

**Уметь с умом распорядиться досугом -  
высшая степень цивилизованности.**

Английский философ Бертран Рассел

- Досуг составляет 30--35% свободного времени, но, по данным отечественных социологов, лишь 10-12% людей умеют разумно организовать свой досуг, занимаясь в спортивных секциях, культурно-образовательных учреждениях.
- Особую озабоченность вызывает тот факт, что физическая культура в сфере досуга, дающая рекреативный эффект, занимает 38% у младших школьников и только 10% - у старших.

Рекреационная деятельность - наряду с производственной, домашним трудом и удовлетворением биологических потребностей - одно из важнейших проявлений деятельности людей, необходимых для их нормальной жизни.



**Рекреация – это специфический вид биологической, социальной и физической активности в сфере отдыха и досуга, для которого характерен рекреационный эффект.**

В переводе с латинского **rekreatio** означает «возвращать здоровье, силу»;

**rekreare** – воссоздавать, излечивать;

**rekreo** – восстанавливать, освежать, подкреплять.

Англо-русский словарь предлагает перевод слова **рекреация** как:

- 1) восстановление сил, освежение;
- 2) развлечение, отдых;
- 3) перемена;

Словарь The English Dictionary определяет **рекреацию** как:

- 1) приятное времяпрепровождение, хобби, развлечение, увеселение, забава, веселье;
- 2) результат, выражающийся в расслаблении и освежении после приятного времяпрепровождения.

В экономическом словаре **рекреация** – это восстановление сил, отдых, проведение людьми своего свободного от работы времени, и т.д.

Атрибуты рекреации – время и деятельность  
(проявление социальной активности по отношению к  
одему миру и к сам



Рекреация – это деятельность, направленная на  
расширенное воспроизводство сил человека  
(физических, интеллектуальных и эмоциональных).

- Рекреология – наука о восстановлении и развитии живых сил организма.
- Основная задача рекреологии - изучение содержания и условий деятельности человека, осуществляемой в нерабочее время.



Все время, расходуемое на деятельность людей делится на **рабочее и внерабочее.**

**Рабочее время** используется на **общественное производство средств** производства и предметов потребления (материальных и духовных), а также для подготовки людей к общественно-производственной деятельности.

**Внерабочее** время затрачивается на удовлетворение биологических потребностей, домашний труд и **рекреативную деятельность.**



Соответственно, внерабочее время делится на **обязательное и свободное от различного рода неотложных занятий**

# Предпосылки зарождения рекреалогии

Рекреалогия как наука сформировалась приблизительно в 1960 году. Конечно, она существовала и до нашей эры, например бани в древнем Риме или ароматические воды. Но системно она начала формироваться в 1950-х годах. Предпосылками зарождения науки рекреалогии выступили:

- революционные процессы, которые осуществлялись в последние 50 лет, происходящие в сфере человековедения (т.е. экологии человека, физиологии, психологии).
- труд стал очень интенсивным не только физически, но и психически (это связано с научно-техническим прогрессом) следовательно, возросла потребность в научно-организованном отдыхе.

# Факторы, влияющие на развитие рекреалогии:

- Увеличение продолжительности свободного времени и расширение форм его использования.
- Осознание обществом значимости рекреационной деятельности:
  - в сохранении и улучшении здоровья
  - в повышении социально-трудового потенциала населения
  - в развитии личности.
- Понимание необходимости научного осмысления феномена «рекреационной деятельности», как совокупности множества новых для общества процессов.
- Осознание актуальности создания научной базы для дальнейшего развития рекреационной культуры (т.е. научно-обоснованная методология восстановления жизненных сил).
- Многообразии проблем, факторов, решение которых необходимо для выявления закономерностей рекреационной деятельности.

# Исходные постулаты рекреалогии

- 1) Среди множества потребностей человека и общества выделяется группа (рекреационных потребностей, реализация которых связана:
  - с наличием свободного времени;
  - с особыми свойствами пространства
- 2) Наличие этих потребностей побуждает человека к рекреационной деятельности, а общество к созданию условий для рекреационной деятельности.
- 3) Вовлекая в сферу деятельности природные объекты и культурные комплексы, создавая технические системы, человек находит и формирует, а общество создает и поддерживает особые рекреационные системы.

# Исходные постулаты рекреалогии

- 4) Для описания рекреационной системы необходимо охарактеризовать:
  - потребности людей
  - элементы системы, а также связи между этими элементами
  - системообразующие связи
  - эффективность рекреационной деятельности
- 5) Назначение систем определяется функциями рекреационной деятельности.
- 6) Основным предметом исследования общей рекреалогии выступает рекреационная система.
- 7) По своему характеру рекреационные системы относятся к группе социоэкологических систем.

# Функции рекреалогии

С точки зрения специалистов рекреация – восстановление сил, перемена деятельности, осуществление процесса отдыха.

Рекреационная деятельность осознанно или неосознанно сопоставляется с трудовой деятельностью и рассматривается как особый вид социальной деятельности, неотъемлемая часть образа жизни, и именно рекреационная деятельность обеспечивает расширенное воспроизводство рабочей силы.

- Функции рекреационной деятельности:

- 1) Воспроизводящая функция – направлена на восстановление сил, затраченных в процессе производства и выполнения бытовых функций.

- 2) Воспитательная функция – направлена на воспитание в человеческом сознании гуманного отношения к человеку, природе и обществу.

- 3) Гуманитарная функция – состоит в представлении возможностей для развития личности, расширения познавательного горизонта, творческого потенциала личности.

**Физическая рекреация органичная часть физической культуры, нерегламентированная двигательная активность, которая направлена на оптимизацию физического состояния человека, нормализацию функционирования его организма в конкретных условиях жизни.**

Формирование этого состояния обеспечивается специализированной двигательной деятельностью за счет:

- удовлетворения физиологических потребностей в движении;
- активизации функций организма с помощью движений;
- профилактики неблагоприятных воздействий на организм человека;
- компенсации сниженных или временно утраченных функций организма;
- удовлетворения потребности в развлечении, удовольствии, наслаждении;
- переключения с одного вида деятельности на другой.

