



УДК 681.3.06/379.8

Функції рекреаційної діяльності людини

Викладач Федяй І.О.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Розглянуто три великих групи суспільних функцій рекреаційної діяльності: медико-біологічна, соціально-виховна та економічна Пружиніна К.Н. та Пружиніної М.В. Кожна з цих груп пов'язана з певною сферою діяльності людей, але певних меж між ними немає, оскільки багато з потреб суспільства взаємопов'язані і взаємозумовлені.

Ключові слова: фізична рекреація, діяльність людини, функції, відпочинок.

Аннотация. Рассмотрены три большие группы общественных функций рекреационной деятельности: медико-биологическая, социально-воспитательная и экономическая Пружинина К.Н. и Пружининой М.В. Каждая из этих групп связана с определенной сферой деятельности людей, но определенных границ между ними нет, поскольку многие из потребностей общества взаимосвязаны и взаимообусловлены. **Ключевые слова:** физическая рекреация, деятельность человека, функции, отдых.

Abstract. Fedyay Iryna. Functions of a person's recreational activities. Three large groups of public functions of recreational activity are considered: medical-biological, social-educational and economic according to Pruzhinina. K.N. and Pruzhininoy M.V. Each of these groups is connected with a certain sphere of activity of people, but there are no definite boundaries between them, since many of the needs of society are interconnected and mutually determined. **Keywords:** physical recreation, human activity, functions, rest.

Вступ. Під фізичною рекреацією розуміються будь-які форми рухової активності, спрямовані на відновлення сил, витрачених у процесі професійної праці. Останнім часом феномен фізичної рекреації досліджується як складне соціальне явище, створюється теорія фізичної рекреації [2]. Відповідно до цього прийнято виділяти такі різновиди рекреації, як соціальна, біологічна, психологічна, кліматографічна та ін.

Найважливіший методологічний принцип рекреації – принцип єдності тілесного й духовного, біологічного й соціального, організму та особистості. Головною областю дослідження теорії рекреації служить особлива галузь життєдіяльності людей – сфера дозвілля. Виділяються різні види та форми дозвіллевої діяльності, що носять рекреаційний характер, але доки не приведені до єдиної системи. Визнання фізичних вправ в якості основних засобів фізичної рекреації в наукових дослідженнях загальноприйнято. Велика частина фізичної рекреаційної діяльності протікає в природних умовах природного середовища, де середовищні фактори можуть виступати в якості її засобів [1; 7; 15].

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконувалось згідно пріоритетного тематичного напрямку 76.35. «Медико-біологічне обґрунтування проведення відновлювальних заходів і





призначення засобів фізичної реабілітації особам молодого віку різного ступеня тренуваності», номер державної реєстрації – 0116U004081.

Мета дослідження. Розглянути засоби зміцнення фізичного і психічного здоров'я та створення бази для плідної розумової та фізичної праці.

