специально выделенное время; включает культурно-ценностные аспекты; содержит интеллектуальные, эмоциональные и физические компоненты; осуществляется на добровольных, самостоятельных началах; оказывает оптимизирующее влияние на организм человека; включает образовательно-воспитательные компоненты; носит преимущественно развлекательный (гедонистический) характер; характеризуется наличием определенных рекреационных услуг; осуществляется преимущественно в природных условиях; имеет определенную научно-методическую базу. По нашему мнению, оздоровительное значение ФР нужно рассматривать в качестве приоритетной функции, а сохранение и укрепление здоровья человека должно стать основной целью ФР.

#### Литература

1. Рыжкин, Ю. Е. К вопросу о понятии «физическая рекреация» / Ю. Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 4. – С. 55–57.
2. Жердев, В. Н. Организация физической рекреации в Воронежской области средствами туризма / В. Н. Жердев, Т. В. Зязина // Культура физическая и здоровье. – 2004. – № 1. – С. 57–59.
3. Орлов, А. С. Социология рекреации / А. С. Орлов. – М.: Наука, 1995. – 118 с.
4. Реховская, С. Н. Физическая рекреация как фактор самореализации личности взрослого человека : дис. ... канд. психол. наук : 13.00.04 / С. Н. Реховская. – СПб., 2007. – 194 л.
5. Федорова, А. В. Физическая рекреация в режиме труда и отдыха машиностроителей: (на прим. рабочих-станочников) : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. / А. В. Федорова; Санкт-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 1996. – 24 с.