

УДК 379.8.091

*В. А. Горовой***СУЩНОСТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ**

В статье раскрыт генезис развития физической рекреации в разных исторических условиях. Указаны различные толкования понятия «физическая рекреация». Выделены основные категории физической рекреации, дана их характеристика. Показаны специфические черты, отличающие ее от других видов физической культуры.

Введение

Одним из важных целевых направлений государства и общества в новых социально-экономических условиях является привлечение людей к занятиям физическими упражнениями, участию в физкультурно-спортивных мероприятиях в свободное от работы (учебы) и бытовых забот время. Физическая рекреация (ФР), в основе которой лежит двигательная деятельность с использованием физических упражнений, занятий спортом и туризмом, является одной из форм организации досуга. Она направлена на активный отдых, восстановление психических и физических кондиций человека, сохранение и восстановление здоровья, формирование здорового образа жизни и выполняет специфические компенсаторно-рекреационные, гедонистические, креативные, зрелищные, организации досуга функции.

В современный период общепризнана большая значимость физической рекреации как составной части физической культуры. Она является не только одним из средств повышения двигательной активности, укрепления здоровья, развития физических способностей, но и средством воспитания культуры личности. В этой связи теоретико-методологические вопросы физической рекреации представляют не только научный, но и социально-педагогический интерес в аспекте ее реального, практического функционирования среди различных слоев населения.

Результаты исследования и их обсуждение

Определение понятия и сущности ФР предполагает необходимость рассмотрения процесса возникновения данного феномена, определения генезиса его развития в разных исторических условиях.

Общее представление о физической рекреации формировалось у людей по мере накопления знаний, умений и навыков в области физической культуры. Физическая рекреация, по мнению Ю. Е. Рыжкина [1], возникла в системе физического воспитания и первоначально выполняла педагогическую функцию, функционировала по законам данной системы. Затем физическая рекреация начала использоваться в праздниках, развлечениях, национальных играх, религиозных обрядах, она становилась важной частью жизни людей. В таких условиях ФР пополнялась социально значимыми функциями, становилась важным фактором социализации молодых людей. Она служила средством активного отдыха, развлечения, укрепления здоровья. Использование игровых форм двигательной активности в рамках рекреации позволяло моделировать деятельность человека, связанную с выполнением им в будущем каких-то социальных ролей.

Предметом научных исследований в отечественной науке ФР стала сравнительно недавно – с конца 50-х годов XX века. Наиболее интенсивно она изучается в рамках культурологии, социологии труда, теории физической культуры, медицины, психологии физической культуры и других дисциплин. Первоначальное значение понятия «физическая рекреация» исходило из ее возможностей воздействия на организм человека, системообразующим признаком являлась оптимизация физического состояния организма человека.

Для определения физической рекреации в различных странах применяют различные названия: в СССР, а теперь в России и Республике Беларусь – активный отдых, массовая оздоровительная физическая культура; в Германии – Volkssport – народный спорт или Freizeit und Erholung – спорт в свободное время, или Bewegungsrecreation – физическая рекреация; в Чехии – pohybove rekreace – двигательная рекреация; в США и Великобритании – recreation; во Франции – la recreation; в Испании – recreacion – физическая рекреация. Физическая рекреация становится социальным явлением в мировом масштабе. Это вызывает необходимость коренного изменения отношения человека к своему досугу, переход от пассивного использования своего времени

к активному. В некоторых странах вопросы физической рекреации находят свое отражение в периодических изданиях, таких, как журналы «Физкультура и спорт», «Теория и практика физической культуры» в СССР, а затем и в России, «Спортивный клуб» (Россия), «Rekreacja Fizyczna» (Польша), «Health Physical Education and Recreation» (Австралия), «Animation» (Германия), «Physical Education» (Великобритания), «Мир спорта» (Республика Беларусь) и другие.

В начале 90-х годов в стране сформировалась новая модель организации и проведения досуга. Ее рассмотрение позволяет выявить тенденции и особенности социокультурного контекста развития физкультурно-рекреационной активности населения: широкое внедрение платных услуг в социально-культурной сфере и ограниченные финансовые ресурсы значительной части населения; изменение духовных, интеллектуальных и физических потребностей белорусов и неразвитость досуговой инфраструктуры; интенсификация производственной и внепроизводственной деятельности и ограниченность возможностей для восстановления физических и духовных ресурсов.

