**К ВОПРОСУ О ПОНЯТИИ ФЕНОМЕНА "ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ"**

В последнее время предпринят ряд успешных попыток исследования физической рекреации как сложного социального явления. Раскрывая социальную сущность физической рекреации, работы естественно-научного и обществоведческого циклов в немалой степени способствуют дальнейшему развитию знаний о данном феномене, служат предпосылкой к созданию теории этого феномена [1-5, 8, 9, 12].

В самом общем смысле под физической рекреацией понимаются любые формы двигательной активности, направленные на восстановление сил, затраченных в процессе профессионального труда [1, 3, 5, 6, 8]. Выделяются и многочисленные признаки, составляющие ее основное содержание:

основывается на двигательной активности;

в качестве главных средств использует физические упражнения;

осуществляется в свободное или специально выделенное время;

включает культурно-ценностные аспекты;

содержит интеллектуальные, эмоциональные и физические компоненты;

осуществляется на добровольных, самодеятельных началах;

оказывает оптимизирующее влияние на организм человека;

включает образовательно-воспитательные компоненты;

носит преимущественно развлекательный (гедонистический) характер;

характеризуется наличием определенных рекреационных услуг;

осуществляется преимущественно в природных условиях;

имеет определенную научно-методическую базу.

Этот далеко не полный перечень признаков физической рекреации можно было бы продолжить. Здесь отмечаются разные по направленности, важности стороны и черты, разные уровни, виды и формы. Возможно, что-то упущено, какие-то из них носят опосредованный характер, а некоторые возводятся в ранг главенствующих.

Согласно такому многообразию признаков физической рекреации выделяются и разные ее формы: рекреационная физическая культура, рекреативная физическая культура, рекреация спорта, рекреация туризма, оздоровительная физическая рекреация, физкультурно-производственная рекреация и др. В основу разных форм кладутся разные признаки, дефинитивное значение многих из которых просто обозначается, а некоторые из них рассматриваются как синонимичные понятия.

Такой аналитический путь попытки создания теории физической рекреации допустим, но он не может дать ответ на вопрос: все ли перечисленные признаки, виды и формы имеются в необходимом и достаточном количестве, что вносит определенную путаницу и затрудняет восприятие физической рекреации как системного явления.

Во многих научных исследованиях утверждается мысль, что теория физической реакреации наиболее полно разработана в недрах теории и методики физической культуры. На этом, в частности, построена концепция физической рекреации, особенно интенсивно разрабатываемая В.М. Выдриным с сотрудниками [1-3].

Главная идея предлагаемой концепции заключается в рассмотрении физической рекреации как органической, имманентной части физической культуры, системообразующим фактором которой служит конечный результат - создание оптимального физического состояния, обеспечивающего нормальное функционирование человеческого организма. В данной концепции основной акцент делается на биологической стороне физической рекреации - воздействии на организм человека. Другие же стороны: познавательная, культуроло гическая, коммуникативная, развлекательная - рассматриваются как сопутствующие решению главной задачи. Это утверждение, однако, справедливо лишь отчасти, оно суживает проблему физической рекреации и, по нашему мнению, требует специального обсуждения.

Рассматривать физическую рекреацию как вид физической культуры правомочно, так как они имеют ряд общих признаков. Но научные гипотезы относительно физической рекреации сами по себе не влияют на формирование теории физической рекреации, ибо оказывают опосредованное влияние, обосновывая и укрепляя дидактический аппарат изучающих ее частных методик.

Физическая культура имеет свою теорию, которая включает не только физическую рекреацию, но и физическое воспитание, спорт, двигательную реабилитацию, которые также имеют свои теории. Наличие общих признаков позволяет объединять их в главную метасистему - теорию физической культуры. Тогда предмет теории физической рекреации оказывается, по существу, без собственной теории, ибо некоторые познавательные, оздоровительные, ценностно-ориентационные и другие аспекты, представленные как в самой теории физической культуры, так и в частных теориях ее видов, уже не могут с достаточной полнотой и в нужном объеме удовлетворительно выполнить свои объяснительные функции относительно такого сложного и многогранного явления, как физическая рекреация.

Более того, в самой теории физической культуры все многочисленные аспекты физической рекреации представлены фрагментарно, неполно, расплывчато, вследствие чего стал неопределенным сам предмет науки о физической рекреации.

При этом все более укрепляешься в мысли, что ввиду сложности и многоаспектности такого объекта, как физическая рекреация, его невозможно описать с достаточной полнотой с позиций только одной, даже такой "интегративной" науки, какой принято считать теорию физической культуры. Анализ идет более успешно, если четко выделяется предметная сторона объекта с позиций обслуживающих его наук: философии, истории, социологии, культурологии, педагогики, психологии, биологии, теории и методики физической культуры и др.

Необходимость в термине "физическая рекреация" возникает прежде всего тогда, когда речь идет об анализе определенного элемента (в данном случае физического) р е к р е а ц и и, для обозначения которого и используется этот термин. Рекреация как научная дисциплина - родовое понятие для всех ее видов и форм, одной из которых и является физическая рекреация [8, 12].

