

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Владивостокский государственный университет»

О.В. Горбунова, Ю.Э. Гудков, Н.В. Мазитова

ISBN 978-5-9736-0784-5



**СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
ОСНОВЫ ДОСУГОВОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СИСТЕМЕ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Электронное учебное пособие



Владивосток
Издательство ВВГУ
2025

Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации

ФГБОУ ВО «Владивостокский государственный университет»

О.В. Горбунова, Ю.Э. Гудков, Н.В. Мазитова

**СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
ОСНОВЫ ДОСУГОВОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СИСТЕМЕ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Электронное учебное пособие

Владивосток
Издательство ВВГУ
2025

УДК (378:796)075.8

ББК 74.489.85я73

Г67

Рецензенты: *И.В. Пенькова*, канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО «Омский государственный педагогический университет» (г. Омск);

Т.Н. Власенко, доцент департамента социально-гуманитарного образования и образовательной политики Школы педагогики ДВФУ (г. Владивосток)

Горбунова, Ольга Васильевна

Г67

Социально-педагогические основы досуговой деятельности в системе физической культуры : электронное учебное пособие / О.В. Горбунова, Ю.Э. Гудков, Н.В. Мазитова; Владивостокский государственный университет; Электрон. текст. дан. (1 файл: 1,61 Мб). – Владивосток: Изд-во ВВГУ, 2025. – 1 электрон., опт. диск (CD-Rom). – Систем. требования: Intel Pentium (или аналогичный процессор других производителей), 500 МГц; 512 Мб оперативной памяти; видеокарта SVGA, 1280×1024 High Color (32 bit); 5 Мб свободного дискового пространства; операц. система Windows XP и выше; Acrobat Reader, Foxit Reader либо любой другой их аналог.

ISBN 978-5-9736-0784-5

В электронном учебном пособии представлены сведения, позволяющие сформировать фундаментальные представления о системе основных категорий досуговой деятельности в области физической культуры. Рассмотрены цели, задачи, принципы и функции досуговой деятельности, исторические и культурологические аспекты двигательного досуга в рамках социально-культурной деятельности. Подробно рассмотрено развитие и социально-педагогическое значение современных (экстремальных) видов двигательного досуга. Пособие разработано в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению «Педагогическое образование», профилям подготовки 44.03.01 Физическая культура, 49.03.01 Физическая культура.

Для студентов высших учебных заведений, обучающихся на факультетах физического воспитания.

УДК (378:796)075.8

ББК 74.489.85я73

Электронное учебное издание

Минимальные системные требования:

Компьютер: Pentium 3 и выше, 500 МГц; 5,6 Мб; 5 Мб на жестком диске; видеокарта SVGA, 1280×1024 High Color (32 bit); привод CD-ROM. Операционная система: Windows 10.

Программное обеспечение: Internet Explorer 8 и выше или другой браузер; Acrobat Reader, Foxit Reader либо любой другой их аналог.

ISBN 978-5-9736-0784-5

© О.В. Горбунова, Ю.Э. Гудков, Н.В. Мазитова, текст, 2025

© ФГБОУ ВО «Владивостокский государственный университет», оформление, 2025

Редактор Л.Е. Стрикаускас

Компьютерная верстка М.А. Портновой

Владивостокский государственный университет (ВВГУ)

690014, г. Владивосток, ул. Гоголя, 41

Тел./факс: (423)240-40-54

Подписано к использованию .12.2025 г.

Объем 1,61 Мб. Усл.-печ. л. .10,58

Уч.-изд. л. 8,05. Тираж 300 (1–25) экз.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1. Смысловое отношение понятий «труд-отдых», «рекреация» и «досуг» в социологических концепциях	10
2. Культурологические основания досуга, свободного времени и рекреации	17
3. Психолого-педагогические основания досуговой деятельности ...	27
4. Концепция адаптации в теории физической культуры и спортивной тренировке (биологические основы восстанавливающей двигательной деятельности).....	40
5. Досуговая двигательная деятельность, от явления к сущности (цели, задачи, принципы и функции физической рекреации).....	49
6. Формы, средства и условия реализации досуговой двигательной деятельности	57
7. Место досуговой двигательной деятельности в социально-педагогических концепциях физического воспитания	64
8. Социально-психологический профиль досуговой двигательной деятельности	73
9. Исторические аспекты двигательного досуга в рамках социально-культурной деятельности.....	83
10. Развитие и социально-педагогическое значение современных (экстремальных) видов двигательного досуга	107
Библиографический список	128
Сокращения	133

ВВЕДЕНИЕ

Исследование явления под названием «двигательный досуг» в отечественной науке началось с середины 60-х гг. XX в. преимущественно в рамках теории физической культуры, хотя само понятие «двигательный досуг» является предметом исследования разных научных дисциплин (социологии, культурологии, экономики, психологии, медицины и др.). Поэтому содержательные границы определения «двигательный досуг» достаточно размыты и на сегодняшний день данное понятие находится в стадии смыслового становления. В качестве синонима двигательного досуга принято использовать термин «физическая рекреация», в большинстве исследований объем и содержание этих понятий идентичны, поэтому в тексте данного пособия мы будем использовать оба этих термина. Диапазон проявления рекреации достаточно велик: от биологических рекреационных, порой мгновенных актов (прикрытие век) до ежеквартальных каникул и годовых отпусков. Понятие рекреации формируется на основе междисциплинарного подхода – социологии медицины, геронтологии, социологии труда, спорта и досуга (Л.А. Акимова, 2023).

В диссертационном исследовании М.Г. Бердуса (2000) мы находим вполне исчерпывающий анализ определений физической рекреации (ФР). Так, ее средства и формы интерпретировались следующим образом:

- физическая активность;
- вид двигательной активности;
- физкультурно-оздоровительная не соревновательная деятельность;
- осуществление активного отдыха людей с помощью физических упражнений;
- игровая деятельность досуга, связанная с получением удовольствия от самого процесса выполнения физических упражнений;
- физические упражнения аэробного характера (дополненные анаэробными элементами), выполняемые с относительно низкой интенсивностью в игровой развлекательной форме;

– использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах;

– использование физических упражнений и естественных сил природы;

– различные, связанные с движением, виды игровой деятельности;

– вид отдыха, в котором преобладает двигательная активность.

Далее автор выделяет определения целей и задач ФР, заявленных в тех же источниках. Ими явились:

– активный отдых;

– оздоровление, двигательное развитие, совершенство;

– укрепление здоровья и создание бодрого настроения духа;

– активизация, поддержание и восстановление физических и духовных сил;

– восстановление сил;

– совершенствование личности человека;

– проведение досуга;

– заполнение досуга активной и здоровой деятельностью;

– профилактика утомления;

– обеспечение оптимального физического состояния человека, способствующего нормальному функционированию его организма в конкретных условиях жизни;

– восстановление работоспособности;

– переключение с других видов деятельности;

– развлечение;

– содержательное развлечение;

– получение удовольствия и наслаждения.

В социальном аспекте место ФР авторы выше приведенных определений видели в следующем:

– в сфере досуга, в культуре свободного времени, в конкретных условиях жизни, в сфере труда, образования и досуга, в неформальной обстановке;

– как часть общей рекреации, вид отдыха, органическая часть ФК, один из компонентов ФК, вид ФК, частичный аналог ФК, массовая ФК.

Это говорит о многообразии аспектов рассмотрения ФР и подходов к определению ее места и функций в социальной практике (М.Г. Бердус, 2000).

Приведенные наиболее существенные характеристики определений и классификаций физической рекреации отражают обоснованность ее выделения и существования как явления общественной

жизни, а также неопределенность предмета ФР и исследовательских подходов к ее изучению.

С понятием «двигательный досуг» или «физическая рекреация» достаточно плотно связаны нижеперечисленные сущностные характеристики (компоненты) (рис. 1):

1) физическая рекреация осуществляется в рамках досуговой деятельности, в свободное время, на добровольных (самодетельных) началах;

2) носит преимущественно развлекательный, гедонистический характер (т.е. основано на получении физического и эмоционального удовольствия);

3) оказывает оптимизирующее и оздоровительное воздействие на организм человека (преимущественно в формате восстановления после трудовой деятельности);

4) двигательный досуг является благоприятным условием для личностной самореализации (самоактуализации) и социализации (воспитание социально-значимых качеств);

5) неперменной основой (основным признаком) двигательного досуга является двигательная деятельность, основным средством – физические упражнения.

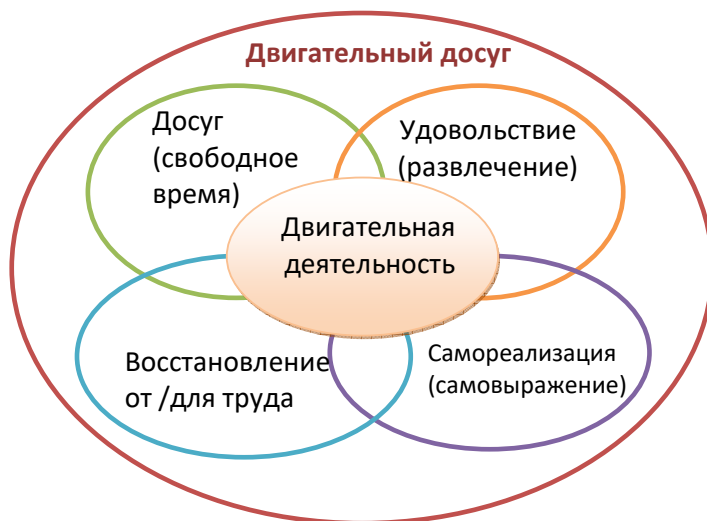


Рис. 1. Сущностные компоненты двигательного досуга

В самом традиционном виде двигательный досуг (физическая рекреация) понимается как любые формы двигательной активности, направленные на восстановление ресурсов организма, затраченных в процессе профессионального труда в свободное (досуговое) время (Ю.Е. Рыжкин, 2021).

Нетрудно заметить, что данный спектр определяющих признаков двигательного досуга наряду с категорией «двигательная активность» охватывает такие неспецифические категории, как: труд-отдых, свободное время, досуг и развлечение, самоактуализация, а также удовольствие. Для более целостного понимания этого явления необходимо сначала обнаружить ее содержательные аспекты в таких областях знаний, как: социальная экономика, культура, социальная психология и антропология. А затем интегрировать эти знания в структуру теории физической культуры.

Таким образом, архитектоника изложения данного пособия будет основана на следующих опорных положениях (раскрываемых в соответствующих разделах) (рис. 2):

1. Поскольку основным (историческим) смыслом двигательного досуга (ДД) является восстановление ресурсов организма в процессе трудовой деятельности, а деятельность и отдых человека осуществляется, прежде всего, во времени, следует начать анализ ДД в рамках *социально-экономических теорий*, где в большей степени проработаны такие системные компоненты человеческого бытия, как время труда и отдыха.

2. Определено, что основным форматом осуществления рекреационной деятельности является досуг, содержанием которого, с одной стороны, служит развлечение и получение вследствие этого физического и/или эмоционального удовольствия, разворачиваемого в пространстве свободного времени. С другой стороны, сам досуг, как историческая форма человеческого бытия включен в социально-культурную деятельность и, следовательно, является предметом *культурологических теорий*.

3. Деятельностная природа процессов, а именно: механизмы мотивации к двигательной досуговой деятельности, эффекты самовыражения и самореализации, связанные с рекреационной активностью, а также получение наслаждения от занятий физическими упражнениями, в большей мере проработаны в *теории психологических, социально-психологических, педагогических дисциплин*.

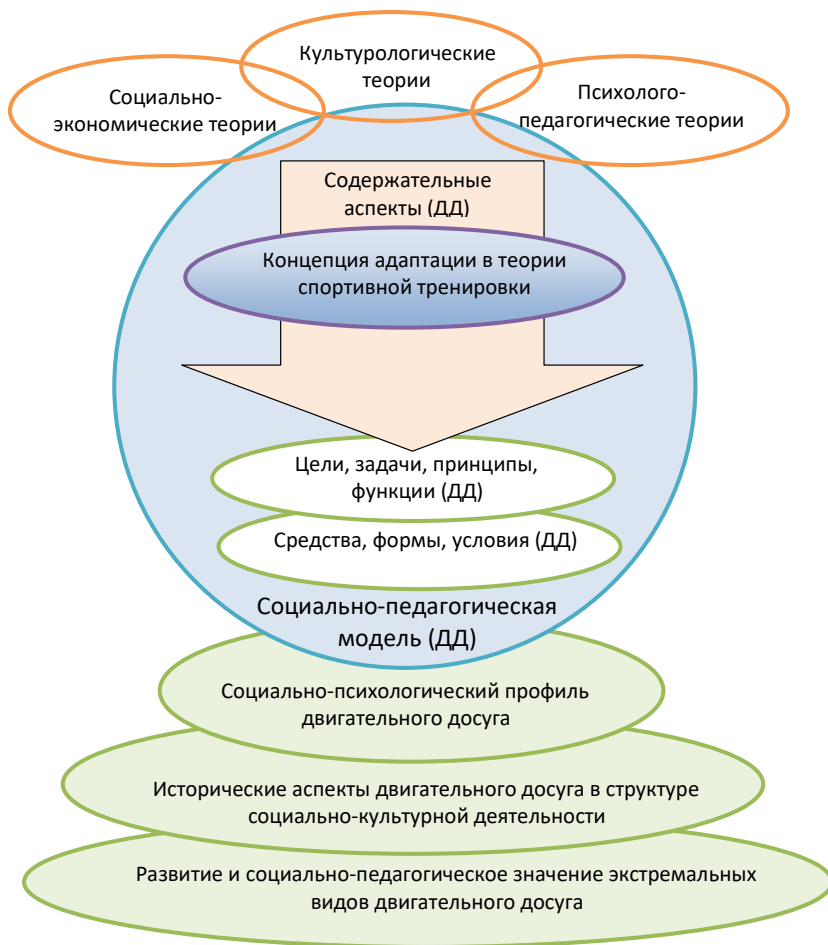


Рис. 2. Тематическая структура пособия

4. Вышеперечисленные аспекты двигательного досуга (ДД) органично интегрируются с двигательной активностью, теоретическая проблематика которой в основном сосредоточена в концепциях адаптации организма к физическим нагрузкам и *теории спортивной тренировки*.

5. Далее будут даны общепринятые характеристики целям, задачам, принципам и функциям двигательного досуга (физической рекреации).

6. Перечислены традиционные средства, формы и условия двигательного досуга.

7. Представлены оригинальные социально-педагогические модели физического воспитания и место двигательного досуга в культурно-историческом пространстве физической культуры.

8. Дан анализ результатов статистики, связанной с функционированием двигательного досуга и раскрывающей его социально-психологический профиль.

9. Изложен обзорный материал по истории развития физической рекреации в структуре досуговой деятельности за период первобытнообщинного строя и до наших дней.

10. Обозначены тенденции развития и обосновано социально-педагогическое значение экстремальных видов двигательного досуга.

1. СМЫСЛОВОЕ ОТНОШЕНИЕ ПОНЯТИЙ «ТРУД- ОТДЫХ», «РЕКРЕАЦИЯ» И «ДОСУГ» В СОЦИОЛОГИЧЕСКИХ КОНЦЕПЦИЯХ

Основу социально-экономического бытия человека составляет диалектическое единство двух фундаментальных потребностей:

1. Потребность в осмысленной деятельности (труд), требующей затрат энергии, физических и психических ресурсов.

2. Потребность в рекреации (отдых), то есть в восстановлении этих затрат.

Таким образом, явления «труд» и «отдых» обладают равной общественно-экономической значимостью, но при этом являются содержательно и психологически противоположными.

Труд воспринимается как сфера необходимости, долга и внешнего принуждения, что отражается в установке «не хочу, но надо». Он подчиняет себе время индивидуальной жизни.

Отдых, напротив, ассоциируется со свободой, радостью и личным выбором, что выражается в позитивных идиомах типа «хочу и буду». Это пространство для реализации индивидуального бытия.

Эта взаимозависимость порождает философский вопрос о их первичности: мы отдыхаем, чтобы трудиться, или трудимся, чтобы иметь возможность отдыхать?

Согласно позиции Л.Е. Балашова (2005) человеческую деятельность можно классифицировать, исходя из диалектического соотношения в ней цели и бесцельности. Ключевыми формами, в которых это проявляется, являются труд и отдых. Труд характеризуется доминированием «напряжения цели», то есть подчинением деятельности конкретному результату. А отдых, напротив, определяется доминированием бесцельности, представляя собой отвлечение от целеполагания и прагматических задач.

Обычно под «отдыхом» понимают либо состояние покоя, либо свободное от работы время. Но это понятие гораздо шире простого

физического расслабления. Отдых может быть и активным, включая в себя различные формы досуга, которые задействуют социальные и культурные стороны человека. Например, смена деятельности, обстановки или впечатлений – все это тоже формы отдыха, позволяющие отвлечься от повседневных забот.

Л.А. Акимова (2003) указывает на исторически сложившийся подход, в рамках которого досуг (отдых или свободное время) воспринимался исключительно как компенсация за труд. Эта парадигма предполагала подчиненность досуга производственной сфере, что, в свою очередь, вело к редукции человека до роли «производительной силы» или «работника», игнорируя его многогранную личностную составляющую.

Современная социология оспаривает традиционный взгляд, согласно которому труд является единственным критерием для разграничения рабочего и свободного времени. Деятельность по созданию культурных ценностей (искусство, фольклор, ремесла), которую вел так называемый «праздничный класс», не признавалась трудом, а право на досуг – легитимным. Однако именно в этой сфере рождались предметы быта, обладавшие художественной ценностью, а песни и обряды составили основу фольклора, что доказывает продуктивность и социальную значимость досуга как в прошлом, так и в настоящем.

Автор далее утверждает, что искусство, создававшееся в рамках досуга (например, танцы и музицирование на светских приемах), зачастую достигало профессионального уровня. В современную эпоху, с ростом числа свободных профессий, граница между рабочим и свободным временем становится все более условной. Более того, многие хобби и формы досуга по своей сути являются творческим трудом. Исходя из этого, Л.А. Акимова (2003) делает вывод, что исторически сложившийся приоритет материального продукта над другими результатами деятельности является временным и преходящим.

А.Б. Есин (1999) утверждает, что понятия труда, работы и дела имеют фундаментальное значение для определения человеческого образа жизни, поскольку именно они конституируют человека в культурологическом смысле. При этом автор подчеркивает, что характер труда не универсален и варьируется в разных культурных системах. Например, труд ученого и землепашца – это качественно разные виды деятельности. Объединяет их лишь одно: оба занятия

жизненно необходимы для самих субъектов труда, так как обеспечивают получение ключевых для их существования результатов.

Категория отдыха является противоположной труду, но неразрывно с ним связанной. Ее организация и функции варьируются в разных культурах. Автор приводит точку зрения Маркса, согласно которой в обществах, основанных на эксплуатации, отдых работника рассматривается лишь как инструмент для восстановления рабочей силы. Однако эта утилитарная функция не исчерпывает сути полноценного отдыха. Подлинная ценность досуга заключается в присутствии ему свободе и автономии – возможности распоряжаться временем по личному усмотрению. Именно в этом качестве (как сфера свободы) досуг фундаментально противостоит работе (как сфере необходимости). Эта идея нашла отражение в исторических лозунгах, таких как требование восьмичасового рабочего дня. Важнейшими психологическими аспектами отдыха являются:

- Релаксация от осознания свободы: уже одно ощущение возможности провести время «как хочется», без внешнего давления, способствует восстановлению.

- Самореализация: свободное время позволяет раскрыть те способности и склонности, которые не находят применения в профессиональной деятельности.

Итак, автор приходит к выводу о необходимости баланса между трудом и отдыхом для достижения культурного комфорта. С одной стороны, для полноценного восстановления и самореализации человеку необходимо достаточное количество свободного времени. С другой стороны, жизнь, лишенная существенной доли трудовой деятельности (или вовсе ее исключаящая), является столь же неполноценной с культурной точки зрения. Эту мысль лаконично выражает цитата Шекспира: избыток досуга делает его столь же утомительным, как и рутинная работа (И.Ю. Кочнев, Ф.К. Зиннуров, 2019).

Таким образом, отдых рассматривается как досуг, главный признак которого – свобода выбора занятий, включая возможность трудиться. В его основе лежит стремление к полноте жизни, связанное с удовольствием, отсутствием дискомфорта и раскрытием своего потенциала.

Как верно замечает А.С. Орлов (1995), ошибочно считать труд и отдых абсолютными противоположностями. Тот, кто так думает, не может объяснить, почему люди иногда трудятся ради отдыха (как в

хобби), а к своим увлечениям относятся с профессиональной серьезностью.

Согласно выводам социологии медицины полноценный отдых напрямую влияет на здоровье общества. Если эта потребность не удовлетворяется, это незамедлительно сказывается на физическом и психическом самочувствии человека, подрывая его силы, продуктивность и желание участвовать в социальной жизни.

Следовательно, предметное поле социологии отдыха включает анализ его места в социально-экономической системе, влияния на общественные ценности и структуру, а также изучение конкретных форм и содержания досуговых практик. Кроме того, данная дисциплина рассматривает отдых как индикатор качества жизни, исследует социальные противоречия, возникающие из-за разрыва между потребностью в отдыхе и доступными для него ресурсами, и анализирует общественные механизмы организации и дифференциации видов досуга.

Рекреационная деятельность мотивируется двумя ключевыми факторами: биологическим (потребность в восстановлении сил) и социальным (стремление к развитию). Это объясняет тесную взаимосвязь между качеством отдыха, состоянием здоровья и уровнем активности человека как в труде, так и в досуге. Как отмечает А.С. Орлов (1995), социальная рекреация способна компенсировать врожденные или недостаточно развитые способности индивида через механизмы культуры. Функции рекреации проявляются в трех взаимосвязанных сферах: энергетической, биологической и социальной. При этом виды досуга классифицируются по типу энергообмена:

- энергоемкие (активные): спорт, экстремальный туризм, спортивные игры. Они предполагают значительный расход энергии.

- энергонакопительные (пассивные): развлекательно-зрелищные мероприятия. Их цель – накопление и восстановление энергии.

А.С. Орлов подчеркивает, что репродуктивная (восстановительная) и продуктивная (созидательная) деятельность часто сосуществуют, но различаются балансом энергообмена. Так, труд может быть энергосберегающим, а отдых – чрезмерно активным (например, любительский футбол). Следовательно, энергозатратность не является исключительным признаком труда; любой вид деятельности, направленной на физическое, духовное или социальное развитие, может

быть как активным, так и пассивным. Например, чтение – это духовно активная, но физически пассивная деятельность.

Согласно концепции А.С. Орлова рекреация выполняет фундаментальную функцию сохранения человеческого генофонда, где энергоемкие виды досуга (спорт, туризм, аэробика) выступают в роли катализатора этого процесса. Игровой компонент рекреационно-досуговой деятельности развивает когнитивные способности, в частности, умение обучаться и моделировать реальные жизненные ситуации.

При этом базовой является социализирующая функция рекреации, которая реализуется через три ключевых канала генезиса социализации: деятельность, общение и самосознание. Постоянно эволюционируя и порождая новые формы, рекреационно-досуговая деятельность обогащает личность, способствуя ее социальной ориентации, усвоению социальных норм, ценностей, поведенческих стереотипов и, в конечном счете, обеспечивая воспроизводство социального опыта (А.С. Орлов, 1995).

Таким образом, понятие отдыха не сводится исключительно к физиологическому аспекту пассивного расслабления. Оно включает в себя многообразные активные формы досуга, которые предполагают задействование социального и культурного потенциала личности. К таким формам относится, например, сфера деятельности или обстановки, а также обновление круга впечатлений, что позволяет человеку переключиться с рутинных задач (Н.И. Бочарова, О.Г. Тихонова, 2019).

Наиболее эффективной формой восстановления сил является активный отдых. К нему относятся физическая активность и занятие любимым делом, особенно если оно предполагает творчество. Такой отдых предоставляет человеку широкий выбор занятий в свободное время, многие из которых имеют выраженную социокультурную направленность:

- общение;
- духовное развитие;
- раскрытие творческого потенциала;
- хобби;
- физические упражнения.

В отличие от пассивного отдыха (сна или безделья), активный формат способствует более быстрому и глубокому восстановлению,

а его положительный эффект является конструктивным и долгосрочным. Для активного отдыха, как правило, используются выходные дни и время отпуска (Н.В. Мочалова, 2019).

Эффективное оздоровление и восстановление работоспособности происходят в периоды отдыха – как кратковременного, так и продолжительного, – когда человек имеет возможность свободно выбирать занятия в соответствии со своими интересами.

Следовательно, отдых представляет собой сложный, многокомпонентный феномен, оказывающий комплексное воздействие на биофизиологические, психологические и социокультурные аспекты личности. Его понятие лишь отчасти совпадает с категориями свободного времени и досуга, в целом выходя за их границы. В наиболее широком значении отдых можно сблизить с понятием рекреации.

Долгое время термин «рекреация» был мало употребим и применялся в основном специалистами в области медицинской реабилитации, где обозначал процессы релаксации и восстановления физиологических функций организма.

В современном понимании рекреация трактуется значительно шире. Она представляет собой комплексную активность, направленную на восполнение не только физиологических, но и ментальных, а также духовных ресурсов, истощаемых в процессе труда, рутины или болезни. Таким образом, сегодня рекреация понимается как целостный процесс, обеспечивающий одновременное физическое и социокультурное оздоровление человека.

Выводы по разделу:

1. Взаимодополняемость труда и отдыха. Труд и отдых представляют собой равнозначные и взаимосвязанные категории социально-экономического бытия. Они являются фундаментальными элементами жизнедеятельности как отдельного человека, так и общества в целом, обеспечивая его системную целостность и функционирование.