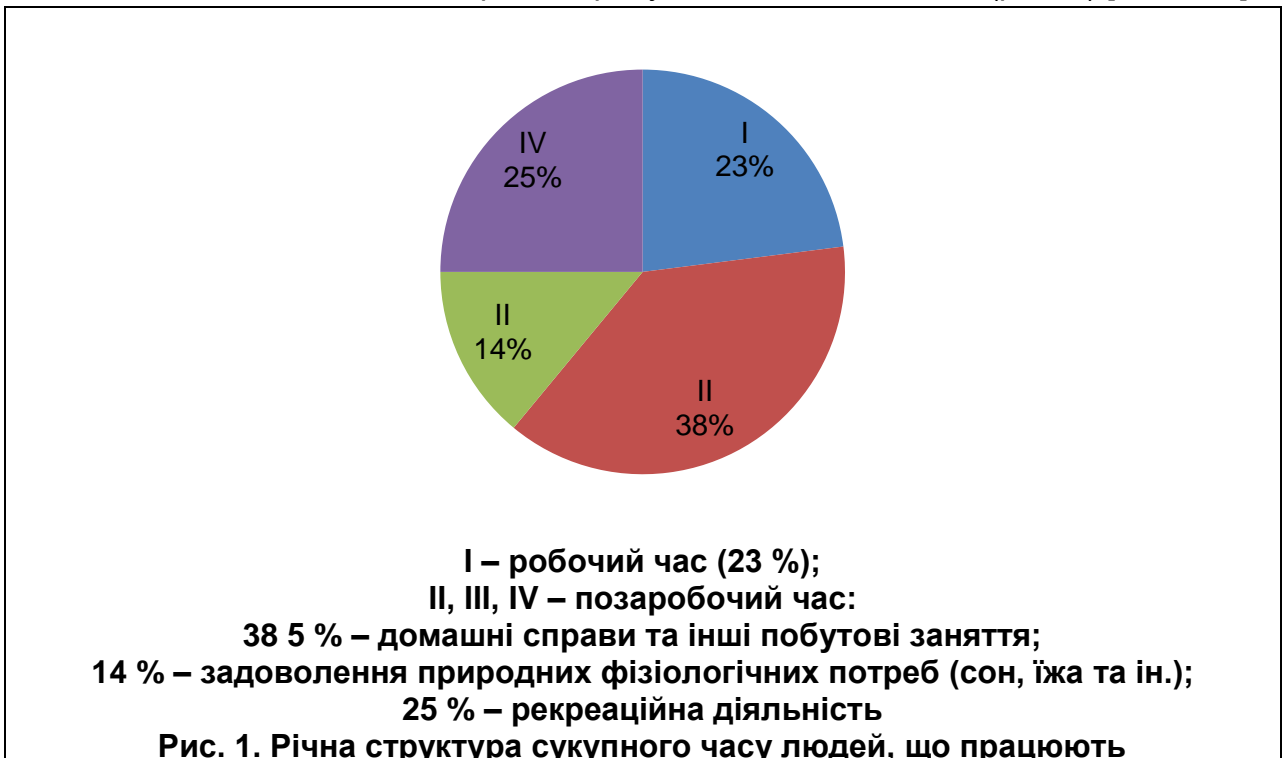
Завдання:

1. Розглянути сучасну науково-методичну літературу, щодо функцій рекреаційної діяльності людей.
2. Сформулювати комплекс здоров'язберігаючих заходів, спрямованих на усвідомлення здорового способу життя та зміцнення фізичного й психічного здоров'я людей.

Матеріали дослідження. Аналіз сучасної науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Рекреаційна діяльність – поряд з виробничою, домашньою працею і задоволенням біологічних потреб – одне з найважливіших проявів діяльності людей, необхідних для їх нормального життя. Весь час, що витрачається на діяльність людей ділиться на робочий та позаробочий. Перше використовується на суспільне виробництво засобів виробництва та предметів споживання (матеріальних і духовних), а також для підготовки людей до суспільно-виробничої діяльності .

Позаробочий час витрачається на задоволення біологічних потреб, домашню працю та рекреаційну діяльність. Відповідно, позаробочий час ділиться на обов'язковий та вільний від різного роду невідкладних занять (рис. 1) [3; 17; 19].



Вільний час витрачається на відновлення й розвиток фізичних сил людини, всебічного розвитку його духовних сил, для задоволення ряду соціальних потреб. До недавнього часу як основна функція вільного часу розглядалася функція відновлення фізичних сил людини. Тому саме вона і визначила найменування всієї діяльності у вільний час, як діяльності рекреаційної (лат. Recreatio – відновлення)





[1; 11; 18].

Таким чином, вільний час витрачається на активну діяльність. У той же час, вільний час – це час, призначений для відпочинку. Тут немає протиріччя між поняттями «активна діяльність» та «відпочинок», оскільки найкращий відпочинок – це зміна одного виду діяльності іншим. Отже, рекреаційна діяльність – це діяльність людини у вільний час, здійснювана з метою відновлення фізичних сил людини, а також для його всебічного розвитку й характеризується, в порівнянні з іншими напрямками діяльності, відносним розмаїттям поведінки людей і самоцінністю її процесу [4; 10].

Виділяються три великих групи суспільних функцій рекреаційної діяльності: медико-біологічна, соціально-виховна та економічна. Кожна з цих груп пов'язана з певною сферою діяльності людей, але певних меж між ними немає, оскільки багато з потреб суспільства взаємопов'язані і взаємозумовлені. Рекреаційна діяльність визначається як діяльність в вільний час. Але вона може бути визначена і як діяльність в певному просторі. Між функцією діяльності та типом простору є зв'язок. Так підвищення ролі культурно-соціальної функції призводить до підвищення ролі пізнавального туризму, створенню специфічних рекреаційних територій, турбаз, культурно історичних заповідників і національних парків та ін. [3; 5; 13].