В современный период в мотивации большинства людей выражена тенденция в прагматизации досуга (садоводство, шитье и др.), у молодежи – к детерминированию гедонистической модели поведения и общения. В то же время абсолютизация гедонистических устремлений юношей и девушек приводит к девиантному поведению: употреблению алкоголя, наркотиков, усилению лишь развлекательной активности. Развитие творческих запросов проявляется у белорусов со средними и высокими доходами. Наблюдается довольно высокая степень субъективной расположенности различных слоев населения к тем формам досуга, которые реализуют их возрастной интерес к своему здоровью, физическому развитию и физической подготовленности, имиджу.

В этом отношении физкультурно-рекреационная деятельность выступает как двигательная активность человека. Ее отличает многообразие видов и форм. Она позволяет удовлетворить различные потребности в двигательной активности, восстановить временно сниженные или утраченные функции организма, повысить уровень физического здоровья и физической подготовленности человека. Несложные формы и средства, сочетание в занятиях элементов игры, соревнования и туризма делают ФР доступной для всех возрастов, любой общественной среды и социально-демографической группы.

В настоящее время физическая рекреация 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: во-первых – как какое-нибудь приятное времяпровождение, хобби, развлечение, увеселение, забава, веселье; во-вторых – как 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 [2], [3]. Другие – как любую свободную и доставляющую удовольствие деятельность, побуждаемую не вознаграждением и не необходимостью [4]. В толковом словаре спортивных терминов рекреация определяется как отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий или соревнований [5].

Так как рекреационные виды деятельности имеют различную степень физических, интеллектуальных и эмоциональных нагрузок [6], рекреацию разделяют на две части: физическую, которая связана с выполнением физических упражнений или иных двигательных действий, и интеллектуальную, предполагающую определенные умственные развлечения [7], [8].

В научных кругах наблюдается значительный интерес к проблемам ФР. Появилось множество работ, в которых дается теоретическое обоснование данного понятия, рассматриваются практические стороны использования средств физической рекреации.

При анализе литературных источников 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: как вид физической культуры (Г. П. Виноградов, 1997, 1998, 1999; В. М. Выдрин, 1987, 1989, 1995; А. Д. Джумаев, 1989; Л. М. Пиотровски, 1980;); как одна из форм организации отдыха, досуга человека (Г. П. Виноградов, 1998; А. У. Грин, 1964; Б. В. Евстафьев, 1985; А. С. Орлов, 1995; Н. И. Пономарев, 1975; Ю. Е. Рыжкин, 2001; Терминология спорта, 2001; Толковый словарь спортивных терминов, 1993; И. Ю. Шмид, 1974; М. А. Якобсон, 1971; J. Dumazedier, 1959; G. V. Bucher, 1960; T. Wolanska, 1971; S. Celikovsky, 1973); развлечение (Л. М. Пиотровски, 1980; S. Celikovsky, 1973; T. Wolanska, 1971); всестороннее совершенствование личности (Б. В. Евстафьев, 1985; Л. М. Пиотровски, 1980; С. Н. Реховская, 2007; Г. Ф. Шитикова, 1986; J. V. Butler, 1959;

Т. Wolanska, 1971); восстановление физических и духовных сил (Г. П. Виноградов, 1997, 1998; В. М. Выдрин, А. Д. Джумаев, 1989; Б. В. Евстафьев, 1985; И. В. Зорин, 2002; Л. И. Лубышева 2001; Мун Вон Бэ, 1998; Л. М. Пиотровски, 1980; Ю. Е. Рыжкин, 2001, 2002; А. Г. Фурманов, 2008; S. Celikovsky, 1973; B. Drdacka, 1979); оздоровление организма (E. Buggel, 1962; B. Drdacka, 1979); получение удовольствия (J. Dumazedier, 1959; G. V. Bucher, 1960; В. М. Выдрин, 1986).

Наиболее широко, на наш взгляд, понятие ФР раскрыто профессором А. Г. Фурмановым. По его мнению, физическая рекреация – это 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 [9].

