

# Рекреация как научная дисциплина и ее исторические аспекты

Зайцев В.П., Ермаков С.С., Манучарян С.В., Федяй И.А.

*Харьковская государственная академия физической культуры*

## Аннотации:

Цель работы – показать важность рекреационных мероприятий для формирования, восстановления, укрепления и сохранения здоровья студентов. Приведен анализ рекреационных мероприятий в образовательном пространстве высшего учебного заведения. Изложена понятийная методология рекреации и физической рекреации для студентов высших учебных заведений: виды рекреации и ее функции, рекреационная система, рекреационное районирование и соотношение рекреационных зданий в окружающем пространстве. Отражены современные проблемы рекреации и физической рекреации. Отмечается, что важными факторами в успешной рекреационной деятельности являются: уровень образовательной подготовки работников; профессионализм врачей, реабилитологов, инструкторов и методистов физической культуры; наличие специальных территориальных зон; условий для проведения занятий и культурно-развлекательных мероприятий. Отмечается, что рекреация – это пассивный и активный отдых в комплексе с другими оздоровительными мероприятиями вне производственной, учебной, научной и иной деятельности. Он направлен на формирование, восстановление, укрепление и сохранение здоровья человека, а также приносящий ему удовлетворение и удовольствие от этих мероприятий.

**Зайцев В.П., Ермаков С.С., Манучарян С.В., Федяй И.О. Рекреация як наукова дисципліна та її історичні аспекти.** Мета роботи – показати важливість рекреаційних заходів для формування, відновлення, зміцнення і збереження здоров'я студентів. Приведено аналіз рекреаційних заходів в освітньому просторі вищого навчального закладу. Викладена понятійна методологія рекреації і фізичної рекреації для студентів вищих навчальних закладів: види рекреації і її функції, рекреаційна система, рекреаційне районування і співвідношення рекреаційних будівель в навколишньому просторі. Відбиті сучасні проблеми рекреації і фізичної рекреації. Наголошується, що важливими чинниками в успішній рекреаційній діяльності є: рівень освітньої підготовки працівників; професіоналізм лікарів, реабілітологів, інструкторів і методистів фізичної культури; наявність спеціальних територіальних зон; умов для проведення занять і культурно-розважальних заходів. Наголошується, що рекреація – це пассивний і активний відпочинок в комплексі з іншими оздоровчими заходами поза виробничою, учбовою, науковою і іншою діяльністю. Він направлений на формування, відновлення, зміцнення і збереження здоров'я людини, а також такий, що приносить йому задоволення від цих заходів.

**Zaycev V.P., Iermakov S.S., Manucharyan S.V., Fedyaev I.A. Recreation as a scientific discipline and its historical aspects.** Purpose of work – to show an importance of recreation measures for forming, renewal, strengthening and saving of students' health. The analysis of recreation measures is resulted in educational space of higher educational establishment. Concept methodology of recreation and physical recreation is expounded for the students of higher educational establishments: types of recreation and its function, recreational system, recreational districting and correlation of recreational buildings in surrounding space. The modern problems of recreation and physical recreation are reflected. It is marked that important factors in successful recreation activity it is been: level of educational preparation of workers; professionalism of doctors, doctors rehabilitation, instructors and methodists of physical culture; presence of the special territorial areas; terms for the leadthrough of employments and in a civilized manner-entertaining measures. It is marked that recreation is passive and active rest in a complex with other health measures out of production, educational, scientific and to other activity. He is directed on forming, renewal, strengthening and saving of health of a man, and also bringing him satisfaction and pleasure from these measures.

## Ключевые слова:

*студент, рекреация, физическая рекреация, понятийная методология, высшее учебное заведение.*

*студент, рекреация, физическая рекреация, понятийная методология, высший учебный заклад.*

*student, recreation, physical recreation, concept methodology, higher educational establishment.*

## Введение.

Современное понятие «рекреация» нельзя отделить от широкого смысла физической культуры, которая, в свою очередь, относится к общей культуре. С началом культурного осмысления человеческой жизни приобретает важное значение состояние здоровья человека. Об этом можно прочесть в философских трудах ученых Древней Греции, Древнего Рима, Персии и Китая. Отдавая должное в сложности и многогранности проблемы изучения средств, форм и методов отдыха или точнее сказать рекреационного отдыха, которые использовались в разные исторические эпохи, отметим все же, что различные виды современной двигательной активности человека имеют глубокие исторические корни: ходьба, бег, прыжки, плавание, верховая езда, стрельба из лука и т.д. [4, 7].

Как отмечают В.М. Выдрин, Ю.Д. Железняк, Л.И. Лубышева [4, 8, 20], становление любой научной дисциплины начинается с формирования методологических основ, определения предметных границ, уточнения понятийно-терминологического аппарата. Это является тем более актуальным, что усиливающаяся интеграция научных дисциплин привносит в каждую частную науку свои понятия, свой категориальный аппарат, использует свои присущие конкретной науке

методы исследования и точки зрения, с которых интерпретируются полученные эмпирические данные. В связи с этим возникает необходимость четко очертить ту область реальности, в которой проявляется и функционирует тот или иной феномен, выявить его специфические признаки, формирующие основное понятие о данном феномене.

