

Бербенец Ольга Анатольевна

старший преподаватель департамента
физического воспитания Дальневосточного
федерального университета

**ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ
В КОНТЕКСТЕ
ПОВСЕДНЕВНОГО ДОСУГА****Аннотация:**

Физическая рекреация – это деятельность, удовлетворяющая потребности людей, связанная с переменной вида физической активности, в которой обязательными условиями выступают активный отдых и неформальное общение. Функциональное значение физической рекреации заключается в получении удовольствия от двигательной деятельности, приведении в норму духовного потенциала через свободно выбираемые физические нагрузки. Повседневность характеризуется повторяющимися процессами и событиями, состоящими из трех элементов: временного, аксиологического и психологического. Противопоставлением повседневности является досуг. Современная культурология рассматривает досуговые концепции с учетом социологических и психологических теорий с позиций деятельностного подхода, непосредственного опыта, времени и пространства социальной жизни, психологического состояния. Физическая рекреация представляет собой сложное социокультурное явление, соединяющее рекреативную деятельность и активный отдых людей, на этой основе происходит восстановление физических и психических сил человека.

Ключевые слова:

физическая рекреация, двигательная деятельность, самопрезентация тела, повседневность, досуг, рекреативная деятельность.

Berbenets Olga Anatolyevna

Senior Lecturer,
Department of Physical Education,
Far Eastern Federal University

**PHYSICAL RECREATION
IN THE CONTEXT
OF EVERYDAY LEISURE****Summary:**

Physical recreation is an activity that meets people's needs and implies a change in a type of physical activity with active leisure and informal communication as a must. The functions of physical recreation are to get pleasure from motor activity and restore spiritual potential by making a free choice of physical activities. Everyday life is characterized by a repetition of processes and events consisting of three elements: temporal, axiological, and psychological ones. Leisure is the opposite of daily life. Modern cultural studies consider leisure concepts in the context of sociological and psychological theories based on activity approach, first-hand experience, time and space of social life, and mental condition. Physical recreation is a complex social and cultural phenomenon that combines recreational activities with active leisure and, accordingly, serves as the basis for mental and physical refreshment of a person.

Keywords:

physical recreation, motor activity, self-presentation of the body, daily life, leisure, recreational activities.

Досуг важен для всех людей и является обязательным условием полноценной жизни. Досуговая деятельность представляет собой социально-культурный процесс, проходящий во времени, свободном от обязательного труда. Продуктом такой деятельности выступает ее субъект, который духовно и физически совершенствуется. При этом наблюдается комплексное воздействие на личность через формы творчества, выбранные самим человеком. Досуговая деятельность – это воплощение свободного выбора индивидом ценностей культуры в рамках повседневной жизни [1].

Возможность отдыха предоставляет смена деятельности. При этом досуг становится полноценным при использовании разумных принципов. Во время обязательного труда в профессиональной области, учебы человек зачастую лишен двигательной активности. Современный индивид все больше осознает значимость активного отдыха. В культуре появляются разнообразные формы физической рекреации. Двигательная активность не только доставляет удовольствие вынужденно обездвиженному работнику и обучающемуся, но и становится одной из ценностей досуга. Физическая рекреация служит новым ценностным ориентиром для разных возрастных групп. Досуг входит в область государственного управления, власть создает условия для физической рекреации с помощью механизмов культурной политики. В обществе возникает запрос на организацию свободного времени, бизнес-структуры формируют институты, которые на коммерческой основе предлагают услуги по физической рекреации.

Поскольку физический отдых является одной из разновидностей досуговой деятельности, решение о выборе той или иной ее формы принимает сам человек, выстраивая траекторию жизненной политики в случае восприятия физической рекреации как ценности. Физический досуг привлекает необременительностью, индивид сам выбирает активность в соответствии с возрас-

том, временем года, эмоциональным настроем. Данная форма демократична, не требует дорогостоящей экипировки, больших денежных вложений, можно найти варианты согласно собственным финансовым возможностями. Также открываются перспективы неформального общения с такими же увлеченными данным видом активности [2, с. 206].

Физическая рекреация обеспечивает возможности для формирования собственного тела. С помощью упражнений можно придать атлетическую форму телу. Культура предлагает человеку тренировку тела как одну из возможных целей развития – совершенствования [3, р. 14, 171, 197–198], предел которого находится в бесконечности. Мотивы посещения тренажерных залов разнообразны, ведущими выступают сохранение спортивной формы для молодых и укрепление здоровья для более возрастной категории. Среди мотивов особое место занимает эстетика. Красивое тело вызывает эстетические переживания. Визуальное поле культуры наполнено совершенными телами, профессионально «вылепленными» в результате многочасовых тренировок под руководством тренеров. Каждый вид спорта связан с нагрузкой на определенные группы мышц. Тела легко- и тяжелоатлетов сами сообщают, какому виду посвятил себя спортсмен.

