

## **СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ**

*В статье обозначается новый — социально-психологический — подход к исследованию физической рекреации. Физическая рекреация традиционно исследуется в рамках теории физической культуры, и ее системообразующим признаком считается восстановление организма человека посредством использования двигательной деятельности. Современные представления о данном феномене показывают, что он является биопсихосоциальным феноменом, его функциональное значение — во влия-*

---

нии на целостное состояние здоровья, включающее физическое, психическое и социальное здоровье, что значительно расширяет семантическое поле самого феномена. Физкультурно-рекреационная деятельность социально обусловлена, а субъект вносит в ее содержание индивидуальное своеобразие, что позволяет избирательно влиять на различные компоненты здоровья. Социокультурная ситуация выступает определяющим фактором, который может привести к нарушению здоровья, но может и положительно влиять на способы его сохранения и укрепления.

Yu. Ryjkin

### SOCIAL PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF PHYSICAL RECREATION

*A new social psychological approach to research of physical recreation is highlighted. Physical recreation is traditionally researched in the frames of physical culture theory, and its system forming characteristic is that of recovery of health by using physical activity. Modern concepts about the phenomenon reveal that it is a bio-psychosocial phenomenon. Its functional aim is to influence different aspects of health including physical, mental, and social health, so the semantic entailment is widely expanded. Physical recreation activity is socially determined, and the subject involves in its content individual traits, so it gives an opportunity to influence different components of health on a selective basis. Social and cultural situations are the determining factors leading to health problems as to the ways of preserving and strengthening of health.*

Активизация исследований проблемы здоровья представителями разных научных дисциплин объясняется резким ухудшением общего состояния здоровья большинства россиян, обострившимися социальными проблемами их жизнедеятельности, что привело, в частности, к росту нервно-психических заболеваний. Особенно отчетливо эта негативная тенденция отмечается среди молодежного социума. Усиление внимания государственных и общественных организаций к здоровью человека выразилось в принятии ряда законодательных актов, в разработке национальных проектов в области медицины, образования, культуры. Однако это не привело к кардинальному изменению отношения самих граждан к своему здоровью, что свидетельствует о недостаточно сформированной потребности у большинства россиян к сохранению своего здоровья. Сложившаяся ситуация выдвигает на первый план задачу разработки новых

инновационных подходов решения возникшей проблемы. В этих целях особое значение придается дальнейшему развитию физической культуры и спорта и внедрению их в повседневную жизнь людей при их приоритетной роли в сохранении и укреплении физического здоровья, в социальном, психологическом и культурном развитии.

Сама по себе идея использования физической культуры в формировании здоровья человека не нова и имеет глубокие исторические корни. Физическая культура широко использовалась в воспитании подрастающего поколения, рассматривалась как эффективное средство формирования физического здоровья, адаптации человека к природным и социальным условиям существования. Разумеется, знания о положительном влиянии двигательной активности на здоровье человека на ранних исторических этапах носили донаучный характер. О результатах этого влияния судили по

---

внешним признакам физического развития индивидов, по их субъективной оценке своего физического состояния. На ранних этапах развития общества сам термин «физическая культура» не употреблялся, он стал использоваться лишь в начале XX века, а как научный термин оформился значительно позднее.

Физическая культура не существует в «чистом» виде, она проявляется и выполняет свои функции посредством конкретных видов: физического воспитания, спорта, физической рекреации и двигательной реабилитации. Очевидно, что разные виды физической культуры и качественно, и количественно по-разному влияют на формирование физического здоровья человека. Основная цель физического воспитания как нормативно-регулируемого педагогического процесса заключается в физическом развитии и двигательной подготовленности человека, способствующих его успешной адаптации к природным и социальным условиям существования. Целевая предназначенность спорта заключается в достижении высоких спортивных результатов, что достигается за счет повышенных требований к психофизическому состоянию спортсмена. Спортивная деятельность осуществляется не столько по законам физического воспитания, сколько по принципам организации тренировочного и соревновательного процессов. Основная направленность двигательной реабилитации заключается в восстановлении двигательных возможностей человека после травм и заболеваний.

Особое значение в восстановлении и сохранении здоровья индивидов в настоящее время отводится физической рекреации, что обусловлено ее специфическими признаками. В научных исследованиях физической рекреации нет

особых различий относительно ее специфических признаков, позволяющих положительно влиять на физическое здоровье индивидов. К ним относятся следующие признаки:

1. Физическая рекреация функционирует преимущественно в сфере свободного времени, досуга, где создаются наиболее приемлемые условия для восстановления и сохранения здоровья индивидов.