В то же время углубленное и всестороннее изучение какого-либо феномена, особенно в области человекознания, невозможно без привлечения знаний из других смежных дисциплин, позволяющих создать целостное представление о том или ином феномене, присущем человеку. Такой путь вполне закономерен, но усложняет создание цельной теории о феномене, приводит подчас к произвольному толкованию его сущности, синонимичному употреблению терминов, взятых из различных смежных дисциплин. Трудности, возникающие при формировании теории любой научной дисциплины, изучающей человека, особенности его жизнедеятельности, с полным основанием относятся и к такой молодой, только формирующейся дисциплине, как теория рекреации [8, 23, 25].

Имея глубокую предысторию, тем не менее, рекреация стала предметом научных исследований в отечественной науке относительно недавно – с середины 60-х годов XX века. Она – фрагмент изучения разных научных дисциплин (рекреологии, теории физической куль-

туры, курортологии, экономики, социальной психологии, культурологии) и дать ей какое-либо обобщающее определение пока не представляется возможным.

Современный учебный процесс, уклад и ускоренный ритм жизни вызывает у студентов утомление, переутомление и, естественно, требует от них большой сосредоточенности, тщательного внимания, дополнительной физической и психической энергии. В целях предотвращения такого состояния Р.Г. Захаров [15] рекомендует использовать рекреационный отдых вне постоянного проживания, а именно в загородной зоне или в санаторно-курортных местах. Проводимых исследований по этой проблеме очень мало, а если имеются, то они носят чисто информационный характер, а фундаментальный подход у них отсутствует.

Представленная работа выполнена по плану научно-исследовательской работы кафедры Харьковской государственной академии физической культуры.

#### **Цель, задачи работы, материал и методы.**

*Цель работы* – показать важность рекреационных мероприятий для формирования, восстановления, укрепления и сохранения здоровья студентов. Для ее решения сформулированы задачи:

1. Изучить литературные источники, касающиеся данной проблемы;
2. Проанализировать опыт работы авторов в условиях рекреационных территорий;
3. Разработать и охарактеризовать основной понятийный аппарат по этой проблеме с тем, чтобы проводить физическую рекреацию, способствующую полноценному восстановлению функциональных возможностей различных систем организма и развитию компенсаторных возможностей в условиях современной жизни человека.

Для выполнения цели и задач использованы отчеты кафедры, опубликованные материалы научных и научно-практических конференций, учебные пособия, монографии, журнальные статьи, стенды и другая педагогическая и медицинская документация кафедры, рефераты студентов и собственных исследований по темам данного направления, анализ литературных источников, собеседования со студентами и преподавателями.

#### **Результаты исследований:**

Прежде чем приступить к разрешению основной цели, мы остановимся на исторических фактах. Как отмечает С.А. Боголюбова [29], впервые в научной литературе термин «рекреация» появился в США в конце 1890-х гг. в связи с введением нормированного рабочего дня, второго выходного дня и летних отпусков. Соответственно под этим термином понимали восстановление, оздоровление, а также пространство, где осуществлялись данные виды деятельности. В изданиях последних лет прослеживается переход к новому видению понятия «рекреация». В частности, В.А. Квартальнов в одной из своих последних работ «Энциклопедия туризма» (2003) приводит следующие определения рекреации:

- расширенное воспроизводство физических, интеллектуальных и эмоциональных сил человека;

- игра или развлечение, используемая для восстановления физических и умственных сил;
- наиболее быстро развивающийся сегмент индустрии досуга, связанный с участием населения в активном отдыхе на открытом воздухе, приходящийся преимущественно на уик-энд;
- перестройка организма и человеческих популяций, обеспечивающая возможность активной деятельности при изменении условий и характера окружающей среды;
- цивилизованный отдых, связанный с профилактикой заболеваний в стационарных условиях, экскурсионно-туристскими мероприятиями, а также с занятиями физической культурой.

В отечественной науке рекреация, в том числе физическая рекреация, изучается преимущественно в рамках теории физической культуры, последняя считается ее родовым понятием. В современных условиях пространство действия рекреации неизмеримо расширяется, она наполняется новым содержанием за счет новых научных фактов, полученных другими смежными науками. Поэтому вполне справедливо рассматривать ее как междисциплинарную науку и считать основным родовым понятием рекреацию, а физическую рекреацию наряду с социальной, психологической, географической и другими одним из ее видов [20]. Не утрачивая своего значения в восстановлении и оздоровлении организма человека, физическая рекреация в рамках рекреации наполняется новым содержанием, обогащается новыми функциями и рассматривается как многомерный феномен, область объективной реальности, в которой проявляется активность человека – двигательная, физическая, психическая, социальная. Восстановление организма человека, как традиционно считалось, – важная, но не единственная функция физической рекреации.

Следуя данной точке зрения можно выделить некоторые основные виды деятельности человека во время отдыха [29]:

- занятия, связанные с определенной физической нагрузкой (физическая культура, прогулки, туризм, альпинизм);
- любительские занятия (охота, рыбная ловля, сбор грибов и ягод и т.п.);
- приобщение к миру искусства, а также творчество в сфере искусства;
- интеллектуальная деятельность (чтение, самообразование);
- различные виды общения;
- развлечения, носящие либо активный, либо пассивный характер (игры, танцы, зрелища);
- путешествия и экскурсии ради удовольствия;
- другие виды.