Физическая рекреация составляет содержательную основу физкультурно-рекреационной деятельности. В своем исследовании мы придерживаемся данной точки зрения, так как под физкультурно-рекреационной деятельностью нами понимается деятельность людей, осуществляемая в свободное время в целях отдыха, необходимого для восстановления физических, эмоционально-духовных сил человека с помощью средств физической культуры, спорта и туризма.

Рассмотрев существующие толкования физической рекреации, можно выделить следующие ее центральные категории: двигательная активность, субъект деятельности, результат (рисунок 1).



Рисунок 1 – Основные категории физической рекреации

Под двигательной активностью (ДА) понимается мышечная деятельность индивидуума, направленная на достижение физических кондиций, необходимых и достаточных для поддержания высокого уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности. В свою очередь под режимом двигательной активности понимается часть общего режима человека, регламентирующего в соответствии с функциональными возможностями организма активную мышечную деятельность, включая занятия физическими упражнениями, трудовые процессы и пр. [10].

Удовлетворение одной из естественных потребностей человека в двигательной активности – необходимое условие функционирования физической рекреации, без соблюдения которого она теряет всякий смысл и становится неким аморфным явлением. Для организма двигательная активность является физиологической потребностью. Каждое проявление двигательной активности индуцирует образование метаболитов, которые необходимы для нормального функционирования организма. Без необходимого объема движений организм не может накапливать энергию, необходимую для нормальной жизнедеятельности и для противостояния стрессу. Двигательная активность предполагает использование двигательного потенциала человека, сформированности у него необходимых двигательных способностей. Без определенного объема двигательной активности человек не может воспользоваться в своей жизни тем, что заложено в нем природой, не может дожить до почтенной старости, не может быть здоровым и счастливым. Все это отражает существенные признаки ФР, позволяющие отличать ее от других видов рекреации.

Рассматривая двигательную активность как центральную категорию ФР, необходимо указать, что в эту работу надо включать благоприятные условия формирования потребности в двигательной активности, которые условно можно сгруппировать по двум направлениям – объективному и субъективному.

К объективным условиям следует отнести реальные возможности свободного выбора вида физической культуры, формы занятий, наличие необходимого свободного времени для тренировочных занятий и др. На второе место по значимости следует поставить условия состояния материально-технической базы (работа спортивной базы и ее месторасположение, наличие в штате высококвалифицированных специалистов, наличие инвентаря, гигиенические условия и т. д.). На третье место ставится характер проводимых тренировочных занятий (регулярность, возможность укрепления здоровья или повышения физической подготовленности, возможность участия в спортивно-массовой работе и др.).

К субъективным условиям относятся: привычки, взгляды, убеждения, уровень здоровья, возрастно-половые особенности организма, занятость в быту и др.

Специфическим свойством физической рекреации является взаимодействие двух ее основных субъектов: педагога или специалиста по физической культуре и человека, индивида, ФР рекреации присущи такие особенности и свойства, как уровень общих и специальных знаний, коммуникативные способности, направленный практический опыт в одном из видов физических упражнений, спорта, в комплексном их применении, организаторские и педагогические способности, уровень общей культуры и мировоззрения и т. д.

В общепринятом значении субъект деятельности – это отдельный человек, группа людей, социальная общность, нация и общество в целом, а предмет деятельности – все то, на что направлена деятельность субъекта. Физкультурно-рекреационная деятельность – практическая преобразующая деятельность в соответствии с имеющимися теоретическими представлениями о ней. Отдельному человеку, группе людей как субъекту физической рекреации свойственны биологические, психические, социально-демографические характеристики. Их взаимосвязь выражается в том, что каждый отдельный субъект имеет свойственный ему уровень физического развития и физической подготовленности, состояния здоровья, генетически заданных физических и двигательных способностей и прижизненно развитых умений и навыков, характерный тип и подвижность нервных процессов и психических свойств, которые специфическим образом проявляются при выборе форм, видов физкультурно-рекреационной активности и степени ее выражения.

Социально-демографическая характеристика (пол, возраст, уровень образования, профессиональная принадлежность, социальное положение) обуславливает уровень сознания индивида, его мировоззрение, мотивы занятий физическими упражнениями, которые в свою очередь корректируются биологическими, интеллектуальными и психическими возможностями данного субъекта. Оба субъекта ФР тесно взаимосвязаны, поскольку имеют одну предметную направленность своей деятельности.