Тренировки начинаются с детского возраста и приводят тело профессионального атлета к результатам, соответствующим определенному виду спорта. Спортсмен языком тела говорит окружающим, что долгие годы отдал физическим нагрузкам, соблюдению правил тренировки, самоограничениям и пришел к атлетической форме. Профессионального спортсмена ведет коллектив специалистов: тренер, медики, психологи, диетологи.

Перед каждым молодым человеком встает проблема поддержания себя в форме, когда заканчиваются систематические занятия физической культурой в школе, вузе. На место обязанностей должна встать добровольность физической активности. Свобода выбора поведения в области физической культуры выступает как благо – можно выбрать место, время, вид, так и большим испытанием выработанного интереса к физической активности. Необходимо преодолеть лень и разнообразные причины, которые мешают выделить время, найти силы для занятий. Сможет ли радость движения победить инертность – каждый должен решить самостоятельно. Воспитательный потенциал систематических занятий физической культурой направлен на осознание ценности физической рекреации. Вызывает уважение, когда известные люди становятся примером в рассматриваемой области. Например, во Владивостоке О.Н. Кожемяко, став губернатором, с 2018 г. делает зарядку на улице, участвует в кроссах. Лидеры общества показывают приверженность новой ценности – физическому досугу.

Нерегламентированные формы жизни протекают в повседневности [4]. В современной жизнедеятельности важны часы и минуты, а в спорте – секунды и даже их доли. Однако основным измерением времени являются сутки, которые делятся на четыре части – утро, день, вечер, ночь. Такая градация отражает распорядок, в рамках которого протекает день, наполненный различными действиями и событиями. Подобное деление непропорционально. Существуют две тенденции в современной культуре: с одной стороны, большую часть суток необходимо отдавать профессиональной деятельности, а с другой – у человека существует свободное время, которое должно наполняться досуговой деятельностью в соответствии с ценностями индивида в меняющемся мире. Особой областью становится отдых, который проходит в отрыве не только от работы, но и от повседневности.

Понимание досуга сложилось в контексте трактовок культуры. Поэтому рассмотрение их во взаимосвязи очевидно. Обращение к теме рекреационной деятельности как социокультурному явлению состоялось в середине XX в., когда сформировалась эпоха досуга [5]. Отдых становится актуальной проблемой изучения специалистов разных областей.

Современная культурология предлагает досуговые концепции с учетом социологических и психологических теорий. В соответствии с данными концепциями досуг рассматривается со следующих позиций.

– Деятельностный подход сформировал социологический взгляд:

1) досуг – разновидность деятельности человека, отличающаяся от других ее видов, например трудовой, или форм активности, необходимых для поддержания жизненных сил;

2) досуг – реализация в поведенческой сфере социокультурного потенциала личности.

Функциональное значение деятельностного подхода заключается в терапевтическом эффекте, поскольку досуг выполняет функцию физической реабилитации, влияет на психические особенности человека, т. е. представляет собой релаксацию, позволяющую восстанавливать силы после труда.

– Дж. Келли на основе психологического эксперимента сделал акцент на интегративных возможностях досуга [6]. Данное понимание корнями уходит в деятельностный подход, когда индивид приобретает опыт и формирует личностные конструкты, которые выступают в виде опор для организации последовательной жизненной политики. Отличительной чертой этой разновидности опыта

является освоение творческих видов деятельности, что свидетельствует о социализации личности. Таким образом, досуговая социализация становится двуединым процессом: с одной стороны, это приобретение опыта и познание, с другой – постоянное совершенствование полученных навыков.

Культурологический взгляд на досуг привел к формированию аксиологической позиции ряда российских авторов, прежде всего методолога социально-культурной деятельности Н.Н. Ярошенко [7], который показал динамику отечественной системы ценностей в области рекреации. Аксиологическая методология анализа досуговой деятельности является наиболее плодотворной на современном этапе развития культурологической мысли. При этом главным условием досуга выступает поиск состояния удовлетворенности. Человек теряет интерес к отдыху, если не наступает катарсис развлечения и удовольствия.

Коренные изменения в образе жизни населения Европы и Америки обусловлены научно-технической революцией. Ее результат проявился не только в экономической области, но и в социальной. Таким образом, современная физическая рекреация протекает в рамках повседневно-досуга, который оказался возможным в итоге трансформации образа жизни общества из-за перераспределения бюджета из сферы досуга в сферу занятости. Во второй половине XX в. наблюдалось более тесное переплетение феноменов повседневности с досугом, поскольку физическая рекреация не только развивалась как досуговая отрасль, но и стала экономической составляющей рынков труда и услуг.