В связи с этим был изучен опыт работы санаториев Харьковской и Белгородской областей: Роща, Рай-Еленовка, Елочка, Высокий, Красиво и санаторий-профилакторий «Технолог» [12-14, 17].

Рекреация (гестео, avi, atum, are) в переводе с латинского на русский язык означает: воссоздавать, восстанавливать, обновлять, подкреплять, освежать, при-

ходить в себя; recreati e morbo – выздоравливать [18].

В Большой медицинской энциклопедии за 1962 год (Т.28) определения рекреации не было. В Большой советской энциклопедии [3] рекреацию характеризуют как отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда. А почти через 10 лет в Большой медицинской энциклопедии [2] ее определяют более широко и глубже: это деятельность человека в свободное от работы время с целью восстановления, укрепления физических, духовных сил и всестороннего развития личности в основном с помощью природных факторов на специально предназначенных для этого территориях, находящихся вне места постоянного жительства.

Значимый вклад внес в теорию и практику рекреации, в том числе физическую рекреацию, заслуженный деятель науки РФ, действительный член Петровской академии наук и искусств, доктор педагогических наук, профессор В.М. Выдрин из Санкт-Петербургской академии физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. Он писал, что этот вид физической культуры возник в жизни, быту людей в древнейшие времена за десятки тысяч лет до высочайшего расцвета культуры телесности Древней Греции. Физическая рекреация была обязана своим происхождением физической культуре вообще, а в частности – потребности в перемене вида деятельности, в удовольствии от движений неутилитарного характера. Это происходило в процессе ритуальных действий, праздников и празднеств по поводу побед, сбора урожая, связаны были с бытовыми обрядами (свадьбы, рождение ребенка, похороны и т.п.).

Далее В.М. Выдрин отмечал, что физическая рекреация, являясь органичным видом физической культуры, также осуществлялась в своем практическом выражении многие тысячелетия, не имея собственного термина, названия. И только в XIX веке в США, а потом в Западной Европе появляется специальное направление – рекреация – использование физических упражнений, игр и развлечений с целью активного отдыха, разумного времяпрепровождения, отвлечения от правонарушений. Потребности в рекреационной деятельности в Западной Европе возникли в связи с развитием капиталистического производства. В основе возникновения и развития физической рекреации в Западной Европе в XX веке лежал ряд причин [4]:

- потребность людей, включенных в капиталистическую систему производства, снизить неблагоприятные воздействия монотонного, напряженного труда в антисанитарных условиях фабрик, заводов;

- потребность правящих классов в условиях нарождающихся и углубляющихся противоречий с трудящимися, искать рычаги воздействия на народные массы, контроль за их деятельностью и поведением, воспитание у них уважения к «добрым» хозяевам;

- рабочие рекреационные организации создавались в рамках международного рабочего движения для защиты здоровья трудящихся, расширения возможностей их общения, сплочения. И как легальная форма борьбы против эксплуататоров.

В 1970 г. в ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта под руководством В.М. Выдрины начались широкие исследования проблем теории физической культуры в качестве органического вида культуры на методологических основах культурологи. Преподаватели, аспиранты и соискатели кафедры выступали по этим проблемам на международных конгрессах, научных конференциях различного уровня, защищали диссертации. В 1987 г. аспирант кафедры А.Д. Джумаев начал работать над диссертацией «Физическая рекреация – вид физической культуры» и в 1991 г. успешно защитил ее. Эти проблемы нашли отражение в различных публикациях, научных докладах, учебных пособиях, статьях, монографиях. В настоящее время физическая рекреация утверждалась в качестве одного из компонентов (частей) физической культуры.

Совсем недавно под редакцией Т.Ю. Круцевич выпустила двухтомный учебник «Теория и методика физического воспитания». В нем определена физическая рекреация [27] как комплекс мероприятий, направленный на совершенствование процессов восстановления работоспособности после физической и умственной работы. Физическая рекреация – осуществление активного отдыха людей с использованием физических упражнений, получение удовольствия от этого процесса. А в 2009 г. Т.Ю. Круцевич и О.В. Андреева, О.Л. Благий опубликовали статью в научно-теоретическом журнале «Спортивная медицина», №1-2 под названием «Ретроспектива підготовки фахівців з рекреації в Україні», в которой изложены этапы подготовки кадров в сфере рекреации и оздоровительной физической культуры [24].

Совсем по-другому высказываются А.В. Лотоненко и др. [19]. Они считают, что физическая рекреация направлена на удовлетворение биологических потребностей в двигательной активности и эмоциональных потребностей в развлечении, получения удовольствия, наслаждения через движения, переключения с одного вида деятельности на другой, на активизацию деятельности организма с помощью двигательной активности и профилактику неблагоприятных воздействий на организм людей.