2. Цикличность и взаимовлияние. Эффективность и качество трудовой деятельности напрямую зависят от эффективности и качества восстановительных процессов. Эта взаимосвязь проецируется на социальную жизнь в форме непрерывного цикла, где фазы труда и отдыха закономерно сменяют друг друга.

3. Диалектическое единство. Труд и отдых находятся в диалектическом единстве: труд является неотъемлемой составляющей про-

песса восстановления (например, в творческом хобби), в то время как отдых содержит в себе элементы трудовой деятельности (например, в активном, организованном досуге).

Вопросы для закрепления

1. Сравните обыденные ассоциации, связанные с понятиями «труд» и «отдых». В чем заключается их ключевое психоэмоциональное различие? Ответ обоснуйте.

2. Охарактеризуйте, как трактовалась функция отдыха в социальных теориях XIX века. Какой был подход к его роли в жизни работника?

3. Как определяется феномен свободного времени в современном обществе? В чем заключаются его ключевые характеристики и отличия от более ранних трактовок? Ответ обоснуйте.

4. Раскройте суть классификации видов рекреации на «энергоемкие» и «энергонакопительные». Чем они принципиально отличаются друг от друга? Приведите по 2–3 собственных примера к каждой категории.

5. Дайте сравнительную характеристику понятий: «отдых», «досуг», «свободное время» и «рекреация». В чем заключаются их смысловое сходство и различия?

2. КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ДОСУГА, СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ И РЕКРЕАЦИИ

Как следует из предыдущего анализа, основной формой реализации рекреационной деятельности выступает *досуг*. Его содержание, с одной стороны, включает развлечения, направленные на получение физического и эмоционального удовольствия, а с другой – все эти процессы разворачиваются в рамках *свободного времени*. Указанная взаимосвязь делает необходимым смысловое разграничение категорий «досуг», «свободное время» и «рекреация». Поскольку исторические формы и содержание досуга наиболее глубоко исследованы в теориях социально-культурной деятельности, дальнейший анализ феномена досуга и свободного времени будет проведен именно через призму культурологического подхода.

Культурно-досуговая деятельность определяется как специфическая активность человека в период досуга, причем формы этой активности он выбирает самостоятельно, основываясь на своих интересах, возможностях и уровне культурного развития. Уточним, почему данная деятельность характеризуется как именно *культурная*. Понятие «культура», заимствованное из европейских языков, изначально не имело в России строгого научного определения. В XIX веке оно связывалось с позитивным развитием личности, высоким уровнем владения нормами деятельности и совершенствованием различных процессов (А.А. Чебанов, 2023). Именно это понимание закрепилось в обыденном сознании, что находит отражение в таких устойчивых выражениях, как «культурный человек», «культурное поведение» или «дом культуры».

С учетом указанных смысловых аспектов, культурологическое понимание досуговой деятельности также является многогранным.

Во-первых, понятие «культурно-досуговая деятельность» указывает на то, что она формируется в контексте культуры конкретного сообщества (народа или нации). Она строится на основе социально

одобряемых норм и служит достижению тех рекреационных целей, которые ценятся в данной культуре. Ключевую роль здесь играют этнонациональные представления о прекрасном и приемлемых формах художественно-эстетической активности.

Во-вторых, данное понятие подчеркивает общественную важность досуга и его связь с определенными моральными нормами. Подразумевается, что человек может использовать свободное время как для саморазвития, так и во вред себе и обществу. Конструктивный досуг предполагает свободное следование развитым и социально приемлемым моделям поведения.

Таким образом, *культурно-досуговая деятельность* (или культура досуга) – это способ организации свободного времени, который представляет собой сбалансированное сочетание рекреационной, развивающей и развлекательной активностей, наполнен социально значимым смыслом и признается в данном обществе как соответствующий национальным традициям и современным требованиям.

Название «культурно-досуговая деятельность» отражает ее конструктивную, социально и лично значимую природу. На этом основании можно сформулировать следующее определение:

Культурно-досуговая деятельность – это целенаправленно организованная и содержательно насыщенная активность больших социальных групп или отдельного индивида в свободное время. Она основывается на естественной человеческой потребности в смене видов деятельности и преследует цели рекреации, а также социально-культурного развития.

Формы и виды этой деятельности человек выбирает добровольно, руководствуясь личными предпочтениями, возможностями, уровнем культурного развития, а также учитывая влияние традиций, моды и социального окружения. Важно отметить, что данный термин обычно описывает коллективные практики, удовлетворяющие рекреационные потребности значительных групп людей.

В обыденном сознании досуг чаще всего отождествляется со свободным от работы временем. Однако для специалистов в области исследования и организации досуга эти понятия, будучи взаимосвязанными, не являются тождественными. С научной точки зрения, досуг – это время, свободное не только от обязательного труда в сфере общественного производства, но и от выполнения повседнев-

ных обязанностей, связанных с ведением домашнего хозяйства и поддержанием социальных отношений.

Несмотря на кажущуюся синонимичность, понятия «досуг» и «свободное время» не являются тождественными. Свободное время – это более широкое понятие, обозначающее временной ресурс, который человек может использовать по своему усмотрению, в том числе и на выполнение бытовых обязанностей или даже на пассивное или деструктивное времяпрепровождение. В отличие от этого, досуг – это культурно и социально обусловленное понятие. Оно подразумевает качественно иной подход: в любой культуре досуг наделяется позитивной ценностью и связывается с конструктивными занятиями, направленными на восстановление сил, духовное и личностное развитие. Таким образом, досуг представляет собой социально одобряемую и осмысленную форму использования свободного времени.

Маркс рассматривал досуг как *процесс восстановления и развития сил человека*. При этом свободное время он определял более широко – как *время не только для досуга, но и для занятий, обогащающих личность*.

Согласно исследованию Л.Н. Волобуевой (2004) в условиях синкретической культуры первобытного общества, где различные формы деятельности были неразделимы, отсутствовало строгое разграничение времени на рабочее и свободное. Наряду с утилитарными активностями, направленными на выживание (охота, защита), существовали практики, выполнявшие функцию социопсихической разрядки (ритуальные танцы, обряды инициации, погребальные и брачные церемонии). При этом для такой деятельности не выделялся отдельный временной ресурс, обозначаемый как «досуг». Все без исключения формы активности в той или иной степени способствовали развитию индивида и его приобщению к духовным ценностям эпохи.

В отличие от сакральных практик, досуг в Древней Греции имел ярко выраженный светский характер и был четко отделен от религиозной жизни. Вся организация жизни полиса была ориентирована на такую деятельность: участие в общественных празднествах с театральными представлениями, спортивных состязаниях (как общегреческих Олимпийских играх, так и местных), посещение палестр и гимнасий, а также занятия в философских школах, сопровождавшиеся интеллектуальными дискуссиями. Эта деятельность воспринималась как занятие свободного человека, реализующего собственные

цели. Она осмысливалась как *творчество* (древнегреч. – «поэзис»), которое понималось прежде всего как *духовная деятельность* – философия и свободные искусства, где личный замысел находил свое воплощение.

Согласно Л.Н. Волобуевой (2004) идеальным воплощением досуга для древнего грека был пир. Этот образ был сакрализован, поскольку и боги Олимпа предавались пиршествам с нектаром. Однако греческий пир не сводился к застолью; его кульминацией были симпозиы – философские беседы о возвышенном, что иллюстрирует платоновский диалог «Пир». Подобное времяпрепровождение обязывало человека к самопознанию, осознанию духовного начала и обретению чувства полноты бытия.

Таким образом, досуг понимался как возможность обретения смысла жизни, который для грека заключался в соответствии божественной природе полиса и, следовательно, самого гражданина. В отличие от воинских или политических доблестей, достигаемых в конкретной деятельности, досуг был *целью существования*, что требовало от человека полной концентрации физических и интеллектуальных сил (Л.Н. Волобуева, 2004).

Маркс показал, что отчуждение впервые четко проявилось в рабовладельческом обществе, где произошло разделение на рабочее и свободное время. *Рабочее время стало уделом эксплуатируемого большинства, а свободное время – привилегией правящего меньшинства*, которое могло посвятить себя духовному развитию. В итоге духовное производство стало делом правящего класса. Сначала этим занимались в свободное время, но при капитализме такая деятельность превратилась еще и в работу, которую выполняют наемные представители умственного труда, зависящие от правящего класса.

Маркс рассматривал данную ситуацию как препятствие для общественного прогресса, поскольку, по его мнению, его главным условием было обеспечение максимально широкого доступа к продуктивному использованию свободного времени.

Он определял это время как период, «который *не поглощается непосредственно производительным трудом, а остается свободным для удовольствий, для досуга... для свободной деятельности и развития... открывая простор для развития способностей людей*».

В «Толковом словаре» В.И. Даля понятие «досуг» определяется двояко. С одной стороны, это «свободное, незанятое время, гулян-

ки... простор от дела». Однако здесь же приводится глагол «*досуживать*», *означающий временно заниматься ремеслом по найму, а «досужий» характеризуется как умелый, способный к делу.* Эта двойственность указывает на то, что в русской традиции досуг понимался не как пассивный отдых, а как время для творческой и умелой деятельности, объединяющей как *духовные*, так и *материальные аспекты*.

Согласно Л.Н. Волобуевой восприятие роли досуга в русском обществе и его значения для отдельной личности в целом соответствовало общемировым тенденциям. При этом данное понимание включало в себя ряд ключевых характеристик: утверждение свободы и уникальности личности, требование достижения высокого уровня мастерства, а также престижность и широкую распространенность досуговых практик. Важной чертой была демократичность досуга, поскольку социальная принадлежность человека, совершенствующегося в избранной деятельности, не имела значения, в то время как общественная ценность такого времяпрепровождения, напротив, особо подчеркивалась.

В русской классической литературе понятия «досуг» и «отдых» не являются синонимами и наполнены различным смыслом. Как демонстрирует устойчивое выражение Л.Н. Толстого, «на досуге и во время отдыха» эти явления противопоставляются. *Досуг* понимается как *творческая деятельность – индивидуальная, художественная, управленческая или иная, имеющая преимущественно духовный характер.* Это увлекающее человека занятие, которое не определяется его социальным статусом. А *отдых*, в свою очередь, трактуется как *отдохновение – пауза, отвлечение или развлечение, необходимое для восстановления после напряжения, вызванного в том числе и самим творческим процессом досуга* (Л.Н. Волобуева, 2004).

XX век ознаменовался возникновением новых, беспрецедентных вызовов в сфере временной организации жизни человека. Во-первых, рост производительности труда привел к значительному сокращению рабочего времени, в результате чего объем внерабочего времени стал сопоставим с ним. Во-вторых, современный работник склонен отожествлять все внерабочее время с досугом или свободным временем. Однако сама природа этой «свободы» оказывается двойственной. Она может пониматься как *«свобода ОТ» – освобождение от профессиональных обязанностей*, либо как *«свобода ДЛЯ» – про-*

странство для самоопределения, наполненное внутренней, душевной жизнью. Таким образом, возникает фундаментальный вопрос о качественном наполнении этого временного ресурса.

В научной дискуссии о свободном времени существуют различные подходы к его определению. З. Браун в работе 1956 года «Растущее свободное время в промышленном обществе» разделяет его на два типа: **«плохое» свободное время:** обусловлено негативными обстоятельствами (болезнь, безработица, служба в армии) и **«нормальное» свободное время:** связано с позитивной активностью (религиозная, культурная деятельность). При этом З. Браун, как и А. Бурхарт, определяет *свободное время в целом как все время, не занятое профессиональным (особенно наемным) трудом и материальным производством.* Оба исследователя подчеркивают, что эта сфера жизни минимально регламентирована, что позволяет человеку самостоятельно распоряжаться ею в соответствии с личными устремлениями. Как видно из указанных определений, хотя *свободное время и зависит от социальных отношений, оно представляет собой область, свободную от предписаний основных социальных институтов.* Как резюмирует Д. Андерсон, одна из ключевых функций досуга – **компенсировать недостаток эмоционального удовлетворения от работы.**

Согласно концепции Ж.-Р. Дюмазедье характер досуговой деятельности определяется институциональными обязательствами, налагаемыми на человека базовыми социальными структурами, независимо от ее конкретного содержания. Яркими примерами такой "обязательной" активности являются посещение театра в рамках учебной программы или трансформация любительского спорта в профессиональный. При этом Дюмазедье проводит различие между такой регламентированной активностью и **истинным досугом.** Последний он определяет как деятельность, свободную от достижения как материальных, так и социальных целей (даже частичных), таких как самопрезентация, политическая агитация или участие в официальных спортивных праздниках. Ученый также констатирует растущую социальную значимость свободного времени, которая проявляется в его **интенсификации** – увеличении насыщенности и разнообразия досуговых практик.

В отечественной науке проблема свободного времени изучалась рядом исследователей. Пионером крупномасштабных конкретно-

социологических исследований в этой области выступил академик С.Г. Струмилин, работавший в 1922–1924 годах. После значительного перерыва его изыскания были продолжены другими учеными в 1950-х годах. Струмилин предложил структурировать социальное время на три категории: необходимое, занятое и свободное. Развивая этот подход, Л.А. Гордон и Э.В. Клопов определяют свободное время как период **«самоценного поведения»**, то есть время, когда *действия и переживания человека важны сами по себе, а не только как средство для достижения внешних результатов.*

В отечественной научной литературе широкое признание получила классификация социального времени, разработанная (Г.А. Пруденским, 1972).

Ученый отделяет вне рабочее время от рабочего и подразделяет его на четыре основные категории:

1. **Время, сопутствующее работе:** затраты, связанные с производственной деятельностью, но не входящие в оплачиваемое рабочее время (дорога на работу и обратно, подготовительные действия на предприятии до и после смены – переодевание, умывание и т.п.).

2. **Время на домашний труд и самообслуживание:** затраты на ведение личного домашнего хозяйства, включая пользование услугами коммунально-бытовых предприятий (приготовление пищи, покупки, уход за детьми, жильем, одеждой).

3. **Время на удовлетворение физиологических потребностей:** период, необходимый для сна, приема пищи и других естественных нужд.

4. **Свободное время:** чистое время отдыха и досуга, оставшееся после вычета всех предыдущих затрат.

Данная классификация выгодно отличалась от позиций таких авторов, как А.Э. Мялкин и М.Н. Костин, которые отождествляли свободное время со всем объемом нерабочего времени. Такой подход, как справедливо отмечал Г.А. Пруденский, приводил к некорректному выводу, что пространством для развития личности является и время, затрачиваемое на домашний труд, удовлетворение физиологических потребностей и другие вынужденные занятия. Согласно же Г.А. Пруденскому свободное время – это **специфическая часть вне рабочего времени, предназначенная для физического и интеллектуального развития трудящихся.** Этот взгляд находит поддержку в определении В.Д. Патрушева, который также рассматривает свободное

ное время как часть времени за пределами работы, используемую для повышения культурно-технического уровня, занятий спортом, отдыха и общения. В конечном счете, это время служит развитию способностей и удовлетворению социальных потребностей личности (В.Д. Патрушев, 1966).

Таким образом, формирование понятий «свободное время» и «досуг» определяется двумя ключевыми факторами: экономическим и социокультурным.

Экономический фактор заключается в том, что досуг как социальный феномен стимулирует экономическое процветание, создавая особый рынок, где свободное время становится основным ресурсом. Как отмечает А.С. Орлов (1995), в XX веке развитые страны пережили «рекреационный бум», который привёл к стремительному росту индустрии отдыха. Сфера рекреации превратилась в важный показатель качества жизни, а рекреационные услуги заняли второе по значимости место в экономике, что отражает растущую общественную ценность свободы отдыха (М.Д. Гусейнова, 2020).

Социокультурный фактор, порожденный этими процессами, заключается в том, что свободное время предоставляет личности абсолютную возможность выйти за рамки нормативной деятельности в любые сферы культуры и творчества. Это определяет духовный и интеллектуальный потенциал как самой личности, так и общества в целом. Свободное время остается таковым, поскольку, во-первых, свободно от трудовых обязанностей; во-вторых, человек волен распоряжаться им по своему усмотрению; в-третьих, оно свободно от вынужденного удовлетворения базовых физиологических потребностей (В.М. Пича, И.В. Бестужев-Лада, 1990).

На основе проведенного анализа свободное время можно определить как сферу культурного функционирования личности в контексте социальной динамики, характеризующуюся отсутствием внешнего целеполагания. Таким образом, выделяются следующие критерии свободного времени:

1. Непрагматичность: время, свободное от производственной и бытовой деятельности, направленной на достижение утилитарных целей.

2. Ценностная обусловленность: время, которое человек организует и наполняет деятельностью, исходя из своих мировоззренческих идеалов, интересов и ценностей.

3. **Вариативность и творческий потенциал:** время, в пределах которого деятельность и поведение личности не имеют жестких ограничений и носят индивидуальный характер. Благодаря этому досуговая деятельность образует широкий спектр – от рутинных и мало-содержательных форм до мощных культуротворческих процессов, имеющих как личностный, так и общественный смысл.

4. **Самореализация:** время, предоставляющее возможность для реализации интересов и удовлетворения потребностей личности.

Э.А. Орлова (1995) указывает на существование двух основных подходов к определению досуга в научной литературе. Согласно первому досуг отождествляется со свободным временем – то есть любым временем, не занятым работой, включая развлечения, личные дела и хобби. Сторонники второго подхода С. Де-Гразия и Дж. Пипер рассматривают досуг не как временной ресурс, а как особое психологическое состояние – состояние свободы и созерцания, условие подлинного человеческого бытия. В этом же ключе высказывался и Б. Рассел, утверждавший, что «досуг – это путь к счастью и радости» (Т.Г. Киселева, 1992).

Согласно культурно-личностным концепциям досуг представляет собой не просто часть свободного времени, а ту его составляющую, которая целенаправленно ориентирована на **осознанное культуротворчество**. Он рассматривается как *высшая форма самореализации личности и ключевой показатель ее качества, находящийся в диалектической взаимосвязи с ценностными ориентирами в конкретном культурном контексте*. Таким образом, досуг понимается как фундаментальная категория культурного процесса, суть которой заключается в **свободном творческом акте саморазвития**.

Выводы по разделу:

1. Досуговая деятельность реализуется в рамках свободного времени, то есть времени, не занятого в производственной и бытовой сферах.

2. Содержанием досуга часто является физическая активность, обусловленная естественной потребностью в смене видов деятельности.

3. Мотивация досуговой деятельности, как правило, носит не прагматичный характер и свободна от внешнего целеполагания.

4. Основная направленность досуга заключается в саморазвитии и самореализации личности.

Вопросы для закрепления

1. Раскройте сущность и содержание понятия «культурно-досуговая деятельность».
2. Охарактеризуйте феномен свободного времени с позиции культурологии.
3. Проанализируйте, как изменялось содержание категорий «досуг» и «свободное время» на разных исторических этапах.
4. В чем заключается сходство в трактовке досуга у К. Маркса и В.И. Даля?
5. В чем, согласно Л.Н. Волобуевой, состоит различие между «досугом» и «отдыхом»?
6. Сравните трактовки категорий «досуг», «отдых» и «свободное время» в концепциях следующих авторов: Ж.-Р. Дюмазедье, Л.А. Гордон и Э.В. Клопов, Г.А. Пруденский, В.Д. Патрушев.
7. Охарактеризуйте экономический и социокультурный факторы, определяющие формирование понятий «свободное время» и «досуг».
8. Перечислите и раскройте основные критерии свободного времени.
9. Как определяют понятие «досуг» представители культурологических концепций?
10. Изложите собственное понимание сущности «досуга», «отдыха» и «свободного времени». Какое место в этой системе занимает физическая рекреация?

3. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Двигательная активность организма неразрывно связана с потребностями механизмами, которые инициируют и направляют ее в окружающей среде. Именно потребности и необходимость их удовлетворения определяют характер, образ и содержание деятельности как отдельного человека, так и общества в целом, наполняя их смыслом.

Поскольку в основе физической рекреации лежит двигательная активность, логичнее изучать это явление через призму **деятельностного подхода**.

Понятие «деятельность» служит **ключевой категорией**, составляющей теоретический фундамент психологических и педагогических наук (Р.С. Наговицын, 2014). Его научная разработка была начата в трудах классиков отечественной психологии: Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева и С.Л. Рубинштейна.

Согласно подходу С.Л. Рубинштейна (1946) деятельность представляет собой форму конкретного отношения человека к действительности, в процессе которой раскрываются комплексные свойства его личности.

Согласно Н.М. Бережному (2000) деятельность представляет собой непрерывный процесс преобразующего отношения человека к миру. Этот процесс состоит из множества отдельных актов, каждый из которых имеет определенную структуру: начало, середину и конец. Автор предлагает развернутую структуру такого акта, которая включает следующие ключевые элементы: *потребности субъекта* (индивида, группы или общества), *цель, средство, предмет, действие, результат*.

Потребность является компонентом внутреннего мира субъекта и, как таковая, существует до начала деятельности. Она представляет собой структурный элемент самого субъекта, а не деятельности, однако не отделима от нее. Выступая в роли побудительной силы, по-

требность пронизывает всю деятельность, стимулируя ее до момента достижения результата.

Цель – это идеальная модель желаемого будущего результата, то, что человек стремится достичь. Способность к целеполаганию – исключительно человеческое качество, отражающее субъективное начало личности. Однако сама по себе поставленная цель остается пустой мечтой, если она не обеспечена соответствующими средствами для ее достижения.

Средство представляет собой объективную, реальную составляющую в акте деятельности. К средствам относится все сущее, что существует как реальный феномен независимо от сознания субъекта: орудия труда, физическая сила, жизненный опыт, профессиональная квалификация, способности и знания субъекта. Однако средство обретает свой статус не самостоятельно, а лишь будучи вовлеченным в деятельность и определенным через ее цель. Как отмечал Гегель, средство «есть именно то, что ничего собой не представляет само по себе, а есть лишь ради другого и в этом другом имеет свое определение и свою ценность». Таким образом, средство является таковым только в контексте служения цели.

Предмет деятельности – это то, на что направлена активность человека. Это может быть что угодно: природные явления (наводнение, землетрясение), природные материалы (руда, лес, рыба) или даже сам человек, когда речь идет о его обучении и воспитании.

Действие – это сам процесс преобразования предмета для достижения цели. Это самый напряженный этап, где человек прилагает максимум умственных и физических усилий. Именно в ходе действия субъективные замыслы встречаются с объективной реальностью и порождают конкретный результат.

Результат является завершающим моментом деятельности. В нем проявляется не только достигнутая цель, но и непредвиденные, зачастую нежелательные последствия. Иногда их негативный эффект может превосходить ценность самой реализации цели. Ярким примером служит утрата здоровья вследствие чрезмерного усердия в соревновательной спортивной деятельности.

Как отмечал Н.Н. Трубников, деятельность имеет смысл только тогда, когда ее результат не равен цели и не сводится к использованным средствам. Он должен давать некий «прирост», нечто большее, чем было вложено (Н.М. Бережной, 2000).

Сказанное выше можно представить в виде следующей схемы (рис. 3).

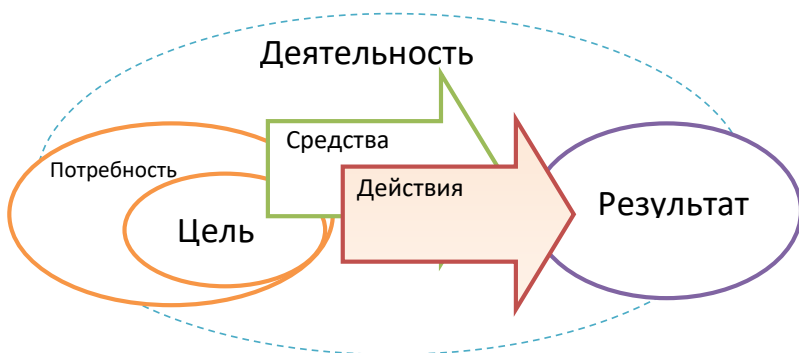


Рис. 3. Общая структура деятельности

Исходным элементом, запускающим любую активность, является потребность (или мотив деятельности).

А.Н. Леонтьев предлагает сместить фокус проблемы с потребностей как таковых на их содержание. Для этого потребность необходимо конкретизировать и опредметить – найти тот конкретный предмет (или круг предметов), который способен ее удовлетворить. Таким образом, потребности всегда становятся предметными. Абстрактное чувство, например, жажда, само по себе не побуждает к действию. Оно превращается в мотив лишь тогда, когда наполняется представлением о конкретном предмете-удовлетворителе (например, стакане воды), который и «бросает» человека к действию. Следовательно, ключом к пониманию потребностей является путь от их абстрактного переживания к содержательной характеристике, то есть к мотивам. Мотив (от лат. «moveo» – двигаю) – это и есть предмет потребности, то объективное, ради чего совершается действие и разворачивается деятельность. Мотивом может стать любой объект – идеальный или вещественный, реально воспринимаемый или существующий лишь в воображении и мысли (А.Н. Леонтьев, 2001).

Согласно А.Н. Леонтьеву понятие «мотив деятельности» является комплексным и включает в себя такие компоненты, как потребности, установки, интересы, привычки, побуждения, желания и склонности.

Как отмечает А.А. Ильин (2012), именно через деятельность, детерминированную мотивами, целями и задачами, человек выражает свое отношение к окружающему миру. Это отношение (поведение) формируется на стыке внутреннего (субъективного) и внешнего (объективного). Анализ мотивов позволяет не только понять степень заинтересованности человека в деятельности, но и прогнозировать уровень и направленность его активности.