В самом общем смысле под **физической рекреацией** понимаются различные формы двигательной активности, направленные на активный отдых, восстановление сил, затраченных в процессе профессионального труда, сохранение и укрепление здоровья; развлечение и получение удовольствия от процесса занятий.



**Физическая рекреация** – это педагогически организованная двигательная активность, выступающая в форме действий (оперативная физическая рекреация), или в форме деятельности (кумулятивная и компенсаторная физическая рекреация), направленная на восстановление оперативной работоспособности с использованием технологий физической культуры и на основе закономерностей стресс-реакции и механизмов адаптации в целом.

## Аспекты физической рекреации:

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

**Оперативная физическая рекреация** применяется в рамках отдыха, т.е. на фоне оперативного утомления.



**Кумулятивная** – в рамках рекреации, т.е. на фоне хронического утомления.



**Компенсаторная** – в рамках реабилитации, т.е. на фоне патологических



Одним из системообразующих признаков физической рекреации является ее конечный результат – **рекреационный эффект**, достигаемый посредством ее эффективного использования человеком.

Аспекты рекреационного эффекта:

- оздоровительный эффект, проявляющийся в оптимизации функций организма человека и состоянии его физического здоровья;
- образовательный эффект, связанный с расширением двигательных и познавательных способностей человека, актуализацией его резервных возможностей;
- воспитательный эффект, обеспечивающий формирование положительного отношения человека к необходимости ведения здорового образа жизни.

## Рекреационный эффект:

- содействует рациональной организации досуга, самопознанию, самореализации потенциальных способностей, проявлению индивидуальности и самобытности человека;



## Рекреационный эффект:

- обуславливает приобретение и обогащение социального опыта, формирует чувство принадлежности к определенной социальной группе и умение создавать собственный имидж, повышает социальный статус в обществе



## Рекреационный эффект:

- расширяет возможность неформального общения, формирует социально-психологическую компетентность, оптимизирует эмоциональное состояние человека;



## Рекреационный эффект:

- выражает в проявлениях физической культуры личности, в качественном освоении её ценности и способности к преобразовательной и созидательной деятельности в сфере физической культуры («физкультурный» эффект)



## Рекреационный эффект:

- совершенствует трудовые навыки, подготовку к проявлению профессиональной и оборонной деятельности (социально-экономический эффект).



## Признаки физической рекреации:

- основывается (прямо или косвенно) 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 (на его физическое, психическое и духовное самочувствие);
- включает образовательно-воспитательные компоненты (способствует пропаганде и распространению здорового образа жизни);
- · носит преимущественно развлекательный (гедонистический) характер;
- · характеризуется наличием определенных рекреационных услуг;
- · осуществляется преимущественно в природных условиях;
- · имеет определенную научно-методическую базу.

## Расчет оптимальности тренировочных нагрузок (рекомендации ВОЗ)

- Резерв ЧСС возрастного максимума, который принимается для спортсменов, составляет 220 минус возраст в годах; для здоровых лиц - 200 минус возраст в годах; для лиц, перенесших болезни (выздоровливающих), – 190 минус возраст в годах.
- Оптимальными тренировочными нагрузками считаются такие, которые мобилизуют 60-75% резерва ЧСС.

### **Например,**

Занимающемуся 50 лет. ЧСС в покое – 70 уд/мин.

Максимальный резерв ЧСС равен 80. Считали так:  $(200 - 50 - 70) = 80$ . 75% от 80 составляет 60.

Значит, оптимальный тренировочный режим будет (при ЧСС 70 + 60) около 130 уд/мин. Это оптимальный показатель пульса.

## Расчет оптимальности тренировочных нагрузок (рекомендации ВОЗ)

- **Адекватность реакции на расчетный оптимум** проверяется по нарастанию пульсового давления (ПД), отражающего величину объема систолического выброса и ЧСС. Оно определяется путем вычитания показателя минимального АД из максимального, т.е. диастолического из систолического. Оценка осуществляется по изменению соотношения (в %):

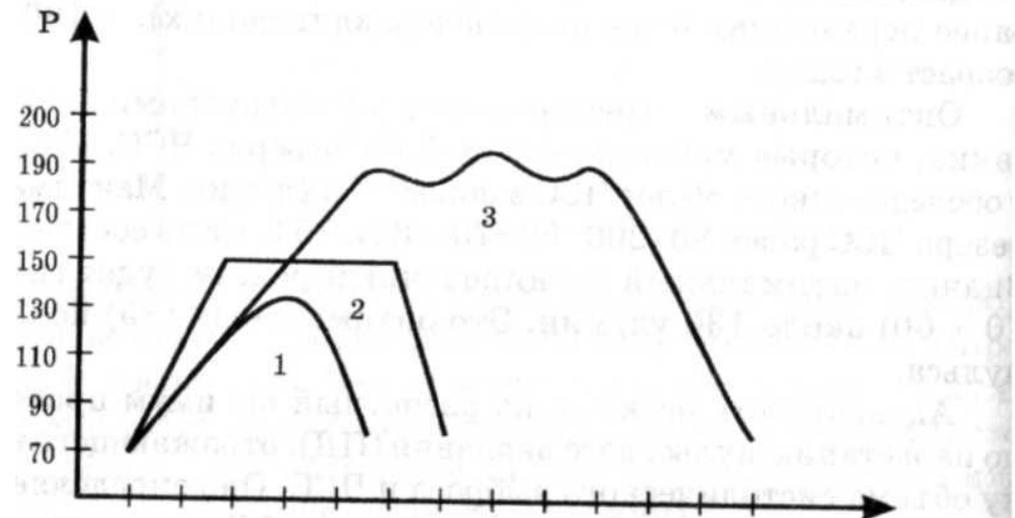
$$\frac{\text{ПД после нагрузки} - \text{ПД до нагрузки}}{\text{ЧСС после нагрузки} - \text{ЧСС до нагрузки}}$$

- Если это отношение равно или больше наблюдавшегося ранее - реакция адекватная. Если меньше, то тренировочную нагрузку следует снизить.
- По мере тренированности это соотношение растет, приближаясь к 1.