Розрізняють дві сторони медико-біологічних функцій рекреаційної діяльності: лікування та оздоровлення. Санаторно-курортне лікування необхідно для відновлення здоров'я людей, які перенесли захворювання і потребують продовження лікувального процесу. Необхідність оздоровлення визначається тим, що під час трудової і побутової діяльності навіть у практично здорової людини виникає стан втоми - тимчасове зниження працездатності.

Для попередження стомлення праця повинна змінюватися відпочинком. Одним з найважливіших властивостей рекреаційної діяльності, що сприяють швидкому зняттю втоми, є її активність, при активної діяльності відновлювальні процеси протікають швидше, ніж при пасивному відпочинку. Формою активної рекреаційної діяльності може бути переключення з одного виду діяльності на інший. Таким чином, відмітна ознака активної діяльності – її різноманітність.

Навіть перемикання з одного виду розумової роботи на інший – відвідування театру, читання книг, слухання музики – також активна рекреаційна діяльність. Але при всій важливості інтелектуальних занять особливе значення в якості форми активної рекреаційної діяльності має фізична діяльність. В середньому і літньому віці фізичні вправи, активізуючи організм і протидіючи процесу старіння, навіть важливіші, ніж в молодості.

Залежно від віку організм потребує різних (тривалість, величина та характер фізичних навантажень, характер й кількості емоційних переживань) умов рекреаційної діяльності. Так умови рекреаційної діяльності дітей повинні відрізнятися різноманітністю вражень і навантажень, в середньому і похилому віці навантаження повинні носити рівномірний характер й протікати в спокійній емоційної обстановці. Таким чином, кожному віковому періоду повинні відповідати специфічні цикли занять.

Облік медико-біологічних функцій дозволяє сформулювати деякі





передумови організації рекреаційної діяльності:

- широкий розвиток активних видів рекреаційної діяльності, пов'язаних з фізичною активністю;
- різноманітність діяльності, як необхідна умова ефективності заходів по відновленню здоров'я;
- облік особливостей всіх вікових контингентів та соціально-професійних груп, що забезпечує відпочиваючим високу свободу вибору відповідно до їх психофізіологічних можливостей, схильностей та інтересів [6; 12].

Соціально-культурні функції визначаються потребою суспільства у формуванні всебічно й гармонійно розвиненої особистості. Однак далеко не всяка діяльність, що здійснюється в вільний час, веде до розвитку людини як особистості. нерідко це час витрачається даремно, а іноді обертається прямим збитком і для самої людини і для оточуючих і, в кінцевому рахунку, для громадських інтересів.

В якості однієї з функцій рекреаційної діяльності виділяють розваги, але не в чистому вигляді, а в поєднанні з заняттями, які виконують суспільно-корисні функції. Це чітко виражено в структурі занять на туристичних маршрутах, в організації відпочинку в санаторіях і будинках відпочинку. Таким чином, особисті потреби в розвазі виступають як один із заходів задоволення суспільних потреб у відновленні працездатності та розвитку особистості. Якщо відновлення працездатності й всебічний розвиток особистості є метою організації рекреаційної діяльності, то розвага – засобом досягнення цих цілей. Розвага саме по собі не має соціальної цінності, але знаходить її, будучи одним із способів досягнення поставлених соціальних цілей. У багатьох капіталістичних країнах обслуговування рекреації йде по шляху розвитку індустрії розваг (Лас-Вегас, Монте Карло). Однак зростання ролі розважальних моментів нерідко зумовлює втрату функції пізнання і розвитку, а контакт з природою перетворюється на розвагу і суцільне поглинання інформації [8].

Економічні функції пов'язані з роллю людини як основної продуктивної сили суспільства, зі специфікою економічних форм задоволення рекреаційних потреб і з рішенням шляхом організації рекреаційної діяльності деяких господарських проблем. До таких проблем відносяться підвищення рівня зайнятості населення, розвиток сфери обслуговування та благоустрою побуту місцевого населення, збалансування грошових доходів і витрат населення на більш високому рівні та ін. Ці економічні функції пов'язані з медико-біологічними та соціально-культурними функціями, але вони мають в той час самостійне значення. Економічні вимоги (розвиток продуктивних сил, зростання продуктивності праці, зростання сукупного суспільного продукту) багато в чому диктують необхідність організації рекреаційної діяльності і визначають структуру і пріоритет медико-біологічних і соціально-культурних функцій [9; 14].