Понятие "рекреация", образованное от латинского "recreatio", было введено римлянами и имеет несколько значений: восстанавливать, отдыхать, укреплять, освежать и др. Исторически данный термин так или иначе связывался со здоровьем человека, но, что важно отметить, понимание здоровья не ограничивалось лишь состоянием организма человека. Сегодня оно рассматривается в более широком смысле и включает социальное, психологическое и биологическое содержание [8, 10, 12, 13].

В соответствии с этим и принято выделять такие разновидности рекреации, как социальная, биологическая, психологическая, климато-гео графическая и др.

Из всего многообразия признаков рекреации главными, определяющими ее сущность, принято считать следующие: осуществляется в свободное время, носит деятельный характер и построена на добровольной, самодеятельной основе [8, 10-12, 14]. Это три важнейших признака рекреации, без них она теряет свое значение. Другие же ее признаки: культурно-аксиологические, познавательные, оздоровительные - рассматриваются как производные, сопутствующие.

Возникло новое научное направление - рекреалогия, 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 все более универсальные способы адаптации человека 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 исследований теории рекреации служит особая область жизнедеятельности людей - сфера досуга. Выделяются разнообразные виды и формы досуговой деятельности, носящие рекреационный характер, и привести их к какой-либо единой системе пока не представля ется возможным [7, 8, 12, 14].

Сказанное выше позволяет вновь вернуться к узловым вопросам теории физической рекреации и в определенной степени проанализировать их с позиций теории общей рекреации.

Физическая рекреация - одна из форм рекреации, ее аспекты представлены практически во всех ее видах, и осуществляется она посредством двигательной деятельности с использованием физических упражнений в качестве основных средств. Это дает основание относить данную форму рекреации к физической.

Признание физических упражнений в качестве основных средств физической рекреации в научных исследованиях общепринято. Такое утверждение справедливо, но требует обсуждения. Во-первых, большая часть физической рекреационной деятельности протекает в естественных условиях природной среды, где средовые факторы также могут выступать в качестве ее средств. Во-вторых, физическая рекреация может иметь и относительно пассивные формы. На спортивных мероприятих зрители являются лишь их созерцателями и в прямом смысле не выполняют активной двигательной деятельности и физических упражнений. В данном случае сам факт спортивного соревнования может выступать в качестве средства физической рекреации, так как в нем присутствуют эмоциональные, оздоровительные, гедонистические и другие компоненты, дающие рекреационный эффект. С этой точки зрения справедли во утверждение В.М. Выдрина о том, что главным системообразующим признаком физической рекреации следует считать ее конечный результат (цель), ради которого и организуется данная форма рекреации.

В научных исследованиях принято выделять 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 нее 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 ее 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 ее организует (кадры).

Таким образом, предметные области физической рекреации весьма широки, объемны; они вторгаются в междисциплинарную область либо традиционно, либо с помощью недавно освоенных других частных теорий. Это пока затрудняет создание собственной теории физической рекреации и тем более предложение какого-либо обобщающего ее определения.

**Список литературы**

1. Выдрин В.М. Перестройка в области физической культуры //Теор. и практ. физ. культ., 1987. № 8, с. 22-24.

2. Выдрин В.М., Джумаев А.Д. Физическая рекреация - вид физической культуры //Теор. и практ. физ. культ., 1989. № 3, с. 2-3.

3. Евстафьев Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры. - Л.: ВИФК. - 118 с.

4. Ильин Е.П. Некоторые психологические аспекты массовой физической культуры //Психол. журн. 1987. Т. 8, № 5, с. 77-83.

5. Калинкин Л.А., Матов В.В. Физкультурно-рекреационная стратегия развития современного общества //Теор. и практ. физ. культ. 1990. № 1, с. 8-11.

6. Китаев-Смык Л.А. Проблемы интеграции психологии и медицины // Психол. журн. 1988. Т.9, № 5, с. 85-96.

7. Мосалев Б.Г. Досуг: методология и методика социологических исследований: Учеб. пос. - М.: МГУК, 1995. - 96 с.

8. Орлов А.С. Концепция социологии рекреации // Социол. исслед. 1990, № 9, с. 102-106.

9. Рекреология - система наук об отдыхе. - Киев: Знание, 1990. - 16 с.

10. Рыжкин Ю.Е. Психолого-педагогические основы физической рекреации: Учеб. пос. - Спб: РГПУ им. А.И. Герцена. 1997. - 36 с.

11. Dumazedier J. Towards a societry of leisure/ L.,1967, p.25.

12. Kaplan M. Leisure: theory and policy. New-York. 1958, p.22.

13. Kelly J.R. Leisure and sport: of sociological approach //Handbook of social sciences of sport. Champaigh: striples publ. comp.1981.

14. Neumeyer V., Neumeyer E. Leisure and recreation. New-York. 1958, p. 22.

15. Ю.Е. Рыжков, кандидат психологических наук, доцент . К вопросу о понятии феномена "физическая рекреация".