Конкретным примером такой взаимосвязи является сфера физической культуры. Как указывает Е.Н. Гогунев (2000), из базовой потребности в движении рождается мотив эмоциональной привлекательности физических упражнений, основу которого составляют механизмы переживания удовлетворения от самого процесса их выполнения.

Развернутую классификацию мотивов, специфичных для сферы физического воспитания, предлагает Г.Д. Бабушкин (2007), утверждая, что мотив как *внутренняя побудительная сила формируется под влиянием внешних воздействий*. К числу таких воздействий автор относит:

1) привлекательность конкретных физических упражнений, которая преломляется через индивидуальные особенности личности (двигательные способности, темперамент). Этим объясняется дифференциация интересов: одних учащихся привлекает гимнастика, других – игровые виды спорта (футбол, волейбол), третьих – силовые упражнения;

2) высокая физическая активность референтной группы (одноклассников, друзей во дворе, членов семьи);

3) разнообразие и доступность спортивной инфраструктуры в микрорайоне (спортивные площадки, бассейны, стадионы);

4) эффективная пропаганда ценностей физической культуры и спорта в обществе;

5) высокий уровень организации занятий в образовательных учреждениях, который способен пробудить у учащихся интерес к физкультуре, выходящий за рамки учебного процесса. Совокупное воздействие этих факторов создает благоприятную среду для формирования устойчивых мотивов к занятиям физической культурой.

Классификация мотивов занятий физической культурой представлена на рис. 4.



Рис. 4. Классификация мотивов занятий физической культурой
(по Г.Д. Бабушкину, 2007)

С точки зрения устойчивости проявления, мотивы можно классифицировать на *стабильные* и *ситуативные* (временные). Для консолидации и перехода мотивов в разряд устойчивых необходимо, чтобы учащийся испытывал положительные эмоции от самой деятельности и регулярно достигал запланированных результатов.

Согласно классификации Е.П. Ильина (2002) мотивы занятий физическими упражнениями по характеру направленности делятся на две группы: процессуальные и результативные.

1. Процессуальные мотивы:

– *Сущность*: связаны с получением удовольствия от самого процесса деятельности.

– *Проявления*: удовлетворение потребности в движении, наслаждение от азарта, соперничества, мышечных ощущений, приподнятого настроения и чувства удовлетворения от выполнения сложных упражнений.

– *Педагогический акцент*: формированию именно этой мотивации следует уделять постоянное внимание на уроках физической культуры.

2. Результативные мотивы:

– *Сущность*: направлены на достижение конкретного результата, что требует длительных и систематических тренировок.

– *Направленности*:

- самосовершенствование: укрепление здоровья, коррекция телосложения, развитие физических и волевых качеств;

- самовыражение и самоутверждение: стремление быть ловким и сильным, не отставать от других, участвовать в соревнованиях;
- источник и укрепление: возникают под влиянием внутренних факторов (самооценки, убеждений) и укрепляются по мере достижения поставленных целей;
- условия формирования: наиболее эффективно такие мотивы формируются в спортивных секциях, где соревновательный компонент является обязательным.

По критерию осознанности мотивы занятий физической культурой и спортом подразделяются на *осознаваемые* и *неосознаваемые*. Учащиеся младших классов, как правило, занимаются физической активностью, не отдавая себе отчета в ее целях и причинах, то есть руководствуются неосознаваемыми мотивами. По мере взросления мотивы становятся более осмысленными и целенаправленными.

По критерию локализации мотивы подразделяются на внешние и внутренние.

Внешние мотивы обусловлены факторами, лежащими за пределами самой деятельности и субъекта. К таким мотиваторам могут относиться требования или влияние учителя физкультуры, родителей, сверстников. Однако эффективность внешней мотивации, как правило, невысока.

Внутренние мотивы порождаются непосредственно содержанием и процессом деятельности. В данном случае школьник испытывает удовольствие от самой двигательной активности, что и выступает внутренним побудителем к систематическим занятиям.

Согласно позиции Г.Д. Бабушкина (2007) ключевой задачей педагога (учителя физкультуры, тренера) является целенаправленное формирование внутренней мотивации у учащихся и спортсменов.

Применительно к физкультурной деятельности студентов вузов можно выделить следующую классификацию *побуждающих мотивов*:

- внутренние мотивы обусловлены получением удовлетворения от самого процесса деятельности (эмоциональность, новизна, динамичность, выполнение любимых упражнений);
- внешние положительные мотивы связаны с полезными результатами деятельности (приобретение знаний и умений, организация активного отдыха);

– мотивы перспективы направлены на достижение долгосрочных целей (укрепление здоровья, развитие физических качеств, коррекция фигуры);

– внешние отрицательные мотивы: побуждение, основанное на избегании негативных последствий (страх перед насмешками из-за неудачи, боязнь получить низкую оценку).

Согласно А.А. Ильину (2012) центральным мотивом, обеспечивающим решение основных задач физического воспитания, является укрепление здоровья. Его значимость подкрепляется рядом сопутствующих мотивов, таких как: удовлетворение естественной потребности в движении приобретение дополнительных знаний, умений и навыков; повышение работоспособности и развитие двигательных качеств; расширение физических возможностей для улучшения качества жизни.

Основным критерием, отличающим один вид деятельности от другого, является ее предмет. Согласно А.Н. Леонтьеву именно предмет, направляющий деятельность, выступает в роли ее мотива. Применительно к физической активности это означает, что, определив мотивы студентов (например, получение удовольствия от движения или просто сдача зачета), можно прогнозировать их вовлеченность – будут ли они заниматься самостоятельно или ограничатся формальным требованием. При этом мотив может быть изначально связан с конечной целью, но в процессе деятельности может произойти так называемый *«сдвиг мотива на цель»*. Это явление возникает, когда какая-либо цель, идея или предмет начинают систематически подкрепляться положительными эмоциями и сами превращаются в самостоятельный мотив. Например, мотив может переместиться с результата (победы) на сам процесс деятельности (получение удовольствия от игры) (Е.А. Ильин, 2012).

Для психолого-педагогического анализа феномена физической рекреации наиболее релевантной является концепция *«сдвига мотива на цель»*, разработанная А.Н. Леонтьевым. Со временем действия, которые изначально служили для достижения цели, подчиненной определенному мотиву, могут приобрести самостоятельную ценность и «отщепиться» от первоначальной мотивации. В результате вспомогательные цели, на которые были направлены эти действия, превращаются в самостоятельные, полноценные мотивы (А.Н. Леонтьев, 1975).

Пример: Школьник начинает регулярно делать зарядку, потому что родители пообещали за это купить ему велосипед (внешний мотив). Однако со временем он начинает получать удовольствие от самого процесса и ощущать прилив сил после упражнений. Таким образом, цель (зарядка), длительно подкреплявшаяся положительными эмоциями, сама становится внутренним мотивом.

В итоге происходит «сдвиг мотива на цель» – цель приобретает статус мотива. Стоит отметить, что впервые данный механизм был описан американским психологом Гордоном Оллпортом в 1937 году под названием «функциональная автономия мотивов».

Соотношение мотива и цели деятельности заключается в причинно-следственной связи: мотив выступает причиной, побуждающей к постановке тех или иных целей. Для формулирования любой цели необходим исходный мотив, которым может быть стремление к самоутверждению, самореализации, материальная заинтересованность или интерес к содержанию самой деятельности.

Примеры:

– Цель – получение высшего образования – может быть обусловлена мотивами самоутверждения или желания обеспечить достойный заработок.

– Цель спортсмена – победа на соревнованиях – может побуждаться мотивами превосходства, получения вознаграждения или привлечения внимания значимого человека, как по отдельности, так и в комплексе.

Интеграция деятельностного подхода и систематики мотивационных факторов позволяет разработать детализированную модель, раскрывающую сущностные проявления физической рекреации. Такая модель даст возможность выявить процессы, лежащие в основе формирования мотивационной устойчивости к двигательной активности, и подобрать эффективные способы ее поддержания.

В качестве методологического каркаса модели используется классическая схема «цель–средство–результат». Конкретизируя ее содержание (см. рис. 5), в центре модели мы располагаем средство (3). Именно средство выступает тем элементом, благодаря которому удовлетворяется потребность и опредмечивается мотив деятельности. Другими словами, средство является инструментом трансформации цели (идеального образа желаемого будущего) в результат (реальный показатель).



Рис. 5. Схема соотношения категорий «цель»-«средство»-«результат»

В сфере физической культуры (ФК) в качестве основного средства выступает физическое упражнение, гигиенические факторы (ГФ), оздоровительные силы природы (ОСП) или их комплекс.

Поскольку деятельность, то есть применение средств ФК, инициируется побуждающими мотивами (1), данную категорию мы располагаем слева от средства. Рядом с мотивами находится цель (2) – идеальный образ будущих достижений, отражающий ожидаемые результаты физкультурной деятельности. Справа от средства, как прямое следствие его применения, размещается результат (4) – конечный продукт, полученный в ходе реализации выбранных средств.

На основе исходной схемы можно конкретизировать четыре модели физкультурной деятельности (рис. 6).

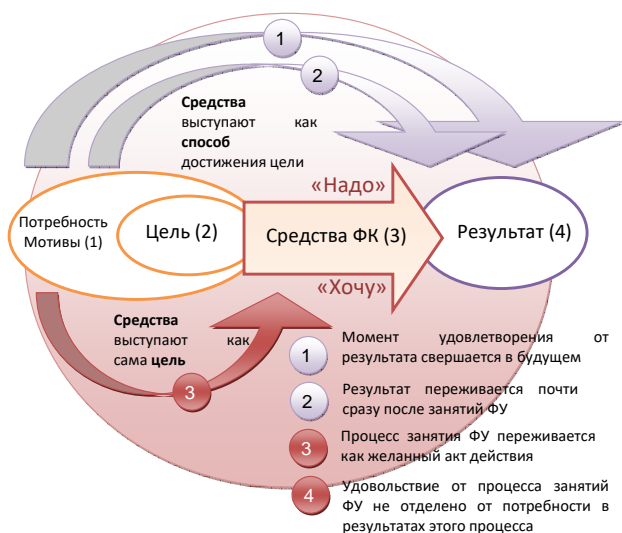


Рис. 6. Схема соотношения категорий «цель»-«средство»-«результат»

Первая модель («традиционная») основана на результатах деятельности:

- Мотив (1): возникает потребность (например, похудеть, привести фигуру в порядок).
- Цель (2): ставится задача регулярно посещать занятия, усердно выполнять физические упражнения и соблюдать диету.
- Средство (3): реализация цели через систематические тренировки и соблюдение диет.
- Результат (4): достижение здоровья и профессионального долголетия, то есть получение удовлетворения от результата.

Ключевая характеристика модели: удовлетворение потребности носит отсроченный характер и реализуется в неопределенном будущем. Чтобы достичь его, необходимо пройти через этап «не хочу, но надо», требующий значительных волевых усилий, напряжения и принуждения. Таким образом, момент удовлетворения отчужден от самого процесса деятельности и «заброшен» в будущее.

Данная модель характерна для таких видов физкультурной деятельности, как физическое воспитание, спорт и физическая реабилитация. Например, цель стать призером престижных соревнований требует от спортсмена изнурительных тренировок, жесткого режима и длительного волнительного ожидания, где награда отделена от самого процесса.

Для достижения таких целей, как обретение стройного или мускулистого тела, необходимы личностные качества: упорство, систематичность, организованность и терпение. Аналогично, получение положительной отметки по физической культуре требует регулярно посещения занятий, перенесения физических нагрузок, прохождения тестирования и следования указаниям преподавателя – то есть выполнения ряда обязательств.

Во всех приведенных примерах средство (физические упражнения) (ФУ) выступает исключительно как инструмент для достижения цели, в то время как результат оказывается отчужденным от самого процесса деятельности и от занимающегося.

Вторая модель является «переходной» от традиционной системы физического воспитания к рекреативной. Как и первая, она основана на результате систематического использования средств ФК, однако ключевое отличие заключается в том, что результат ощущается практически сразу после занятия. К таким немедленным эффектам

можно отнести: повышение работоспособности после комплекса оздоровительной гимнастики; ощущение «мышечной радости» после тонизирующих нагрузок; эмоциональный подъем, вызванный общением с инструктором. Несмотря на близкий результат, удовлетворенность здесь все же носит отсроченный характер, проявляясь как «послевкусие» от активности, и также требует соблюдения принципа «надо!», где средство остается способом достижения цели.

Третья модель («рекреационная») характеризуется радикальным изменением психологических основ физкультурной активности. Ключевая установка «не хочу, но надо» сменяется на мотивационную формулу «хочу и буду». В рамках этой модели средства деятельности смещаются на позицию цели – сам процесс физкультурного занятия становится мотивом и переживается как желанное действие.

Примеры такой деятельности включают: выезд на корпоративный отдых с подвижными играми; спонтанно организованная игра в волейбол на пляже; подвижные развлекательные мероприятия в походе; семейный футбол во время пикника на природе.

В рамках данной модели ощущения и переживания как бы извлекаются из повседневного контекста, приобретая статус яркой, запоминающейся радости, что способствует закреплению положительных эмоций в структуре личности.

В отличие от предыдущих моделей, результат (удовлетворение потребности в движении) не отчужден от рекреанта и не отсрочен во времени; акт удовлетворения происходит «здесь и сейчас». Следует признать, что данный вариант менее эффективен для достижения традиционных педагогических целей (развития физических качеств, формирования знаний и навыков), поскольку само действие одновременно является и результатом. Однако именно эмоциональная насыщенность и психологическое раскрепощение создают высокую привлекательность таких событий и формируют желание повторять этот опыт. Этот принцип можно использовать для конструирования рекреационных технологий, позволяющих интегрировать эмоционально значимые компоненты в традиционные системы физического воспитания и другие формы организованной двигательной активности.

Четвертая модель («идеальная») интегрирует принципы и содержание всех предыдущих моделей. В ее рамках потребность в самой двигательной активности органически сочетается с потребностью в достижении конкретных результатов. Например, потребность

в здоровье, привлекательности и профессиональной эффективности мотивирует посещение спортивного зала, где человек одновременно получает удовольствие от процесса (упражнений, оздоровительных процедур, общения). После занятия он испытывает приятную релаксацию и эмоциональное удовлетворение, а в долгосрочной перспективе обретает здоровый образ жизни, позитивную оценку окружения и чувство самоуважения. Данная модель предполагает реализацию как внутренних мотивов (удовольствие от процесса), так и внешних (ориентация на результат).

Таким образом, учитывая исходные мотивы и внедряя рекреационные компоненты в организацию занятий, можно трансформировать временные результативные мотивы в более устойчивые процессуальные, основанные на получении удовлетворения от самой деятельности.

Выводы по разделу:

1. Исследование процессов двигательной рекреации требует методологической опоры на потребностно-деятельностный подход.

2. Ведущую роль в осуществлении двигательной активности играет мотивационно-потребностная сфера личности.

3. Центральной педагогической задачей в физическом воспитании является осуществление «сдвига мотива на цель», то есть трансформация внешней результативной мотивации во внутреннюю процессуальную.

4. Необходимо целенаправленно формировать условия для генерации положительных эмоций в процессе двигательной активности.

5. Детальный анализ и учет механизмов, побуждающих к двигательной деятельности, позволяют разработать педагогическую технологию для интеграции процессуальных и результативных мотивов.

Вопросы для закрепления

1. Изобразите структурную схему акта деятельности. Раскройте содержание и обоснуйте взаимосвязь каждого ее элемента.

2. Опишите классификацию мотивов двигательной деятельности, предложенную Г.Д. Бабушкиным. Дайте характеристику каждой группе мотивов.

3. Опишите классификацию мотивов двигательной деятельности, предложенную А.А. Ильиным. Дайте характеристику каждой группе мотивов.

4. Раскройте сущность психологического механизма «сдвига мотива на цель». В чем заключается его значение для физического воспитания?

5. Опишите четыре модели двигательной деятельности, представленные на схеме (рис. б). Дайте сравнительную характеристику каждой модели, выделив их ключевые особенности.

4. КОНЦЕПЦИЯ АДАПТАЦИИ В ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ (БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВОССТАНАВЛИВАЮЩЕЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ)

Потребность в отдыхе, вызванная утомлением, является фундаментальным механизмом, обеспечивающим восстановление (рекреацию) и переключение деятельности. Эта потребность в физической и психической адаптации к нагрузкам имеет биологическую природу.

Наиболее комплексное исследование восстановительно-адаптационных аспектов физической рекреации представлено в работе М.Г. Бердуса (2000). Ученый утверждает, что, поскольку физическая рекреация концептуально основывается на восстановлении организма, ключевое значение приобретают теоретические основы адаптации и восстановительных процессов. Бердус подчеркивает, что восстановление в рамках физической рекреации подчиняется закономерностям адаптации и динамики работоспособности, которые детально изучены в теории спортивной тренировки. Таким образом, именно теория адаптации и теория спортивной тренировки, по его мнению, составляют концептуальную основу физической рекреации.

Понятие «адаптация» используется в различных областях, однако в исследовании приспособительных реакций организма ключевой является теория Ганса Селье (1975). Ученый установил, что интенсивное воздействие разнообразных факторов (стрессоров) вызывает у организма универсальную реакцию – стресс. Данная реакция характеризуется активизацией защитных и компенсаторных механизмов и сопровождается неспецифическими изменениями, не зависящими от природы стрессора.

Селье включил состояние стресса в концепцию общего адаптационного синдрома, выделив в нем три стадии: *реакция тревоги*, *стадия резистентности (устойчивости)* и *стадия истощения*.

Сдвиги в организме возникают сразу после воздействия стрессора, а их интенсивность и продолжительность определяются силой и длительностью этого воздействия. Для стадии резистентности характерно повышение сопротивляемости организма благодаря мобилизации внутренних резервов, которые Селье назвал «адаптационной энергией».

Возникновение стресса связано с угрозой гомеостазу, когда стрессорные факторы воздействуют на механизмы саморегуляции нейроэндокринных систем. Защитная реакция, направленная на выработку адаптационного поведения, реализуется через активацию множества функций организма для усиления его органов и систем. Формирование же адаптационного синдрома представляет собой сложный процесс, включающий динамику психических, морфологических и физиологических изменений.

Закономерности развития адаптации, включая долговременную, неразрывно связаны с механизмами реакции организма на изменение условий существования. Возникновение быстрых, но поверхностных изменений в ответ на новые факторы среды является лишь начальным этапом. Для формирования совершенной адаптации недостаточно простого отклика; необходимы глубокие структурные и морфологические перестройки в клетках и органах, которые закрепляют адаптационную систему и повышают ее функциональную мощность.

Ключевым звеном этого процесса, лежащим в основе всех форм фенотипической адаптации, служит взаимосвязь функции и генетического аппарата клетки. Именно благодаря этой связи функциональная нагрузка, индуцированная внешними условиями, активирует синтез нуклеиновых кислот и белков. Результатом этого является формирование «системного следа» – стойких изменений в тех системах организма, которые несут специфическую ответственность за адаптацию к конкретному воздействию.

Существует два контура обработки адаптационной информации:

1) **Контур оперативной адаптации:** управляет срочными реакциями организма на воздействие для сохранения устойчивости. Он отслеживает величину и направленность изменений гомеостаза и двигательной активности, регулируя мобилизацию и использование функциональных резервов при выполнении отдельных упражнений или их комплексов.

2) **Контур структурной адаптации:** отвечает за долговременные изменения. Его функция – отбор, запоминание и организация

множества «полезных следов» от воздействий, формируя их в устойчивые структурные изменения (В.К. Волков, 2022).

Таким образом, *адаптация, являясь фундаментальным свойством организма, представляет собой одну из ключевых категорий для анализа процессов, протекающих в рамках физической рекреации.* Учитывая взаимосвязь между оздоровительной направленностью физической культуры и адаптационными механизмами, физическую рекреацию правомерно рассматривать в качестве важного *фактора адаптации, в первую очередь, к воздействиям социальной среды.*

Описанная взаимосвязь наглядно иллюстрируется механизмом действия адреналина. Как известно, негативные психосоциальные эмоции сопровождаются значительным выбросом этого гормона в кровь, что также характерно для состояний психического напряжения, гнева и страха. Физиологическая роль адреналина заключается в мобилизации ресурсов организма: он усиливает сердечную деятельность, повышает артериальное давление, ускоряет свертываемость крови, расширяет бронхи, тормозит пищеварительную функцию и стимулирует работу скелетной мускулатуры.

Такая реакция сформировалась эволюционно: у животных и предков человека за негативными эмоциями, как правило, следовала интенсивная физическая активность (борьба или бег), в процессе которой выделенные катехоламины полностью утилизировались. Однако у *современного человека физическая нагрузка далеко не всегда завершает эмоциональное возбуждение.* В результате нереализованные катехоламины оказывают гистотоксическое действие, прежде всего повреждая миокард и гладкую мускулатуру сосудов, что ведет к микронекрозам в сердечной мышце, аритмиям и другим нарушениям как психического, так и физического здоровья (В.К. Волков, 2018).

Важнейшим аспектом проблемы адаптации и восстановления выступает *утомление.* Согласно В.Н. Платонову (1988) данный феномен представляет собой сложный многоуровневый процесс, затрагивающий деятельность организма от молекулярного до системного уровня. Он характеризуется совокупностью изменений: нарушением гомеостаза регулирующих, вегетативных и исполнительных систем, возникновением чувства усталости и, как следствие, временным снижением работоспособности под влиянием физических или психических нагрузок.

Восстановление – это процесс, протекающий после прекращения нагрузки и направленный на ликвидацию последствий утомле-

ния. Его сущность заключается в возврате физиологических, биохимических и психических функций к исходному (дорабочему) состоянию, восстановлении нарушенного гомеостаза и нормализации работоспособности. С практической точки зрения, *восстановление можно понимать как естественный или целенаправленно организованный процесс, в ходе которого работоспособность повышается от сниженного уровня до индивидуально оптимального*. В зависимости от результата этого процесса выделяют: *недовосстановление* – когда работоспособность не достигает исходного уровня; *сверхвосстановление* (суперкомпенсация) – когда работоспособность превышает исходный уровень.

В противовес подходам, отождествляющим отдых, рекреацию и восстановление, М.Г. Бердус (1999) предлагает рассматривать их как формы единого восстановительного континуума, куда также входит реабилитация. Критерием их различения служит степень и характер утомления, на преодоление которого они направлены.

Согласно этой концепции: *отдых* – это процесс, средство и метод естественного восстановления работоспособности после ее временного снижения из-за утомления от оперативных (кратковременных) нагрузок; *рекреация* – это педагогически организованный процесс восстановления после значительного и длительного снижения работоспособности, вызванного кумуляцией нагрузок на фоне хронического недовосстановления; *реабилитация* – это процесс полного или частичного восстановления (компенсации) работоспособности после ее снижения вследствие патологических состояний (болезнь, длительные истощающие нагрузки). Объединяющим признаком этого континуума («отдых – рекреация – реабилитация») является временное прекращение или изменение основной трудовой деятельности для создания условий, способствующих восстановлению (М.Г. Бердус, 2000).

Сфера применения физической рекреации (ФР) выходит за рамки собственно рекреационного процесса, то есть не ограничивается случаями хронически сниженной работоспособности. ФР функционирует как «сквозная подсистема» всей системы восстановления: она используется для оперативного восстановления при кратковременном утомлении в рамках отдыха, а также выступает средством и методом активного восстановления в процессе реабилитации (хотя и со своей спецификой). Исходя из этого автор предлагает различать

три типа физической рекреации в зависимости от контекста ее применения: *оперативная ФР*: используется в рамках отдыха для снятия оперативного утомления; *кумулятивная ФР*: применяется в рамках рекреации для устранения последствий хронического утомления; *компенсаторная ФР*: задействуется в рамках реабилитации для компенсации нарушений, вызванных патологическими состояниями (рис. 7).

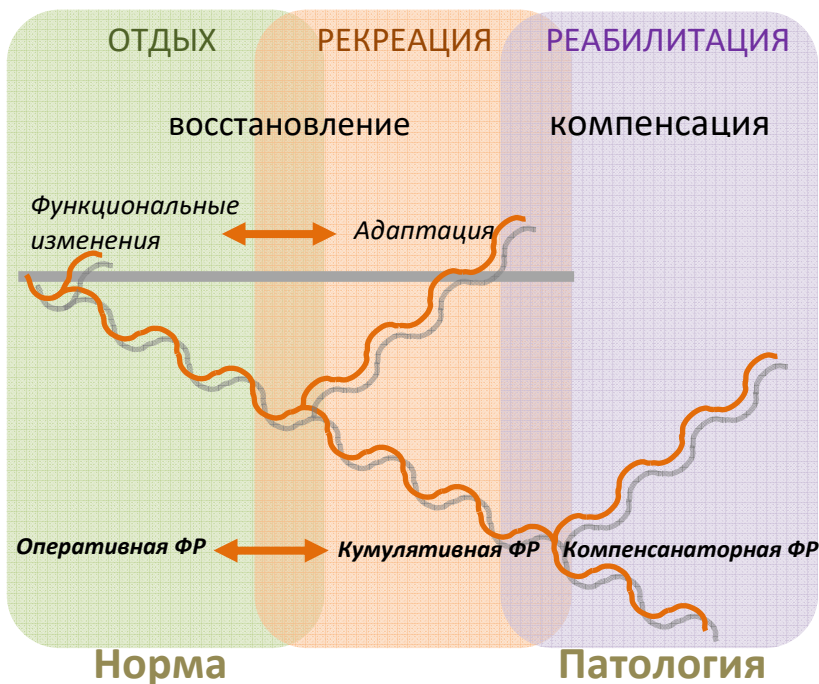


Рис. 7. Физическая рекреация в контексте динамики работоспособности (по М.Г. Бердусу, 1999)

Сравнительный анализ динамики работоспособности в процессах отдыха, физической рекреации и спортивной тренировки выявляет общие закономерности. Это позволяет перенести ключевые принципы построения тренировочных нагрузок (такие как адаптация, перенос тренированности, гетерохронность восстановления) и основополагающие принципы (непрерывность, волнообразность, циклич-

ность) в сферу физической рекреации. В этом контексте особое значение приобретает адаптация организма к состоянию хронически сниженной работоспособности. В отличие от отдыха, который в рамках микроцикла не всегда возвращает работоспособность даже к исходному уровню, для достижения полного восстановления или сверхвосстановления необходима *реадаптация*. Этот процесс представляет собой возвращение структур и функций организма к первоначальному (донагрузочному) состоянию после *преадаптации* – то есть тех изменений, которые возникают в ответ на нагрузку, приближающуюся к границе нормы, но не превышающую ее (А.И. Воложин, 1988). Основным механизмом рекреации, отличающий ее от отдыха, заключается в переводе стресс-реакции из стадии истощения в стадию резистентности, что и лежит в основе реадaptации.