Найсуттєвішими економічними функціями є: розширене відтворення робочої сили, формування господарських систем, що забезпечують задоволення рекреаційних потреб, забезпечення відповідності товарних фондів і їх структури споживчому попиту і, нарешті, рекреаційна діяльність – джерело валютних надходжень. Рекреаційна діяльність на відміну від трудової діяльності людини





протікає в сфері споживання.

Є три шляхи задоволення рекреаційних потреб:

- за рахунок ринку товарів і послуг;
- у формі безпосереднього позаробочого придбання продуктів й послуг, головним чином, в рамках громадських фондів споживання;
- у формі самообслуговування.

Задоволення рекреаційних потреб забезпечується сукупністю послуг і товарів, пов'язаних між собою. тут діють принципи: взаємозамінності (субституції) і взаємодоповнюваності (компліментарності).

В організаційному та економічному плані істотні два аспекти взаємозамінності. По-перше, взаємозамінність однакових по функції послуг, що розрізняються лише за якістю (наприклад, переміщення забезпечується різними видами транспорту, з різною ступенем комфортності і при різних швидкостях руху). По-друге, взаємозамінність послуг, які задовольняють одну потребу (наприклад, лижна прогулянка може бути замінена катанням на ковзанах, купання в морі – купанням в річці або басейні). Таким чином, при розгляді проблеми взаємозамінності необхідно враховувати особливості кожного каналу задоволення потреб [3; 20].

Під взаємодоповнюваністю розуміється такий економічний зв'язок, коли користування однією послугою передбачає придбання ще ряду одиничних або комплексних послуг. Наприклад, придбання транспортних послуг для переміщення в район відпочинку автоматично викликає потреби в засобах розміщення підприємств харчування в місці відпочинку. При цьому задоволення потреб, заради яких робляться подорожі – головні в рекреаційній діяльності – не приймають товарної форми.

Перебування в місцях зі сприятливим кліматом, купання в морі, прогулянки лісом, огляд культурно-історичних пам'яток найчастіше не вимагають від туриста прямих витрат грошей. Послуги, що забезпечують рекреаційну діяльність, створюються при різних суспільно-необхідні витрати праці. У зв'язку з цим виникають передумови для утворення «туристської ренти», яка з допомогою системи цін може стягуватися підприємствами, що реалізують платні послуги і товари.

Одним із шляхів задоволення рекреаційних потреб виступає ринок рекреаційних товарів і послуг, де останні є товаром. На цій посаді вони беруть участь в задоволенні платоспроможного попиту населення. Рекреаційні послуги виступають як одна з активних статей платоспроможного попиту. Розширення обсягу пропонованих рекреаційних товарів і послуг сприяють розширенню сфери пропозицій, зростання питомої ваги задоволеного платоспроможного попиту. Для багатьох країн світу туризм став важливим, а іноді і основним, джерелом надходження валюти. Він обігнав в цьому відношенні найбільшу статтю світової торгівлі – продаж сировини нафти. Однак для окремих країн значення цієї функції неоднозначно. Приплив валюти в одні країни супроводжується її відтоком з інших. США, Німеччина, Японія втрачають від міжнародного туризму величезні суми (основні туристи в світі), тоді як Іспанія, Греція, Італія за рахунок міжнародного туризму мають величезні валютні надходження [3; 5; 17].





Висновки.

1. Аналіз сучасної науково-методичної літератури свідчить про те, що кожна функція рекреаційної діяльності зв'язана з певною сферою діяльності людей, але певних меж між ними немає, оскільки багато з потреб суспільства взаємопов'язані і взаємозумовлені.
2. Засоби зміцнення фізичного і психічного здоров'я та створення бази для плідної розумової та фізичної праці формулюють у людей стійку мотивацію до здорового способу життя, здійснюють комплекс здоров'язберігаючих заходів, спрямованих на усвідомлення ними цінності свого здоров'я.

Перспективи подальшого розвитку. Проблема фізичної рекреації людей, незважаючи на її значущість, не розв'язана та потребує вивчення й розробки на різних етапах життєдіяльності. Тому розробка новітніх методик та програм для подальшого збереження та зміцнення здоров'я людини є найголовнішим.