Однако, физическая рекреация, в современном понимании – деятельность, удовлетворяющая потребности людей в перемене вида деятельности, в активном отдыхе, в неформальном общении в процессе занятий. Существенной характеристикой ее является получение удовольствия, наслаждения от двигательной деятельности, причем это могут быть не только физические упражнения, игры развлечения, но и легкий, достаточный по объему и нагрузке желанный труд (на дачном участке, в поле, во дворе, в квартире и т.п.) [4].

Безусловно, рекреация – это собирательное понятие и охватывает широкий круг проблем, в основном связанных с санаторно-курортным лечением и со всеми видами активного оздоровительного отдыха: занятия физической культурой, туризмом, экскурсиями и т.д. В то же время она предполагает комплексный системный подход к их изучению, организации и пер-

спективному планированию. В этом значении данный термин классифицируется на два вида:

- кратковременную рекреацию – с возвращением на ночлег в места постоянного проживания (использование внутригородских и пригородных зеленых зон);
- длительную рекреацию – с ночлегом вне места постоянного проживания.

Если для организации кратковременного отдыха должны быть отведены места в населенных пунктах любой климатической зоны, то для организации длительного отдыха определяющим в выборе территории необходимо наличие условий – бальнеологических и климатических [10-13, 15].

Как известно, свободное время в течение года подразделяется на дневное, еженедельное и ежегодное. Свободное время – это часть вне рабочего времени, предназначенных для физического, интеллектуального развития и отдыха человека. Оно является его правом и необходимым условием развития. И отдых, как основная функция свободного времени, в свою очередь подразделяется на кратковременный (ежедневный, еженедельный) и длительный (ежегодный в период каникул, отпуска). По мнению Г.В. Ивановой [16], особую значимость имеет кратковременный отдых. Его преимущество состоит в том, что он не связан с резкой переменой климата, и отдыхающий не нуждается в акклиматизации к новым природным условиям.

Фактор времени и время как пространство человеческого развития, и его основная мера имеет огромное значение не только в процессе производственной деятельности, но и во всей жизни людей. Умение учитывать и планировать свое время не только в труде, но и в учебе, быту – характерная черта передовых людей, будь то рабочий или инженер, ученый или служащий. Под вне рабочим временем Г.А. Пруденский [22] понимает все время в течение суток (недели, месяца, года) за вычетом рабочего времени (учебных занятий), обусловленного нормальной деятельностью рабочего (учебного) дня, а также времени сверхурочной работы (дополнительных занятий). В него входит и свободное время. Свободное время – это лишь та часть вне рабочего времени (учебных занятий), которая идет на отдых, выполнения домашнего задания, самообразование, любительские занятия, общественную деятельность, работу в домашнем хозяйстве.

Следует отметить, что рабочее время изучается учеными значительно чаще и больше, чем вне рабочее время. Вместе с тем нам давно известно, что в области изучения вне рабочего времени, несмотря на преобладающую его долю (примерно 75-76% в недельном бюджете) в жизни человека, еще не накопился обширный опыт исследований.

В медицинской и оздоровительно-физкультурной практике термин «рекреация» появился совсем недавно. Однако он широко использовался и используется в санаторно-курортной системе [1, 6, 9, 15].

Санаторий (от латин. *sanare* – лечить, оздоравливать, исцелять) относится к лечебно-профилактическому

учреждению и предназначен для лечения больных преимущественно природными факторами (климат, минеральные воды, лечебные грязи, морские купания и др.) в комплексе с физиотерапией, психотерапией, лечебной физкультурой, диетотерапией с учетом соблюдения лечебного и двигательного режимов. Такое комплексное оздоровление даст возможность отдыхающему студенту формировать, а потом укреплять и сохранять здоровье, а также повышать устойчивость организма к неблагоприятным факторам внешней среды. Это отмечал всемирно известный профессор В.Н. Мошков [21] еще в 60-х годах прошлого века. По своему содержанию санаторный режим является активным, который предусматривает не только процесс дозированной тренировки, но и щажение больного. Активность больного, хотя и сочетается с элементами пассивного отдыха, должна являться главным и ведущим фактором в организации комплексного санаторно-курортного лечения.

Нельзя также не учитывать, что в рамках осуществления гигиенических и профилактических принципов в период лечения в санаториях больных следует приучать выполнять те методы оздоровления и укрепления организма, которые они с успехом могут регулярно применять в домашней обстановке: утреннюю гигиеническую гимнастику, лечебную гимнастику, прогулки, дозированную ходьбу, тренировочную ходьбу по ступенькам лестницы, оздоровительный бег, туризм, лыжи, плавание, греблю, игры и др. Все это является фактором, стимулирующим субординационные влияния со стороны центральной нервной системы на соподчиненные системы и органы, поддерживая и развивая функциональную адаптацию всего организма. При этом нельзя забывать о повышении уровня физического развития больных.

В то же время в санаторно-курортных условиях на больных влияет вся обстановка: особенность климата, красота природы (ландшафт), особая растительность, море, горы и т.д. Немаловажным фактором является и смена обстановки. А она чаще всего положительно действует на психику человека.

Как и каждое понятийное слово, студент должен знать, что рекреация имеет свои функции, которые подразделяются на медико-биологическую, воспитательную (социально-курортную) и экономическую. Однако провести четкую границу между этими функциями трудно. Они взаимосвязаны между собой и дополняют друг друга.