Можно выделить универсальную категорию «средства восстановления», которые применяются независимо от формы процесса (отдых, рекреация или реабилитация). Простое деление на активный и пассивный отдых не отражает всей сущности этих инвариантных средств. Согласно классификации М.Г. Бердуса (2000) они подразделяются на три группы: *формы активного восстановления* (АВ); *формы пассивного восстановления* (ПВ); *формы специального восстановления* (СВ) работоспособности (рис. 8).

К первой группе (формы активного восстановления) относятся виды деятельности, предполагающие относительно высокую физическую активность. Помимо физической рекреации, сюда входят и другие самостоятельные формы, такие как: *прикладная активность*: садоводство, ремесла (столярные работы и др.); *любительские занятия (хобби)*: сбор гербария, поиск минералов, ловля бабочек; *активный отдых на природе*: пешие экскурсии, охота, рыболовство (со спиннингом).

Вторая группа – формы пассивного восстановления (ПВ) – включает занятия с невысокой двигательной активностью: различные зрелища (кино, чтение), спокойные ремесла (шитье, живопись), настольные игры и коллекционирование.

Кроме того, существуют смешанные формы, сочетающие активность и покой, например, рыбалка с поплавочной удочкой.

Третью группу составляют формы специального восстановления (СВ). Они не требуют физических усилий от человека, но предполагают целенаправленное воздействие на его организм. Сюда вхо-

дят массаж, физиотерапия, аутогенная тренировка, специальное питание и фармакологические препараты.



Рис. 8. Физическая рекреация в аспекте средств восстановления (по М.Г. Бердусу, 2000).

Эффективность восстановительных мероприятий любой из трех групп напрямую зависит от благоприятного эмоционального фона, психического комфорта и снижения нагрузок, вызвавших утомление.

Следовательно, воздействия в рамках физической рекреации необходимо анализировать как системную реакцию организма, учитывая два ключевых блока факторов:

1. Факторы, определяющие программу и условия (причинные характеристики):

– *содержание программ*: используемые средства, параметры нагрузок (величина, направленность, продолжительность), их соотношение с восстановительными циклами;

– *внешние условия*: экологическая и климатогеографическая обстановка;

– *индивидуальные особенности занимающегося*: уровень физического развития, здоровья, тип утомления, двигательный опыт;

– *сопутствующие меры*: характер специализированного питания и других восстановительных процедур.

2. Факторы, отражающие индивидуальную адаптацию (процессуальные и результативные характеристики):

– *механизмы адаптации*: формирование функциональных систем на клеточном уровне (срочная адаптация) и долговременные структурные перестройки (взаимосвязь функции и генетического аппарата);

– *проявления адаптации*: повышение эффективности регуляторных механизмов, генетическая предрасположенность, психическое приспособление, различные тренировочные эффекты (перекрестный, положительный);

– *результаты адаптации*: формирование функциональных систем на начальном этапе и создание устойчивого «системного структурного следа» – кумулятивного эффекта долговременной адаптации, выражающегося в изменении уровня подготовленности и оптимизации работы систем жизнеобеспечения.

Выводы по разделу:

1. Адаптация, будучи фундаментальным свойством организма, является центральной категорией для анализа процессов, инициируемых физической рекреацией.

2. Физическую рекреацию правомерно определять как ключевой фактор адаптации человека к воздействиям социальной среды.

3. На основании уровня и характера утомления выделены три типа физической рекреации: оперативная (при оперативном утомлении), кумулятивная (при хроническом утомлении) и компенсаторная (при патологических состояниях).

Вопросы для закрепления

1. Раскройте ключевые положения и основной смысл теории стресса.
2. Опишите механизм негативного влияния современных условий жизни на организм человека.
3. Дайте определение понятию «восстановление» в современной теории. Аргументируйте его.
4. Охарактеризуйте взаимосвязь категорий «отдых», «рекреация» и «реабилитация» с позиций теории адаптации.
5. Опишите типологию рекреационной деятельности, предложенную М.Г. Бердусом.
6. Представьте классификацию средств восстановления работоспособности по М.Г. Бердусу.

5. ДОСУГОВАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, ОТ ЯВЛЕНИЯ К СУЩНОСТИ (ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ, ПРИНЦИПЫ И ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ)

Несмотря на глубокие социологические, культурологические и психолого-педагогические истоки, физическая рекреация как общественно-исторический феномен со временем обрела теоретическую и практическую самостоятельность. Согласно утилитарному подходу социально-экономические теории закрепили за рекреацией статус обязательного средства восстановления сил после труда, необходимого для воспроизводства рабочей силы. При этом важно отметить, что сам процесс такого восстановления – будь то от труда или для труда – по своей сути является трудом. Это физическая активность, осуществляемая в свободное время, характер которой напрямую определяется спецификой основной трудовой деятельности.

С точки зрения культурологических теорий, физическая рекреация представляет собой форму культурно-досуговой деятельности. Эта деятельность двойственна: с одной стороны, она служит развлечением и источником физического и эмоционального удовольствия, а с другой – предстает как акт свободного творчества, направленный на саморазвитие и самореализацию личности (Л.А. Боярская, 2021). Таким образом, досуг становится пространством для самовоспроизводства культурного человека.

Ключевая характеристика физической рекреации заключается в том, что она представляет собой именно деятельностный акт. В отличие от пассивных форм интеллектуальной деятельности (созерцания, чтения, научной работы), рекреация – это прежде всего двигательная активность. Ее мотивы и обусловленность детально раскрываются в деятельностных концепциях психолого-педагогических теорий. Сущностная связь такой деятельности со *свободным временем* проявляется в ее ведущем мотиве: получение двигательного удо-

вольствия «здесь и сейчас». Это процесс, реализуемый в «принадлежащее мне время» – время, свободное от обязанностей и внешних целей. В этот период физическая активность становится ценна сама по себе, а не только как средство для достижения каких-либо результатов.

Биологическую основу физической рекреации (ФР) составляют восстановительные процессы, которые подчиняются закономерностям адаптации и динамики работоспособности при воздействии дозированных нагрузок. В связи с этим, концепция физического восстановления базируется на теории адаптации и теории спортивной тренировки.

Следовательно, сущностным фундаментом физической рекреации служит двигательная деятельность, организованная в соответствии с принципами адаптации к нагрузке. Эта деятельность реализуется в сфере досуга и направлена на достижение двух ключевых целей: воспроизводство «рабочей силы» и творческую самореализацию личности (рис. 9).



Рис. 9. Сущностная основа явления «физическая рекреация»

Согласно позиции М.Г. Бердуса (2000) глобальная цель физической рекреации как элемента физической культуры заключается в применении ее средств для укрепления и долговременного сохранения здоровья. Вместе с тем, ее фундаментальный смысл состоит в восстановлении работоспособности, напрямую зависящей от развития физических качеств. Это обуславливает необходимость сокращения сроков как оперативного, так и долговременного восстановления. Следовательно, ключевой задачей в данной сфере становится *развитие физических способностей до такого уровня, при котором запас адаптационного потенциала гарантировал бы эффективное восстановление после нагрузок*, обеспечивая тем самым надежность последующей деятельности. Подобное совпадение целевых установок сфер физической культуры и рекреации, реализуемое в рамках физической рекреации, позволяет автору ввести для обозначения данного явления специальный термин – «физкультурно-рекреационная деятельность» (М.Г. Бердус, 2000).

Далее автор вводит два ключевых термина. Для обозначения объекта воздействия физической рекреации предлагается понятие *«индивидуальная работоспособность»*, под которым понимается комплекс характеристик состояния человека, складывающийся под влиянием основной профессии, условий жизни и социальной среды. Что касается результата этого воздействия, то его адекватно описывает термин «восстановление». Данное понятие охватывает не только непосредственное развитие физических и психических качеств, но также поддержание уже достигнутого уровня и интенсификацию собственно восстановительных процессов в организме.

Согласно М.Г. Бердусу *«технология физической рекреации»* – это применение комплекса соответствующих средств, в виде строго упорядоченной, методически обоснованной и апробированной системы педагогических воздействий. Данная технология нацелена на поддержание или полное восстановление высокой работоспособности к заданному сроку с минимальными затратами, а также на решение иных общих и специфических задач в данной сфере. Автором также предлагается родственное понятие – *«технология восстановления работоспособности»*. Оно описывает использование комплекса средств (активного, пассивного и специального восстановления), организованных в аналогичную строгую последовательность регламентированных воздействий или самовоздействий, и преследует ту

же цель – эффективное и своевременное восстановление работоспособности.

Автор акцентирует профессиональную ориентированность физической рекреации (ФР), которая опосредованно восстанавливает профессиональную работоспособность. По сути, ФР способствует восстановлению специальной работоспособности именно в той деятельности, которая и вызвала необходимость в рекреации.

Данная связь определяет специфику психического компонента ФР: *он требует исключения или строгого ограничения той самой профессиональной деятельности в период отдыха*. При этом принципиально важно, что, если ФР направлена исключительно на восстановление профессиональной работоспособности, она переходит в разряд элемента профессиональной деятельности, утрачивая при этом свой статус самостоятельного феномена физической культуры.

Физкультурно-рекреационная деятельность характеризуется следующими специфическими чертами:

– *мотивационная направленность*: в ее основе лежат игровые и развлекательные компоненты, обеспечивающие эффект «переключения» от основной деятельности;

– *добровольность и гедонистический характер*: участие является добровольным и приносит удовольствие или чувство удовлетворения;

– *гибкость правил*: деятельность может быть спонтанной или регулироваться условными, нежесткими правилами;

– *некоммерческий статус*: как правило, участие не преследует цели извлечения дохода (при этом допускаются исключения, например, в виде дополнительных выплат за участие в мероприятиях на некоторых предприятиях в Японии);

– *социальная и личностная значимость*: ценность представляет сам процесс участия, который имеет как общественную, так и индивидуальную важность.

– *важное уточнение относительно добровольности*: принцип добровольности участия (в отличие от свободного выбора конкретных форм активности) характерен в основном для оперативной ФР (отдых). В то же время, в контексте кумулятивной и компенсаторной ФР (рекреация и реабилитация), такая деятельность часто является обязательным условием.

Резюмируя изложенное, можно перейти к формулированию цели, задач и принципов физической рекреации.

Цель физической рекреации – *восстановление хронически сниженной работоспособности посредством технологий, основанных на применении средств и методов физической культуры.*

Задачи физической рекреации подразделяются на специфические и неспецифические.

I. Специфические задачи: профилактика хронического снижения работоспособности; восполнение дефицита двигательной активности; обеспечение переключения с одного вида деятельности на другой.

II. Неспецифические задачи делятся на несколько групп:

1) *социально-психологические:* обеспечение общения; организация развлечения и досуга; создание условий для психической разгрузки;

2) *педагогические:* совершенствование индивидуальной конституции (развитие природных физических качеств, улучшение телосложения); совершенствование двигательных умений и навыков; воспитание психических качеств (воли и др.) до уровня, необходимого для адекватного восстановления работоспособности; обеспечение активизации или релаксации в зависимости от конкретного временного промежутка;

3) *биологические:* удовлетворение естественной потребности в двигательной активности; активизация обменных процессов в организме.

Принципы физической рекреации подробно освещены в современной учебно-методической литературе (Г.П. Виноградов, 2014). К числу основополагающих из них относятся:

- принцип оздоровительной направленности;
- принцип соответствия требованиям основной трудовой деятельности и здорового образа жизни;
- принцип индивидуального подхода к содержанию и режимам занятий;
- принцип эмоциональной насыщенности и получения удовольствия от двигательной активности.

Поскольку рекреация, наравне с трудом, служит фундаментальной основой для социального и биологического развития человека, функции физической рекреации следует анализировать в контексте неразрывного единства его телесной, психической и социальной

сущности. Таким образом, предназначение физической рекреации определяется ее комплексным воздействием на материальную (биологическую), духовную и социальную сферы личности.

Таким образом, можно выделить три основополагающие функции ФР:

1. Материально-преобразующая функция. Выражается в позитивном воздействии на физиологические и экономические аспекты: *биологический аспект* – совершенствование морфофункционального состояния организма и физиологических процессов под влиянием систематических занятий; *экономический аспект* – повышение производительности труда и укрепление здоровья работников, что ведет к снижению экономических потерь, связанных с оплатой больничных листов и медицинским обслуживанием.

2. Социально-преобразующая функция. Эта функция отражает роль ФР в социальной жизни человека и общества: *социализация* – приобщение к общечеловеческим ценностям и нормам здорового образа жизни в процессе групповой деятельности; *восстановление статуса* – восстановление не только трудоспособности, но и социальной значимости и востребованности человека; *развитие коммуникации* – создание благоприятной среды для общения, удовлетворения социальных, познавательных и эмоциональных потребностей; *самореализация* – предоставление возможности для творческого самовыражения через двигательную активность в сфере досуга; *профилактика девиаций* – организация конструктивного и социально одобряемого досуга, что служит профилактикой асоциального поведения (алкоголизм, наркомания и т.д.).

3. Духовно-преобразующая функция. Функция направлена на развитие внутреннего мира и ценностных ориентаций личности: *формирование мировоззрения* – развитие осознанного понимания роли физической активности и ЗОЖ в жизни человека; *воспитание эстетического вкуса* – формирование отношения к физкультурной деятельности с позиций красоты – к телосложению, осанке, двигательной культуре, спортивной экипировке и поведению; *гедонистический аспект* – удовлетворение потребности в получении удовольствия от двигательной активности («мышечная радость», эмоциональный подъем от игры).

Помимо этого, отдельно следует выделить педагогическую функцию, носящую «сквозной» характер, то есть пронизывающую

все ранее перечисленные типы функций ФР. К основным направлениям данной функции относятся:

– *воспитательная* – формирование социально значимых личностных качеств и устойчивой потребности в физкультурно-рекреационной деятельности и здоровом образе жизни;

– *образовательная* – освоение системы специальных знаний, умений и навыков в сфере физической культуры;

– *развивающая* – содействие развитию физических качеств человека и укреплению его здоровья.

При этом необходимо обозначить специфическую функцию ФР, которую не выполняет ни один другой компонент физической культуры. Согласно М.Г. Бердусу (2000) это функция обеспечения полноценного и качественного восстановления работоспособности посредством физических упражнений и иных средств физической культуры.

Опираясь на изложенное, можно сформулировать следующее определение (М.Г. Бердус, 2000): Физическая рекреация – это педагогически организованная двигательная деятельность, нацеленная на восстановление хронически сниженной работоспособности с применением специальных технологий физической культуры.

Выводы по разделу:

1. Сущностная основа физической рекреации заключается в двигательной деятельности, которая: осуществляется в свободное время (досуг); подчиняется закономерностям адаптации к нагрузке; направлена на воспроизводство «рабочей силы» и творческую самореализацию личности.

2. Ключевая задача физической культуры в рекреационной сфере – развитие физических способностей индивида до уровня, достаточного для формирования адаптивного двигательного потенциала, который гарантирует эффективное восстановление после перенесенных нагрузок.

3. Социально-педагогическая специфика физической рекреации проявляется в необходимости временного исключения или строгого ограничения компонентов основной профессиональной деятельности.

4. Уникальная функция физической рекреации, отличающая ее от других компонентов физической культуры, – обеспечение полноценного и качественного восстановления работоспособности средствами физических упражнений и иных методов физической культуры.

Вопросы для закрепления

1. Охарактеризуйте сущностную основу физической рекреации, руководствуясь схемой, представленной на рис. 9.
2. Сформулируйте основную цель и перечислите ключевые задачи физической рекреации.
3. Раскройте основополагающие принципы организации физической рекреации.
4. Опишите основные функции физической рекреации и дайте им краткую характеристику.
5. Приведите общее определение физической рекреации согласно концепции М.Г. Бердуса.

6. ФОРМЫ, СРЕДСТВА И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОСУГОВОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основной (прямой) причиной морфофункциональных изменений в организме занимающегося является воздействие физических упражнений (средств), и способов их применения (методы), а также способов организации двигательной деятельности (формы).

В физической рекреации используются общие, традиционные средства сферы физической культуры, адаптированные к специфичности физической рекреации, а также средства, привнесенные из других сфер культурно-досуговой деятельности.

В результате проведенного исследования М.Г. Бердус (2000) дает следующую классификацию средств физической рекреации.

К основным средствам физической активности относятся разнообразные физические упражнения, включающие гимнастику, спорт, игры и туризм. В качестве альтернативы можно рассматривать физические упражнения и подвижные игры, применяемые в спорте, туристических походах и гимнастике. Это могут быть такие активности, как: ходьба, бег, единоборства, а также народные игры и развлечения, включая выходные походы и велопогулки, которые предназначены для оперативной, кумулятивной или компенсаторной физической рекреации. Хотя общепринятая классификация по возрастному признаку в основном отражает использование форм оперативной физической рекреации, ее использование для краткого обозначения вполне уместно.

В учебное время школы и ПТУ применяются такие формы оперативной ФР, как: вводная гимнастика, физкультминутка, физкультпауза, подвижная перемена. В качестве кумулятивных форм ФР во внеучебное время, а также в повседневной жизни учащихся можно использовать: утреннюю гигиеническую гимнастику, «час физических упражнений» в режиме продленного дня школы, группы начальной спортивной подготовки по видам спорта, ОФП и туризму,

массовые физкультурные и спортивные мероприятия, такие как спортивные соревнования, физкультурные праздники, «дни здоровья и спорта» и другие, вечерние занятия гигиенической гимнастикой, а также домашние задания по физической культуре.

При этом английские школьные программы, например, включают «виды спорта на всю жизнь», такие как стрельба из лука, рыбная ловля, бильярд, бочча, туризм, танцы, гольф, гимнастические упражнения, пешие походы, стрельба и плавание и не включает бег – один из лучших оздоровительных средств и «мини игры», которые очень популярны и успешно применяются во многих странах. В условиях семейного воспитания чаще всего используются: подвижные игры, утренняя гимнастика, упражнения спортивного характера, прогулки и экскурсии, физкультминутки, выполнение домашних заданий по физической культуре, дополнительные тренировки (И.Ю. Исаева, 2016).

Формы ФР в рамках ОТД традиционно использовались в производственной физической культуре, которая подразделялась на: 1) ПФК в рабочее время (и такие ее синонимы, как ФК в режиме трудовой деятельности, ФК в режиме рабочего дня, ФК в режиме НОТ) и 2) ПФК во вне рабочее время (ФК в условиях повседневного быта и отдыха, ФК вне режима рабочего дня).

К первой принято относить физкультпаузу и физкультминутку, некоторые авторы добавляют к ним производственную гимнастику и микропаузу; оздоровительно-восстановительные процедуры после работы, оздоровительно-профилактическая гимнастика, занятия в группах здоровья, ОФП, в спортивных секциях относились ко второй группе; вводную гимнастику хотя и упоминали все авторы, но включали как в первую, так и во вторую группы, однако сопоставление задач дифференцирует перечисленные формы на три, по меньшей мере, группы:

1) непосредственная подготовка к работе, повышение функциональной готовности к работе, сокращение времени вработывания, активизация вработываемости – вводная гимнастика;

2) профилактика снижения работоспособности, снижение профессионального утомления, предупреждение наступающего утомления, предупреждение снижения работоспособности – физкультпауза и др.;

3) профилактика влияний производственных условий, укрепление здоровья, повышение общей физической подготовленности – группы ОФП и др. Можно отметить, что особенность этих форм со-

стоит в различной направленности для достижения единой цели – способствовать наиболее качественному выполнению ОТД, а не в улучшении состояния человека.

Вместе с основными, кратко обозначенными выше средствами физической рекреации, используются «дополнительные средства», в качестве которых выступают формы «пассивного», «специального» и, в той или иной мере, «активного» восстановления работоспособности.

В современной учебно-методической литературе мы находим следующую классификацию средств ФР.

По экономическому фактору:

1) элитарные или дорогостоящие виды: гольф, конный спорт, авиационный, парусный (яхтинг), некоторые виды туризма (экзотический и др.), теннис и др.;

2) массовые виды двигательной рекреации.

По времени года (по сезонам):

1) зимние;

2) летние;

3) круглогодичные.

В зависимости от величины нагрузки:

1) оздоровительные;

2) спортивные.

По временному фактору (времени возникновения и формирования):

• **К первой группе** отнесены оздоровительные системы и танцевальные направления, имеющие корни в древневосточной, древнеславянской, древнекельтской традиции, а также восточные боевые искусства или нетрадиционные. Хотя некоторые авторы считают, что это, наоборот традиционные системы, т.к. они сформировались в странах с непрерывными культурными традициями.

1. Древние оздоровительные системы и танцевальные направления, боевые искусства:

Восточные: йога; китайские, японские, корейские боевые и (карате, таяквондо, айкидо, кекусинкай и т.д.) оздоровительные системы (тайцзи, цигун, багуа, туй шоу); арабские танцы живота и др.

Славянские: «Спас»; «Здрава»; женская гимнастика «Стоячая вода» и др.

Западные: ирландские танцы; фламенко.

• Во **второй группе** объединяются современные технологии, которые строятся на основе научных достижений, которые связаны с использованием средств, отличных от восточных или нетрадиционных.

Современные оздоровительные системы и технологии:

1. Гимнастика:

- танцевальные виды гимнастики: ритмическая гимнастика, аэробика, джаз-гимнастика, степ, имитационные – каратэбика, тай-бо, капаэйра – боевой танец американских рабов и т.д.;

- виды гимнастики для развития гибкости и подвижности в суставах: стретчинг;

- виды гимнастики, направленные на коррекцию телосложения: атлетическая гимнастика, бодибилдинг, калланетика, шейпинг;

- гимнастика для людей пожилого возраста: «Волевая гимнастика», «Пластическая гимнастика» – разработана советскими специалистами на основе восточных оздоровительных систем;

- прыжки на скакалке;

- ОРУ;

- специальная гимнастика: суставная гимнастика, пальчиковая гимнастика, для улучшения зрения и др.;

- дыхательная гимнастика: пранаяма, Стрельниковой, Бутейко и т.д.

2. Аквафитнес: плавание, гидроаэробика, аквааэробика.

3. Хула-хуп.

4. Бег, ходьба.

5. Современные и фольклорные танцевальные направления: танцы на паркете (латина, стандарт), хип-хоп, брейкданс, ирландские танцы, фламенко.

6. Велосипед, коньки, лыжи, гребля.

7. Игры: футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон, теннис и т.п.

8. Туризм: рекреационный, экстремальный.

9. Рекреационный спорт: скейты, виндсерфинг, парашютный, фристайл, ролики и т.д.

• **Третья группа** включает в себя разного рода авторские оздоровительные системы, известные, чаще всего, по имени своих создателей:

Авторские системы и программы:

• контролируемые беговые нагрузки (система Купера);

• режим 1000 движений (система Амосова);

- 10 000 шагов каждый день (система Михао Икаи);
- методики, разработанные в нашем университете (кафедра плавания, гимнастика «Модерн» Лаврухиной Г.М., гимнастика «Фиконтре» Иванова Ж.А. и т.д.);
- метод Александера (суставная гимнастика);
- метод Фельденкрайза;
- система Е.В. Камалетдиновой (психофизическое оздоровление женщин зрелого и пожилого возраста);
- система Ниши (общего оздоровления).

М.Г. Бердус (2000) выделяет такой аспект ФР, как условия ее реализации. К *естественным* (природным) условиям реализации физической рекреации относится сама природа: солнце и воздух, земля и водоемы, леса и др. Использование этих факторов существенно повышает эффективность ФР. Их можно рассматривать и как относительно самостоятельные средства оздоровления и закаливания в виде солнечных, воздушных и водных ванн.

К *социальным* условиям реализации ФР относятся материальные и духовные ценности, созданные в различных сферах деятельности общества: культурной, экономической и политической, которые можно использовать для решения задач ФР: например, предметные ценности ФК (спортивные сооружения и инвентарь, специальная литература и др.), которые могут сочетаться с рациональными режимами труда, отдыха, быта, питания и др.

Вышесказанное позволяет обозначить *компоненты* (части) физической рекреации, а также их основные *формы* (виды) и задачи:

1. Вводная физическая рекреация (утренняя гигиеническая гимнастика, разновидности бега и ходьбы, плавание, вводная гимнастика и др.); ее задачи: активизация, переход к режиму бодрствования, повышение функциональной готовности к работе (учебе), сокращение времени вработывания.