2. Физкультурно-рекреационная деятельность осуществляется на добровольных началах, не предъявляет повышенных требований к физическому здоровью человека, отличается относительной простотой используемых двигательных действий, что делает этот вид физкультурной деятельности доступным для самых широких масс населения.

3. Чрезвычайное многообразие форм двигательной деятельности позволяет удовлетворять самые разнообразные индивидуальные и групповые потребности и интересы занимающихся.

4. Рекреационная деятельность не предполагает использование сложнотехнического и дорогостоящего спортивного инвентаря.

5. Не предусматривается жесткая регламентация норм и правил рекреационной деятельности, контроль со стороны институциональных организаций, что позволяет индивиду проявлять свободу в выборе форм и средств занятий, партнеров по совместной деятельности, предоставляет широкие возможности для проявления своей индивидуальности и самобытности, самореализации и самовыражения.

6. Объектом физической рекреации являются практически здоровые люди, но имеющие временное снижение психофизических сил в результате профессионального труда, влияния некоторых

---

неблагоприятных факторов природной и социальной среды.

Выделенные специфические признаки физической рекреации показывают, что в этом виде физической культуры наиболее отчетливо просматривается социально-психологическая проблематика. Однако формирование современной теории физической рекреации, уточнение ее возможностей в оптимизации физического здоровья человека и значение социально-психологических факторов в этом процессе еще недостаточно изучены.

До недавнего времени в отечественной науке термин «физическая рекреация» не употреблялся. Считалось, что он является «модифицированным выражением, заимствованным из буржуазных теорий»<sup>1</sup>. Для обозначения этого феномена предлагалось употреблять, по мнению некоторых авторов, более адекватные термины: «массовая физическая культура», «оздоровительно-массовая физическая культура», другие схожие термины. Понятийное наполнение предлагаемых терминов характеризуется чрезвычайным разнообразием, неопределенностью, расплывчатостью, и они не нашли широкого отражения в научных исследованиях. Вполне оправданно было введение в отечественный научный лексикон такого обобщающего и имеющего смысловую определенность термина, как «физическая рекреация»<sup>2</sup>.

При решении проблемы физической рекреации, выявления ее возможностей в оптимизации здоровья людей остро стоит вопрос о повышении качества проводимых научных исследований. Эмпирические исследования физической рекреации значительно опережают развитие теоретических знаний и недостаточно опираются на реалии современной жизнедеятельности людей. Поэтому

разработка современной теории физической рекреации в настоящее время выдвигается на первый план. Без такой теории дальнейшие эмпирические исследования, какие бы совершенные методы в них не применялись, рискуют оказаться бессмысленными и не могут оказать существенную помощь практике.

Для построения современной теории физической рекреации следует не просто синтезировать все то ценное, что накоплено в частных науках, не просто ограничиваться перечислением всех многочисленных ее дефиниций, а провести их содержательный анализ, что позволит отличить те дефиниции, которые адекватно отражают сущность познаваемого феномена от дефиниций, случайно привнесенных извне. Не могут, например, считаться удовлетворительными определения физической рекреации типа «помещение, в котором учащиеся проводят свое время на переменах»<sup>3</sup>, «система мероприятий, направленных на возобновление жизненных сил и энергии»<sup>4</sup>, «педагогически организованная двигательная активность, направленная на восстановление оперативно хронически или патологически сниженной работоспособности» и т. п.<sup>5</sup>.

Очевидно, также, что стратегия развития физкультурно-рекреационной деятельности не сводится только к всеобщей диспансеризации населения или к развитию индустрии рекреационных услуг<sup>6</sup>. Это важные, но все-таки частные аспекты проблемы физической рекреации, и вряд ли они вносят существенный вклад в создание целостной ее теории.

Перечень существующих дефиниций физической рекреации можно было бы продолжить. Они анализируются с точки зрения разных научных дисциплин, что в целом ряде случаев затрудняет взаимопонимание специалистов и не способ-

---

ствуется созданию единого понятийно-терминологического аппарата, методологии ее прикладных исследований. Это подтолкнуло ведущих специалистов к переосмыслению принятых постулатов и к более острой постановке вопроса о необходимости создания собственной теории физической рекреации, опирающейся на реалии сегодняшнего дня. Создание современной теории физической рекреации позволит более продуктивно решать и прикладные задачи.