Успешность деятельности, осуществляемой человеком в свободное время, во многом зависит от того, насколько участники заинтересованы своей деятельностью, каковы их активность и инициативность. В деятельности, проходящей в сфере свободного времени, отпадает прямое директивное регулирование. Ведущей формой регуляции является косвенное управление через субъективные цели самого человека. Этот механизм в сфере физкультуры и спорта еще мало изучен. Важным звеном в этом механизме выступает субъективное отношение личности к спорту, которое может иметь весьма сложную многогранную структуру.

Системообразующим признаком физической рекреации является результат, который достигается посредством эффективного использования ее человеком. Общими для физической культуры и ФР результатами являются: 1) совокупность биологических, морфологических свойств и качеств человека, обеспечивающих оптимальное физическое состояние; 2) общая физическая подготовленность – определенный объем двигательных умений и навыков, физических качеств и функциональных возможностей организма человека, необходимых для успешного осуществления общего процесса жизни и деятельности; 3) физическая готовность – необходимый объем оптимально развитых двигательных умений и навыков, физических качеств и функциональных возможностей организма человека, обеспечивающих успешное выполнение отдельных физических упражнений и их комплексов, игровых и соревновательных видов деятельности; 4) здоровье – нормальное физическое и психическое состояние человека, отдельных групп населения или общества в целом, характеризующееся отсутствием каких-либо болезненных состояний в организме, способствующее полноценному функционированию человека в трудовой, бытовой, общественно-политической и других сферах жизнедеятельности; 5) рационализация досугового времяпрепровождения, отвлечение от вредных привычек; 6) оптимизация и рационализация двигательного режима в соответствии с социально-демографическими, биологическими особенностями различных категорий людей.

К числу специфических результатов ФР следует отнести: 1) физкультурное образование как совокупность специальных знаний и умений в области физического и духовного развития и совершенствования человека средствами ФР; 2) развитие волевых, интеллектуальных качеств, обеспечивающих способность человека регулировать свои действия и поступки, быстроту мышления, творческой переработки информации и оценки возникающей ситуации; 3) сформированность моральных чувств (чести, долга, товарищества, коллективизма и т. д.); 4) развитие эстетико-гедонистических чувств, способствующих восприятию окружающей среды, осуществлению своей деятельности по законам красоты, проявляющихся в положительном отношении к ФР на основе получения удовольствия от самих занятий физическими упражнениями и достигнутых результатов; 5) физкультурная активность – социально-ценностная ориентировка и конкретные действия человека по сознательному, целенаправленному совершенствованию своей биологической и социальной природы средствами ФР в соответствии с потребностями и интересами индивида, социальной группы, общества в целом [11].

Для более полного представления о феномене физической рекреации необходимо определить ее специфические черты. Г. П. Виноградов определил следующие особенности ФР, отличающие ее от других видов физической культуры (см. таблицу).

Таблица – Сравнительная характеристика сущности физической рекреации

Критерий	Виды физической культуры			
	Физическое воспитание	Спорт	Физическая рекреация	Физическая реабилитация
1. Финансирование:				
а) государственное	XX	XXX	X	X
б) частное	X	XX	XXX	X
2. Результативная сторона:				
а) победа/результат	X	XXX	XX	XX
б) развитие физических качеств	X	XXX	XX	X
в) развитие умений и навыков	XX	XXX	X	X
г) получение удовольствия	X	XX	XXX	X
д) восстановление функций	XX	X	XX	XXX
3. Зависимость:				
а) материальная	X	XXX	XX	X
б) моральная	XXX	XXX	XX	XXX
4. Регламентация:				
а) средств	XXX	XXX	X	XXX
б) нагрузки	XX	XXX	X	XXX
в) техники выполнения упражнений	XX	XXX	X	XX
г) нормативов	XXX	XXX	X	X
д) условий для занятий	XX	XXX	X	X
е) форм занятий	XXX	XXX	X	XX
ж) правил состязаний	XX	XXX	X	X
5. Ограничения:				
а) возрастные	XXX	XXX	X	X
б) половые	XX	XXX	X	X
в) функциональные	XX	XXX	X	XXX
6. Регулярность деятельности (в рамках календарного года):				
а) одноразовая			XXX	
б) циклическая	X		XXX	XXX
в) постоянная	XXX	XXX	XXX	XXX
7. Научно-методическое обеспечение:				
а) диссертации	XXX	XXX	XX	X
б) монографии	XXX	XXX	X	X
в) методические пособия	XXX	XXX	XX	XX

Примечание – условные обозначения – X – выраженность в меньшей степени, XX – выраженность, XXX – выраженность в большей степени.