2. Физическая рекреация в рамках ОТД основной трудовой деятельности и / или учебного времени (физкультминутки, физкультпаузы, микропаузы и др.); ее задачи: предупреждение утомления, активизация оперативного (срочного) восстановления, замедление развития утомления, психологическая профилактика.

3. Физическая рекреация во внерабочее (внеучебное) время (рекреационные процедуры, занятия в группах здоровья, ОФП, походы выходного дня и др.); ее задачи: повышение общей физической под-

готовленности, активизация восстановления и обменных процессов после производственных нагрузок, нейтрализация и профилактика отрицательных влияний производственных условий, в том числе психопрофилактика, например, развлечение.

4. Переходная физическая рекреация (вечерняя гигиеническая гимнастика, ходьба и др.) – релаксация, снижение уровня возбуждения в ЦНС и переход к пассивному восстановлению – ко сну (Л.А. Боярская, 2021).

Вместе с тем, специфические задачи физической рекреации присуши всем вышеперечисленным компонентам.

Данные компоненты физической рекреации могут реализовываться в каждом из трех ее типов – оперативной, кумулятивной, компенсаторной, но, безусловно, с определяемой ими спецификой (см. рис. 7). Например, в рамках кумулятивной ФР обычно отсутствуют или заметно снижены нагрузки ОТД, поэтому второй компонент ФР в определенной мере замещается ее третьим компонентом. Это также относится к объему, интенсивности и другим характеристикам нагрузок в занятиях физической рекреации. Выделение компонентов ФР обусловлено системообразующим фактором каждого конкретного компонента (другими словами, его специфическим целеполаганием), а сам системообразующий фактор обусловлен реальными, выделенными рамками функционирования данных компонентов, т.е. *отношением времени периода энергозатрат ко времени периода энергo-восстановления*. Это и будет определять инвариантные черты компонентов физической рекреации, что относится, прежде всего, к их месту по отношению ко сну и ОТД, например, вводная физическая рекреация – непосредственно после сна и/или перед основной трудовой деятельностью.

В сфере физической рекреации используются общие *методы*, однако с акцентом на индивидуальные особенности и строгим дозированием нагрузки. Многообразие средств предоставляет возможность богатого выбора. Можно сказать, что физкультурно-рекреативная деятельность является стержневым элементом здорового образа жизни. Именно занятия физической рекреацией способствуют полноценному развитию личности, реализации ее творческого потенциала, сохранению и укреплению здоровья и продлению жизни.

Исходя из вышеизложенного, по мнению Г.П. Виноградова (2014), Ю.М. Николаева (2007) и др., физическая рекреация пред-

ставляет большой теоретический и практический интерес в жизни взрослого населения в целом.

Выводы по разделу:

1. В физической рекреации используются общие, традиционные формы и средства сферы физической культуры, адаптированные к специфичности физической рекреации, а также средства, привнесенные из других сфер культурно-досуговой деятельности.

2. Основными условиями реализации функций ФР являются природные и социальные условия.

Вопросы для закрепления

1. Опишите сущность и приведите сравнительную характеристику оперативных и кумулятивных форм физического развития. Раскройте их цели, временные рамки и непосредственные результаты.

2. Классифицируйте и охарактеризуйте основные формы организации физического развития, применяемые в рамках организованной трудовой деятельности (производственной физической культуры). Дайте описание каждой из них (например, вводная гимнастика, физкультурные паузы и др.).

3. На основе анализа современной научно-методической литературы систематизируйте и представьте классификацию средств, используемых для физического развития. Укажите ключевые классификационные признаки (например, по виду нагрузки, по направленности воздействия).

4. Опишите комплекс организационных, материально-технических и социально-психологических условий, необходимых для эффективной реализации процесса физического развития. Какие факторы обеспечивают его результативность и безопасность?

5. Раскройте содержание основных структурных компонентов, составляющих систему физического развития. Опишите их взаимосвязь и роль в достижении общего результата (например, двигательный, функциональный, психологический компоненты).

7. МЕСТО ДОСУГОВОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СОЦИАЛЬНО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КОНЦЕПЦИЯХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В предыдущих параграфах пособия была сделана попытка понять феномен физической рекреации в направлении от «явления» к «сущности», т.е. раскрыть внутреннюю определенность этого явления, причины возникновения и способы ее существования в разных сферах теоретического и эмпирического освоения человеком своего бытия. Физическая рекреация была рассмотрена, прежде всего, в спектрах социально-экономического, культурологического и психолого-биологического осмысления своей природы.

Теперь же нам предстоит понять, как сущностные аспекты физической рекреации обнаруживают себя в пространстве ведущих социально-педагогических доктрин, формирующих образ (концепции) физического воспитания в культурно-историческом измерении. И в этом нам поможет замечательная работа И.В. Манжелей (2005) «Педагогические модели физического воспитания», где приводится оригинальная классификация моделей физического воспитания и ясно определяется место физической рекреации в системе социально-педагогических координат физического воспитания.

Автор утверждает, что разнообразие педагогических моделей физического воспитания обусловлено их антропологическими и онтологическими аспектами. Анализ способов и условий существования человека, а также природы и проявлений физической культуры показал, что в основе этих моделей лежат различные комбинации двух взаимосвязанных направлений: «тело-дух» и «природа-культура». Именно это и стало основанием для выделения четырех основных педагогических моделей физического воспитания (рис. 10).

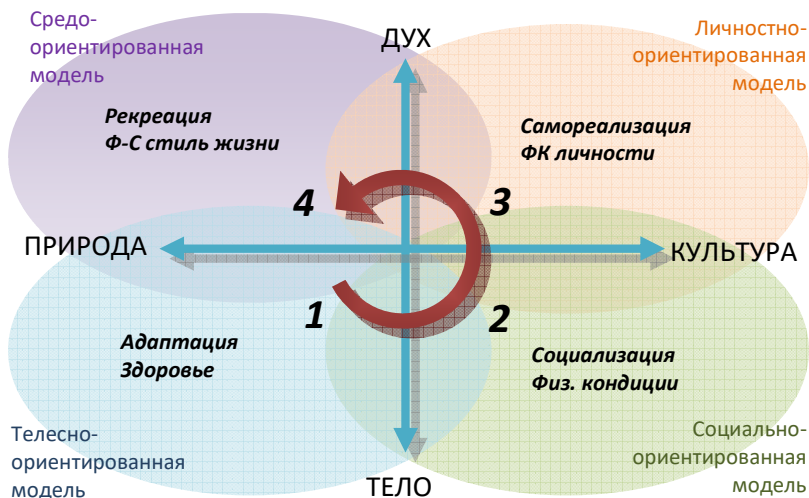


Рис. 11. Социально-педагогические модели физического воспитания (по И.В. Манжелей, 2005)

В оздоровительно-адаптивной модели физического воспитания основная цель – это укрепление здоровья, обеспечение правильного физического развития, общей физической подготовки учащихся, а также формирование необходимой индивидуальной базы (морфофункциональной и двигательной) для успешной адаптации к природным и социальным условиям.

В этой модели среда используется для адаптивных тренировок, которые педагог проводит, учитывая индивидуальные особенности ученика и используя не только физические упражнения, но и природные факторы, такие как солнце, воздух и вода.

На Востоке традиции оздоровительно-адаптивного физического воспитания основаны на аюрведе и даосских принципах профилактики заболеваний, в основе которых лежит космоцентризм. На Западе идеи натурцентризма и природосообразности связаны с именами Аристотеля, Демокрита, Платона, позднее Ж.-Ж. Руссо. Однако основоположником принципа природосообразности в педагогике считается Я.А. Коменский, который утверждал, что порядок обучения должен соответствовать законам природы.

Сегодня, как отмечает И.В. Манжелей, оздоровительно-корректирующее направление этой модели реализуется в специальных медицинских группах в системе образования.

Адаптивно-развивающее направление связано с дифференцированным формированием двигательных навыков и развитием физических качеств с учетом особенностей телосложения (соматотипа) и уровня физической подготовки учащихся. В основе разработки оздоровительно-адаптивной модели физического воспитания лежат принципы, учитывающие естественные потребности организма, индивидуальный подход к каждому ученику и активное взаимодействие всех участников образовательного процесса.

Активность учащихся строится по принципу, учитывающему их возможности, обязанности и желания («*могу – должен – хочу*»). В образовательном процессе используются гуманные и конструктивные методы взаимодействия. Несмотря на это, в интересах здоровья ребенка присутствует элемент принуждения, поскольку для укрепления здоровья и развития физических качеств необходима самодисциплина, которую педагог поддерживает внешним контролем и мотивацией.

Эффективность оздоровительно-адаптивной модели физического воспитания оценивается по состоянию здоровья, физическому развитию и уровню сформированности знаний, умений и навыков в области физической культуры и оздоровления.

Данную модель целесообразно использовать в начале приобщения ребенка к физической культуре (дошкольный и младший школьный возраст), а также для занятий с детьми и молодежью, имеющими проблемы со здоровьем и физической подготовкой. Она также незаменима в дополнительном образовании, где помогает создать базу для самостоятельных занятий. Однако применение модели ограничено случаями, когда необходимо быстро достичь высокого уровня физической подготовленности, что характерно для социально ориентированного физического воспитания.

В социально ориентированном подходе цели физического воспитания определяются потребностями общества и его ценностями, при этом человек рассматривается как инструмент для достижения этих целей. Образовательный процесс представляет собой общую и специальную физическую подготовку. Решающую роль в освоении знаний, умений и навыков играет целенаправленное воздействие среды,

которое реализуется через интенсивное обучение, подбор эффективных дидактических средств и директивное управление процессом социализации подрастающего поколения.

Примерами социально ориентированной модели физического воспитания являются системы физического воспитания в Спарте и Древнем Риме, европейская рыцарская система воспитания XII века и советская система физического воспитания, основанная на комплексе «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО).

В настоящее время эта модель, в несколько измененном виде, используется в системах и методиках развития физической формы (В.И. Лях, Г.Б. Мейксон (2004) и др.) и профессионально-прикладной физической подготовки (В.П. Жидких (2000) и др.).

Основными принципами реализации этой модели являются стандартизация содержания, интенсификация обучения и директивный стиль взаимодействия между участниками образовательного процесса.

Активность учеников строится по формуле «*должен – могу – хочу*», где преобладают директивные методы руководства со стороны педагога.

Критерии эффективности социально ориентированной модели – знания, умения, навыки и уровень физической подготовки учащихся. На практике это часто сводится к стремлению достичь нормативных показателей физической формы у детей и молодежи.

Положительные стороны данной модели связаны с четкостью ее организационной стороны, поскольку директивное обучение дает срочный эффект при развитии физических кондиций занимающихся. Однако длительное ограничение свободы и творчества негативно сказывается на индивидуально-личностных особенностях детей и подростков. Ее целесообразно применять в учебных заведениях закрытого типа (военные училища, колонии, учреждения для детей с задержкой в психическом развитии и т.д.), в определенные возрастные периоды развития ребенка для выработки норм и правил социально адекватного поведения, а также при решении частных задач общефизической и специальной (в том числе профессиональной) физической подготовки, особенно для работы в экстремальных условиях.

В личностно ориентированной модели физического воспитания главное – это формирование всесторонне развитой личности, гармонизация ее духовного и физического потенциала, развитие самостоя-

тельности, способности ставить цели и определять свой путь. Цель данной модели – формирование физической культуры личности через создание условий для освоения ценностей физической культуры в образовательном учреждении. Это достигается посредством построения индивидуальных программ физического воспитания, педагогической поддержки и сопровождения.

Идеи личностно ориентированного подхода в физическом воспитании, основанные на антропологической концепции, можно увидеть еще в Древней Греции. Однако основоположником антропологического подхода считается П.Ф. Лесгафт, который утверждал, что истинное образование должно развивать человека как единое целое, не разделяя разум, душу и тело. Современные исследования Н.В. Барышевой, В.С. Быкова, С.В. Барбашова, М.Я. Виленского, В.И. Ильинича, А.В. Лотоненко, В.А. Стрельцова и др. также рассматривают отдельные аспекты личностно ориентированного подхода в физическом воспитании.

Основными принципами реализации личностно ориентированной модели являются учет культурных особенностей при формировании содержания, индивидуальный подход к каждому ученику и партнерское взаимодействие всех участников образовательного процесса.

Педагогическое воздействие заменяется взаимодействием, характеризующимся содействием, сотрудничеством, сотворчеством. Механизмы активности учащегося соответствуют формуле *«хочу – буду – могу»*.

Критериями реализации личностно ориентированной модели физического воспитания могут быть позитивная мотивация занятий, благоприятное психофизическое состояние учащихся, развитие духовно-нравственной сферы, самостоятельность и активность в творческом применении средств физической культуры в целях обогащения субъектного опыта физкультурного самосовершенствования.

Личностно ориентированная модель особенно эффективна на старшей ступени школы, когда важно создать условия для самостоятельного выбора направления физического развития, а также в учреждениях профессионального образования, где готовят специалистов творческих профессий. Реализация этой модели сложна, требует больших затрат и ее трудно применять в массовом образовании, но результаты, по данным исследований, оправдывают усилия.

Целью спортивно-рекреативной модели является формирование у подрастающего поколения спортивного образа жизни и необходимых компетенций, а также приобщение к современной спортивной культуре. Она основывается на создании и развитии спортивной среды, которая предоставляет условия и возможности для саморазвития и самовыражения личности. Управление физическим воспитанием осуществляется косвенно, через обогащение этой среды.

Спортивно-рекреативное физическое воспитание берет свое начало в древнегреческих спортивных соревнованиях. В Новое время английские деятели, такие как Р. Малкастер, Т. Арнольд, Ч. Кингли и Т. Хьюз, рассматривали спортивные игры, проводимые по принципам «честной игры», как эффективный метод воспитания настоящих английских джентльменов. Кроме того, развитию спортивно-рекреативной деятельности способствовали религиозные организации (протестанты, евреи и католики), полувоенные молодежные объединения (бойскауты), местные и производственные сообщества (фабрика Р. Оуэна, движение «социальный квартал» в Лондоне, «иорданские сады» в Кракове и другие), а также общество «Бога тырь» К.Г. Алексева.

По мнению И.В. Манжелей (2005), именно спортивно-рекреативное направление определяет будущее физического воспитания в США. В России последние десять лет группа ученых во главе с В.К. Бальсевичем и Л.И. Лубышевой успешно внедряет в практику спортивно-ориентированное физическое воспитание детей и молодежи.

Ключевыми принципами спортивно-рекреативной модели являются открытость и согласованность спортивной среды, разнообразие образовательного процесса и конструктивное взаимодействие его участников.

Взаимодействие между педагогом и учащимися, а также между самими учащимися, характеризуется конструктивностью и гибкостью, зависящими от ситуации. Оно включает сотрудничество, конкуренцию и педагогическую поддержку самостоятельной работы. Активность учащихся строится по формуле «хочу – могу – должен».

Отличительная черта спортивно-рекреативной модели – свобода выбора для учащихся. Они могут выбирать форму занятий (самостоятельные, дополнительные, клубные), вид спорта (аэробика, баскетбол, волейбол и т.д.), тренера, а также время и место тренировок.

При этом важно отметить, что освоение основных элементов программы по физической культуре обязательно. Такой добровольный и разнообразный подход позволяет избежать противоречия между ориентацией на культурное развитие и директивными методами, которые часто встречаются в традиционной социально ориентированной системе обучения.

Эффективность этой модели оценивается по таким критериям, как интерес и ценностное отношение к физической культуре и спорту, наличие необходимых спортивных навыков, самостоятельность и активное участие в формировании здорового образа жизни, умение общаться и проявлять терпимость к другим.

Спортивно-рекреативная модель подходит для любого возраста, но особенно эффективна в старших классах профильной школы и в профессиональных учебных заведениях. Это обусловлено тем, что к этому возрасту у учащихся уже сформированы необходимые двигательные навыки, появляется интерес к определенным видам спорта, а отсутствие возможности заниматься физической активностью в соответствии со своими интересами может привести к отказу от занятий спортом в будущем.

Применение данной модели ограничено необходимостью значительных финансовых вложений и подготовки педагогов, способных к конструктивному диалогу с учащимися и умеющих использовать воспитательный потенциал спортивных групп.

И.В. Манжелей подчеркивает, что в реальной практике представленные модели физического воспитания редко существуют в чистом виде. Они часто переплетаются, дополняя и компенсируя недостатки друг друга. В условиях вариативного образования это оправданно и даже необходимо, однако требует четких правил и принципов для их согласования.

На основе анализа развития физического воспитания в теории и на практике И.В. Манжелей делает следующие выводы:

Главным двигателем развития физического воспитания являются противоречия между реальными и потенциальными возможностями человека (как физическими, так и духовными) и его потребностями. Эти противоречия обеспечивают адаптацию, социализацию, индивидуализацию и приобщение к культуре в природной и социальной среде. Все это определяется мировоззрением человека и условиями развития общества и его культуры.

1. Изучение образа жизни человека и различных проявлений физической культуры позволило выделить четыре основные модели физического воспитания. Они отличаются целями и способами их достижения, но дополняют друг друга, усиливая преимущества и компенсируя недостатки. Нельзя выделить какую-то одну приоритетную модель, так как все они развивались в разное время, постоянно взаимодействуя и обогащаясь.

2. Исходя из территориальной принадлежности, можно констатировать, что в XIX веке в большинстве стран Европы доминировала социально ориентированная модель, сопровождаемая оздоровительно-адаптивной. На Востоке приоритетной была оздоровительно-адаптивная модель, дополненная социально ориентированной. В Англии и Америке преобладали личностно ориентированная и оздоровительно-адаптивная модели, а в России – социально ориентированная модель. С 70-х годов XX века наблюдается тенденция к смещению акцента с социальной ориентации физического воспитания на личностную.

Если рассматривать эти модели в контексте физического воспитания отдельного человека, то каждому из нас в той или иной степени необходимо пройти этапы индивидуального и социокультурного развития, включающие адаптацию, социализацию, самореализацию и приобщение к культуре. Следовательно, в начальной школе наиболее эффективной может быть оздоровительно-адаптивная модель, в средней школе – социально ориентированная (с использованием конструктивных методов), в старшей школе – личностно ориентированная, а в профессиональных учебных заведениях – спортивно-рекреативная модель.

3. Целевые ориентиры физического воспитания зависят от культурно-исторической эпохи и политического устройства государства. Чем более тоталитарен государственный уклад, тем более социально ориентировано физическое воспитание, либерализация государственной политики сказывается на смещении приоритетов образования в сторону личности, обеспечение равного доступа к качественному образованию всех членов общества, что на вопрос: Кого учить и воспитывать, дает ответ: всех.

В современной информационной эпохе физическое воспитание должно быть направлено на формирование физической культуры личности и спортивного образа жизни у подрастающего поколения, обогащая их личный опыт, а не просто на физическую подготовку к выполнению конкретных социально-профессиональных задач.

4. В физическом воспитании важно использовать все доступные природные и социокультурные ресурсы, как спонтанные, так и организованные, которые могут повлиять на развитие человека. Также необходимо гибко применять различные формы, средства и методы оздоровления, обучения и воспитания, чтобы обеспечить разнообразие образовательного процесса и создать благоприятную спортивную среду. Все это направлено на укрепление здоровья, формирование физической и спортивной культуры детей и молодежи, а также на становление активной, компетентной, мобильной и толерантной личности, готовой к самореализации в современном мире. Ответ на вопрос Как учить и воспитывать? прост: использовать все педагогические модели, доступные в физическом воспитании, с учетом их особенностей и преимуществ.

Выводы по разделу:

1. В сфере физического воспитания существует множество педагогических моделей, которые формируются за счет комбинации двух взаимосвязанных векторов: «тело-дух» и «природа-культура». На основе этих векторов выделяются четыре основные педагогические модели физического воспитания: оздоровительно-адаптивная, социально ориентированная, личностно ориентированная и спортивно-рекреативная.

2. Историческая сменяемость образовательных моделей физического воспитания имеет социальную и культурную обусловленность и все они с неодинаковым успехом развивались в разное время, постоянно взаимодействуя и взаимообогащаясь.

3. Сегодня, по утверждению И.В. Манжелей (2005), именно спортивно-рекреативное направление отвечает современным социально-педагогическим требованиям и условиям сферы физической культуры и воспитания.

Вопросы для закрепления

1. Перечислить социально-педагогические модели по И.В. Манжелей.

2. Дать характеристику оздоровительно-адаптивной, социально-ориентированной, личностно-ориентированной и спортивно-рекреативной модели физического воспитания.

3. Обосновать спортивно-рекреативную модель физического воспитания.

8. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОФИЛЬ ДОСУГОВОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В предыдущем разделе были рассмотрены сущностные аспекты ведущих социально-педагогических моделей физического воспитания, содержание которых на прямую зависят от исторических и культурных особенностей в общественных отношениях людей. И что личностно-ориентированная модель ФВ и ФР в большей степени отвечает современной социально-педагогической доктрине (ведущей идеи), которая сфокусирована вокруг проблемы *самореализации*¹ личности. Смысл данной категории предполагает активную жизненную позицию человека по воплощению в деятельности и отношениях своих потенциальных возможностей. Самореализация личности есть результат и одновременно процесс актуализации своих возможностей. От нее зависит саморазвитие, самовоспитание, самоформирование. Степень самореализации человека влияет на систему семейного и государственного воспитания и образования и является показателем ее эффективности. От степени самореализации зависит удовлетворенность личности жизнью, деятельностью, ее духовно-душевное и нравственное совершенствование. Самореализация – в иерархии потребностей А.Х. Маслоу (1999) – высшее желание человека реализовать свои таланты и способности. Стремление человека проявить себя в обществе, отразив свои положительные стороны.

Таким образом, **самореализация (самоактуализация)** – есть процесс самоосуществления – осуществление своего жизненного предназначения. Проблематика воздействия физической рекреации на самоосуществление личности достаточно тщательно раскрывается в диссертационном исследовании С.Н. Реховской (2007). Глубокий

¹ Самореализация – (от русск. само – и лат. realis – вещественный, действительный) – англ. selfrealization; нем. Selbstverwirklichung. Выявление и развитие индивидом личностных способностей во всех сферах деятельности.

анализ литературы позволил исследователю обнаружить, что особенность самореализации состоит в том, что, реализуя себя в каких-то конкретных действиях или видах деятельности, личность никогда не может удовлетвориться полностью. Самореализация рассматривается как непрерывный, целенаправленный, целостный процесс осуществления себя посредством социальной деятельности, протекающей на всем протяжении жизни человека. По завершении становления потребности в самореализации происходит ее осуществление, содержанием которого являются процессы самопознания, самосознания, самоанализа и самоконтроля. Подчеркивается, что самореализация присуща любой личности и осуществляется на протяжении всей жизни человека. При этом самореализация не всегда достигает конечного результата, то есть, самоутверждения.

Таким образом, *Самореализация рассматривается неразрывно от категории удовлетворенности жизнью в целом.* По определению Е.П. Ильина (2000), удовлетворенность характеризует силу эмоционального отношения человека к деятельности, другим явлениям жизни, а *категория удовлетворенности жизнью понимается как позитивно окрашенное самочувствие, положительная эффективность, психологическое здоровье.*

Необходимо, также подчеркнуть, что самореализация находит воплощение *в системе многообразных социальных отношений, в которые личность включена: в семье, профессиональной сфере, в различных формальных и неформальных общностях.*

Далее С.Н. Реховская (2007) видит необходимость изучения отношения к физической рекреации как фактора самореализации человека в различных сферах жизни. Важность данной проблемы обусловлена тем, что не изучена роль отношения к физической рекреации в различных видах деятельности. Помимо этого, не изучена психологическая обусловленность самореализации с помощью физической рекреации. Анализ проблемы отношения к физической рекреации как фактора самореализации личности имеет ряд трудностей. Во-первых, это наименее освещенный аспект в исследовании феномена физической рекреации. При изучении факторов самореализации личности влияние отношения к занятиям физической рекреацией не затрагивается вообще. Исследователи, хоть как-то касающиеся проблемы влияния занятий физической рекреационной деятельности на критерии самореализации личности, лишь констатируют положи-

тельное влияние занятий физической культурой (рекреацией) на процесс самореализации, не подтверждая свою точку зрения фактическим материалом (С.Н. Реховская, 2007). Таким образом, знакомство с результатами исследования автора по выявлению взаимосвязи занятий физической рекреацией и показателей самореализации испытуемых, которые принимали участие в исследовании С.Н. Реховской, будет представлять для нас определенный интерес.

Автором выявлено что, *рабочие*, проявляющие активность в занятиях спортивными играми, более высоко оценивают успешность своей профессиональной деятельности. Физическая рекреационная активность в сфере занятий единоборствами связана с успешностью профессиональной деятельности *служащих* и *студентов*. Занятия *легкой атлетикой* связаны с *удовлетворенностью содержанием деятельности*; *лыжный спорт* и *прогулки* – с *удовлетворенностью выполнением профессиональной деятельности*; *спортивные игры* – с содержанием, выполнением деятельности, ее общественной значимостью, а также отношениями с руководством. Занятия *единоборствами* имеют связь с удовлетворенностью содержанием и процессом выполнения профессиональной деятельности, отношениями с руководством и удовлетворенности профессией. Занятия *атлетической гимнастикой* положительно связаны с удовлетворенностью содержанием деятельности, отношениями с подчиненными и удовлетворенности профессией. Показатели физической рекреационной активности в области занятий *шейпингом* имеют взаимосвязь как с общей удовлетворенностью профессиональной деятельностью, и с удовлетворенностью выполнением деятельности. Занятия *нетрадиционными видами спорта* влияют на удовлетворенность отношениями с коллегами (В.В. Бойко, В.С. Макеева, 2011).

