

Сасин А. А.

Даны различные формы и виды физической рекреации. Выделяются признаки, составляющие содержание досуговой деятельности.

Под физической рекреацией понимаются любые формы двигательной активности, направленные на восстановление сил, затраченных в процессе профессионального труда. В последнее время феномен физической рекреации исследуется как сложное социальное явление, создаётся теория физической рекреации (Выдрин В. М., Евстафьев Б. В., Рыжкин Ю. Е.). Выделяются признаки, составляющие содержание физической рекреации:

- основывается на двигательной активности;
- главные средства рекреации – физические упражнения;
- осуществляется в свободное или специальное выделенное время;
- включает культурно-ценностные аспекты;
- содержит интеллектуальные, эмоциональные и физические компоненты;
- оказывает оптимизирующее влияние на организм;
- включает образовательно-воспитательные компоненты;
- носит развлекательный характер;
- имеет определённую научно-методическую базу.

Выделяются различные формы физической рекреации: рекреационная физическая культура, рекреативная физическая культура, рекреация спорта, оздоровительная физическая рекреация и др.

До сих пор считалось, что теория физической рекреации наиболее полно разработана в недрах теории и методики физической культуры. Эта концепция предполагает рассмотрение физической рекреации как органической части физической культуры, системообразующим фактором которой служит конечный результат – создание оптимального физического состояния, обеспечивающего нормальное функционирование человеческого организма. Основной акцент делается на биологической стороне рекреации – воздействие на организм человека. Познавательная, культурологическая, коммуникативная, развлекательная стороны рекреации рассматриваются как сопутствующие решению главной задачи. Это суживает проблему физической рекреации, мешает с достаточной полнотой и в нужном объёме выполнить объяснение такого сложного и многогранного явления.

Понятие «рекреация», образованное от латинского «recreatio», имеет несколько значений: восстанавливать, отдыхать, укреплять, освежать и др. Сегодня оно рассматривается в более широком смысле и включает социальное, психологическое и биологическое содержание (Рыжкин Ю. Е.).

В соответствии с этим принято выделять такие разновидности рекреации, как социальная, биологическая, психологическая, климатографическая и др.

Возникла новая наука – рекреология, специальный междисциплинарный раздел науки об отдыхе, оздоровлении, воспроизводстве здоровья практически здоровых людей. Этот раздел включает процесс физического, социального, психического саморазвития человека, при котором он приобретает всё более универсальные способы адаптации к постоянно изменяющимся условиям природной и социальной среды. Важнейший методологический принцип рекреации – принцип единства телесного и духовного, биологического и социального, организма и личности.

Главной областью исследования теории рекреации служит особая область жизнедеятельности людей – сфера досуга. Выделяются различные виды и формы досуговой деятельности, носящие рекреационный характер, но пока не приведенные к единой системе.

Признание физических упражнений в качестве основных средств физической рекреации в научных исследованиях общепринято. Большая часть физической рекреационной деятельности протекает в естественных условиях природной среды, где средовые факторы могут выступать в качестве её средств. Физическая рекреация может иметь и относительно пассивные формы. На спортивных соревнованиях зрители являются лишь их созерцателями и не выполняют активной двигательной деятельности и физических упражнений. Но сам факт спортивного соревнования может выступать в качестве средства физической рекреации, так как в нём присутствуют эмоциональные, оздоровительные и другие компоненты, дающие оздоровительный эффект. Справедливо утверждение о том, что главным системообразующим признаком физической рекреации следует считать её конечный результат, ради которого и организуется данная форма рекреации.

Выделяют следующие аспекты физической рекреации:

1. Биологический: какое влияние физическая рекреация оказывает на оптимизацию состояния организма человека.

2. Социальный: в какой степени она способствует интеграции людей в некую социальную общность, и как в процессе неё происходит обмен социальным опытом.
3. Психологический: какие мотивы лежат в основе рекреационной деятельности, и какие психические новообразования возникают у человека в результате этой деятельности.
4. Образовательно-воспитательный: какое влияние физическая рекреация оказывает на формирование личности в её физическом, интеллектуальном, нравственном, творческом развитии.
5. Культурно-аксиологический: какие культурные ценности усваивает человек в процессе физической рекреационной деятельности, и в какой мере она способствует созданию новых личностно-общественных ценностей.
6. Экономический: как организуется физическая рекреация, какие средства используются, и кто её организует.

Таким образом, предметные области физической рекреации весьма широки и объёмны; они вторгаются в междисциплинарную область.

Литература

1. *Выготский, Л. С. Психология / Л. С. Выготский. – М. : АПРЕЛЬ ПРЕСС ; ЭКСМО – Пресс, 2000.*
2. *Выготский, Л. С. Педагогическая психология / Л. С. Выготский; под ред. Давыдова В. В. – М. : Педагогика – Пресс, 1999.*
3. *Мудрик, Л. В. Социальная педагогика / Л. В. Мудрик. – М. : Академия, 2003.*
4. *Басова, Н. В. Педагогика и практическая психология / Н. В. Басова. – Ростов-н/Д : Феникс, 2000.*
5. *Социология для технических вузов / под ред. С. Н. Ерёмченко. – Ростов-н/Д : Феникс, 2001.*