Целью настоящей работы является попытка теоретически обосновать, что социально-психологическая проблематика исследований физической рекреации в современных условиях жизнедеятельности людей является наиболее актуальной. Выдвинутое предположение вытекает из отмеченных выше специфических признаков физической рекреации с опорой на результаты проведенных конкретных эмпирических исследований в отечественной науке, на опыт зарубежных исследований. Одной из центральных проблем физической рекреации, наиболее интенсивно обсуждаемой, но наименее решенной служит проблема соотношения биологического и социального в данном феномене. Это вытекает из самого термина «физическая рекреация», где представлены две плоскости анализа: *физическое*, что находит главное выражение в физическом здоровье человека, и *рекреация* — что, в самом общем смысле, традиционно означает отдых, развлечение, восстановление сил в свободное время. Если понятие «физическое в человеке» в современной науке достаточно обозначено и интенсивно изучается, то понятие «рекреация» еще не обрело свою смысловую определенность. Не вступая в обсуждение всех многочисленных дефиниций этого понятия, приведем одно из них.

Рекреация, по определению известного французского социолога J. Dumazedier, представляет собой определенные занятия во время досуга, осуществляемые по собственной воле, — отдых, развлечения, совершенствование знаний, повышение квалификации, участие в общественной жизни<sup>7</sup>. Приведенная дефиниция понятия «рекреация», по нашему мнению, наиболее адекватно отражает сущность данного феномена, позволяет выделить основные признаки: наличие разнообразных видов активности человека — физической, психической и социальной, различные формы ее направленности — познавательной, преобразовательной, коммуникативной, ценностно-ориентационной.

Выделенные две плоскости анализа физической рекреации определили и два основных ее научно-исследовательских направления. Первое из них заключается в изучении значения физической рекреации в оптимизации физического здоровья индивида. Это исследовательское направление наиболее широко представлено в рамках теории физической культуры.

Второе исследовательское направление наиболее широко представлено в рамках теории общей рекреации. Предметом изучения становится не столько организм человека и физическое здоровье, сколько тело человека в социально-психологическом и культурообразующем значении. В современной науке такое отношение к телу получило название «телесной организации человека», под которой подразумевается «не естество тела человека само по себе, а его преобразованное благоприятное состояние вследствие социокультурного бытия»<sup>8</sup>. Человеческая телесность выражает индивидуально-психологическую, культурную и смысловую составляющие уникально-

---

го человеческого бытия. Эта область научных исследований физической рекреации служит предметом социальных и психологических наук.

Физическая рекреация — лишь термин, название феномена, а ее сущность и содержание проявляются посредством деятельности человека. Поскольку физическая рекреация является видом физической культуры и общей рекреации, а их содержание раскрывается посредством деятельности человека, то для обозначения процесса объективации физической рекреации во внешнем мире вполне правомерно употребление термина физкультурно-рекреационная деятельность. Безусловно, физкультурно-рекреационная деятельность оказывает влияние на всю телесную организацию человека, но с учетом биологических закономерностей функционирования человеческого организма.

Двигательная деятельность — сознательное, целенаправленное отношение человека к окружающему миру и к самому себе, она служит материальным, объективным основанием физической рекреации, и без наличия двигательной деятельности человека существование данного феномена невозможно. Справедливо утверждение отечественного социолога А. С. Орлова, что следует отличать биологическую форму двигательной активности индивида, выполняющую функцию адаптации его организма к природной среде, от его социально-психологической рекреационной деятельности<sup>9</sup>. Биологически активное поведение и сознательная, творческая физкультурно-рекреационная деятельность — две плоскости анализа физической рекреации.

Одним из средств физкультурно-рекреационной деятельности (как и физической культуры в целом) часто счи-

тают естественные силы природы. Если принять эту точку зрения, тогда и природе следует понимать как часть культуры. Как отмечает Р. Шустерман, естественные силы природы не являются творением человеческого разума и деятельности человека. Они являются лишь внешними условиями, в которых осуществляется физкультурно-рекреационная деятельность и которые могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на ее результат<sup>10</sup>. Основными средствами физкультурно-рекреационной деятельности являются сознательно выполняемые физические упражнения, а сопутствующими — технические средства (тренажеры).

Значение физической рекреации недостаточно ограничивать только функцией восстановления физического здоровья индивида. Такой подход представляет собой, скорее всего, отдельную область исследований и прочного фундамента для формирования теории физической рекреации как научной дисциплины не имеет. Исходя из исторически сложившегося понятия «рекреация», древнегреческого постулата о единстве души и тела, функциональные возможности физической рекреации рассматриваются значительно шире, а именно — с точки зрения возможности ее влияния на оптимизацию физического, психического, душевного и социального компонентов здоровья в их единстве и взаимосвязи. Научное направление исследований физической рекреации в оптимизации целостного здоровья человека имеет важное прикладное значение: здоровье — главная общечеловеческая ценность, обеспечивающая его социальное благополучие и удовлетворенность своей жизнью.