## Расчет оптимальности тренировочных нагрузок (рекомендации ВОЗ)

- Способ расчета оптимальной тренировочной нагрузки для проведения рекреационно-оздоровительного занятия имеет существенное значение при повышении его эффективности. Более высокая эффективность занятий спортом с оздоровительной направленностью к группам «Здоровья», ОФП и др. достигается за счет перераспределения в них нагрузки.
- Расчетный показатель ЧСС, определенный по формуле ВОЗ, не выносится в пик пульсовой кривой, а распределяется равномерно на всем протяжении основной части занятия независимо от ее продолжительности.

Физиологическая кривая пульсовой нагрузки:  
1 — на уроке физкультуры;  
2 — на оздоровительной тренировке (занятии);  
3 — на спортивной тренировке



- Воспитание культуры проведения досуга, использование двигательной активности, дающей рекреативный эффект, должно опираться на формирование у человека осознанного отношения к своему здоровью как необходимому элементу его полноценного развития.
- Физкультурная деятельность на досуге должна создавать оптимальные условия для творческого самовыражения, самореализации внутренних резервов занимающихся, невостребованных в должной мере в обычных условиях.
- Но в современных условиях возникло острое противоречие между потребностью общества и каждой личности в рациональном использовании досуга и отсутствием развитой инфраструктуры досуга, научно-методических рекомендаций по применению конкретных форм физической рекреации.

# Принципы физической рекреации

- 1. Принцип всесторонности. Основывается на физиологических положениях о взаимозависимости и взаимообусловленности функций всех органов и систем, их органической связи через ЦНС при ведущей роли коры головного мозга.
- 2. Принцип сознательности. Представляет собой важнейшее стартовое начало всего процесса обучения и тренировки, реализация которого обеспечивает высокую эффективность тренировочных занятий.
- 3. Принцип созидательности. Этот принцип предусматривает такое построение и содержание тренировки, которые дают возможность каждому спортсмену сознавать роль и значение хорошо организованных и научно обоснованных методов тренировки, анализировать применяемые средства, знать свои недостатки и добиваться их ликвидации, подбирая для этого наиболее приемлемые упражнения, приемы.

# Принципы физической рекреации

- 4. Принцип постепенности. Означает весьма постепенное, но неуклонное повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенное усложнение задач, ставящихся перед тренирующимся. Поскольку изменение и перестройка органов и систем, улучшение их функций происходят под влиянием тренировки постепенно.
- 5. Принцип повторности. Основывается на важнейшем физиологическом положении о необходимости повторных воздействий для образования условно-рефлекторных связей, для развития органов и систем организма человека и их функций.
- 6. Принцип индивидуализации. Требуется построения и проведения тренировки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, а именно соответствия сил и возможностей организма занимающегося нагрузкам и требованиям в процессе тренировочного занятия.

# Основные концепции (руководящие идеи) рекреалогии

**Антропоцентрированные концепции** связаны с деятельностью человека:

- Гуманоцентрированная концепция, ориентированна на потребности человека.
- Медико-биологическая концепция, ориентирована на организацию отдыха, физического развития, спортивные и лечебно-профилактические мероприятия.
- Психологическая концепция, ориентирована на организацию умственного отдыха и поднятие тонуса интеллекта.
- Социологическая, социокультурная концепции, ориентированы на актуализацию самооценности личности как состояния наиболее полного физического, социального и духовного благополучия.
- Социокультурологические концепции, воспринимают свободное время, как сферу образования и социальной культуры, а также гражданских качеств. Ориентирована на расширение кругозора с помощью особых форм познания, межнациональный обмен духовными ценностями, как средство осознания единства человечества, единства его целей, пропаганду культурно-

# Основные концепции (руководящие идеи) рекреалогии

Экономоцентрированные концепции рассматривают человека с точки зрения побуждения и влияния на окружение.

- Политэкономическая концепция, рассматривает рекреацию как простое и расширенное воспроизводство рабочей силы.
- Техноэкономическая концепция, рассматривает наличие рекреационных потребностей как побуждение для организации одной из отраслей непроизводственной сферы народного хозяйства
- Натуроцентрированная концепция, рассматривает рекреационную деятельность, которая приобрела все черты хозяйственной деятельности и оказывает существенное воздействие на природу.

# Основные концепции (руководящие идеи) рекреалогии

Экономоцентрированные концепции рассматривают человека с точки зрения побуждения и влияния на окружение.

- Политэкономическая концепция, рассматривает рекреацию как простое и расширенное воспроизводство рабочей силы.
- Техноэкономическая концепция, рассматривает наличие рекреационных потребностей как побуждение для организации одной из отраслей непроизводственной сферы народного хозяйства
- Натуроцентрированная концепция, рассматривает рекреационную деятельность, которая приобрела все черты хозяйственной деятельности и оказывает существенное воздействие на природу.

# Основные концепции (руководящие идеи) рекреалогии

**Деятельностная концепция** определяется направлениями, в которых рассматриваются занятия в свободное от работы и непрiloженных занятий время.

Рекреационная деятельность рассматривается как особый вид социальной деятельности – неотъемлемая часть образа жизни.

Объектом рекреалогии является человек.

Предметом исследования в деятельностной концепции является свободное от непрiloженных занятий время.

1. Рекреационные потребности.
2. Рекреационная деятельность.
3. Рекреационное время.
4. Рекреационное пространство.
5. Взаимосвязь рекреационного времени и пространства.

# ***Рекреационные потребности***

**Потребность** – это испытываемая человеком необходимость в определенных условиях жизни и развития; требующая удовлетворения нужда человека в том или ином объекте.

**Любые потребности проявляются в форме мотивов поведения.**

**В настоящее время потребности** рассматриваются в связи с социальной, психической и экономической сферами жизни людей. При этом выделяются потребности материальные, социальные, духовные, биологические, потребности в деятельности, общении и познании.

