

## ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Горовой В.А., Фурманов А.Г.  
УО МГПУ им. И.П. Шамякина, УО «БГУФК»

Физкультурно-рекреационная деятельность (ФРД) - это деятельность людей, осуществляемая в свободное время в целях отдыха, необходимого для восстановления физических, эмоционально-духовных сил человека, с помощью средств физической культуры и спорта.

Развитие ФРД обусловлено действием комплекса социально-экономических, демографических, природно-географических и научно-технических факторов. Систематизация указанных факторов позволяет разделить их на две группы:

1) факторы, генерирующие общественные потребности в ФРД, порождающие спрос на разнообразные формы отдыха, определяющие развитие системы циклов рекреационной деятельности;

2) факторы, реализующие рекреационные потребности, способствующие вовлечению широких масс населения в разнообразные формы ФРД. Они связаны с природными и культурно-историческими ресурсами физической культуры, спорта, рекреации и туризма, социально-экономическими условиями жизни населения (уровень доходов, бюджет свободного времени).

В группе генерирующих факторов определяющую роль играют развитие общественного производства, трудовая деятельность и потребность в восстановлении трудоспособности и здоровья. Рекреационные потребности имеют социально-экономический характер и являются продуктом общественно-исторического развития. Они выступают важнейшим фактором развития ФРД, включая в качестве ведущего элемента потребности в восстановлении работоспособности, духовном и физическом развитии. Рост рекреационных потребностей и развитие ФРД определяются, в первую очередь, развертыванием научно-технического прогресса, развитием материального производства.

Научно-технический прогресс и автоматизация производства ведут к коренному преобразованию жизнедеятельности, снижению физических нагрузок. Академик А.И. Берг подсчитал, что в середине 19 века из всей энергии, которая производилась и потреблялась на Земле, только 4% приходилось на долю паровых машин и других механизмов, 96% падало на долю мышечной силы человека. В настоящее время мышечная энергия в общем энергетическом балансе мира снизилась до 1% [1].

Благоустройство быта и сокращение физической активности на производстве привели к тому, что примерно 80% всех видов труда приходится на долю небольших и умеренных мышечных нагрузок. Вместе с тем современная деятельность при ограниченной двигательной активности человека сопровождается чрезмерным эмоциональным напряжением. Всё это требует интенсивного восстановления сил, которое может быть реализовано в процессе активного отдыха, занятиями физическими упражнениями, спортом и туризмом. Снижение физической активности в процессе трудовой деятельности усугубляется несбалансированным питанием, когда избыточное потребление пищи сочетается с недостаточной физической активностью человека и поступление калорий превышает затраты. Все эти факторы выдвигают физкультурно-рекреационную деятельность в качестве необходимого условия жизнедеятельности.

Урбанизация как следствие роста производительных сил также является генерирующим фактором, способствующим усилению потребности в физкультурно-рекреационной деятельности. Урбанизация внесла значительный вклад в улучшение материальных и культурных условий жизни населения, преобразила структуру жизнедеятельности, изменила психологию и поведение человека. Вместе с тем процесс

урбанизации приводит к изменению естественных условий жизни, изолирует человека от природного окружения, изменяет климатические, атмосферные и другие природные процессы, что в ряде случаев отрицательно влияет на здоровье человека. Высокая плотность населения, обилие информации, высокая частота межличностных контактов, значительные транспортные перемещения являются причинами так называемого социального стресса.

В группу *реализующих факторов* развития физкультурно-рекреационной деятельности, способствующих широкому участию населения в разнообразных формах активного отдыха и туристских путешествий, входят рост материального и культурно-образовательного уровня жизни, рост фонда свободного времени людей, прогресс на транспорте, расширение сферы обслуживания.

*Материально-экономические условия жизни*, стимулирующие динамичное развитие ФРД, сложились в нашей республике в результате роста реальных доходов и коренного улучшения жилищных условий, структуры питания, обеспечения населения культурно-бытовыми товарами длительного пользования, развитие системы здравоохранения, социального обеспечения, культуры и образования.

Свободное время является одним из условий жизнедеятельности, способствуя реализации рекреационных потребностей и развитию физкультурно-рекреативной деятельности. Свободное время - часть внерабочего (внеучебного) времени, в рамках которого происходит восстановление и развитие физических, интеллектуальных и духовных сил человека.

Величина рекреационного времени зависит от уровня производительности труда и характера производительных отношений, а также от социально-демографических факторов. Рост производительности общественного труда, с одной стороны, позволяет увеличить время на рекреацию, а с другой - требует его увеличения как необходимого условия для простого и расширенного производства физических и духовных сил человека. На современном этапе создаются необходимые предпосылки планового регулирования общественно необходимого свободного рекреационного времени, под которым понимается «время, необходимое на восстановление сил человека, затраченных на изготовление какого-либо продукта при общественно нормальных условиях производства, а также время, необходимое на расширенное восстановление, обеспечивающее дальнейший рост производительности труда» (Кривошеев, 1978).

В числе других социально-экономических факторов, влияющих на динамичное развитие физкультурно-рекреационной деятельности, следует отметить продолжающийся процесс интеллектуализации трудовой деятельности, расширение социально-культурных связей.

Таким образом, можно сделать заключение, что на развитие физкультурно-рекреационной деятельности оказывают влияние следующие факторы: развитие общественного производства, трудовая деятельность и потребность в восстановлении трудоспособности и здоровья, рост материального и культурно-преобразовательного уровня жизни, рост фонда свободного времени людей, прогресс на транспорте, расширение сферы обслуживания.

#### Литература

1. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. - Мн.; Тесей, 2003. - 528 с.