Общая рекреация охватывает широкий круг знаний, которые не ограничи-

---

ваются только ее возможностями и в оптимизации целостного состояния здоровья человека. Посредством физкультурно-рекреационной деятельности человек расширяет свой двигательный и социальный опыт, осваивает новые формы взаимоотношений, новые социальные роли, что рассматривается в качестве одного из аспектов успешной его социализации. Но в процессе физкультурно-рекреационной деятельности субъект не только усваивает социальный опыт, адаптируется к условиям социальной жизни, но и творит социальный опыт, внося в его содержание свое индивидуальное своеобразие. Таким образом, физическая рекреация представляет собой способ, процесс и результат человеческой деятельности по преобразованию природы, общества и самого человека, его физической, психической и социальной сущности.

В отечественной науке наиболее обсуждаемыми и дискуссионными проблемами физической рекреации являются три основные проблемы: соотношение биологического и социального в данном феномене, психологические механизмы, обеспечивающие ее функционирование, и проблема субъекта-объекта физкультурно-рекреационной деятельности.

Одной из наиболее сложных и недостаточно решенных проблем физической рекреации является проблема соотношения в данном феномене биологического и социального компонентов. Кажущаяся, на первый взгляд, тривиальной мысль о единстве биологического и социального в познаваемом феномене, как и в человеке в целом, не так проста для изучения. Физическая рекреация изучается разными научными дисциплинами естественнонаучного, общественного и гуманитарного циклов, отличающихся

друг от друга границами своего предмета и уровнем теоретических обобщений. Каждая наука имеет свой взгляд на познаваемый феномен, для его объяснения использует свой понятийно-категориальный аппарат, свои методы исследования и определенным образом интерпретирует получаемые результаты. В связи с возрастающей дифференциацией наук, изучающих физическую рекреацию, возникла опасность ее расщепления на множество не связанных между собой самостоятельных научных направлений, плюралистических и эклектических представлений о данном феномене. Тенденция к дифференциации знаний о физической рекреации явно преобладает над тенденцией к их интеграции и уже достигла той меры, когда возникла острая необходимость их обобщения. Другая трудность заключается в том, что происходит размывание границ между частными научными дисциплинами, изучающими физическую рекреацию, что часто приводит к механическому переносу и к использованию терминов и понятий из одной науки в другую. Вместе с тем усилиями частных специальных дисциплин естественнонаучного, общественного и гуманитарного циклов теория физической рекреации может приобрести статус самостоятельной научной дисциплины.

Как отмечалось выше, физическая рекреация наиболее интенсивно изучается в рамках теории физической культуры, и основным ее системообразующим признаком принято считать восстановление организма человека после профессионального труда. При этом авторы исходят из методологического положения о том, что человек — часть природы, биологическое существо, и связь человека с природной средой осуществляется через его организм. И это,

---

безусловно, не может вызывать возражений. Соответственно все феномены, присущие человеку, в том числе и физическая рекреация, имеют биологическую основу. Однако биологическое не является определяющим в человеке, оно — лишь материал, природный фундамент социального, но это последнее вбирает в себя биологическое, не позволяя ему функционировать в «чистом» виде. Развитие человеческого организма опосредуется социальными условиями, но само формирование социальных качеств протекает не вне человеческого организма и не помимо процесса биологического развития, а именно в ходе этого процесса. В этом и выражается сущность физической рекреации на уровне соотношения биологического и социального компонентов.

Сама постановка вопроса, какой компонент — биологический или социальный — в большей степени представлен в физической рекреации, не конструктивна. Изучение человека с времен философской антропологии до современных научных исследований позволяет считать, что он является не только одномерным (биологическим или социальным), но и двумерным (биологическим и социальным) существом.

Очевидно, что биологическое не составляет ядро сущности человека уже потому, что оно свойственно не только человеку. Это положение в равной степени относится и к социальной сущности человека. У человека не может быть двух сущностей, сущность человека только одна — биосоциальная. Биологическое и социальное — разные уровни, принципы анализа и исследований физической рекреации, но они представляют собой единое целое в данном феномене. Справедливо утверждение Е. П. Ильина, что восстановление здоро-

вья организма человека — это только часть проблемы физической рекреации, являющаяся предметом в большей степени медицинских наук, его же сохранение и укрепление зависит от социально-психологических и социокультурных факторов<sup>11</sup>.

В современных научных исследованиях все больше укрепляется мысль о том, что, по причине сложности и многогранности такого явления, как физическая рекреация, ее невозможно описать с достаточной полнотой с позиций только одной, даже такой «интегративной» науки, какую принято считать физическую культуру. В этом случае предмет физической рекреации окажется, по существу, без собственной теории и будет не в состоянии удовлетворительно выполнять свои объяснительные функции, взятые во всей их полноте и целостности.