Выявлено, что физическая рекреационная активность в сфере занятий спортивными играми (относительно служащих) и нетрадиционными видами спорта (в отношении рабочих) является фактором **успешности в личной жизни**. Возможно, данный факт связан с тем, что указанные виды физической рекреации несут в себе функцию общения (может быть, в большей степени, нежели остальные виды), что способствует появлению новых знакомств и успешному построению личных отношений. Однако обнаружена *отрицательная связь между занятиями туризмом, рыболовством и охотой, и успешностью в личной жизни*.

Отношение к физической рекреации связано с самореализацией в сфере личной жизни. Лица, проявляющие физическую рекреационную активность средствами спортивных игр и нетрадиционных видов спорта, более высоко оценивают свою успешностью в личной жизни. Активность в сфере занятий утренней зарядкой, пешеходных прогулок, спортивных игр, единоборств и шейпинга связана с удовлетворенностью семейными отношениями. Удовлетворенность степенью физической активности связана с удовлетворенностью браком. Взаимосвязь показателей отношения к физической рекреации и самореализации испытуемых в сфере личной жизни были сведены к следующему. *Мотивы общения и получения удовольствия от процесса занятий способствуют удовлетворенности отношениями с противоположным полом (относительно рабочих)*. Наличие такого препятствующего занятиям фактора, как «отсутствие желания заниматься, лень» у служащих и «нежелание привлекать внимание окружающих» у студентов и рабочих отрицательно влияет на степень их удовлетворенности отношениями с противоположным полом и браком. Помимо этого, *высокие значения показателя удовлетворенности степенью физической активности у служащих способствуют их удовлетворенности браком*.

Семейное положение является фактором физической рекреационной активности испытуемых в таких ее видах, как атлетическая гимнастика и нетрадиционные виды спорта. Активность испытуемых, не состоящих в браке, превышает активность женатых/замужних респондентов в данных видах физической рекреации. Помимо этого, испытуемые, не состоящие в браке, в занятиях физической рекреацией более мотивированы на достижение результата и получения удовольствия от процесса занятий, нежели женатые/замужние испытуемые.

С.Н. Реховской (2007) также были обнаружены положительные зависимости между удовлетворенностью степенью физической активности и удовлетворенностью жизнью в целом. Помимо этого, существуют связи между удовлетворенностью степенью физической активности и степенью реализации таких *ценностей*, как личностный рост, межличностные контакты и общение, привлекательность, привязанность и любовь, чувственные удовольствия и наслаждения, а также яркие впечатления от жизни. Однако обнаружена отрицательная зависимость между удовлетворенностью степенью физической активности и реализацией ценности «служение людям» (в от-

ношении студентов). Самую высокую значимость для *служащих* имеют ценности здоровья, интересной работы, профессиональных качеств, общения, нравственных качеств. Для *студентов* наиболее важны профессиональные качества, привязанность и любовь, интересная работа, яркие впечатления от жизни, личностный рост, здоровье и материальный успех. Для *рабочих* – здоровье, материальный успех, профессиональные качества, привязанность и любовь. Наименьшую ценность для *всех групп* испытуемых имеют общественно-политическая деятельность, власть и влияние, богатая духовно-религиозная жизнь, известность. *Служащие* в наибольшей степени удовлетворены приспособляемостью и практическими умениями, в наименьшей – авторитетностью для людей. Наиболее высоко *студенты* оценивают такие свои качества как внешняя привлекательность и приспособляемость, в наименьшей степени – компетентность. *Рабочие* в наибольшей степени удовлетворены своим умением общаться с людьми и приспособляться, в наименьшей – внешней привлекательностью и авторитетностью для людей.

Таким образом, можно утверждать, что существует неоспоримая взаимосвязь между показателями отношения к физической рекреации и самореализацией личности в сфере профессиональной и личной жизни, а также степени реализации жизненных ценностей.

Выявлено, что **самым популярными** видами физической рекреации *служащих* являются спортивные игры и утренняя гимнастика. Наименее популярен среди данных групп испытуемых велосипедный спорт. Наиболее предпочитаемым видом физической рекреационной активности *студентов* выступают спортивные игры и утренняя гимнастика, наименее популярны – велосипедный спорт и легкая атлетика. *Рабочие* наиболее активно занимаются работой на открытом воздухе (приусадебном участке и пешими прогулками). Наименее предпочитаемыми видами их физической рекреационной активности являются катание на коньках, атлетическая гимнастика и занятия шейпингом. *Служащие* и *студенты* являются более физически активными группами испытуемых, рабочие – наименее активны.

Потребности в занятиях физической рекреацией служащих, студентов и рабочих превышают реальный уровень их активности. В наибольшей степени потребности служащих превышают реальную активность в таких видах физической рекреации, как утренняя зарядка, пешие прогулки, спортивные игры, плавание, туризм, атлетиче-

ская гимнастика, шейпинг и нетрадиционные виды спорта. Потребности в занятиях физической рекреацией студентов выше уровня активности в занятиях утренней зарядкой, пешими прогулками, спортивными играми, единоборствами, плаванием, туризмом, атлетической гимнастикой, шейпингом и нетрадиционными видами спорта.

Автор особо выделяет, что у всех испытуемых на первом месте по распространенности находится мотив занятий физической рекреацией «совершенствование» (в основном это касается здоровья и внешнего облика).

В качестве главных помех для занятий физической рекреацией служащих выступают факторы нехватки времени и наличия домашних дел. Для студентов, помимо указанных причин, характерна усталость во время учебы, а для работников предприятия, помимо всего перечисленного выше, характерны материальные трудности и отсутствие привычки заниматься физической рекреацией. Выявлено, что у рабочих – наибольшее количество препятствующих занятиям факторов, по сравнению с остальными группами.

Объем *физической нагрузки рабочих в течение дня превышает объем нагрузки служащих.* Возможно, данным фактом объясняется то, что рабочие наиболее пассивны в отношении занятий физической рекреацией по сравнению с остальными группами испытуемых.

Далее С.Н. Реховской были определены **социально-демографические** факторы отношения к физической рекреации. Установлено, что пол, семейное положение, образование, возраст и принадлежность к определенной социальной группе являются факторами отношения к физической рекреации. Мужчины проявляют большую физическую активность, нежели женщины; у состоящих в браке физическая рекреационная активность ниже, чем у неженатых (незамужних); у лиц с высшим образованием степень активности и потребность в занятиях выше, чем у тех, кто имеет среднее образование; с возрастом физическая рекреационная активность снижается.

Установлена связь между *психологическими* характеристиками испытуемых и отношением к физической рекреации. Так, респонденты, в личности которых преобладает направленность *на себя*, проявляют физическую рекреационную активность посредством занятий зарядкой, легкой атлетикой и шейпингом.

Выявлено, что испытуемые, в жизни которых большое значение имеет ценность *«власть и влияние»*, в основном активны в занятиях

единоборствами; ценность «здоровье» связана с проявлением активности в сфере занятий лыжным спортом и спортивными играми; ценность «материальный успех» – с занятиями единоборствами, атлетической гимнастикой и нетрадиционными видами спорта; «межличностные контакты и общение» – с активностью в сфере лыжных прогулок и атлетической гимнастики; лица, стремящиеся получить «яркие впечатления от жизни», проявляют активность в занятиях спортивными играми, атлетической гимнастикой и нетрадиционными видами спорта.

Было определено, что *респонденты, имеющие высокую самооценку внешности, успешности в делах, жизненной активности и волевых качеств, более активны в сфере занятий физической рекреацией*, а также более удовлетворены степенью своей активности.

При рассмотрении взаимосвязей показателей *темперамента* с активностью в различных видах физической рекреации были получены следующие данные: *экстраверсия служащих* связана с пешими прогулками, ригидность служащих отрицательно связана с лыжным спортом, прогулками, спортивными играми, занятиями единоборствами, туризмом; у *рабочих* – положительно – с закаливанием, у *служащих* – с нетрадиционными видами спорта и пешими прогулками. Эмоциональная возбудимость связана с занятиями утренней зарядкой, спортивными играми, единоборствами, туризмом, занятиями шейпингом и катанием на коньках. Такой показатель, как темп реакции положительно связан с занятиями спортивными играми, единоборствами, туризмом и нетрадиционными видами спорта.

Из *социально-демографических факторов* отношения к физической рекреации было выявлено, что активность мужчин в легкой атлетике, спортивных играх, занятиях единоборствами, туризмом и атлетической гимнастикой превышает женскую. Лишь в занятиях шейпингом женщины превосходят мужчин, что вполне логично. Однако не были обнаружены значимые различия между полом и следующими видами физической рекреации: занятиями утренней гимнастикой, лыжным спортом, плаванием, закаливанием, нетрадиционными видами спорта, велоспортом и физической работой на приусадебном участке. Выявлено, что потребности мужчин в занятиях спортивными играми и туризмом превышают потребности женщин, а представительницы женского пола в большей степени, нежели мужского хотели бы заниматься пешеходными прогулками. Для мужчин большее значение, чем для женщин имеет мотив совершенствования

в процессе занятий. В свою очередь, для представительниц женского пола более значим мотив общения, нежели для мужской. Не выявлено достоверных различий между полом и мотивами долженствования, получения удовольствия от процесса занятий, а также достижения результата и вознаграждения. Однако обнаружено, что для мужчин, в отличие от женщин, большее препятствие на пути к занятиям физической рекреацией представляет отсутствие времени.

С помощью корреляционного анализа был обнаружен такой фактор отношения к физической рекреации как *возраст* испытуемых. В отношении влияния возраста на физическую рекреационную активность была выявлена отрицательная связь между показателями возраста и занятиями спортивными играми в отношении служащих и рабочих, а также, атлетической гимнастикой шейпингом, велоспортом и катанием на коньках в отношении рабочих. Таким образом, в основном подтвердились данные о том, что с возрастом происходит снижение физической активности.

Выявлена взаимосвязь между возрастом и мотивами занятий физической рекреацией. Так, у служащих с возрастом снижаются мотивы занятий, направленные на получение удовольствия от процесса занятий, а также снижается значимость мотивов на вознаграждение. У студентов с возрастом снижается мотивация на результат деятельности.

Что касается факторов, препятствующих занятиям, выявлено, что с возрастом у рабочих возрастает роль таких «отрицательных мотивов» как отсутствие целей занятий, отсутствие желания, лень, материальные трудности и отсутствие компании для занятий.

Таким образом, можно говорить о наличии такого *фактора, как возраст в отношении активности, мотивов и препятствующих занятиям факторов физической рекреационной деятельности.*

Образование является фактором физической рекреационной активности. *Физическая рекреационная активность испытуемых, имеющих высшее образование, превышает активность испытуемых со средним образованием.* Это касается занятий утренней зарядкой, спортивными играми, атлетической гимнастикой, нетрадиционными видами спорта и катанием на коньках. Активность испытуемых со средним образованием превышает активность испытуемых с высшим образованием лишь в физической работе на свежем воздухе.

Образование является фактором мотивов занятий. Так, для испытуемых, имеющих *высшее* образование, более значимыми, в отличие

от испытуемых со средним образованием, оказались мотивы совершенствования и получения удовольствия от процесса занятий.

Для испытуемых со *средним* образованием более значимыми, чем для других, оказались следующие препятствующие занятиям физической рекреацией факторы: «не вижу цели», «материальные трудности», «отсутствие привычки» и «небезопасность на улице».

В целом можно говорить о наличии демографических и социальных факторов (пола, семейного положения, образования и возраста) таких аспектов отношения к физической рекреации, как активность, мотивы и препятствующие занятиям факторы.

Выводы по разделу:

1. Отношение к физической рекреации неразрывно связано с самореализацией в профессиональной сфере.

2. Существует взаимосвязь между высокими значениями показателей мотивов занятий физической рекреацией и показателей удовлетворенности в сфере личной жизни.

3. Служащие и студенты проявляют большую физическую рекреационную активность, нежели рабочие.

4. Главный мотив занятий физической рекреацией для всех групп испытуемых – совершенствование.

5. Служащие и студенты являются более физически активными группами испытуемых, рабочие – наименее активны.

6. Существует связь между особенностями темперамента испытуемых и предпочтениями в занятиях различными видами физической рекреации.

7. Пол, возраст, семейное положение, образование, принадлежность к определенной социальной группе являются факторами физической рекреационной активности и потребности в занятиях физической рекреацией.

Вопросы для закрепления

1. Дайте характеристику феномену «самореализация». Приведите примеры из вашей жизни попыток самоосуществления.

2. Как занятия определенными видами физической рекреации связаны с удовлетворенностью в профессиональной деятельности и оценкой ее успешности? Ответ обоснуйте.

3. Как занятия определенными видами физической рекреации связаны с удовлетворенностью респондентов личной жизнью? Ответ обоснуйте.

4. Как соотносятся активность респондентов в различных видах физической рекреации с реализацией значимых ценностей в их жизни? Ответ обоснуйте.

5. Перечислите самые популярные (и менее популярные) виды физической рекреации служащих, студентов и рабочих. Ответ обоснуйте.

6. Как возраст влияет на двигательную активность? Ответ обоснуйте.

7. Как фактор «образование» влияет на двигательную активность исследуемого контингента? Ответ обоснуйте.

9. ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДВИГАТЕЛЬНОГО ДОСУГА В РАМКАХ СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В завершающих разделах данного учебного пособия представляется необходимым в самых общих чертах отразить исторический характер появления и развития физической рекреации, как явления, зарождающегося в «теле» духовной и материальной культуры человеческого общества. Это оправданно тем, что отправной точкой рекреационной деятельности является восстановление сущностных сил человека в формате свободного времени – досуга. И здесь следует обратить внимание на одно важное обстоятельство, а именно, на смысловое сравнение смежных понятий: «история физического воспитания» и «история физической рекреации». Первая дефиниция отражает появление и развитие педагогического явления, сущность которого заключается в усилении *физических кондиций, а также формирования навыков, необходимых для войны, охоты и других трудовых действий*. Вторая дефиниция («история физической рекреации») обозначает появление и развития прямо противоположного явления сутью которого является *отдых, восстановление сил после борьбы за выживания или труда, а именно историю физической активности в моменты досуга (вне трудового, «обязательного» времени)*. Отсюда следует вывод, что история физической рекреации обязана своей проявленностью *историческому контексту социально-культурной деятельности*. Поэтому в данном разделе мы придерживаемся той позиции, что «досуговая деятельность» является родовым понятием по отношению к понятию «физическая рекреация», и, следовательно, искать исторические фрагменты ФР в историческом содержании досуговой деятельности.

Исходя из выше обозначенных обстоятельств, обращаемся к работе И.Ю. Исаевой (2016) «Досуговая педагогика», где обнаруживаем органическое вкрапление двигательных (рекреационных) аспектов в историческую ткань социально-культурной деятельности.

Свободное время и досуг в том виде, в котором мы их знаем, возникли не сразу, а формировались постепенно в процессе развития общества. У членов первобытного общества не было свободного времени в современном понимании этого слова. Для появления досуга необходимо наличие развитых социальных отношений, таких, как: труд, социальное разделение, общественная жизнь, домашнее хозяйство, семейные связи и т.д. В первобытном обществе эти элементы либо отсутствовали, либо были развиты слабо. Труд людей в доисторические времена был очень простым и направлен в основном на добычу ресурсов из окружающей среды. Содержание рекреационного поведения, в те времена, по всей видимости, имело естественный характер, весьма похожий на неосознанную релаксацию представителей животного мира.

В первобытном обществе социальное разделение происходило в основном по полу и возрасту (мужчины и женщины, дети и взрослые). Позднее стали выделяться такие фигуры, как шаманы и вожди. Такая организация обеспечивала лишь простое воспроизводство и поддержание жизни. Этот этап развития общества характеризовался присваивающим типом хозяйства, когда люди брали готовые ресурсы из окружающей среды. Постепенно в таком обществе начали появляться первые формы производящего хозяйства.

А вместе с ним, в сознание людей закладывались простейшие установки на необходимость отдыха как неотъемлемого условия более эффективного выживания и труда. В поисках пищи люди обращались к охоте на диких зверей. Позже они научились разводить домашних животных. Некоторые сообщества стали культивировать дикие растения. Но еще долгое время в социальном пространстве весьма слабо были дифференцированы хозяйственные процессы, общественная и семейная жизнь. Рекреационные формы деятельности осуществлялись стихийно, и в основном в рамках игрового поведения. Религия, искусство, наука находились в зачаточной форме и не выделялись в самостоятельные области. Однако зачатки религиозных культов, выраженные в сакральных телодвижениях, позволяли членам племени (рода) неосознанно снимать социальное и трудовое напряжение. В первобытном обществе дети активно вовлекались в сильную деятельность. Они вместе со старшими и под их руководством учились трудиться и жить в коллективе. Через труд и общение со взрослыми дети приобретали важные жизненные навыки, тру-

довые умения, знакомились с обычаями, учились проводить обряды, сопровождавшие жизнь первобытного человека. Они полностью подчиняли себя интересам рода и требованиям старших. Мальчики вместе со взрослыми охотились, ловили рыбу и изготавливали оружие, а девочки под руководством женщин собирали и выращивали урожай, готовили еду, делали посуду и одежду. Основными источниками существования становятся земледелие и животноводство.

В связи с новыми формами жизнедеятельности теряют свое значение предыдущие элементы физической культуры и появляются новые виды упражнений. Например, для народов, занимавшихся животноводством, перестали представлять важность длительный бег, преследование дичи, метание, прыжки через препятствия. Первостепенными становятся умения ездить верхом, управлять лошадью, участие в верховых охотах. Земледельческие общины стали проявлять больше интереса к различным силовым упражнениям: поднятию и переноске тяжестей, борьбе, и т.п. Все это способствовало накоплению и формированию рекреационного арсенала средств физического и психического восстановления, и, вследствие этого обогащало и насыщало разнообразием рекреационное поведение наших доисторических предков. Не последнюю роль в этом играли ритуальные танцы, связанные с различными языческими верованиями, в частности с богами плодородия.

Изменение сознания человека вело к порождению мифологии и магической практики. Мифологическое сознание включало представления людей, в которых содержались как адекватные, так и фантастические образы о мире и о себе. Наряду с этим, мифология служила и практическим целям, позволяя создавать культурную среду и преобразовывать окружающий мир. В первобытную эпоху появились первые произведения устного творчества: поговорки, пословицы, рассказы, сказки. Изначально мифы возникали из обрядов, а первые из них были тотемистическими. Ритуальные тотемистические пляски, исполняемые членами племени, одетыми в костюмы тотемных животных, стали пониматься как сцены из жизни предков. Эти предки представлялись существами, которые были одновременно и людьми, и животными – полулюдьми-полуживотными. Это новый и значительный этап в развитии как религиозной, так и *рекреационной культуры*, состоящий из следующих аспектов жизнедеятельности: подготовки к удачной охоте, элементарного театрального искусства,

а также способа организации досуга. И этот досуг имел весьма значительные характеристики двигательной деятельности.

В качестве примера сложности и многофункциональности охотничьей пляски приведем «классический» образец этого обряда у североамериканского племени индейцев мандан, увиденного Кэтлингом в 1832 году, подробно им описанный. Вот что довелось наблюдать очевидцу: у каждого жителя селения манданов была бизонья маска, висящая на столбе у изголовья кровати. Ее надевали по приказу вождя для участия в бизоньей пляске. К маске, надетой на голову, часто добавляли целую шкуру бизона с хвостом, которая свисала с плеч танцора и волочилась по земле. Одновременно танцевали примерно 10-15 человек, каждый с бизоньей маской с рогами на голове и луком или копьем в руках, которыми обычно охотились на бизонов. Когда танцор уставал, он наклонялся к земле, и кто-то стрелял в него тупой стрелой. Танцор падал, как подстреленный бизон. К нему подбегали, вытаскивали из круга и имитировали процесс снятия шкуры и разделки туши, подражая действиям, совершаемым с убитым бизоном. Затем его оставляли лежать, а его место тут же занимал другой танцор. Звуки барабанов и трещоток, пение и ликование не прекращались, а зрители в масках и с оружием были готовы заменить уставших танцоров. Танец продолжался непрерывно днем и ночью, иногда до трех недель, и прекращался только с приходом бизонов.

Как видно из приведенного примера, а он является, хотя и поздним, но наиболее типичным для обрядов данного рода, сама пляска происходит не во время охоты, а перед ней. Следовательно, охотничья пляска уже не носит характера непосредственного трудового процесса, постепенно отрывается от него, хотя и теснейшим образом еще с ним связана. Необходимо подчеркнуть, что в охотничьей пляске изображается не вообще охота, а только успешная, приносящая положительные эмоции и радостные переживания, а это значит, что во время танцевальных двигательных действий искусственно-организованные физические нагрузки насыщались рекреационными компонентами, способствующими психоэмоциональной разгрузке и стимулированию трудовой (охотничьей) деятельности.

Охотничья пляска – это не просто набор движений, а своеобразное представление с четким сценарием, которое повторялось при необходимости. Таким образом, она представляла собой устоявшуюся

организованную форму активного двигательного досуга, способствующую психоэмоциональному восстановлению.

Пляска сопровождалась музыкой барабанов и трещоток, а также пением. Женщины и дети могли наблюдать за происходящим, отдыхающие мужчины также присутствовали. Четкого разделения на зрителей и исполнителей не было. Любой мужчина из числа зрителей мог в любой момент присоединиться к танцующим, а любой из танцоров, устав, мог отойти к зрителям.

Здесь мы видим зарождение и интеграцию пассивных и активных форм рекреации в рамках одного обрядового мероприятия древних. Однако охотничьи пляски, прежде всего, носили учебно-тренировочный характер и служили целям воспитания, сплочения, организации коллектива на основе познания действительности, наглядно отображенной и воспроизведенной в живой эмоциональной форме. Охотничья пляска еще тесно связана с трудовой деятельностью человека. И, тем не менее, в ней налицо некоторые элементы театрального искусства, а главное, зачатки организационной структуры, основанной на единстве и противоположности труда и досуговой деятельности. Удачное исполнение пляски вызывало эмоциональный подъем, который, в свою очередь, способствовал развитию эстетического восприятия и взаимной оценки ловкости, силы и умения охотников, участвующих в коллективном плясе. Это укрепляло основу для формирования рекреационной культуры будущих поколений.

Изначально мифы не носили религиозного характера, их герои не обладали сверхъестественными способностями. Религиозная мифология появилась позже. Магическая практика также выполняла множество функций, стремясь улучшить жизнь людей и поддерживая веру в связь между ними и потусторонним миром. Многие ритуалы и магические действия по сути являлись физическими упражнениями или соревновательной деятельностью, что помогало поддерживать физическую форму и достигать рекреационного эффекта. В развитии мифологии и магической практики участвовали все члены сообщества, считая это своим долгом. Однако уже тогда выделялись люди, которые лучше других выполняли шаманские обряды, лечили, рисовали или играли на музыкальных инструментах. Они делали это не в свободное время, а по необходимости, в соответствии с традициями и обычаями, постоянно, возможно, несколько раз в

день, потому что эти действия были важны для повседневной жизни всего сообщества.

Активный отдых первобытного человека в первую очередь включал игры и состязания в ловкости и силе. Эти занятия считались важным делом, в котором должны были участвовать все, независимо от возраста. Подобные активности стали основой для будущего досуга. Магические и игровые занятия, направленные на достижение практических целей, помогали людям избавиться от негативных эмоций, таких как пассивность, усталость и страх, и наполнялись новой энергией. Вера в заклинания шамана подсознательно формировала у участников чувство готовности к активным действиям. Музыка, ритмичные удары и движения также оказывали сильное влияние на психологическое состояние людей. Особенно заметен был рекреационный эффект коллективных игр. Участие в них помогало освободить психику от напряжения и застарелых комплексов, даря ощущение свободы, здоровья и готовности к трудностям. Еще одним видом коллективной активности был праздник, который, конечно, отличался от современного понимания этого слова. Праздники возникали в первобытном обществе в моменты значительных достижений, таких как успешная охота, победа над врагом или избавление от последствий стихийных бедствий. Эти события давали возможность людям выразить свою радость, забыть о трудностях и снять накопившееся напряжение. Чтобы отметить это событие, устраивали общую трапезу, веселились, участвовали в коллективных играх и общались. Если событие повторялось регулярно, праздник становился традицией.

Традицией становился органический ритм труда и отдыха, пронизывающий все историческое бытие последующих поколений людей.

В сообществах Древнего мира происходили значительные изменения, создавшие предпосылки для появления досуговой деятельности. В великих культурах того времени – Древнем Египте, Индии, Китае и в Античном мире (Древней Греции и Риме) – возникли важные условия для развития досуга. Люди стали жить в постоянных поселениях, таких как деревни и города, и заниматься земледелием, торговлей и ремеслом, которые стали основными направлениями экономики.

В Древнем мире начала развиваться частная собственность, что привело к экономическому и социальному неравенству. Появились аристократия, чиновничество, военное сословие, а также институт

рабства и беднейшие слои свободного населения. Значительную часть населения составляли рабы, благодаря чему у части свободных граждан появилось время на личный досуг, который можно сравнить с современными формами отдыха.