В понятийный аппарат рекреации можно также отнести:

- рекреационную систему, включающую санатории, дома отдыха, пансионаты, туристические базы, спортивно-оздоровительные лагеря и площадки, другие объекты для активного отдыха;
- рекреационное районирование, которое предусматривает выделение специальных зон для активного отдыха, степень развития рекреационных функций и плотность рекреационных объектов;
- размещение и соотношение объектов активного отдыха в рекреационной специальной среде, в том

числе территориальной. При гигиенической оценке качества территории, отводимой для рекреации, необходима оценка климата и качества определяемых сред (воздуха, воды, почвы) для развития видов рекреации и устойчивость среды к антропогенной нагрузке.

Организацию климатопрофилактики и климатотерапии лучше проводить в санаторно-курортных условиях, где работают специалисты по курортологии и возможен большой выбор климатических воздействий.

При проведении рекреационной деятельности необходимо использовать различные формы занятий физической культурой, туризмом, спортом, художественной самодеятельностью, техническим творчеством. В то же время условием для ее развития должно быть наличие у человека свободного времени, то есть составляющей части внерабочего времени. Другим важным фактором в ее развитии можно считать стремление уменьшить влияние на человека отрицательных последствий его образа жизни. Не менее важным фактором в успешной рекреационной деятельности являются:

- уровень образовательной подготовки работников в этой сфере;
- профессионализм врачей, реабилитологов, инструкторов, методистов физической культуры, культурно-просветительных работников в своей специальности;
- наличие специальных территориальных зон для рекреационной деятельности (внутригородских, пригородных), условий для проведения занятий и культурно-развлекательных мероприятий;
- наличие у людей потребности заниматься рекреационной деятельностью, в том числе физической культурой и развлекательным отдыхом;
- доступность выполнения предлагаемых форм занятий рекреационной деятельностью, которые могли бы успешно применяться и в свободное время от учебной, трудовой, научной, спортивной деятельности.

Вместе с тем, качественное решение перечисленных выше задач, по мнению В.И. Григорьева, В.С. Симонова [5], может быть достигнуто только на основе следования вполне определенным правилам и принципам:

- первоочередное направление капитальных вложений на осуществление наиболее важных общегосударственных, региональных и межотраслевых программ длительного действия;
- направление капитальных вложений в первую очередь на реконструкцию и техническое перевооружение действующих предприятий, выделение средств на строительство новых производств и промышленных комплексов;
- обеспечение сохранения характерных особенностей и специализации региона, приоритетности развития отраслей и производств, составляющих основу регионального социально-экономического комплекса;
- достижение комплексности развития народного хозяйства регионов и достижение на этой основе рационального использования капитальных вложе-

ний, необходимых для развития каждой отрасли в отдельности и всего хозяйства в целом.

Учитывая вышеизложенное, и с учетом многолетнего опыта авторов в научной, педагогической и практической деятельности студенту, прежде всего, необходимо понять, что рекреация – это собирательное понятие и отражает в основном активный отдых человека вне трудовой, учебной, научной, спортивной и другой деятельности, лучше всего в специально предназначенных для этого условиях – в санаторно-курортных и оздоровительных учреждениях. Однако Н.В. Фоменко [28] считает, что «рекреация – це процес відновлення фізичних, духовних і нервово-психічних сил людини, який забезпечується системою заходів і здійснюється у вільний від роботи час на спеціалізованих територіях». В понятийном аппарате рекреации следует выделить: вид, функцию, систему, районирование, деятельность, потребность, размещение, плотность, соотношение, средства, формы, методы и т.д.

Как считает Тадеуш Станишевски, самую важную роль в воспитании к рекреации играет семья, которая является социальной группой, полнейшим образом формирующий мир человеческих ценностей и потребностей [26]. Семья для молодого человека является основой воспитания, так как влияет на его интеллектуальное, моральное, социальное, культурное, физическое развитие и состояние здоровья.

При проведении лечебно-профилактических мероприятий при тех или иных заболеваниях необходимо использовать рекреацию и ее разновидности в комплексе с естественными факторами природы, физическими факторами, психотерапией, диетотерапией, фитотерапией, а также с учетом лечебного и двигательного режимов, пола, возраста и функциональных возможностей организма. Рассматривая многоаспектную проблему рекреации, можно отметить, что она – один из видов комплексного патогенетического лечения, так как направлена на улучшение функций многих систем организма, особенно на ускорение механизмов адаптационных процессов.

В настоящее время ученые, педагоги и врачи много внимания уделяют проблемным аспектам рекреации: публикуются статьи, монографии, учебные пособия, проводятся конференции и семинары, пишутся и защищаются диссертации. Особенно был «урожайным» в Украине 2010 год – были опубликованы три учебных пособия и одна монография:

- Круцевіч Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. / Т.Ю. Круцевіч, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
- Приступа Є.Н. Фізична рекреація: навч. посіб. / Є.Н. Приступа, О.М. Жданова, М.М. Линець [та ін.]; за наук. ред. Є.Н. Приступи. – Л.: ЛДУФК, 2010. – 447 с.
- Бондар А.С. Менеджмент рекреаційно-оздоровчої роботи: навч. посіб. / А.С. Бондар. – Харків: ХДАФК, 2010. – 176 с.
- Зайцев В.П. Современные проблемы рекреации в высшем учебном заведении: монография / В.П. Зайцев, Н.А. Олейник, И.К. Сосин и др.; под ред.