Другой наиболее широко обсуждаемой проблемой физической рекреации является изучение психологических механизмов, посредством которых осуществляется и регулируется физкультурно-рекреационная деятельность. Особенность взаимосвязи биологического и социального заключается в том, что связующим звеном между этими сторонами человеческой сущности выступают специфические образования — психические явления. Современная наука не только вскрыла причины индивидуальных различий людей, но и показала то психическое, что служит связующим звеном биологического и социального. Психические свойства человека не сводятся ни к биологическим, ни к социальным свойствам и не находятся между ними; они проникают и регулируют проявление тех и других, образуя тем самым целостную систему. В свою очередь, это психологическое звено также обуслов-



---

лено биологическим и социальным в человеке. Сведение же сущности физической рекреации лишь к биологическому или социальному компонентам, игнорирование психического как высшего регулятора человеческой деятельности так же ошибочно, как непонимание цельности проявлений общечеловеческого в различных сферах жизнедеятельности человека.

Психологию интересует не только содержательный аспект физической рекреации, но и то, как она включена в процесс регуляции физкультурно-рекреационной деятельности. Психическая регуляция физкультурно-рекреационной деятельности осуществляется на трех уровнях: индивида, индивидуальности и личности.

Индивидуальные свойства включают нейродинамические характеристики психики человека: свойства нервной системы, темперамент и др. Индивидуальные свойства задают динамику физкультурно-рекреационной деятельности человека, но не оказывают существенного влияния на ее содержание.

Индивидуальные психологические свойства определяют направленность и содержание физкультурно-рекреационной деятельности: цель, мотивацию, выбор условий, форм, средств и способов ее осуществления, партнеров по совместно выполняемой деятельности и т. д.

Личностные свойства человека выражают его социальную сущность, подчеркивают его принадлежность к определенной социальной группе со своими традициями, субкультурами. Они придают физкультурно-рекреационной деятельности личностно-общественный значимый смысл.

Некоторые психологические свойства, упомянутые в различных уровнях регуляции физкультурно-рекреационной

деятельности, на самом деле представляют собой лишь вариации одного и того же свойства. Но в любом случае они включены в единую структуру регуляции физкультурно-рекреационной деятельности в их взаимосвязи и взаимодействии и выступают важнейшими и необходимыми условиями ее осуществления.

Значение психологического компонента в физкультурно-рекреационной деятельности до недавнего времени недооценивалось. Лишь в конце XX века, особенно в трудах зарубежных ученых, начинает преобладать новая тенденция в познании данного феномена, а именно — психологическая<sup>12-14</sup>. Основная ее суть сводится к следующему. В природе человека заложены разнообразные психические предпосылки в виде потребностей, интересов, мотивов, намерений, эмоций, воли и др., которые качественно детерминируют дальнейшее развитие человека, что, в сущности, и позволит отличать одного индивида от другого. Но психические особенности качественно детерминирует не только развитие человека, но и его взаимодействие с внешней средой, внося в это взаимодействие индивидуальное своеобразие, т. е. человек выступает субъектом детерминации своей жизнедеятельности, а проблема субъекта — это проблема, прежде всего, психологической науки.

Возможность реализации субъектом своих психологических особенностей неизбежно связана с социальным окружением. В результате общения и взаимоотношения людей возникают новые социально-психологические феномены.

Основополагающей ориентацией социально-психологического направления в изучении физической рекреации становится ориентация не на психику индивида, а на психологию личности, по-

---

скольку, очевидно, что кроме психических процессов, проявляющихся и регулирующих физкультурно-рекреационную деятельность отдельных индивидов, существуют процессы, которые возникают в результате взаимодействия и взаимоотношений людей в физкультурно-рекреационных группах. Это становится тем более важным, что в современных условиях групповые формы физкультурно-рекреационной деятельности явно преобладают над формами индивидуальными. Многочисленные физкультурно-рекреационные объединения: фитнес-клубы, оздоровительные центры, подростково-спортивные клубы по месту жительства и др. имеют свою локальную систему ценностей, свою субкультуру, свою внутригрупповую стратификацию.

Методологический принцип взаимоотношения биологического, социального и психологического в физической рекреации дает основание утверждать, что биологическое здоровье как традиционно рассматриваемый ее предмет составляет медицинский аспект проблемы, отношение человека к своему здоровью — проблема психологическая, а формирование общественного здоровья посредством физкультурно-рекреационной деятельности — проблема социальная<sup>15</sup>.

Связь между организмом и социальной средой осуществляется через личность, обладающую не биологическими, а социальными качествами. Если понятие «человек» включает в себя понятие «человеческий индивид», которое характеризует биологическую сторону человека, то понятие «личность» выражает его социальную сторону. Понятие «человеческий индивид» не содержит ничего специфического социального, так же как и понятие «организм», эти понятия подчеркивают принадлежность человека к живой природе, к биологическому.