Познать все процессы, связанные с поведением людей в свободное время, можно только при учете всей совокупности потребностей, от общественных до личных.

# Личные рекреационные

## потребности

- потребность в здоровье,
- потребность в общении с другими людьми,
- потребность в развлечениях,
- потребность снятия утомления,
- потребность творческой деятельности,
- потребность в смене видов деятельности и месте ее проявления,
- потребность в благоприятной природной среде,
- эстетические потребности,
- потребность в успехе,
- потребность в удовлетворении любопытства,
- потребность в сочувствии,
- психологически-сексуальные потребности,
- потребность в самоуважении,
- потребность в самовыражении,
- потребность в самоутверждении,
- потребность в познании мира (в удовлетворении любознательности и первооткрывательства, в преодолении препятствий, в увеличении объема и

# Групповые рекреационные потребности

**Занимают промежуточное положение** между общественными и личными. Особый интерес представляет содержание потребностей больших и малых групп людей, объединенных в некоторые территориальные общности. К ним относятся население городов, поселков, деревень, коллективы заводов и учреждений, высших учебных заведений, школ.

**В настоящее время не отдельный индивид, а семья стала основным потребителем рекреационных услуг.** Поэтому организаторам рекреационной деятельности необходимо учитывать специфические рекреационные потребности семей:

- потребности в воспитании и укреплении здоровья детей, в отдыхе в каникулярное время учащихся, в
- восстановлении здоровья одного из членов семьи, когда личные потребности других ее членов отходят на второй план,
- потребность в жилище, рассчитанном на проживание в нем не одного человека или группы не связанных друг с другом людей, а семьи.

# Общественные потребности

Задачи, стоящие перед обществом: сохранение здоровья людей, повышение уровня жизни, формирование личности в соответствии с общественными идеалами

Потребность во всестороннем развитии людей определяет содержание рекреационной деятельности (расширение общественной деятельности, культурное общение, умственное и физическое развитие, научно-техническое и художественное творчество).

**Общественные рекреационные потребности определяются, как потребности общества в восстановлении физических и психических сил, всестороннем развитии всех его членов.**

## **Прямая связь трудовой и рекреационной деятельности.**

В результате повышения производительности труда сокращается рабочее время и, соответственно, увеличивается вне рабочее, свободное время, соответственно расширяются возможности для рекреационной деятельности.

## **Обратная связь трудовой и рекреационной деятельности.**

Стремление к постоянному повышению уровня жизни населения определяет необходимость расширения производства.

Соответственно общество испытывает потребность не в простом, а в расширенном воспроизводстве средств производства и трудовых ресурсов.

Расширенное воспроизводство трудовых ресурсов происходит не только в процессе обучения, но и в процессе рекреационной деятельности. В рамках ее начинается расширенное воспроизводство трудовых ресурсов - физическое и духовное развитие личности в результате занятий физкультурой и любительским спортом, познавательных экскурсий, участия в самодеятельности и др.

Массовость рекреационной деятельности, необходимость крупных капиталовложений, использование больших площадей и значительных трудовых ресурсов превращает организацию этой деятельности в важнейшую хозяйственную отрасль.

# Связи между группами рекреационных потребностей

Личные потребности тесно связаны с групповыми и общественными. Изменение общества формирует у людей новые потребности.

Общество исходит, прежде всего, из общественных потребностей и удовлетворяет рекреационные потребности с помощью системы рекреационных предприятий. Все общественные потребности реализуются путем удовлетворения многообразных групповых и личных потребностей.

Регулируя групповые и личные рекреационные потребности, общество все время увеличивает число удовлетворяемых потребностей и, тем самым, способствует более эффективному удовлетворению общественных потребностей.

Представление о личных и групповых потребностях позволяет определить функции и тип рекреационных предприятий, дифференцированно разработать их технологическую структуру.

# Формы выражения рекреационных потребностей:

- Потребность в восстановлении и сохранении здоровья людей.

Проведение компенсационно-профилактических мероприятий, направленных на ослабление отрицательных последствий интенсификации жизни а так же отрицательных изменений в окружающей среде.

Потребность предупреждения отрицательных последствий обусловлена:

- ✓ образом жизни
- ✓ ускорением темпа жизни
- ✓ стрессовыми ситуациями
- ✓ гиподинамией
- ✓ состоянием отчужденности.

# Формы выражения рекреационных потребностей:

- Потребность в экологических стимулах.

Необходимо отчуждение от социальных групп, от различных видов деятельности, от повседневности.

- Потребности сопереживания и долга, стремление отдавать, делиться с другими, опекать и т.д.
- Культурно-этнические потребности: ритуальные, религиозные, народные (танцы, игры, застолья и т.д.).
- Мода и стиль.

Рекреационные потребности сопровождаются бытовыми потребностями, например необходимостью приобретения чего-либо, экономическими потребностями, например дополнительный заработок.

## 2. Рекреационная деятельность

Рекреационная деятельность обладает как общими для любых видов человеческой деятельности, так и своими специфическими чертами.

**Рекреационная деятельность** – это одна из обязательных сфер освоения и познания человеком окружающего мира и самого себя.

**Рекреационная деятельность** выступает как сфера соприкосновения, взаимообмена общечеловеческой и национальной, городской и сельской культур, а также как смена среды, рода занятий и поведения.

## 2. Рекреационная деятельность

Личные, групповые потребности выступают для общества и его социальных институтов, как **побудители к действию** :

- по изучению закономерностей удовлетворения рекреационных потребностей
- к познанию закономерностей удовлетворения рекреационных потребностей
- к поиску адекватных средств и мест для удовлетворения рекреационных потребностей
- по установлению трудовых ресурсов, которые позволяют осваивать эти рекреационные потребности
- по формированию привлекательных условий и средств.