Досуг стал делиться на домашние занятия и те, которые проводились в общественных местах. Женщины проводили свободное время дома, занимаясь рукоделием, общаясь с семьей и передавая фольклор детям. Мужчины проводили досуг как дома, так и вне его: охотились, посещали общественные места и путешествовали. Многие занятия включали традиционные игры и спортивные состязания, в которых можно было участвовать или наблюдать за ними. Тогда же появились настольные игры. Самым популярным видом спорта в Древнем Риме были гонки на колесницах, проходившие на специальных аренах – цирках или ипподромах. Самым большим был цирк в Риме. Обычно за день проводилось 24 заезда, в каждом из которых участвовало 12 колесниц, представляющих четыре команды. Каждый заезд состоял из семи кругов. Счет велся с помощью вращающихся изображений дельфинов или огромных яиц, установленных на столбах в центре арены. У каждой команды были свои тренеры и конюшники. Фанаты команд были очень преданны своим фаворитам, и результаты гонок, не устраивавшие зрителей, могли привести к беспорядкам. Победители гонок становились богатыми и знаменитыми людьми. Гонки организовывали крупные государственные деятели или даже император, который давал старт, бросая белый платок со своей трибуны. В указанный период формы и организация рекреационной деятельности приобретали почти современные черты.

Более индивидуальный подход к досугу был характерен для высших слоев общества, которые могли позволить себе нанимать рабов в качестве прислуги. Это позволяло им выбирать занятия по своему вкусу, использовать время для развлечений, путешествий, получения образования или просто отдыха.

Таким образом, досуг состоятельных людей стал значительно отличаться от традиционных занятий, поскольку они стремились получить новые впечатления и ощущения. Именно представители этих слоев общества задавали моду на новые виды досуга, которые требовали как времени, так и финансовых затрат.

К тому же, в результате *освобождения некоторой части населения Древнего мира от физического труда, наблюдается «первая вол-*

на гиподинамии», на гребне которой зарождались инновационные, по тем временам, подходы к таким дисциплинам военного искусства как фехтование, плавание, верховая езда, а именно как к активному отдыху, в целях поддержания достойной и актуальной физической формы. В это время формируется такой вид досуга, как коллекционирование редких вещей, летний отдых на загородных виллах, прогулки на природе, занятия творчеством и прочее.

При этом, в культурах Древнего мира уже существовали традиции, объединяющие огромное количество людей на общих праздниках. Эти праздники были связаны как с религиозными обрядами, так и с народными сельскохозяйственными традициями. Широкое распространение получили зрелищные представления и развлечения, которые стали первыми массовыми рекреационными мероприятиями в истории.

В Древнем мире, в частности в Индии, Греции и Риме, появились театры и получила развитие драматургия. Также развивалось светское зрелищное искусство: музыкальное и цирковое, причем его отдельные формы возникали в разных регионах.

В Древнем Риме общественные развлечения и зрелища назывались «луди» (игры). Существовало три основных вида: театральные представления, гонки на колесницах, а также гладиаторские бои и травля диких животных. Изначально все эти представления проходили в одном месте друг за другом, развлекая публику целый день. Однако в эпоху империи каждое из них стало проводиться отдельно, часто в специально построенных зданиях. Общественные сады и парки были популярными местами отдыха и развлечений. Римляне также любили бегать, метать копья, заниматься борьбой и устраивать соревнования. Для этих целей в Риме были выделены специальные места, например, Марсово поле. Популярны были и развлечения, не требующие больших физических усилий. Например, римляне играли в игру, похожую на шашки, вычерчивая клетки на земле. К азартным играм относилась игра «голова и корабль» – римский вариант игры «орел или решка». Излюбленным видом досуга в городах стали зрелища, особенно популярные в Риме, где наибольшей популярностью пользовались гладиаторские бои и гонки на колесницах. Гладиаторы и возницы пользовались особой популярностью среди публики, выполняя в обществе аналогичную роль, как современные знаменитые спортсмены, артисты или певцы. Игры воспринимались как наилуч-

ший способ развить ловкость, грацию и укрепить здоровье. Именно греки подарили миру великолепную форму досуга – Олимпийские игры, основанные на принципе участия, а не победы.

Изначально театральные представления проходили в простых деревянных театрах, но в 55 году до нашей эры Полтей построил в Риме первый каменный театр, который мог вместить до 27 тысяч зрителей. Впоследствии каменные театры начали возводить по всей территории Римской империи.

Таким образом, в Древнем мире труд и развлечения стали отдельными сферами жизни человека. У широких слоев населения развлечения часто были связаны с народной культурой, включая фольклор и народные праздники. В то же время досуг знати приобрел свои уникальные формы и наполнился новым содержанием.

Досуг в эпоху Средневековья

В этот период сохраняются традиционные формы жизни, отдыха и досуга, характерные для Древнего мира. Однако в эпоху Средневековья в Западной Европе, а также в арабо-мусульманском мире, важные аспекты общественной и личной жизни стали приобретать духовный характер, строго регламентировались религией и контролировались церковью. Например, в христианском мире было четкое разделение на рабочие и выходные дни. Все, что связано с телесной культурой, становится греховным и противоречащим духовному пути страждущих. Игры и подвижные развлечения уходят в «подполье» на «задворки» народных гуляний и расцениваются представителями духовенства как языческий рудимент, требующий вмешательства инквизиции. В Средние века активно развивались такие фольклорные формы, как легенды, сказки, народный юмор, мифы и народное искусство в целом. В западном обществе того времени особенно выделялся досуг феодально-рыцарского сословия и богатых горожан. Досуг состоятельных горожан в основном включал пиры, охоту, военные тренировки и турниры.

Турниры в те времена могли проводиться по любому поводу и без предварительного анонса. Рыцарям было достаточно просто собраться и найти время на организацию одного из видов соревнований. Такие турниры проводились на равнинах, в песчаных, ровных и безлесных местностях. Зрителями этих соревнований были все желающие, причем женщины приходили одними из первых. К турнирам готовились заранее и основательно. Поединки проводились на

огороженном поле, где с одной стороны располагались трибуны для судей и дам. В качестве приза победитель мог получить драгоценности, ловчую птицу или даже поцелуй. Если турнир устраивал знатный вельможа, то всем рыцарям, принимавшим участие, дарили подарки: деньги, меха, породистых жеребцов, шелковые одежды и другие ценности.

Для Средневековья был характерен сильный страх перед смертью. Образ танцующей смерти возник еще в древности, и фигура смерти появляется в танцах многих первобытных обществ. Но именно в Средние века образ смерти стал символом огромной силы. «Танец смерти» особенно распространился в Европе в XIV веке, во время эпидемии чумы. Средневековый танец оставался во многом импровизированным действием. Люди любили хороводы, но строгих правил не было. Танец был распространенной формой ухаживания, его сопровождали пением, а движения были простыми.

Можно предположить, что воздействие *танца* на психику средневекового человека *оказывало восстановительное (рекреационное) воздействие*.

В Средние века массовые праздники были насыщены разнообразными развлечениями, которые объединяли людей разных сословий. Среди подвижных игр выделялись хождение на ходулях, катание на качелях и различные состязания, такие как борьба, перетягивание каната и метание камней. Особенно популярными были игры с мячом: небольшие кожаные шары, расшитые золотом и украшенные гербами, пользовались большим спросом. Также существовали игры с каменными, металлическими, деревянными или слоновой костью шариками.

Богатые вельможи предпочитали шары из редких материалов, таких как малахит, бирюза, можжевельник и самшит. Верховые игры занимали важное место среди спортивных развлечений, объединяя умение управлять лошадью с ловкостью бросков и ловли мяча. Многие игры проводились на свежем воздухе, а по вечерам, в атмосферу теплоты и уюта, люди собирались за столиками для настольных игр: тавлеи, головоломки и шахматы.

На праздничных гуляниях на улицах и площадях выступали жонглеры, дрессировщики, фокусники, кукольники и шуты, предвосхищавшие появление современных артистов театра и цирка. Эти

развлечения создавали атмосферу веселья и объединяли людей в праздновании.

Досуг русских людей в древности и средневековый период характеризовался разнообразием традиционных форм отдыха, особенно в дохристианский период, когда восточные славяне обладали богатым мифологическим наследием, присущим многим языческим народам. В деревнях проводились молодежные игрища и девичьи хороводы на праздниках. Зимними вечерами женщины собирались для прядения и рукоделия.

С установлением Киевской Руси княжеские дворы устраивали пиршества с общими трапезами. Принятие христианства привело к распространению христианских праздников и регламентации свободного времени в соответствии с религиозными нормами. В Киевской и Московской Руси возникло явление русской святости, коренящееся в жизни отшельников и монахов, оказавшее значительное влияние на повседневную жизнь и досуг простых людей.

С принятием христианства на Руси сформировалось явление «двух культур» – духовной и светской. Религиозное мировоззрение способствовало восприятию труда не как источника богатства, а как важного душеспасительного занятия. Церковь формировала настроенное отношение к безделью и развлечениям, подобно средневековому западноевропейскому обществу, где обязательным было участие в церковных службах и соблюдение обрядов. В свободное время рекомендовалось изучение духовных знаний, чтение Библии и размышления.

Общественные формы досуга долгое время развивались на основе церковно-религиозных традиций. Появился календарь празднеств, соответствующий требованиям новой веры, и церковь ввела строгую регламентацию в жизнь крестьян, упорядочив систему календарных праздников. Церковные праздники обеспечивали крестьянам право на отдых и четко разделяли трудовую и досуговую деятельность.

В народной культуре продолжали сохраняться фольклорные формы, которые активно использовались всеми слоями общества в свободное время как в будни, так и в праздничные дни. Также существовали старые обычаи и виды отдыха, связанные с развлечениями. Представители народных слоев русского общества предпочитали коллективные игры на свежем воздухе, борьбу и кулачные бои. В Средние века к XV веку появились новые виды досуга, связанные с

развитием зрелищных представлений. В городах и селах публику развлекали бродячие артисты – скоморохи песнями, танцами, цирковыми номерами и шутками. Более обеспеченные граждане Московии могли устраивать медвежьи «потехи» – травлю медведей и волков с помощью собак. В домашней обстановке русские любили играть в шашки и карты, а среди представительных слоев популярной была игра в шахматы.

При царском дворе сохранялись традиционные формы досуга, существовавшие еще в древности. Царь и знатные вельможи содержали «бахарей» и «домрачеев» – певцов, рассказчиков сказок и историй о иностранных обычаях и старине. Для дворцовых зрелищ была построена «Потешная палата». В городах и селах наблюдались различия в подходах к проведению досуга. В городах взгляды на ритуальную сторону праздников начали меняться раньше, чем в деревне. Труд ремесленников и торговцев не был напрямую связан с природными условиями, поэтому вера в связь праздников с божественными силами теряла свое значение. Обряды все больше приобретали характер игр и зрелищ, делая праздники более яркими и увлекательными для городского населения.

В городах по сравнению с деревнями и селами устраивалось больше ярмарок и базаров, на которых городские жители могли общаться, завязать новые знакомства, обменяться новостями. В XVI–XVII веках городские площади привлекали бродячих артистов, что давало горожанам возможность наблюдать разнообразные уличные представления. Эти особенности свободного проведения досуга жителей, как села, так и города, свидетельствовали о том, что развлечения развивались внутри собственной культуры и на основе традиций, самостоятельно и без организаторов. Они не проходили в специально оборудованных помещениях, и не существовало специалистов или учреждений, ответственных за организацию массовых развлечений. Только в XVIII–XIX веках предприимчивые люди начали устраивать развлечения для простого народа в городах. В сельской местности и провинции до XX века этой ролью часто занимались торговые агенты-одиночки или представители торгово-ремесленных артелей – офени, коробейники. Они доставляли в глубинку не только повседневные товары, но и книги, гравюры, народные картинки и другие предметы развлечений.

Что касается досуга и видов занятий в эпоху Петра I и после него, то в Киевской и Московской Руси отдых аристократии и состоятельных городских слоев мало отличался от свободного времени простого народа. Однако социальные различия все же существовали, и их границы стали заметнее во времена Петра I, который вводил новые формы развлечений для дворян, чиновников и военных. Петр I предпринял попытки расширить круг интересов и контактов дворян, понимая, что разрушить устоявшиеся обычаи и традиции досуга сложно, и пошел по пути принуждения. Так появились ассамблеи – новые формы проведения досуга дворян. В их обязательную программу входили музыка и танцы, а важным элементом – присутствие женщин. Петр I буквально вытаскивал женщин из домашней изоляции, и балы с маскарадами с участием женщин стали обязательной частью ассамблей. Сам царь сочинял программы для маскарадов, шествий и зрелищ, придавая им театральный характер. Петровский период стал переломным в содержании свободного времени. Несмотря на то, что нововведения этого времени не всегда осмысливались как «досуг», по сути, именно они им и являлись. Одним из первых шагов было ограничение влияния церковников: наряду с традиционными религиозными обрядами – молебнами, колокольным звоном и крестными ходами, – по военным победам устраивали торжественные шествия с пушечной пальбой, фейерверками, военными парадами, процессиями, конными шествиями, маскарадами (в том числе и на святки), гуляньями в парках, морскими и речными прогулками, катанием со снежных и декоративных горок, шутовскими «свадьбами», инсценировками морских и сухопутных сражений, соревнованиями гардемарин в ловкости и другие развлечения. Эти мероприятия, устраиваемые при дворе, сопровождалось обильным употреблением спиртных напитков и табака, что вызывало недовольство даже у тех, кто признавал необходимость образования.

Под развлечениями в петровское время подразумевалось выражение «делать плезир», сами они были вписаны в новый распорядок дня. После эпохи Петра Великого формы общественного досуга дворян значительно развились. Дворянская среда стала более восприимчивой к новым видам развлечений и досуговых занятий, а также возникли собственные традиционные формы развлечений. Начиная с конца XVIII века в России начали появляться специальные клубные формы проведения свободного времени у дворян. В 1770 году в

Санкт-Петербурге открылся первый Английский клуб, а через два года – подобный клуб в Москве. В эти клубы могли входить только потомственные дворяне, и их основной целью была организация отдыха, общения и развлечений для дворянских кругов.

Спортивные клубы и организации в дореволюционной России

Этот период в развитии спортивного досуга в России кратко и информативно описан в Энциклопедическом словаре по физической культуре и спорту под редакцией Г.И. Кукушкина (2009).

Появление спортивных организаций в дореволюционной России относится к середине XVIII века. В это время существовали частные школы фехтования, верховой езды и другие подобные учреждения. Хотя это еще не были полноценные спортивные клубы, эти заведения служили местом встреч для дворянской молодежи, где проводились совместные тренировки и первые соревнования. Так, в «Санкт-Петербургских ведомостях» в 1778 году упоминалось об одном из таких мероприятий, организованном учителем фехтования Б. Фишером, автором руководства «Искусство фехтовать во всем его странстве».

В начале XIX века в Петербурге начали появляться школы плавания и «Общество любителей стрельбы», которое изначально называлось «Стрелецким обществом». Организатором этого общества стал сенатор Теплов. В 1830 году был открыт частный гимнастический институт де Паули, где преподавалась корригирующая гимнастика шведского типа.

Кроме того, в отдельных дворянских учебных заведениях существовали спортивные кружки, в которых молодые люди могли заниматься фехтованием, плаванием, играми и другими физическими упражнениями в свободное время.

В 1846 году в Петербурге был основан так называемый «Императорский яхт-клуб» для лиц дворянского сословия. В 1847 году были организованы первые клубные гонки, которые стали ежегодными. Однако до середины XIX века количество подобных клубов, школ и институтов было крайне незначительным, и посещали их в основном представители дворянской молодежи, доступ для других слоев населения был ограничен. Лишь после буржуазных реформ в середине XIX века, с развитием промышленности и ростом городов, в России стало появляться больше спортивных и гимнастических обществ, основанных буржуазными интеллектуалами. Активное участие в соз-

дании этих обществ принимали иностранцы, работавшие в России владельцами, управляющими или инженерами на новых предприятиях.

В конце XIX и начале XX века спортивные клубы и общества в России начали активно развиваться. В этот период были основаны такие организации, как «Кружок тяжелой атлетики» доктора В.Ф. Краевского в Петербурге (1885), «Кружок любителей спорта», организованный П.П. Москвиным в том же городе (1888), который положил начало развитию легкоатлетического движения в стране. Кроме того, появилось несколько гимнастических обществ и кружков велосипедного спорта. Одним из основателей Русского гимнастического общества в Москве стал А.П. Чехов.

В 1890-х годах в России создавались кружки и клубы по лыжному спорту, футболу и другим видам спорта. Распространению футбола в основном способствовали велосипедные клубы, которые устраивали демонстрационные соревнования на велотреках во время перерывов между велосипедными заездами. В начале XX века начали проводиться первенства России по различным видам спорта.

В целом, во второй половине XIX и в первой половине XX века спортивно-гимнастическое движение в России развивалось и укреплялось, однако темпы его роста оставались значительно ниже, чем в ведущих западноевропейских и американских странах. Российские спортивные организации не могли участвовать в первых трех Олимпийских играх (1896, 1900 и 1904), несмотря на то, что Россия входила в состав Международного олимпийского комитета. При этом правительство проявляло минимальный интерес к развитию спорта, а сами организации оставались небольшими и недоступными для широких слоев населения. Только после революции 1905–1907 годов власть начала проявлять некоторую заинтересованность: к 1906 году было принято решение о расширении доступа для более широких групп к спортивным обществам, а начиная с 1907 года появлялись новые организации, такие как полувоенно-спортивные отряды «потешных» и скаутские формирования. Правительство поощряло участие в международных соревнованиях и оказывало поддержку «Обществам содействия физическому развитию молодежи». Этот новый курс имел политическую подоплеку: в условиях реакции после революции 1905–1907 годов власть задачей ставила отвлечь молодежь от революционной деятельности и подготовить резерв для армии после поражения в войне с Японией. Спорт и гимнастика рассматривались

как подходящие инструменты для этого, особенно при руководстве проверенных государственных кадров, таких как офицеры, чиновники или крупные предприниматели. В организацию занятий активно привлекались иностранцы, особенно чехи. Основным же движущим мотивом быстрого развития спорта после 1907 года стал возросший интерес к нему со стороны молодежи.

Россия значительно уступала ведущим европейским и американским державам в спорте. Царское правительство поддерживало спортивные организации, но почти не финансировало их и не занималось обучением специалистов. Основной акцент делался на контроле за этими организациями и насаждении панславистских идей. Наибольшей поддержкой пользовалось общество «Сокол», продвигавшее идею объединения славян вокруг русского царя.

Широкую сеть филиалов имело культурно-просветительское общество «Богатырь», занимавшее лидирующие позиции в России по уровню организации физического воспитания. Однако в период революции 1905 года оно фактически отвлекало молодежь от участия в революционном движении, предлагая, помимо гимнастики, различные кружки по интересам, например, хоровое пение и рукоделие. Поощрялось правительством и созданное на средства «Христианского союза молодых людей» общество «Маяк» и ряд др.

По состоянию на 1 января 1915 года в России действовало 1266 спортивных объединений, охватывающих 332 города и поселка. Однако большинство из них были небольшими по численности (общее количество участников не превышало 50 тысяч человек). Многие из этих организаций формировались на основе национальной принадлежности и ориентировали своих членов на идеи буржуазного национализма. Например, в различных городах страны существовало более 10 еврейских объединений, еще больше польских, а также несколько грузинских и других. В целом развивалось 18 дисциплин спорта: борьба, бокс, велоспорт, гимнастика, гребля, конный спорт, конькобежный спорт, легкая атлетика, лыжный и парусный спорт, плавание, теннис, туризм, тяжелая атлетика, стрельба, фехтование, футбол, хоккей.

Помимо официальных структур, в период с 1907 по 1917 год в России возникли несколько кружков по гимнастике и спорту, организованных предпринимателями на принадлежащих им заводах и фабриках. Так, фабрикант Морозов в 1908 году создал для рабочих в

Орехово «Клуб спорта». В Петербурге в 1912 году администрация Путиловского завода учредила кружок любителей спорта. Аналогичные кружки появились в Харькове, Краматорске, Юзовке и других городах. Эти объединения представляли собой форму так называемого предпринимательского спорта. Рабочие также стремились организовывать собственные спортивные кружки, но последние не обладали никакими правами, включая возможность участия в официальных состязаниях. Представители буржуазного спорта презрительно называли их «дикими».

Советский период развития сферы досуга и двигательной рекреации

В советское время сфера досуга и свободного времени претерпела коренные изменения, перейдя под контроль государства и став инструментом культурной политики. Этнонациональные традиции и религиозные аспекты организации досуга отошли на второй план. Развитие быта, досуга, а также оздоровительных и развлекательных услуг происходило в условиях отсутствия рыночных отношений. Финансирование и деятельность культурных учреждений, процессы в искусстве и организация досуга населения регулировались государственными и партийными органами, которые внедряли новые формы отдыха и оценивали их популярность среди масс.

В 1950-е годы стали популярными различные виды отдыха, такие как тематические вечера, встречи с гостями, торжественные мероприятия, устные журналы, воскресные лекции и другие. Новым явлением стало развитие любительского движения (клубы поклонников музыки, поэзии, кино, туризма, природы, фотографии и т.п.). К деятельности любительских объединений привлекались школьники. Возникли первые студенческие театры с инновационными режиссерскими подходами. Широкое распространение получили агитационные бригады, появились первые эстрадные группы, оркестры народных инструментов, спортивно-творческие кружки, коллективы бального танца, эстрадно-цирковые ансамбли; значительно расширилась сфера изобразительного и декоративно-прикладного искусства. Комсомол и профсоюзы играли значительную роль в организации досуга. На предприятиях работали спортивные секции и клубы здоровья, устраивались концерты и развлекательные вечера. Активно развивалась работа по месту проживания, особенно в городских условиях. Для развлекательных мероприятий использовались площад-

ки возле домов. Для детей во дворах организовывались детские клубы и кружки художественного творчества (Е.Ю. Смирнова, 2022).

В советскую эпоху наше общество подошло к тем формам досуговой деятельности, которые типичны для индустриального общества, но не на рыночной, а на государственно-плановой основе. Помимо платного использования услуг, существовало «бесплатное потребление», в финансировании которого семейные бюджеты населения обычно не участвовали напрямую. Средства выделялись из общественных фондов, формируемых путем государственного перераспределения доходов и ресурсов. Этот тип потребления охватывал медицинскую помощь, образование, бесплатное посещение культурных учреждений и прочие услуги.

Существовала система льготного доступа к услугам, когда часть стоимости оплачивалась населением, например, для детских лагерей, домов отдыха, санаториев и туристических организаций. На территории государства сформировалась единообразная инфраструктура для информации, социокультурной деятельности и отдыха. В больших, средних и маленьких городах функционировала система культурных услуг, включающая театры, кинотеатры, концертные площадки, музеи и клубы. С культурным обеспечением сельских жителей дела обстояли хуже. Только в крупных селах выступали профессиональные или самодеятельные творческие коллективы. Однако уровень жизни и качество обслуживания для широких масс в повседневности и во время отдыха едва ли можно назвать приемлемым: предложения услуг были однообразными, а уровень досугового сервиса имел тенденцию к ухудшению. Например, желания средней семьи путешествовать и развлекаться росли быстрее, чем возможности их реализации в рамках существующей системы.

В 1970–1980-е годы, несмотря на растущую склонность к домашнему досугу, получила широкое распространение неорганизованная самодеятельность, особенно среди молодежи. Возникли уличные подростково-молодежные группировки, молодежные вечера, подпольные рок-коллективы. Усилились позиции молодежных неформальных объединений: хиппи, панков, рокеров, брейкеров и прочих. В 1980-е годы советское общество все больше нуждалось в новых формах досуга, однако их развитие искусственно сдерживалось. Особенно остро ощущалась нехватка современных аудиовизуальных средств развлечения, разнообразных видов туризма, включая

поездки за границу, игровых развлечений, таких как азартные и компьютерные игры, а также ночных клубов и баров. Общество нуждается в переменах в ключевых областях: экономической и трудовой сферах, в информационном и культурном пространстве, а также в организации быта и отдыха.

Активный отдых в современной России

А.М. Кулаков (2007) предлагает общий обзор трансформаций, произошедших в организации активного досуга за последние два десятилетия. К ним можно причислить следующие аспекты:

- появление в 90-е годы кризисной ситуации в работе различных типов заведений, которые ранее активно занимались досугом разных слоев населения, таких как клубы, парки и прочие;

- увеличение доли платных мероприятий и сокращение бесплатных, что привело к ограничению доступности множества площадок, залов, центров и т.д.;

- усиление различий между регионами по степени интенсивности, масштаба и разнообразия охвата жителей;

- возникновение большого количества новых форм активного отдыха, не имевших ранее отечественных корней;

- падение среднего уровня квалификации работников соответствующих учреждений, своего рода «утечку» специалистов.

В то же время в стране происходит достаточно интенсивный рост целой индустрии развлечений, которая изначально была преимущественно ориентирована на весьма состоятельных людей и в основном развивалась вне рамок государственного сектора, что существенно отличает этот этап развития организации досуга от советского периода. В последние 10–15 лет сфера отдыха в России все чаще превращается в область, где отчетливо проявляются процессы социальной дифференциации и порой даже поляризации по таким аспектам, как интересы, возможности, приоритеты и прочие. Эта дифференциация ярко выражается при сравнении объема свободного времени, которым располагают представители различных социально-экономических групп в новых условиях; финансовых ресурсов для использования текущих предложений в сфере активного досуга; предпочтений относительно способов организации свободного времени.

Акцентированным как никогда прежде стал фактор престижности времяпрепровождения, возможности посещения элитарных фитнес-клубов, использования персональных инструкторов и пр. Сего-

дня активный досуг стал способом демонстрации социального статуса и отличительности. Рост числа элитарных клубов, особенно в крупных городах (например, гольф-клубов и других дорогих развлечений, таких как боулинг), сопровождается формированием «кодовой системы», включающей дресс-код и специфический сленг. В результате сфера досуга становится одним из наиболее явных отражений процессов социального неравенства в обществе. Если названные ориентации характеризуют новые тенденции в поведении социальных групп, то новая экономическая ситуация, несомненно, отразилась и на деятельности организаций в сфере досуга.