Личность — носитель определенных социальных функций и, выполняя эти функции, накладывает на них индивидуальное своеобразие — ум, волю, эмоции, жизненные ориентации.

Человек в рамках физической рекреации проявляется в двух взаимосвязанных аспектах. В первом аспекте он выступает объектом физической рекреации, ее источником, инициирует ее проявление, когда она связана с преобразованием самого человека, его биопсихосоциальной сущности. Во втором аспекте человек выступает субъектом физической рекреации, когда в ее проявление он вносит индивидуальное своеобразие. Эти два аспекта физической рекреации неразрывно взаимосвязаны между собой, образуя субъектно-объектные отношения. Справедливо утверждение финского ученого К. Heinilä, что цель рекреационного спорта (физической рекреации — Ю. Р.) — не столько достижения спортивного результата и даже не физическое здоровье, сколько форма взаимоотношений, приобщения к культурным ценностям<sup>16</sup>.

В современных научных исследованиях физической рекреации последних десятилетий наметилась тенденция рассматривать ее как социокультурный феномен. Как отмечалось выше, в рамках теории физической культуры традиционно сводили всю проблематику ее исследований к восстановлению физического здоровья человека. Но физическая культура и общая рекреация являются подсистемами социокультурной системы более сложной, более высокого уровня, которая имеет всеобщий характер. Следовательно, физическая рекреация посредством своих родовых систем — физической культуры и общей рекреации, также включена в социокультурную систему, и всестороннее ее познание не-

---

возможно вне контекста той социокультурной системы, в которой она функционирует. Такое исследование будет всегда неполным, ограниченным и не раскроет весь богатейший потенциал физической рекреации в социокультурном развитии личности. Рекреационная культура личности выражается в культуре тела, в культуре движений, в культуре физического здоровья, в культуре здорового образа жизни. Выделенные признаки составляют материальное основание рекреационной физической культуры личности. Но, будучи сугубо материальной культурой, она густо насыщена элементами духовной культуры. Духовное возникает тогда, когда человек начинает выстраивать собственный мир умозаключений с присущими ему понятиями и символами. Духовность выражается в представлениях личности о красоте человеческого тела, в получении удовольствия от процесса рекреационной деятельности, в неформальном общении, в овладении ценностями общечеловеческой культуры — мира чувств, эстетических вкусов и мировоззренческих представлений. Культура выступает фактором, структурирующим и выстраивающим физкультурно-рекреационную деятельность, она способствует процессу социализации и становления социокультурной идентичности — личной (себе подобным) и социокультурной (Я — человек культуры).

Формирование культуры здоровья личности составляет основное направление гуманистической психологии. В рамках этого направления здоровье рассматривается не только в контексте дуальной оппозиции «здоровье—нездоровье». Оно не сводится к его физическому компоненту, но воспринимается как более сложный, многомерный феномен, заключающий новые смыслы и

значения в пространстве социокультуры. Культурой во многом определяются и условия поддержания здоровья, и причины, приводящие к его нарушению, и конкретные пути и способы преодоления нарушений в здоровье.

Для более адекватного познания физической рекреации и уточнения ее места в социокультурной системе необходимо кратко уточнить, что понимается под социокультурной системой. Две уникальные особенности общественной жизни — групповой характер жизнедеятельности людей и координация их поведения в соответствии с общепринятыми ценностями, нормами и правилами поведения тесно взаимосвязаны, и вне связи друг с другом существовать не могут. Эти два аспекта общественной жизни и принято обозначать как социокультурную систему.

Социальная система включает два схожих, но различных по своей сущности понятия: социальное и общественное. Как отмечает А. В. Брушлинский, социальное — всеобщая исходная характеристика субъекта и его психики в их общечеловеческих качествах. Общественное — не синоним социального, а более конкретная — типологическая — характеристика бесконечно различных частных проявлений всеобщей социальности<sup>17</sup>. Согласно данному положению, можно сказать, что типологическое в физической рекреации проявляется в различных типах физкультурно-рекреационных объединений (фитнес-клубах, оздоровительных центрах, курортных зонах и т. п.), создаваемых на основе общности интересов.

Одной из стержневых проблем социокультурной концепции физической рекреации является проблема ценностей. Мир ценностей — это, прежде всего, мир культуры в широком смысле слова,

---

это мир духовный жизни человека, его нравственного сознания, эстетических вкусов, этических норм поведения и мировоззренческих представлений.

Что же представляет собой физическая рекреация как ценность? Современную ситуацию с ценностными ориентациями физической рекреации в сфере досуга можно охарактеризовать не иначе, как плюралистическую. Безусловно, главная ценность физической рекреации заключается в ее широких возможностях в деле восстановления и сохранения здоровья человека. Социально-психологические аспекты здоровья рассматриваются как наиболее приоритетные направления развития психологических исследований в области образования и самообразования современного человека<sup>18</sup>.