возникает отрасль отдыха

- Рекреационная деятельность, как отдыхающих, так и организаторов отдыха представляет собой процесс организации пространства и времени, то есть как деятельность создающая/созидающая, организующая, придающая некоторую упорядоченность.
- Для рекреационной деятельности типичны упорядоченность и одновременно периодичность. Они обусловлены как природными ритмами и циклами (суточными, сезонными, космическими), так и цикличностью (с чередованием труда и быта) социально-бытовой деятельности отдыхающих и общества (в частности организаторов отдыха).

Рекреационная деятельность, как отдыхающих, так и организаторов отдыха представляет собой процесс организации пространства и времени, то есть как деятельность создающая/созидающая, организуемая, придающая некоторую упорядоченность. Для рекреационной деятельности типичны упорядоченность и одновременно периодичность. Они обусловлены как природными ритмами и циклами (суточными, сезонными, космическими), так и цикличностью (с чередованием труда и быта) социально-бытовой деятельности отдыхающих и общества (в частности организаторов отдыха).

Циклом называют конечный путь, начальные и конечные узлы которого совпадают. Узлами при этом выступают моменты смены деятельности по времени и месту трудовой деятельности, свободного времени, непрiloженных занятий.

Циклы – одна из характерных форм организованности. Среди циклов различают формы:

- 1) временные (смена времен года, суток)
- 2) пространственные (место отдыха)
- 3) пространственно-временные/единые (курорты; т.е. отдых в одних и тех же местах)
- 4) технологические (соревнования; т.е. связанные с какой-либо целью)
- 5) нормативные/регламентированные циклы

### 3. Рекреационное время

Традиционно в качестве важнейших форм социального времени выделяют рабочее и нерабочее время.

- Рабочее время – время производства материальных и духовных благ в процессе общественно необходимого труда.
- Нерабочее время включает в себя:
  - затраты связанные с перемещением к месту работы и обратно, производство материальных благ;
  - затраты на домашний труд и самообслуживание;
  - удовлетворение различных физиологических потребностей;
  - свободное время (чем больше свободного времени, тем более высоко развито общество);
  - время бесцельного время проведения;
  - рекреационное время.

**Свободное время** представляет собой часть нерабочего времени остающуюся у человека за вычетом неопределенных и неприложенных затрат.

**Рекреационное время** – это часть социального времени личности, социальной группы используемая:

- для сохранения человека
- для восстановления человека
- для развития физического и духовного здоровья человека
- для интеллектуального совершенствования человека
- Право личности на развитие и самоутверждение, как носителя определенных культурных ценностей, понимание необходимости сохранения и передачи последующим поколениям всего накопленного ранее духовного и интеллектуального богатства – все это является обоснованием для определения истинной ценности времени человека на протяжении всего его жизненного цикла. Только на основе этого подхода может быть оценена социальная значимость рекреационного времени на протяжении всей жизни человека, включая детство и старость.
- Соотношение рекреационного времени с другими категориями социального времени по мере развития общества меняется.

# Характеристики и свойства рекреационного времени:

**Иерархичность** обусловлена разномасштабностью отрезков свободного времени в социальном времени.

- В рамках жизненных периодов формируется структура социального времени, т.е. определенный ритм в чередовании рабочего и нерабочего времени, свободного и рекреационного времени, и их величины или порции.
- Существуют суточные, недельные, годовые, жизненные периоды иерархичности.

**Квантовость** это отпускное время, «уик-эндное», время и отрезки времени, выделяемые на рекреацию в течение будничного дня.

- Кванты в нерабочее время – 45 часов
- недельный период – 2 дня
- годовой период – 18-48 рабочих дней

Анализируя иерархичность и квантовость времени, необходимо учитывать и то, что существует два вида рекреационного времени – режимное и характерное.

- Режимное время определяется, прежде всего, социально-экономическими возможностями общества и сложившимися стереотипами поведения населения.
- Характерное время индивидуальное или групповое, обуславливается потребностями людей, особенностями их физиологии и психической организации, условий деятельности.

## Характеристики и свойства рекреационного времени:

**Функциональность рекреационного времени**, всевозможные различные функции присущие различным видам деятельности.

**Изменчивость рекреационного времени** связана с исторической изменчивостью и функциональной вариацией.

#### 4. Рекреационное пространство.

Рекреационное пространство – это часть социального пространства, используемого для осуществления рекреационной деятельности.

Рекреационное пространство бывает реальное, материальное и ментальное, виртуальное.

Рекреационное пространство человека, группы, региона, страны, государства.

Пространство формируется как отдыхающими, так и организаторами отдыха.

Рекреационное пространство рассматривают с точки зрения функциональности, организованности, соответствия этого пространства желаниям людей.

## 4. Рекреационное пространство.

Свойства рекреационного пространства:

- многомерность
- организованность
- избирательность

Рекреационное пространство многомерно, что обусловлено:

- 1) разнообразием иерархических уровней субъектов деятельности
- 2) социально-культурной дифференцированностью отдыхающих
- 3) соотношениями между потребностями и возможностями их реализации
- 4) функциональными типами деятельности
- 5) природными, экономическими и техноорганизационными условиями осуществления деятельности.

Многомерность пространства растёт с возвышением и расширением потребностей отдыхающих и умножением функций рекреационных образований.

Организованность рекреационного пространства проявляется в наличии некоторой упорядоченности рекреационных мест, их дифференциации и локализации, дискретности обусловленной наличием нормированных и характерных пространств разного масштаба.

# Элементы деятельности по организации рекреационного пространства:

- 1) Освоение
  - оценка
  - охват, захват и присвоение рекреационного пространства
- 2) конструирование/комбинирование
- 3) рекомбинация
- 4) «изобретение» - нахождение принципиально нового занятия пространства
- 5) выбор места для реализации функции
- 6) подбор функций для данного места
- 7) расширение функций места

# 5. Взаимосвязь рекреационного времени и пространства.

- Существует взаимосвязь между рекреационным пространством и рекреационным временем.
- Данная взаимосвязь проявляется в их дискретности, квантовости – наличии участков, ареалов рекреационной деятельности, ориентированных на отдых в течении дискретных, компактных отрезков рекреационного времени.
- Различным видам режимного времени (отпуск, уик-энд, рекреационное время рабочего дня), как и жизненному периоду, соответствуют соразмерные рекреационные пространства. Эта сопряженность обусловлена, прежде всего, объёмами свободного времени и возможностями отдыхающих выделить из него время на преодоление расстояний (транспортные передвижения).