Отличительные черты физической рекреации, по сравнению с другими видами физической культуры, проявляются в следующем: важное значение имеет гедонистическая функция ФР; эффект ФР в большей степени проявляется в преобладании комфортных психофизиологических ощущений; в процессе физкультурно-рекреационной деятельности отсутствует жесткая регламентация по использованию средств, видов нагрузки, техники выполнения двигательных действий, нормативов, условий проведения, форм занятий и правил состязаний; для занятий данным видом деятельности характерен невысокий уровень ограничений по возрастным, половым и функциональным характеристикам занимающихся; особенностью занятий является высокая вариативность в регулярности рекреационной деятельности в течение года: от одноразовых до регулярных занятий.

Выводы

В настоящее время физическая рекреация включена в разные социальные системы и выполняет при этом множество общественно значимых функций. На сегодняшний момент нет единого определения понятия «физическая рекреация», так как различное толкование термина предполагает учет различных целевых установок физкультурно-рекреационной деятельности (восстановление физических и духовных сил, отдых, получение удовольствия от занятий, развлечение, оздоровление, всестороннее совершенствование личности и т. п.). Можно констатировать, что, в отличие от других видов физической культуры, в физической рекреации отсутствует четкая целевая направленность. Выделенные категории ФР (двигательная активность, субъект деятельности, результат) являются базовыми и представляют собой специфические ее признаки, без которых физическая рекреация не может существовать как объективное социальное явление.

Литература

1. Рыжкин, Ю. Е. Физическая рекреация и здоровье человека / Ю. Е. Рыжкин. – СПб. : РГПУ им. А. И. Герцена : Образование, 2003. – 96 с.
2. Джумаев, А. Д. Теоретические основы физической рекреации как составной части физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. Д. Джумаев ; СПбГАФК. – Л., 1991. – 21 с.
3. Пиотровски, Л. М. Физическая рекреация как часть физической культуры : дис. ... канд. пед. наук / Л. М. Пиотровски. – Л., 1980. – 167 л.
4. Орлов, А. С. Социология рекреации / А. С. Орлов. – М. : Наука, 1995. – 118 с.
5. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / сост.: Ф. П. Суслов, Д. А. Тышлер. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
6. Большая Советская энциклопедия : в 30 т. / под ред. А. М. Прохорова. – 3-е изд. – М. : Изд-во «Советская энциклопедия», 1975. – Т. 21. – С. 616.
7. Виноградов, Г. П. Теоретические и методологические основы физической рекреации : автореф. дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04 / Г. П. Виноградов ; СПбГАФК. – СПб., 1998. – 51 с.
8. Толковый словарь спортивных терминов : ок. 7400 терминов / сост.: Ф. П. Суслов, С. М. Вайцеховский. – М. : Физкультура и спорт, 1993. – 352 с.
9. Фурманов, А. Г. Физическая рекреация: виды, формы и средства активного досуга / А. Г. Фурманов // Современные экологические проблемы устойчивого развития Полесского региона и сопредельных территорий: наука, образование, культура : материалы III Междунар. науч.-практ. конф., Мозырь, 25–27 сент. 2007 г. : в 3 ч. / МГПУ им. И. П. Шамякина ; редкол.: В. В. Валетов [и др.]. – Мозырь, 2007. – Ч. 1. – С. 26–28.
10. Черенко, В. А. Оптимизация и индивидуализация двигательной активности в системе физического воспитания студентов / В. А. Черенко // Мир спорта. – 2005. – № 2 – С. 37–40.
11. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура : учеб. для студ. вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск : Тесей, 2003. – 528 с.

Summary

This article deals with the development of the physical recreation genesis in different historical conditions and puts various interpretations on the physical recreation concept. The author distinguishes the main categories of physical recreation and gives their characteristics. To have a clear view of this phenomenon he shows specific features which differ it from other kinds of physical culture.

Поступила в редакцию 11.02.09.