Однако это не означает, что стремление человека к восстановлению своего здоровья выражается в достижении им «акме» (вершины), что практически и невозможно. Это стремление обусловлено достижением такого уровня здоровья, которое позволяло бы человеку успешно существовать в постоянно изменяющихся условиях природной и социальной среды. Можно сказать, что не существует и какой-либо стандартной нормы здоровья. Норма — это не константа, раз и навсегда определяющая здоровье человека, а мерная характеристика, строго индивидуальная, изменяющаяся на протяжении его жизни. Можно даже гипотетически предположить, что полностью здоровых людей в соответствии с рекомендуемыми модулями здоровья в современном обществе не существует и не может существовать. Не случайно, от 50 до 80% людей считаются не больными и не здоровыми, а находятся в промежуточном, пограничном состоянии. Для спортсменов-про-

фессионалов, например, в порядке вещей иметь отклонения от нормы, характеризующей здоровье. Норма здоровья должна анализироваться всесторонне — как совокупность биологически оптимальных, психологически наиболее приемлемых, общественно достойных и эстетически привлекательных проявлений человека. Норма — диапазон оптимальной жизнедеятельности человека, динамическое равновесие, тонкое реагирование на особенности изменений, происходящих в окружающей среде и в самом человеке. Только тот человек, который живет выше рекомендуемой нормы, стремится к саморазвитию, к самосовершенствованию, и может приблизить свое здоровье к состоянию полноценного. Здоровье — норма человеческой жизни.

Здесь уместно сделать одно уточнение. Широко цитируемая пословица «В здоровом теле — здоровый дух» употребляется не совсем корректно. Лозунг, пришедший к нам из античности, звучит несколько иначе: «если в здоровом теле здоровый дух, то это — благое дело» (римский поэт Децим Юний Ювенал, I век н. э., «Сатиры»). Это означает, что прямой взаимосвязи тела и духа может и не быть, и эта взаимосвязь рассматривается как желаемая. Из современной практики хорошо известно, что здоровый дух может обитать в больном теле, а здоровое тело может быть носителем больного духа. Соответственно физкультурно-рекреационная деятельность может избирательно влиять на разные компоненты целостного здоровья человека в зависимости от ее целевой направленности.

Субъективная ценность физической рекреации заключается и в том, что она не носит жесткого нормативно-регулируемого характера, правила и нормы задаются самими участниками, и, добро-

---

вольно всеми приняты, они выступают важнейшими стимулами совместной деятельности и определяют ее результат.

Ценностью физической рекреации является и то, что она носит преимущественно развлекательный (гедонистический) характер. Она выполняет не только функцию релаксации — снятия эмоционального напряжения, — но и предоставляет возможности для проявления самого широкого спектра эмоциональных состояний: чувства удовлетворения от процесса физкультурно-рекреационной деятельности, свободы волевых проявлений, комфортности от неформального общения с близкими по интересам индивидами. Ценности как элементы внутренней психологической структуры личности становятся аксиологическими ценностями и физической рекреации, они определяют весь смысл физкультурно-рекреационной деятельности. Культурное проведение досуга с использованием простейших, доступных двигательных действий становится способом реального социокультурного развития личности и формирования социальных отношений через практическую деятельность. Социокультурное пространство выступает как одна из основных сфер детерминизма физической рекреации, и построение ее современной концепции без социокультурного знания невозможно.

В современной науке исследование социокультурного пространства функционирования физической рекреации является наиболее актуальным и перспективным исследовательским направлением как в разработке ее теории, так и в проведении эмпирических исследований. Сама логика развития знаний и опыт практики диктуют необходимость перехода от медико-биологической ориентации исследований физической ре-

креации к социокультурной. В то же время это направление является наименее изученным.

Основным социокультурным пространством функционирования физической рекреации является сфера досуга человека. Досуг в жизни современного человека незначительно уступает по времени профессиональному труду, а по ценности, предпочтительности, привлекательности — превзошел труд и не является, как прежде, приложением к труду, отдыхом или подготовкой к нему. Самоценный, самодостаточный характер досуга сделал его относительно независимой от труда переменной. Характерная особенность современного досуга заключается в том, что входящие в его совокупность ценности, символы, формы его проведения в значительной мере превышают реальные потребности в них личности и общества и составляют своеобразный социокультурный потенциал. Но этот потенциал используется личностью далеко не в полной мере, и главными причинами здесь выступают отсутствие у людей культуры проведения досуга, культуры использования в этих целях богатых возможностей физкультурно-рекреационной деятельности.