Н.А. Олейника, В.П. Зайцева. – Харьков: ХГАФК, 2010. – 348 с.

Как видим, проблема рекреационного отдыха в науке, учебном процессе и в жизни человека набирает «обороты» и становится в ряд научных дисциплин, которые посвящены его оздоровлению.

#### Выводы

1. Проблема рекреации начала развиваться в Западной Европе с 60-х годов XX века, а в США – еще раньше.
2. В понятийную методологию рекреации следует отнести следующие основные дефиниции: активный и пассивный отдых, два вида – кратковременная и длительная, три функции – медико-биологическая, социально-воспитательная и социально-экономическая, рекреационная система, рекреационное районирование, размещение и соотношение объектов активного отдыха в рекреационной специальной среде и другие.

3. Рекреация – это пассивный и активный отдых в комплексе с другими оздоровительными мероприятиями вне производственной, учебной, научной и иной деятельности, направленный на формирование, восстановление, укрепление и сохранение здоровья человека, а также приносящий ему удовлетворение и удовольствие от этих мероприятий. В то же время физическая рекреация – это все то же самое, что указано выше, но используются для активного отдыха средства физической культуры, ее формы и методы занятий.

*Дальнейшие исследования* планируется проводить в изучении теории и практики исследования физической рекреации, опубликовать свои результаты в виде журнальных статей, учебных пособий и монографий, а также внедрить свои разработки в практику работы лечебных и физкультурно-оздоровительных учреждений.

#### Литература:

1. Алексеев А.М. Социально-экономические проблемы управления здоровьем и рекреацией трудящихся крупного промышленного предприятия / А.М. Алексеев, В.Я. Алексеев, А.А. Забелейский // Экономические, экологические и демографические проблемы здоровья: тез. Всесоюз. конф. – Ч.2, – М.: АН СССР, ин-т философии, 1984. – С. 64-66.
2. Большая медицинская энциклопедия. – Т.22. – М.: Советская энциклопедия, 1984. – С. 141-145.
3. Большая советская энциклопедия. – Т.21. – М.: Советская энциклопедия, 1975. – С. 616-617.
4. Выдрин В.М. Физическая рекреация – вид физической культуры // В.М. Выдрин, А.Д. Джумаев // Теор. и практ. физ. культ. – 1989, №3. – С. 2-3.
5. Григорьев В.И. Инвестиционная поддержка развития индустрии рекреации / В.И. Григорьев, В.С. Симонов // Культура физическая и здоровье. – 2005. – №4 (6). – С. 23-28.
6. Дубинский Г.П. Рекреационные ресурсы Харьковщины / Г.П. Дубинский, К.Т. Филоненко // Матер. 2-й респуб. конф. – Киев: Здоров'я, 1978. – С.85-87.
7. Евстафьев Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры / Б.В. Евстафьев. – Л.: ВИФК, 1985. – 118 с.
8. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Изд. Центр «Академия», 2002. – 264 с.
9. Жердев В.Н. Организация физической рекреации в Воронежской области средствами туризма / В.Н. Жердев, Т.В. Зязина // Культура физическая и здоровье. – 2004. – №1. – С. 57-59.
10. Живицкий А.В. Проблемы и пути развития курортно-рекреационного потенциала Одессы / А.В. Живицкий, С.В. Мокленко, Г.Н. Дмитриева и др. // Курортология и физиотерапия: респуб. межведом. сб. – №24. – Киев: Здоров'я, 1991. – С. 10-13.
11. Журавлев В.А. Природные факторы оздоровления и физическая рекреация / В.А. Журавлев, В.П. Зайцев, Н.В. Зайцева; под ред. В.П. Зайцева. – Харьков: ХаГФК, 1999. – 72 с.
12. Зайцев В.П. Динамическое наблюдение в условиях пригородного санатория за больными, перенесшими острый инфаркт миокарда / В.П. Зайцев, А.Ф. Гавриленко, Н.В. Зайцева и др. // Терапевтический архив. – 1982. – №1. – С. 64-66.
13. Зайцев В.П. Методика и эффективность двигательных режимов при хронических неспецифических заболеваниях легких в семейной здравнице / В.П. Зайцев, В.Н. Максимова // Вопросы курортологии, физиотерапии и леч. физ. культ. – 1992. – №3. – С. 18-21.
14. Зайцев В.П. Рекреация: проблема, понятийная методология, воспитание и образование студентов / В.П. Зайцев, С.И. Крамской, С.В. Манучарян // Культура физическая и здоровье. – 2007. – №2 (12). – С. 22-25.
15. Захаров Р.Г. Тенденция развития рекреационных потребностей человека / Р.Г. Захаров // Экономические, экологические и демографические проблемы здоровья: тез. Всесоюз. конф. – Ч.2. – М.: АН СССР, ин-т философии, 1984. – С. 60-63.