# Антропоэкологическая концепция.

- Основу концепции составляет представление о важной роли окружающей среды в жизни человека / общества, в создании условий для наиболее полного физического, духовного и социального благополучия. С учётом сопоставления и противопоставления трудовой и рекреационной деятельности особое место занимает смена сред.

Среды человеческой деятельности:

1) Климатические условия:

- природные среды
- климатические
- географические (в свою очередь подразделяется на):
  - ∅ городская среда
  - ∅ сельская
  - ∅ пригородная

## 2) Социальные среды:

- индивидуальная
- групповая социокультурные и социопсихологические
- общественная среды

## 3) Деятельностные среды:

- интенсивная деятельность
- по профессии
- Прист
- растная

# Линии рекреационных миграций:

- Поиск мест для массовых действий вне места жительства (например, для игр, обрядов, состязаний вне жилища, в особо отведённых местах или вблизи населённого пункта);
- Создание благоприятных условий / свойств ( т.е. связана с удалёнными от жилья местами, обладающими теми или иными благоприятными свойствами; прежде всего это перемещение в места с лечебными природными свойствами: минеральными водами, грязями и приятным климатом...)
- Рекреационные миграции, связанные со сменой сред, могут быть обусловлены стремлением с преодолению гиподинамии, т.е. преодоление отчуждения от природы, а также в целях: предупреждения адаптивного напряжения в болезнь; изменения среды, накладывающие ограничения на характер, форму и глубину межличностного общения; удовлетворения познавательных и эстетических потребностей и т.д..

# Экономоцентрированная концепция

Жизнедеятельность человека имеет 2 формы. Одна из них связана с затратами производительных сил, а другая – с их восстановлением и развитием.

Изменения в производственной сфере объективно приводит к необходимости изменений в бытовой сфере.

Рекреация характеризуется временем, в рамках которого происходит восстановление сил человека (физических, эмоциональных и интеллектуальных), и деятельностью, направленной на восстановление.

Величина этого времени находится в зависимости от производительности общественного труда, а величина рабочего времени находится в зависимости от «производительности» рекреационной деятельности, от эффективности использования нерабочего времени, т.е. от того, насколько полно реализуется глобальная функция сферы быта.

По функции в процессе воспроизводства жизненных сил человека, рекреацию можно разделить на простую (компенсация) и расширенную (развитие сил).

# Экономоцентрированная концепция

Структура рекреации:

- Время (в рамках которого происходит восстановление сил человека: физические, психологические и духовные)
- Деятельность (которая направлена на восстановление данных сил).

Формы рекреации:

- Инклюзивная ( т.е. включённая в рабочее время). Направлена на повышение трудоспособности.
- Ежедневная ( в конце рабочего времени). Направлена на расширенное производство.
- Еженедельная (в конце недели). Направлена на познание / развитие.
- Отпускная (в конце рабочего года). Направлена на познание / развитие.

Взаимосвязи форм рекреации обуславливаются жизненным циклом рекреационной деятельности, для реализации которого необходимы массивы рекреационного времени: минуты, часы, дни, недели и особым образом, организованная среда.

# Экономоцентрированная концепция

Цель жизни – это глубокое удовлетворение своих потребностей и работа.

Интеллектуализация труда и повышение психоэмоциональных нагрузок в рабочее время диктуют свои требования к рекреации, которая должна обеспечить эмоциональную и психофизическую «надёжность» и «устойчивость» человека в процессе труда. Последнее наиболее эффективно достигается не отключением от окружающей среды, а её сменой, не изоляцией от источников информации, а сменой впечатлений.

Несмотря на резкое изменение характера затрат сил, характер восстановления их практически не изменился: отдых по-прежнему у абсолютного большинства населения ассоциируется с физическим покоем и обильным питанием, т.е. реализуются потребности прямо противоположные действительным рекреационным потребностям современного человека.

# Экономоцентрированная концепция

Факторы влияния на рекреацию / динамика:

- Научно-технический фактор (информационный скачок, Internet...)  
С внедрением информационных систем вырос уровень производительности труда.
- Высокие эмоциональные способности / психологические аспекты. Это обусловлено с эмоциональной нагрузкой.
- Факторы, связанные с динамикой «непреложных занятий». В быт внедряются индустриальные методы обслуживания.

# Техноэкономическая концепция.

- Наличие рекреационных потребностей человека, рост их объёма, а также общественное разделение труда и индустриализация общества, рассматриваются как сила для организации отраслей народного хозяйства.
- Задача – создание инфраструктуры.
- Эта отрасль рассматривается как отрасль рекреационного обслуживания. Продуктом её «производства» считается «услуга».

# Натуроцентрированная концепция.

Основу этой группы концепций характеризуют представление о рекреационной деятельности как одном из средств охраны природы. Создатели данной концепции исходили из того, что рекреационная деятельность предъявляет наиболее высокие требования к сохранению качества природной среды, является наиболее природоохраняющим видом деятельности.

Однако представители данной концепции не учли того, что, как любой другой вид деятельности, рекреационная деятельность сопровождается теми или иными изменениями природы.

Рекреационные территории ближе всего стоят к заказникам – землям и водам, где могут быть запрещены те виды использования, которые способны ухудшать условия сохранения основных природных ценностей, а в рассматриваемом случае – способности воспроизводить лечебные и оздоровительные свойства природных комплексов. Это значит, что на рекреационную деятельность должны распространяться все требования к сохранению природы

# Предпосылки зарождения рекреалогии

- ускорение темпов общественного развития, революционные процессы, в сфере человековедения (т.е. экологии человека, физиологии, психологии).
- интенсификация труда не только физически, но и психически (научно-техническим прогрессом, постиндустриализация, информатизация) следовательно, возросла потребность в научно-организованном отдыхе.