На основании анализа существующих представлений о физической рекреации можно сделать несколько обобщающих выводов.

**1.** Необходимость в термине «физическая рекреация» возникает, прежде всего, тогда, когда речь идет об анализе лишь определенного элемента общей рекреации (в данном случае — физического), для обозначения которого и используется этот термин. Сегодня уже можно с полной определенностью утверждать, что физическая рекреация входит в состав физической культуры лишь отдельной незначительной ее ча-

стью, что определяется ее возможностями влияния преимущественно на физическое здоровье индивида. Большой же своей частью она включена в общую рекреацию, в рамках которой ее функциональные возможности значительно шире и заключаются в возможности ее избирательного влияния на различные компоненты здоровья индивида — физический, психический и социальный.

**2.** Система физической рекреации — постоянно развивающаяся система, она пополняется новыми теоретическими знаниями, опытом практики, при этом разрушаются те сложившиеся стереотипы, которые сводились лишь к восстановлению физического здоровья человека. В современных условиях она приобретает важный статус социально-психологического и социокультурного развития личности и социальных отношений.

**3.** Физкультурно-рекреационная деятельность не является профессиональным трудом, хотя создает материальные ценности в виде физического здоровья

человека, не преследует целей профессиональной подготовки, приобретения и развития физических качеств и двигательных навыков и, тем более, не представляет собой средство материального обеспечения жизни. Участвуя в этом виде деятельности, человек моделирует свою будущую социальную жизнь, подготавливается к ней за счет освоения новых форм социальных отношений, ценностей общечеловеческой культуры.

Физическая рекреация, являясь способом, процессом и результатом преобразования природной и социальной сущности человека, позволяет ему быть многомерным, целостным, создает реальные условия для реализации его самобытности во всех ее проявлениях. К сожалению, все богатые возможности физической рекреации в развитии личности и социальных отношений используются обществом лишь частично и, кроме того, бессистемно и нерационально. В общественном и личном сознании она еще не приобрела статуса личностно-общественной значимости.

#### ПРИМЕЧАНИЯ

- <sup>1</sup> Жолдак В. И. Социальные проблемы физической культуры. М., 1975. С. 32–34.
- <sup>2</sup> Выдрин В. М., Джумаев А. Д. Физическая рекреация вид физической культуры // Теория и практика физической культуры. 1989. № 3. С. 2–4.
- <sup>3</sup> Введение в научное исследование по педагогике / Под ред. В. И. Журавлева. М., 1984. С. 44.
- <sup>4</sup> Калинин Л. А., Матов В. В. Физкультурно-рекреационная стратегия развития современного общества // Теория и практика физической культуры. 1990. № 1. С. 8–11.
- <sup>5</sup> Бердус М., Боген М., Бердус Г., Чувилин В. Физическая рекреация и метатеоретические аспекты ее теории // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы: Тез. докл. на Междунар. конгр. М., 1998. Т. 2. С. 521–522.
- <sup>6</sup> Григорьев В. И., Симонов В. С. Стратегия формирования индустрии рекреации: Монография. СПб., 2006.
- <sup>7</sup> Dumazedier J. Sociology of leisure. N.-Y., 1974.
- <sup>8</sup> Быховская И. М. Человек «телесный» в социокультурном пространстве и времени: Монография. М., 1997.
- <sup>9</sup> Орлов А. С. Социология рекреации: Монография. М., 1995.
- <sup>10</sup> Шустерман Р. Мыслить через тело: гуманитарное образование // Вопросы философии. 2006. № 6. С. 52–67.
- <sup>11</sup> Ильин Е. П. Психологические проблемы массовой физической культуры // Психол. журнал. 1987. Т. 8. С. 77–83.

---

<sup>12</sup> *Aso-Ahola*. The social psychology of leisure and recreation. Dubuque, Iowa: W. C. Brown CO Publishers, 1980.

<sup>13</sup> *Park S. Y.* Theory and practice in leisure and recreation. Seoul. Isl. Publishing, 1994.

<sup>14</sup> *Shivers J. S.* Leisure and recreation concepts: critical analysis. Boston, 1981.

<sup>15</sup> *Рыжкин Ю. Е.* Социально-психологические проблемы физической рекреации: Монография. СПб., 2005.

<sup>16</sup> *Heinila K.* Sport and leisure. Helsinki, 1971/10.

<sup>17</sup> *Брушлинский А. В.* Деятельностный подход и психологическая наука // Вопросы философии. 2001. № 2. С. 82–95.

<sup>18</sup> *Фельдштейн Д. И.* Приоритетные направления развития психологических исследований в области образования и самообразования современного человека // Вопросы психологии. 2004. № 6. С. 7–17.