Список використаної літератури

1. Аванесова Г.А. Культурно-досуговая деятельность: Теория и практика организации: учеб. пособие для студ. М.: Аспект Пресс. 2006. 236 с.
2. Выдрин В.М. Физическая рекреация – вид физической культуры. Культура физическая и здоровье. 2004. № 2. С. 18-21.
3. Горовой В.А. Оптимизация двигательного режима студенток путем использования средств и форм физической рекреации. Веснік Маз. дзярж. пед. ун-та імя І.П. Шамякіна. 2009. № 2. С. 75-80.
4. Ермаков С.С. Оперативность представления информации – основа повышения качества научных исследований. Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях: 2-я междунар. науч. конф. Белгород-Красноярск. Харьков: ХГАДИ, 2009. С. 40-42.
5. Зайцев В.П., Крамской С.И., Манучарян С.В. Рекреация: проблема, понятийная методология, воспитание и образование студентов. Культура физическая и здоровье. 2007. № 2 (12). С. 22-25.
6. Зайцев В.П., Олейник Н.А., Гостищев В.К. и др. Физическая рекреация в условиях современной цивилизации: учеб. пособие в 3-х томах. Том 1. Формирование рекреационной культуры здоровья. Харьков: ХГАФК, 2012. 512 с.
7. Зайцев В.П., Ермаков С.С., Манучарян С.В., Федяй И.А. Рекреация как научная дисциплина и ее исторические аспекты. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012. №12. С.46-52.
8. Зайцев В.П., Федяй И.А., Prusik Krzysztof Физическая рекреация – одна из социальных явлений общества (доклиническая практика). Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: IX междунар. науч. конф. Белгород: БГТУ, 2013. С. 132-145.
9. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. К.: Олімп. л-ра, 2010. 370 с.





10. Лотоненко А.В., Трунин В.В., Козлов А.В. Физическая рекреация для здоровья человека и восстановления работоспособности спортсменов. Культура физическая и здоровье. 2005. № 2 (4). С. 7-10.
11. Платонов В.Н. Сохранение и укрепление здоровья людей – приоритетное направление современного здравоохранения. Спортивная медицина. 2006. № 2. С. 3-14.
12. Приступа Є.П., Жданова О.М., Линець М.М. та ін. Фізична рекреація: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. ЛДУФК. 2010. 447 с.
13. Пружинин К.Н., Пружинина М.В. Физическая рекреация как междисциплинарная область физкультурного образования: учебно-методическое пособие для самоподготовки студентов. Иркутск: Иркутский филиал «РГУФКСМиТ», 2011. 120 с.
14. Скрипник Л.П., Чепурда Г.М. Фізична рекреація у сфері дозвілля української молоді. Збірник наукових праць «Природа Західного Полісся та прилеглих територій». Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2012. №9. С. 370-374.
15. Смородинов А.С., Смородинова В.И. Физическая рекреация как средство сохранения и укрепления здоровья студентов. Культура физическая и здоровье. 2004. № 1. С. 30-32.
16. Современные проблемы рекреации в высшем учебном заведении: кол. моногр. / В.П. Зайцев, Н.А. Олейник, И.К. Сонин и др. Харьков: ХГАФК. 2010. 348 с.
17. Теорія і методика фізичного виховання/ під ред. Т.Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2008. Т.1, Т.2.
18. Федяй И.А., Манучарян С.В., Gerner Karol Двигательная активность в жизни человека. Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях: V междунар. науч. конф. – Харьков-Белгород-Красноярск-Москва: ХГАФК, 2012. С. 384-389.
19. Физическая реабилитация: учебник / под общей ред. проф. С. Н. Попова. Ростов н/Д: Феникс, 2005. С. 5-19.
20. Ячнюк М. Теоретичні основи залучення студентської молоді до рекреаційної діяльності. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. № 2 (18). 2012. С. 210-212.
21. Filenko, Ludmila, Ashanin, Volodymyr, Basenko, Olena, Petrenko, Yuliya, Poltorarska, Ganna, Tserkovna, Olena, Kalmykova, Yuliya, Kalmykov, Sergey & Petrenko, Yuriy (2017), "Teaching and learning informatization at the universities of physical culture", *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, No. 17 (4), pp. 2454-2461.

Відомості про авторів

Федяй Ірина Олександрівна, викладач кафедри фізичної реабілітації і рекреації,
Харківська державна академія фізичної культури
E-mail: razira1983@gmail.com

Стаття надійшла до редакції: 14.12.2017 р.
Опубліковано: 22.12.2017 р.