- Потребности человека удовлетворяются через его практическую деятельность. В ходе ее у людей вырабатываются определенные стереотипы поведения. Это относится и к рекреационной деятельности.
- Каждой рекреационной потребности соответствует определенное множество рекреационных занятий. При этом одно занятие может быть связано с необходимостью удовлетворения нескольких потребностей.

## Для современного общества характерны тенденции

- ускорение темпов общественного развития
- увеличение объемов информации;
- революционные процессы, в сфере человековедения (т.е. экологии человека, физиологии, психологии)



Интеллектуализация труда и повышение умственной нагрузки.

Чем могущественнее становится интеллект,  
тем острее виден разрыв между  
активно работающим мозгом и  
малоактивным телом



Малоподвижный образ  
жизни



Гиподинамия - ослабление всех функций  
организма, как следствие развитие  
большинства заболеваний, отставание в  
физическом развитии, гипозволюция всех  
органов и систем

# Отрицательные изменения при гиподинамии :

- отставание полового созревания, физического и интеллектуального развития;
- снижение общих адаптационных свойств организма, обострение хронических болезней, высокая предрасположенность к заболеваниям (преимущественно простудным);
- недостаточное развитие двигательных качеств;
- ослабление общей работоспособности;
- нарушение функциональных свойств организма и его систем, носящих общий характер (со стороны ЦНС – легкая возбудимость, утомляемость, снижение функций вегетативной регуляции и как следствие повышенная реакция всех функциональных систем организма на физические нагрузки и в первую очередь на ССС);
- неблагоприятное состояние опорно-двигательного аппарата (нарушения осанки, уменьшенная или чрезмерная подвижность суставов, деформация стоп);
- неблагоприятные особенности развития личности (необщительность, скрытность характера, агрессивность, неуверенность в себе, боязливость или, наоборот, капризность, требование повышенного внимания к себе, чрезмерная эмоциональность);
- появление вредных привычек: курения, употребления алкоголя,

- ***Потребность*** – это испытываемая человеком необходимость в определенных условиях жизни и развития.
- Любые потребности проявляются в форме мотивов поведения:

***Важнейший методологический принцип рекреации*** – принцип гармонического единства телесных, биологических, социальных и духовных составляющих организма и личности.

# *Рекреация и досуг как биоэнергетические процессы.*

- Проводя эксперименты над утомлением нервной системы, Н.Е. Введенский и И.М. Сеченов разработали модель деятельности, основанную на концепции жизненного энергообмена (энергозатрат и энергонакоплений) в трех сферах: энергетической, биологической, социальной, и в их взаимодействии
- Каждому типу рекреационного поведения соответствует несколько устоявшихся поведенческих моделей отдыха, которые учитывают: интенсивность, временную смену, степень взаимодействия с природными факторами, изменение условий образа и качества жизни.
- К энергоемкой рекреации относятся все виды спорта, в том числе экстремальный туризм и спортивно-игровая деятельность, а к энерго-накопительной рекреации принято относить развлекательные, зрелищные мероприятия.

Одновременно может осуществляться как репродуктивная, так и продуктивная деятельность.

Репродуктивная деятельность характеризуется сбалансированными процессами энергообмена, а продуктивная – несбалансированными.

При этом следует учитывать, что труд бывает достаточно энергосберегающим, а отдых чрезмерно активным и энергозатратным (любительская игра в футбол, репетиция в хореографическом коллективе).

Рекреация рассматривается с позиций периодичности биологических процессов, которые соответствуют естественным интервалам в человеческой деятельности и возрастам: периоды труда закономерно сменяются периодами отдыха, но в каждом возрасте по-разному.

- Молодой организм быстро восстанавливает силы, у него формы отдыха энергозатратны, а период восстановления короче.
- У пожилых людей сокращаются рекреационные интервалы, а периоды труда удлиняются. Этим объясняется появление терапевтической досуговой модели, применяемой как средство лечения в геронтологии, психиатрии.

Вне зависимости от характера труда процессы утомления распространяются на мышечную и нервную систему.

- В наибольшей степени процессы утомления затрагивают отдел головного мозга – кору больших полушарий, вследствие чего снижается работоспособность ее отдельных участков.
- Кроме того, труд не всегда дает достаточную нагрузку органам чувств (так называемый «сенсорный голод»).

Исходя из этих предпосылок, профилактикой утомления можно считать не просто временный покой отдельных участков мозга, а отдых, связанный с работой других органов.

Развлечения помогают компенсировать потребность в эмоционально насыщенных впечатлениях, дефицит которых переживается человеком как эмоциональная неудовлетворенность. Поэтому очень важную роль играет насыщение досуга яркими зрелищами, юмором, шутками, играми и т.д.

- Теория отдыха основывается на периодичности чередования видов деятельности. Когда одни нервные клетки находятся в сильном возбуждении, другие, наоборот, затормаживаются.
- Таким образом периодическая смена процессов возбуждения и торможения защищает организм от перенапряжения нервной системы.
- Переход от одного вида занятий к другому способствует оптимальному чередованию процессов возбуждения и торможения и обеспечивает разрядку утратившим работоспособность нервным центрам.

- *Отдых* не должен сводиться исключительно к физическому восстановлению сил уставшего человека. В первую очередь это метод нейтрализации и компенсации негативных аспектов повседневного образа жизни, элементов монотонности и жестких стереотипов.
- В большинстве случаев современные исследователи разграничивают понятия «*отдых*» и «*развлечения*». Вместе с тем встречается и такая трактовка, когда развлечения рассматриваются как фактор и средство отдыха. Здесь нет противоречия. В реальной практике отдых и развлечения находятся в столь сложном функциональном сочетании, что отношение их друг к другу может принимать самую разнообразную форму. В традиционном слово употреблении «*развлечениями*» называют такие виды деятельности, которые дают возможность повеселиться, приятно провести время, отвлекают от повседневных дел, доставляют удовольствие.