Законы рынка делают востребованной модель досуга, которая отражает негативные ценности, идущие вразрез с культурными традициями общества [8]. Наблюдается процесс переориентации рекреационной деятельности личности с развития и самореализации преимущественно на отдых и развлечения. Неравномерность распределения свободного времени формирует у некоторых социальных групп потребность в девиантном и деструктивном досуге. Отечественные СМИ переполнены подобными сюжетами. Интерес к теме деструктивного поведения в рамках досуговой деятельности подтвердил успех кинофильма «Холоп». Обилие досуговых форм диктует разнообразие экспликации культуры поведения.

Таким образом, физическая рекреация представляет собой сложный социокультурный феномен – это рекреативная деятельность, или активный отдых, позволяющий восстанавливать физические и психические силы человека. Как социокультурный институт она основана на структуре доминирующей культуры, менталитете, идеологии и является формой социализации, мобилизации и организации социальной и духовной энергии его членов. Современная физическая рекреация протекает в рамках досуга, в том числе повседневного, который оказался возможным в результате изменившегося образа жизни общества, обусловленного перераспределением бюджета. Профессионализация досуга становится необходимостью, поскольку в культуре наблюдается тенденция увеличения свободного времени. Специалисты в области физической рекреации должны формировать потребность в активности, которая делает досуг интересным, увлекательным, способствующем долголетию и здоровью. Формирование такой ценности современной России, как физическая рекреация, – это задача ряда экспертов-практиков, при этом культурология выступает методологическим обоснованием данной ценности.

Ссылки:

1. Ярошенко Н.Н. Ценности досуга и «жизненная политика» // Ценностно-смысловое содержание социально-культурной деятельности в современной России / Н.Н. Ярошенко, Н.В. Шарковская, В.З. Дуликов [и др.]. М., 2018. С. 128–141.
2. Эльмурзаев М.А., Дунаев К.Ш., Дунаев М.К. Современные подходы к определению понятия «физическая рекреация» // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 2 (132). С. 205–209.
3. Kenny A. A New History of Western Philosophy. Vol. 4. Philosophy in the Modern World. Oxford, 2008. 347 p.
4. Белаш Н.В. Основные подходы к изучению культуры повседневности // Таврические студии. Сер.: Культурология. 2018. № 17. С. 4–9.
5. Шевчук И.В. Сущность понятий «досуг» и «досуговая деятельность» // Новая наука: стратегия и векторы развития. 2016. № 4-2 (76). С. 93–95.
6. Келли Дж. Психология личности. Теория личных конструктов / пер. с англ. и науч. ред. А.А. Алексеева. СПб., 2000. 249 с.
7. Ценностно-смысловое содержание социально-культурной деятельности в современной России / Н.Н. Ярошенко, Н.В. Шарковская, В.З. Дуликов [и др.]. М., 2018. 231 с.
8. Ковалевская Ю.Н. Кризис повседневности на дальневосточной периферии в 1990-е гг. // Труды Института истории, археологии и этнографии ДВО РАН. 2019. Т. 22. С. 94–115. <https://doi.org/10.24411/2658-5960-2019-10007>.

References:

- Belash, NV 2018, 'The Main Approaches to Studying the Culture of Everyday Life', *Tavricheskie studii. Ser.: Kulturologiya*, no. 17, pp. 4-9, (in Russian).
- Elmurzaev, MA, Dunaev, KSh & Dunaev, MK 2016, 'Modern Approaches to Defining the Concept of Physical Recreation', *Uchenye zapiski Universiteta im. P.F. Lesgafta*, no. 2 (132), pp. 205-209, (in Russian).

- Kelly, G & Alekseyev, AA (trans.) (ed.) 2000, *A Theory of Personality. The Psychology of Personal Constructs*, St. Petersburg, 249 p., (in Russian).
- Kenny, A 2008, *A New History of Western Philosophy*, vol. 4, *Philosophy in the Modern World*, Oxford, 347 p.
- Kovalevskaya, YuN 2019, 'The Crisis of Everyday Life in the Far Eastern Periphery in the 1990s', *Trudy Instituta istorii, arkheologii i etnografii DVO RAN*, vol. 22, pp. 94-115, <https://doi.org/10.24411/2658-5960-2019-10007>, (in Russian).
- Shevchuk, IV 2016, 'The Essence of the Concepts of Leisure and Leisure Activities', *Novaya nauka: strategiya i vektory razvitiya*, no. 4-2 (76), pp. 93-95, (in Russian).
- Yaroshenko, NN 2018, 'The Value of Leisure and Life Policy', in NN Yaroshenko, NV Sharkovskaya & VZ Dulikov et al., *The Axiological Content of Social and Cultural Activity in Modern Russia*, Moscow, pp. 128-141, (in Russian).
- Yaroshenko, NN, Sharkovskaya, NV & Dulikov, VZ et al. 2018, *The Axiological Content of Social and Cultural Activity in Modern Russia*, Moscow, 231 p., (in Russian).

Редактор: Тюлюкова Мария Олеговна
Переводчик: Куликова Маргарита Александровна