#### References:

1. Alekseev A.M., Alekseev V.I.A., Zabelejskij A.A. *Ekonomicheskie, ekologicheskie i demograficheskie problemy zdorov'ia* [Economic, ecological and demographic problems of health], Moscow, 1984, vol.2, pp. 64-66.
2. *Bol'shaia medicinskaia enciklopediia* [Large medical encyclopaedia], Moscow, Soviet encyclopaedia, 1984, T.22, pp. 141-145.
3. *Bol'shaia medicinskaia enciklopediia* [Large medical encyclopaedia], Moscow, Soviet encyclopaedia, 1984, T.21, pp. 616-617.
4. Vydrin V.M., Dzumaev A.D. *Teoriia i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 1989, vol.3, pp. 2-3.
5. Grigor'ev V.I., Simonov V.S. *Kul'tura fizicheskaiia i zdorov'e* [Culture physical and health], 2005, vol.4(6), pp. 23-28.
6. Dubinskij G.P., Filonenko K.T. *Rekreacionnye resursy Khar'kovshchiny* [Recreational resources of Kharkov area], Kiev, Health, 1978, pp. 85-87.
7. Evstaf'ev B.V. *Analiz osnovnykh poniatij v teorii fizicheskoi kul'tury* [An analysis of basic concepts in the theory of physical culture], Leningrad, VIPC, 1985, 118 p.
8. Zhelezniak Iu.D., Petrov P.K. *Osnovy nauchno-metodicheskoi deiatel'nosti v fizicheskoi kul'ture i sporte* [Bases to scientifically-methodical to activity in physical culture and sport], Moscow, Academy, 2002, 264 p.
9. Zherdev V.N., Ziazina T.V. *Kul'tura fizicheskaiia i zdorov'e* [Culture physical and health], 2004, vol.1, pp. 57-59.
10. Zhivickij A.V., Mokienco S.V., Dmitrieva G.N. *Kurortologii i fizioterapiia* [Balneology and physiotherapy], 1991, vol.24, pp. 10-13.
11. Zhuravlev V.A., Zajcev V.P., Zajceva N.V. *Prirodnye faktory ozdorovleniia i fizicheskaiia rekreaciia* [Natural factors of making healthy and physical recreation], Kharkov, KSAPC, 1999, 72 p.
12. Zajcev V.P., Gavrilenko A.F., Zajceva N.V. *Terapevticheskij arkhiv* [Therapeutic archive], 1982, vol.1, pp. 64-66.
13. Zajcev V.P., Maksimova V.N. *Voprosy kurortologii, fizioterapii i lechebnoj fizicheskoi kul'tury* [Questions of balneology, physiotherapy and medical physical culture], 1992, vol.3, pp. 18-21.
14. Zajcev V.P., Kramskoj S.I., Manucharian S.V. *Kul'tura fizicheskaiia i zdorov'e* [Culture physical and health], 2007, vol.2(12), pp. 22-25.
15. Zakharov R.G. *Ekonomicheskie, ekologicheskie i demograficheskie problemy zdorov'ia* [Economic, ecological and demographic problems of health], Moscow, 1984, vol.2, pp. 60-63.
16. Ivanova G.V. *Gigiiena i sanitariia* [Hygiene and sanitation], 1987, vol.2, pp. 61-63.
17. Kramskoj S.I., Zajcev V.P. *Upravlenie tvorcheskoi deiatel'nost'iu kafedry fizicheskogo vospitaniia i sporta tekhnicheskogo vuza* [Management creative activity of department of physical education and sport of technical higher institute], Moscow, ASV Publ., 2004, 244 p.
18. Malinin A.M., Popov A.N. *Latinsko-russkij slovar'* [Latin-Russian