- В отличие от «отдыха», который может быть пассивным и полупассивным, развлечения всегда требуют активности, предполагают определенную подготовку и организацию.
- Отдых необходим, обязателен для человека, развлечение не столь непреложно: оно может быть отодвинуто, перенесено на другое время без существенного ущерба для здоровья.
- Если в процессе отдыха удовлетворяются в основном физиологические потребности, то развлекательные занятия, которые отличаются особенно высоким уровнем эмоциональной насыщенности, связаны главным образом с реализацией потребностей психологического плана.

- Понятие «досуг» рассматривается как включение человека в отдых, развлечение, возможность переключиться на другой вид деятельности, отличающийся от профессионального. Во время досуга люди находят такие занятия, которые компенсируют то, чего они «недополучают» в течение рабочего дня, то есть происходит психологический отрыв от обычной обстановки.
- Одна из задач рекреационно-развлекательной деятельности –повышение общего психического тонуса личности, формирование хорошего, жизнерадостного настроения.

Одним из условий существования живых систем является ритмичность биологических процессов. Околосуточные (циркадные) ритмы являются основным биологическим ритмом живых организмов и составляют основу их жизнедеятельности.

**Суточный цикл рекреационной деятельности - это определенное сочетание комплексов одновременных занятий или занятий, совершаемых в течение небольших отрезков времени. Суточные циклы могут многократно повторяться в течение определенного продолжительного отрезка времени.**

Выделяют циклы отпуска, жизненный цикл, цикл определенной возрастной градации (детство, юность).

**Отпускной цикл складывается из суточных циклов, но не представляет собой повторения одинаковых суточных циклов (санаторно-курортное лечение, например, подразделяется на неравные периоды: адаптационный, лечебный, экскурсионный).**

**Жесткие суточные циклы, называемые режимом дня, имеют санаторно-курортное лечение, квалификационный туризм, менее жесткие - самоорганизованные формы отдыха.**

- В настоящее время **отмечаются две тенденции в эволюции рекреационной деятельности, отражающие изменения в структуре рекреационных потребностей.** Первая тенденция проявляется в возрастании относительного значения рекреационных оздоровительных, спортивных и познавательных занятий. Вторая - в относительном снижении лечебных при абсолютном росте всех видов занятий. Особенно заметна тенденция роста популярности видов рекреации, связанных с использованием естественных (не преобразованных или слабо преобразованных) ландшафтов. Еще одна тенденция связана с возникновением новых, ранее не практиковавшихся рекреационных занятий.

# Рекреационное время

- 
- Говоря о деятельной концепции нельзя не вспомнить о рекреационном времени. Традиционно в качестве важнейших форм социального времени выделяют рабочее и нерабочее время.
- **Рабочее время** – время производства материальных и духовных благ в процессе общественно необходимого труда.
- **Нерабочее время** включает в себя:
  - затраты связанные с перемещением к месту работы и обратно, производство материальных благ.
  - затраты на домашний труд и самообслуживание
  - удовлетворение различных физических потребностей
  - свободное время (чем больше свободного времени, тем более высоко развито общество)
  - время бесцельного время проведения
  - рекреационное время

- **Свободное время** представляет собой часть нерабочего времени остающуюся у человека за вычетом неопределенных и неприложенных затрат.
- С точки зрения туризма, в свободное время не входит:
- сон
- уход за детьми
- занятие домашним хозяйством
- Чрезвычайно важным моментом при анализе свободного времени является определение его роли и места в жизни общества и образе жизни. Так как представление о свободном времени является диалектичным, необходимо иметь понятие о том, что нужно компенсировать с более высоким показателем, чтобы оптимально увеличить полезный уровень.

- **Рекреационное время** – это часть социального времени личности, социальной группы используемая:
- для сохранения человека
- для восстановления человека
- для развития физического и духовного здоровья человека
- для интеллектуального совершенствования человека
- Право личности на развитие и самоутверждение, как носителя определенных культурных ценностей, понимание необходимости сохранения и передачи последующим поколениям всего накопленного ранее духовного и интеллектуального богатства – все это является обоснованием для определения истинной ценности времени человека на протяжении всего его жизненного цикла. Только на основе этого подхода может быть оценена социальная значимость рекреационного времени на протяжении всей жизни человека, включая детство и старость.
- Соотношение рекреационного времени с другими категориями социального времени по мере развития общества меняется.

- **Квантовость** это отпускное время, «уик-эндное», время и отрезки времени, выделяемые на рекреацию в течение будничного дня.
- Кванты в нерабочее время – 45 часов
- недельный период – 2 дня
- годовой период – 18-48 рабочих дней
-

- **Рекреационное пространство** – это часть социального пространства, используемого для осуществления рекреационной деятельности. Рекреационное пространство бывает реальное, материальное и ментальное, виртуальное.
- Соответственно можно говорить о рекреационном пространстве человека, группы, региона, страны, государства. Пространство формируется как отдыхающими, так и организаторами отдыха.
- Рекреационное пространство рассматривают с точки зрения функциональности, организованности, соответствия этого пространства желаниям людей.
- 
- Свойства рекреационного пространства:
- - многомерность
- организованность
- избирательность

- Рекреационное пространство многомерно, что обусловлено:
- разнообразием иерархических уровней субъектов деятельности
- социально – культурной дифференцированностью отдыхающих
- соотношениями между потребностями и возможностями их реализации
- функциональными типами деятельности
- природными, экономическими и техноорганизационными условиями осуществления деятельности.
- Многомерность пространства растёт с возвышением и расширением потребностей отдыхающих и умножением функций рекреационных образований.
- Организованность рекреационного пространства проявляется в наличии некоторой упорядоченности рекреационных мест, их дифференциации и локализации, дискретности обусловленной наличием нормированных и характерных пространств разного масштаба.

# Элементы деятельности по организации рекреационного пространства:

- освоение
- оценка
- охват, захват и присвоение рекреационного пространства
- конструирование/комбинирование
- рекомбинация
- «изобретение» - нахождение принципиально нового занятия пространства
- выбор места для реализации функции
- подбор функций для данного места
- расширение функций места