16. Иванова Г.В. Гигиенические проблемы организации рекреационных территорий / Г.В. Иванова // Гигиена и санитария. – 1987. – №2. – С. 61-63.
17. Крамской С.И. Управление творческой деятельностью кафедры физического воспитания и спорта технического вуза: монография / С.И. Крамской, В.П. Зайцев. – М.: Изд-во АСВ; Белгород: Изд-во БГТУ, 2004. – 244 с.
18. Латинско-русский словарь / Состав. А.М. Малинин, отв. редактор А.Н. Попов. – М.: гос. изд-во иностран. и национал. словарей, 1961. – 581 с.
19. Лотоненко А.В. Физическая рекреация в физкультурно-оздоровительной деятельности (деятельный аспект) / А.В. Лотоненко, В.С. Зыков, А.С. Касицин, В.Н. Лотоненко. – Воронеж: ВГУ, 1996. – 34 с.
20. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности / Л.И. Лубышева // Теор. и практ. физ. культ. – 2001. – №4. – С. 11-13.
21. Мошков В.Н. Лечебная физическая культура на курортах и в санаториях / В.Н. Мошков. – М.: Медицина, 1968. – 484 с.
22. Пруденский Г.А. Проблемы рабочего и вне рабочего времени / Г.А. Пруденский – М.: Наука, 1972. – 336 с.
23. Орлов А.С. Социология рекреации / А.С. Орлов. – М.: Наука, 1995. – 118 с.
24. Ретроспектива підготовки фахівців з рекреації в Україні / Т.Ю. Круцевич, О.В. Андреева, О.Л. Благий // Спортивна медицина. – 2009. – №1-2. – С. 3-6.
25. Рыжкин Ю.Е. Физическая рекреация в комплексе наук о человеке / Ю.Е. Рыжкин // Вестник Балтийской педагогической академии, 2001. – №40. – С.75-78.
26. Тадеуш Станишевски. Задачи и обусловленности подвижной рекреации в современной польской семье // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. – №5. – С. 94-98.
27. Теория и методика физического воспитания: учебник в 2-х томах; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 424с.
28. Фоменко Н.В. Рекреационні ресурси та курортологія: навч. посібник / Н.В. Фоменко. – К.: ЦНЛ, 2007. – 312 с.
29. Эколого-экономическая оценка рекреационных ресурсов: учеб. пособие / С.А. Боголюбова. – М.: Изд. центр «Академия», 2009. – 286 с.
30. Jagacinski C. M., Nicholls J. G. Conceptions of ability and related affects in task involvement and ego involvement, *Journal of Educational Psychology*, 1984, vol.5, pp. 909–919.
31. Walling M. D., Duda J. L., Chi L. The perceived motivational climate in sport questionnaire: construct and predictive validity, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1993, vol. 15, pp. 172–183.
- dictionary], Moscow, Foreign and national dictionaries Publ., 1961, 581 p.
19. Lotonenko A.V., Zykov V.S., Kasicin A.S., Lotonenko V.N. *Fizicheskaia rekreaciia v fizkul'turno-ozdorovitel'noj deiatel'nosti* [Physical recreation in athletic-health-improvement to activity], Voronezh, VSU, 1996, 34 p.
20. Lubyшева L.I. *Teoriia i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2001, vol.4, pp. 11-13.
21. Moshkov V.N. *Lechebnaia fizicheskaia kul'tura na kurortakh i v sanatoriiakh* [Medical physical culture on resorts and in sanatoriums], Moscow, Medicine, 1968, 484 p.
22. Prudenskij G.A. *Problemy rabochego i vnerabochego vremeni* [Problems of working and outside worker hours], Moscow, Science, 1972, 336 p.
23. Orlov A.S. *Sociologiya rekreacii* [Sociology of recreation], Moscow, Science, 1995, 118 p.
24. Krucevich T.Iu., Andrieieva O.V., Blagij O.L. *Sportivnaia medicina* [Sports Medicine], 2009, vol.1-2, pp. 3-6.
25. Ryzhkin Iu.E. *Vestnik Baltijskoj pedagogicheskoi akademii* [Announcer of the Baltic pedagogical academy], 2001, vol.40, pp.75-78.
26. Stanishevski Tadeush. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologichni problemi fizicnogo viovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2006, vol.5, pp. 94-98.
27. Krucevich T.Iu. *Teoriia i metodika fizicheskogo vospitaniia* [Theory and method of physical education], Kiev, Olympic Literature, 2003, 424 p.
28. Fomenko N.V. *Rekreacijni resursi ta kurortologija* [Recreational resources and balneology], Kiev, TSNL, 2007, 312 p.
29. Bogoliubov S.A. *Ekologo-ekonomicheskaja ocenka rekreacionnykh resursov* [Ecological economic estimation of recreational resources], Moscow, Academy, 2009, 286 p.
30. Jagacinski C. M., Nicholls J. G. Conceptions of ability and related affects in task involvement and ego involvement, *Journal of Educational Psychology*, 1984, vol.5, pp. 909–919.
31. Walling M. D., Duda J. L., Chi L. The perceived motivational climate in sport questionnaire: construct and predictive validity, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1993, vol. 15, pp. 172–183.

**Information about the authors:**

**Zaycev V.P.**

infiz@kharkov.ukrtel.net

Kharkov State Academy of Physical Culture  
Klochkovskaya str. 99, Kharkov, 61022, Ukraine.

**Iermakov S.S.**

sportart@gmail.com

Kharkov State Academy of Physical Culture  
Klochkovskaya str. 99, Kharkov, 61022, Ukraine.

**Manycharyan S.V.**

infiz@kharkov.ukrtel.net

Kharkov State Academy of Physical Culture  
Klochkovskaya str. 99, Kharkov, 61022, Ukraine.

**Fedyay I.A.**

infiz@kharkov.ukrtel.net

Kharkov State Academy of Physical Culture  
Klochkovskaya str. 99, Kharkov, 61022, Ukraine.

*Came to edition 13.11.2012.*

**Информация об авторах:**

**Зайцев Вячеслав Петрович**

infiz@kharkov.ukrtel.net

Харьковская государственная академия физической культуры  
ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61022, Украина.

**Ермаков Сергей Сидорович**

д.п.н., проф.

sportart@gmail.com

Харьковская государственная академия физической культуры  
ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61022, Украина.

**Манучарян Светлана Валентиновна**

infiz@kharkov.ukrtel.net

Харьковская государственная академия физической культуры  
ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61022, Украина.

**Федяй Ирина Александровна**

infiz@kharkov.ukrtel.net

Харьковская государственная академия физической культуры  
ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61022, Украина.

*Поступила в редакцию 13.11.2012г.*