Хотя глобализация сильно влияет на досуговую сферу современной России, нельзя игнорировать и противоположный фактор, способствующий формированию досугового сознания и практик, – рост национального самосознания. Россия, будучи не просто поликультурной, а мультикультурной страной, предоставляет возможности для более открытого, энергичного и разнообразного развития собственных традиций, что выступает своего рода «катализатором» поиска путей их воплощения. Значительную роль в этом процессе играют различные состязания по этническим видам спорта и активным развлечениям, а также включение традиционных (национальных) подвижных игр в программу учебных и внеурочных занятий школьников. В целом, в республиках с национальным уклоном ситуация с обеспеченностью клубными учреждениями, персоналом и финансированием выглядит предпочтительнее, чем в краях и областях РФ, что положительно сказывается на активном развитии досуговых занятий с «национальным» колоритом.

Несомненно, что особый интерес для нашего анализа представляет досуг современной российской молодежи, которая в наибольшей мере находится под воздействием новых процессов в обществе. Характерные особенности досуга современной молодежи включают, по меньшей мере, следующие аспекты: более широкий спектр досуговых занятий по сравнению с предыдущими поколениями; повышенную открытость к инновационным и нестандартным видам отдыха; активное участие в межкультурных обменах в сфере развлечений. В 2005 году авторитетная исследовательская организация – Всероссийский фонд «Общественное мнение» – провела опрос, затрагивающий вопросы досуга, что позволило составить представление о предпочтениях российских подростков. Безоговорочный приоритет

отдается таким активностям, как дружеские общения, просмотр телепередач и видеоматериалов, а также прослушивание музыки. Показатели увлеченности «компьютерными развлечениями» остаются довольно скромными в сравнении с индустриально развитыми государствами, что отражает общую ситуацию в России, где повсеместная компьютеризация еще не столь распространена (хотя в мегаполисах цифры заметно выше). Примечательно, что только около трети молодых людей включают спортивные занятия в список любимых, и наблюдается некоторое снижение этого интереса среди старшей возрастной категории – именно в этот период выбор форм отдыха все меньше зависит от родителей и все больше определяется самим подростком.

Исследования показывают устойчивую тенденцию: в сфере активного досуга существует значительный разрыв между тем, что люди говорят о спорте и тем, как они реально им занимаются. На протяжении многих лет социологические опросы демонстрируют, что почти все признают важность спорта для здоровья и интересного проведения досуга, но лишь небольшая часть опрошенных (6–9%) действительно занимаются спортом.

Согласно данным социологических исследований, пассивное «потребление» спорта – в основном через просмотр соревнований и зрелищ, преимущественно по телевидению – типично для 75–81% респондентов.

Если же рассматривать современное положение дел с вовлеченностью населения в активные формы отдыха и опираться на сведения конца 1990-х – 2001 года, то результаты экспертных опросов в различных регионах России выявляют новые направления в этой сфере. Наиболее заметные позитивные сдвиги затронули, помимо учащейся молодежи (что объясняется ростом объема обязательных учебных занятий), такие категории, как интеллигенция, бизнесмены и инвалиды. В целом, формирование среднего класса в стране идет рука об руку с развитием активного досуга как неотъемлемой части их образа жизни.

Еще одна характерная черта тенденций последних десятилетий заключается в том, что с середины 1980-х годов наблюдается устойчивое сокращение числа людей, занимающихся спортом в организованных формах, и постепенный переход к самостоятельным практикам (например, оздоровительному бегу, утренней зарядке, пляжному

волейболу и подобным). В 1990-е – начале 2000-х это было главным образом обусловлено финансовыми трудностями в новых социально-экономических условиях.

Эксперты отмечают растущий спрос на спортивно-оздоровительные услуги, который не всегда удовлетворяется предложением, особенно в нужном ценовом диапазоне. Это говорит о том, что низкая вовлеченность населения в здоровый досуг объясняется не только недостатком мотивации, но и неразвитой инфраструктурой, включающей материально-техническое обеспечение, квалифицированные кадры, информационную поддержку и рекламу.

Одним из значимых и преимущественно негативных аспектов в данной сфере стал процесс коммерциализации досуговых и рекреационных занятий, сопровождающийся резким сокращением бесплатных или доступных по цене услуг на фоне постоянного повышения стоимости использования спортивных объектов, оборудования, а также услуг тренеров и инструкторов. В сочетании с усиливающейся ориентацией на индивидуальные виды отдыха и обострением проблем выживания в переходные 1980–1990-е годы это привело к тому, что значительная часть населения, особенно из средне- и низко обеспеченных групп, отказалась от участия в организованных и институционализированных формах физической культуры и спорта.

Несмотря на традиционно низкий уровень вовлеченности женщин в досуговые занятия физкультурой, отмечается устойчивый рост на рынке услуг специализированных женских рекреационных практик, таких как шейпинг, аэробика, стретчинг и подобные; наблюдается увеличение посещаемости фитнес-клубов и спортивных центров представительницами новых (главным образом финансово благополучных) социальных слоев – жен предпринимателей, которые сегодня формируют отдельную группу, а также сотрудниц банков, компаний и офисов.

Следовательно, в развитии сферы досуга, особенно в области массовой физической культуры наблюдаются противоречивые и разнонаправленные тенденции. Эти процессы требуют непрерывного отслеживания, с одной стороны, для их учета при формировании обоснованной и продуманной молодежной политики, а также разнообразных программ на федеральном, региональном и местном уровнях. С другой стороны, на эти тенденции следует активно воздействовать, корректируя и направляя их развитие, что подразумевает, в

частности, создание более адаптивной и гибкой системы обучения специалистов в области активного отдыха, рекреации и массовой физкультуры.

Выводы по разделу:

1. История явления под названием «физическая рекреация» обнаруживает себя, прежде всего, в историческом содержании социально-культурной деятельности, а именно в истории досуга.

2. Содержание рекреационного поведения, в первобытном обществе, вероятнее всего, имело естественный характер, весьма похожий на неосознанную релаксацию представителей животного мира.

3. Во время охотничьих плясок искусственно-организованные физические нагрузки насыщались рекреационными компонентами, способствующими психоэмоциональной разгрузке и стимулированию трудовой (охотничьей) деятельности. Магические и игровые практики, ориентированные на достижение конкретных результатов, помогали древним людям избавиться от негативных эмоций (таких как пассивность, усталость, страх) и наполняли их новой энергией.

4. В результате освобождения некоторой части населения в рабовладельческом обществе от физического труда, наблюдается «первая волна гиподинамии», в этот период формы и организация рекреационной деятельности приобретали почти современные черты.

5. В Средние века, все что было связано с телесной культурой, становится греховным и противоречащим духовному пути страждущих. Игры и подвижные развлечения уходят в «подполье» на «задворки» народных гуляний и расцениваются представителями духовенства как языческий рудимент, требующий вмешательства инквизиции.

6. Только после революции 1905–1907 царское правительство начало проявлять некоторый интерес к спортивным формам досуга: принимались меры для отвлечения учащейся молодежи от революционной борьбы и для воспитания этой молодежи в духе преданности царскому престолу.

7. В советское время сфера досуга и физической активности стала объектом государственного контроля и культурной политики, в то время как этнонациональные традиции и религиозные аспекты развития досуга отошли на второй план.

8. Активный досуг в современной России как никогда прежде стал фактором престижности времяпрепровождения. С середины

80-х годов наблюдается устойчивое снижение числа людей, занимающихся спортом в организованной форме, и постепенный переход к самостоятельным видам активности (таким как оздоровительный бег, утренняя гимнастика, пляжный волейбол и др.). Это изменение в 90-е – начале 2000-х было обусловлено, прежде всего, финансовыми трудностями, связанными с новыми социально-экономическими условиями.

Вопросы для закрепления

1. Дайте смысловое сравнение смежных понятий: «история физического воспитания» и «история физической рекреации».

2. Какое воздействие на психофизическую сферу древних людей оказывали религиозные культы? Ответ обосновать.

3. В связи с какими историческими процессами происходит смена содержания двигательной активности древних людей? Ответ обосновать.

4. Дайте характеристику охотничьему обряду наших предков, как специфическому виду рекреационного поведения.

5. Перечислите виды активного отдыха древних людей. Ответ обосновать.

6. Перечислите виды активного отдыха в Древней Греции и Риме. Дайте характеристику наиболее популярным развлечениям этого периода.

7. Изложите особенности массовых праздников в Средние века. Ответ обосновать.

8. Дайте сравнительную характеристику зачаткам рекреационного поведения в первобытном обществе в Античный период и Средние века.

9. Какие рекреационные активности предпочитали представители народных слоев русского общества и почему?

10. Дайте характеристику досуговой деятельности русского общества в петровский период.

11. Изложите особенности появления функционирования спортивных клубов и организаций в дореволюционной России.

12. Какие формы организации двигательного досуга культивировались в Советский период? Ответ обосновать.

13. Раскройте тенденции и содержание досуговой деятельности (двигательной рекреации) в современном российском обществе.

10. РАЗВИТИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ (ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ) ВИДОВ ДВИГАТЕЛЬНОГО ДОСУГА

Согласно государственной программе РФ «Развитие физической культуры и спорта», утвержденной Правительством РФ, к 2024 году планируется довести долю детей и молодежи, систематически занимающихся физкультурой и спортом, до 86 %.

Однако, как показывают эмпирические данные, реальная численность занимающихся оказалось чуть больше 52,4 % по сравнению с теми, кто спортом не занимается. Согласно данным Е. С. Плакидина (2022), среди юношей доля занимающихся спортом выше, чем среди девушек: 54,2 % против 40,7 %. В современном обществе, где растут психоэмоциональные нагрузки и снижается двигательная активность, особое значение приобретают массовый спорт и рекреационно-оздоровительная деятельность. Они не только структурируют досуг, но и выступают эффективным инструментом поддержания здоровья и улучшения качества жизни.

Статистика подтверждает устойчивый рост популярности массового спорта в России. В 2022 году физической культурой или спортом регулярно занимались 72,88 млн человек в возрасте от 3 до 79 лет. Положительная тенденция продолжилась: к 2024 году доля активно занимающихся достигла 56,8 % (75,729 млн человек). За двухлетний период прирост составил 3,85 %, что свидетельствует о растущем интересе россиян к физической активности (М. С. Кулагин, 2025).

Интересно отметить, что, по данным всероссийских исследований, лишь 15,7 % молодежи занимается спортом на регулярной основе (21 % среди юношей и 10,4 % среди девушек). Эти исследования также показывают, что уровень вовлеченности в спорт варьируется среди разных групп молодежи: наиболее активно занимаются спортом представители самой молодой категории в возрасте 14–20 лет, а с возрастом этот показатель начинает снижаться. В группе молодежи старше 16 лет наблюдается рост числа молодых людей, не заинтере-

сованных в занятиях спортом. Исследования, посвященные досуговой деятельности студентов, показывают, что вовлеченность в физическую культуру снижается с переходом от младших курсов к старшим, что сопровождается увеличением времени, проведенного за телевизором и компьютером. При этом компьютер используется не только для учебы, но и для игр и общения в социальных сетях. Некоторые ученые считают, что увлечение телевидением и компьютером негативно влияет на популярность занятий спортом. В группе старшей молодежи, в особенности среди работающих граждан молодого возраста, отмечается пониженная активность в сфере физической культуры. Данное явление обусловлено двумя основными причинами: отсутствием обязательных занятий по физической культуре и увеличением объема обязанностей, связанных с трудовой деятельностью и семейными обязательствами. Стоит также отметить, что для детей и подростков в нашей стране существует множество бесплатных кружков и секций, тогда как старшие группы молодежи имеют доступ к занятиям в спортивных клубах только на платной основе, что может быть недоступно для части малообеспеченной молодежи.

В настоящее время общемировой практикой является развитие массового спортивного движения, осуществляемое посредством разветвленной системы спортивных клубов. В нашей стране система спортивных клубов развита на менее высоком уровне по сравнению с США и Западной Европой. Около одной трети экспертов считают, что спортивные клубы и сообщества играют ключевую роль в вовлечении молодежи в занятия спортом и оздоровительной деятельностью, в то время как примерно половина считает их влияние незначительным. Это связано с ограниченным охватом молодежи такими клубами.

В студенческой среде спортивные клубы выполняют ряд ключевых функций: развитие массового студенческого спорта, координация проведения внутривузовских соревнований, обеспечение деятельности профильных секций, а также организация спортивных фестивалей. Ключевыми направлениями их деятельности являются организация массовых мероприятий, физкультурно-оздоровительные акции и создание любительских объединений.

Занятия в спортивных клубах могут рассматриваться как значимый элемент досуговой деятельности молодежи, выполняющий две ключевые функции: обеспечение систематической физической ак-

тивности и формирование устойчивой мотивационной основы для продолжения занятий физической культурой и спортом. Эти клубы могут повысить уровень физкультурной активности среди молодежи, удовлетворяя различные потребности, такие как общение с ровесниками, активный и насыщенный досуг, улучшение здоровья и работоспособности, а также участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях.

Сравнительный анализ вовлеченности различных групп молодежи в физкультурно-спортивное движение выявляет существенный разрыв: студенты активно участвуют в спортивной жизни, тогда как работающая молодежь остается значительно менее охваченной как общими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, так и деятельностью спортивных клубов. Если для студентов членство в таких клубах зачастую бесплатное, то представители работающей молодежи вынуждены платить членские взносы или оплачивать услуги тренеров и спортивных инструкторов, что делает участие в спортивных клубах недоступным для молодежи из малообеспеченных семей. Спорт, к сожалению, нередко становится недоступной роскошью: множество дисциплин попросту не по карману молодым людям из малообеспеченных семей. Так спорт превращается в невидимый социальный барьер, разделяющий молодежь по уровню доходов. Следует подчеркнуть, что, по мнению большинства наших экспертов, получение прибыли не должно быть основной целью деятельности спортивных клубов или сообществ, создаваемых главным образом для интересного проведения досуга, организации совместных тренировок и соревнований, а также для повышения уровня здоровья молодых людей, вовлеченных в их деятельность.

Показатель участия в спортивных клубах достигает максимальных значений в младших и средних возрастных группах молодежи: наиболее высокий уровень – 24,8% – наблюдается у молодых людей в возрасте 20–21 года. Это подтверждает гипотезу о том, что наиболее активное участие в деятельности спортивных клубов характерно для студентов указанной возрастной категории, тогда как в более старших возрастных группах, где преобладают уже работающие молодые люди, число членов спортивных клубов значительно снижается и составляет всего 3,9% в возрасте 28–30 лет. Этот факт подчеркивает необходимость активизации мероприятий, направленных на привлечение старших групп молодежи к регулярным занятиям спор-

том. Сравнительный анализ географического распределения спортивной активности молодежи демонстрирует выраженную асимметрию. В крупных и средних городах фиксируется уровень вовлеченности 34,5 %, тогда как в сельских территориях показатель снижается до 8,1 %. Эта разница коррелирует с плотностью размещения спортивных организаций и спектром доступных спортивных направлений, которые существенно шире в городской среде

Из этого следует необходимость создания спортивных клубов и сообществ в различных типах населенных пунктов, включая малые города и поселки. Анализ мотивационной структуры создания и деятельности спортивных клубов выявил четыре доминирующих мотива. Наибольшую значимость имеет возможность интересного досуга в сообществе единомышленников (52,1 % респондентов). Практически равный вес имеет мотив организации совместных тренировочных процессов и участия в соревнованиях (51,9 %). Третье место занимает потребность в проведении спортивных мероприятий (42,7 %), а четвертое – стремление к улучшению физического состояния и работоспособности участников (31 %). Таким образом, спортивный клуб можно рассматривать как наиболее приемлемую для молодежи форму организации спортивно-оздоровительной деятельности: занятия в таких клубах предназначены для вовлечения молодых людей в активный образ жизни как важную часть их досуга (Е.С. Плакидин, 2022).

Под вовлеченностью в физическую рекреацию в городской среде понимается совокупность поведенческих, социально-психологических характеристик человека, проявляющихся в его физической и психологической готовности регулярно выполнять физические упражнения, мотивации к этим занятиям, а также в проявлении физических усилий и положительном отношении к данной деятельности. Анализ результатов опроса молодых людей, проживающих в различных регионах страны в городах с населением до 300 тысяч человек, показал, что 68–71 % участников обоих полов используют средства физической культуры и спорта в свободное время. Вместе с этим, на открытом воздухе занимаются 48–50 % юношей и девушек.

Проведенное исследование выявило отсутствие значимых региональных различий в мотивационной структуре использования молодежью физкультурно-спортивных практик в рамках досуга. Приоритетным мотивом выступает забота о здоровье (70–84 % респондентов). Вторичную позицию занимает стремление к коррекции фигуры

и совершенствованию телосложения (64–68 %). Развитие физических качеств и улучшение самочувствия мотивируют приблизительно 50 % опрошенных. Подготовка к спортивным соревнованиям как цель досуговых занятий отмечается лишь у 8–12 % респондентов, практикующих физическую рекреацию на открытом воздухе.

Анализ показал, что увлечения молодежи физической культурой и спортом на досуге различаются в зависимости от региона проживания, хотя и есть общие черты. Значительная часть опрошенных в прошлом занималась спортом. При этом доля молодежи без спортивного опыта выше в Центрально-Европейском регионе (28 %), чем на Урале и Югорском севере (10 %). Интересно, что большинство (62–64 %) участвуют в открытых тренировках и мастер-классах, проводимых фитнес-сообществами. Самыми популярными видами являются кардиотренировки и кроссфит (20–25 %), а танцы и йога менее востребованы (5–8 %). Молодежь Югорского севера чаще, чем в других регионах, участвует в воркаутах, благодаря активной популяризации этого направления в округе (13 %). Предпочтения к индивидуальным или групповым тренировкам распределены примерно одинаково во всех регионах: около трети предпочитают заниматься в одиночку, а чуть больше – в компании. К числу основных причин, препятствующих рекреационным занятиям, респонденты относят: стеснение – 18–27 %, нежелание, чтобы на них смотрели другие люди – 34–36 %, отсутствие компании для занятий – 24–27 %. При этом погодный фактор, как помеха для начала занятий физической активностью на открытом воздухе, имеет крайне низкое значение (4–7 %) (С.А. Давыдова, 2022). Исследование барьеров, препятствующих реализации досуговой физической активности, выявило следующую иерархию ограничений: занятость на работе/учебе (54,3 %) – доминирующий фактор; ухудшение здоровья (39,3 %) – второй по значимости барьер; усталость (38,9 %) – близкий по весу фактор; погодные условия (27,7 %) – менее значимое, но заметное ограничение. Интерес представляет специфический барьер – страх встречи с бродячими собаками, отмеченный 8,9 % респондентов. Данный феномен находит подтверждение в международных исследованиях, что указывает на его универсальный характер (Л.Г. Пащенко, 2022).

Ранее исследования показывали, что люди занимаются спортом ради удовольствия, общения и саморазвития, а здоровье отходило на второй план. Однако в 2022 году ситуация изменилась: поддержание

и улучшение здоровья стало главным мотивом для 74% занимающихся физкультурой и спортом самостоятельно. Улучшение фигуры мотивирует 71% опрошенных, развитие физических качеств – 53,7%, а получение удовольствия – 43%. Позиция «встречаться и общаться с друзьями» расположилась лишь на 12 месте в рейтинге мотивов занятий. Основными причинами, побуждающими молодежь заниматься физической культурой и спортом в свободное время, являются привлекательность выбранного вида активности (37,4%) и положительный пример окружающих (33%). При этом советы врачей мотивируют лишь 8% занимающихся, что соответствует доле молодых людей, использующих спорт для восстановления здоровья после болезней.

Исследование паттернов самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности среди молодежи демонстрирует выраженную диверсификацию предпочтений: наблюдается существенное разнообразие в выборе конкретных видов физической активности и форм ее реализации. Опрос выявил широкий спектр физических активностей, используемых молодежью в свободное время. Анализ предпочтений респондентов выявил четкую иерархию популярных видов двигательной активности. На первых двух позициях с минимальным разрывом находятся ходьба (45,5%) и бег (44,2%). Далее следуют плавание (27,9%) и велосипедные прогулки (24,7%), которые также демонстрируют значимую долю выбора среди опрошенных. Командные виды спорта также пользуются популярностью: в волейбол играют 20%, в баскетбол и стритбол – 19,5%, а в футбол – 14,8%. Около 22,4% занимаются общей физической подготовкой, 19,5% – гимнастикой, 14,4% – восточными оздоровительными практиками, а 9,5% – воркаутом. Единоборства и боевые искусства менее востребованы (8,5%). Появление новых видов спорта, таких как скейтбординг и велотриал, дает молодежи возможность приобщиться к физической активности через альтернативные спортивные направления. Около 2,5% опрошенных увлекаются экстремальными видами спорта (дайвингом, паркурком, скейтбордингом, велотриалом, парашютным спортом). Открытые тренировки, организованные фитнес-индустрией, также набирают популярность: 42% респондентов имеют опыт участия в них. Среди этих тренировок наиболее распространены кроссфит (13,9%) и кардиотренировки (12,4%), а танцевальный фитнес, воркаут и йога практикуются примерно по 5% опрошенных.

Гибкость графика занятий – важный фактор: 61,1% опрошенных выбирают самостоятельные занятия физической активностью именно из-за возможности заниматься в любое время. Для большинства (68,7%) время занятий имеет значение: 43,5% предпочитают заниматься после работы или учебы, а 12,7% – по утрам. Отсутствие финансовых затрат, возможность регулировать нагрузку и выбирать место тренировок – ключевые причины выбора самостоятельных занятий. При этом лишь 30,7% систематически отслеживают свои функциональные показатели. Анализ практик самоконтроля здоровья выявил существенную дифференциацию в выборе методов оценки состояния организма. Наиболее распространенной практикой является контроль веса (50% респондентов). Значительно реже осуществляется мониторинг артериального давления (28%). Наименее востребованным методом остается тестирование физической подготовленности посредством двигательных проб – его применяют лишь 18% опрошенных. Это указывает на необходимость дальнейшей работы по популяризации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и стимулированию населения к оценке своей физической формы с помощью тестов.

Важно отметить динамику популярности видов спортивной деятельности в нашей стране. По данным Министерства спорта за 2023 год, среди популярных видов спорта были: футбол, плавание, волейбол, спортивное программирование, легкая атлетика, баскетбол, фитнес-аэробика, лыжные гонки, шахматы и спортивный туризм. По результатам исследования «СберСтрахование», опубликованным в мае 2025 года, бег и спортивная ходьба – самые популярные виды спортивного досуга в России, ими занимаются 36% россиян, ведущих активный образ жизни. Другие популярные виды спорта: езда на велосипеде (24%); фитнес (16%); плавание (12%); танцы (6%); хоккей (5%). Согласно результатам опроса Авито Услуг, летом 2025 года большинство россиян (59%) занимаются спортом на свежем воздухе. Причем 20% из них делают это регулярно, еще 39% – тренируются на улице время от времени. Парки оказались самым популярным местом для занятий – их выбрали 59% респондентов. Спортивные площадки предпочитают 39% опрошенных, а пляжи привлекают 17% участников исследования. Таким образом, самый популярный вид уличного спорта по России – спортивная ходьба. Больше половины респондентов (59%) делают выбор в пользу этой активности.

Ходьба популярнее среди женщин – на спортивные прогулки выходит 70% женщин против 47% мужчин. На втором месте – бег: 38% опрошенных регулярно бегают. Еще треть респондентов (34%) любят кататься летом на велосипеде, 19% – плавают в водоемах и занимается фитнесом на спортивных площадках, 18% – нравятся командные виды спорта, например, футбол и баскетбол.

Как было сказано выше, в последнее время наблюдается увеличение интереса занимающихся к рекреационной досуговой деятельности и связано это с появлением новых видов двигательной активности. В этом контексте были сделаны следующие выводы.

1. Новые виды спорта появляются благодаря следующим факторам: творчество и инновации – реализация новых идей в двигательных действиях, приводящая к созданию уникальных спортивных дисциплин. Эволюция существующих видов – модификация, адаптация и специализация уже известных видов спорта. Синтез традиций – объединение элементов из двух или более традиционных видов спорта, создающее гибридные дисциплины. Глобальный обмен – распространение и адаптация видов спорта, зародившихся в разных странах мира. Гендерное равенство – устранение гендерных ограничений и создание видов спорта, доступных и привлекательных для всех. Феномен трансформации культурного наследия выражается в институционализации фольклорных игровых форм и традиционных двигательных практик посредством их конвертации в стандартизированные спортивные дисциплины международного уровня. Данный процесс предполагает систематизацию правил, формирование соревновательных форматов и интеграцию в глобальное спортивное сообщество. Стремление к экстремальным ощущениям – удовлетворение потребности в риске, адреналине и новых вызовах посредством создания экстремальных видов спорта. Технологии меняют спорт до неузнаваемости! Сегодня с помощью новейшего оборудования создаются совершенно новые спортивные дисциплины – захватывающие, динамичные и по-настоящему инновационные.

2. Причины появления новых видов спорта определяются прежде всего развитием потребностей населения, интересами спортивных федераций, соревнованиями в традиционных видах спорта и естественным ходом развития конкретного вида спорта.

3. На основе анализа особенностей и причин появления спорта можно выдвинуть рабочую гипотезу: в будущем естественным обра-

зом появятся новые потребности, другие причины и факторы, которые будут определять появление новых видов спорта.

4. Анализ особенностей и тенденций в сфере спорта позволит создавать новые классификации спорта в будущем. Однако в силу полиморфности и полифункциональности современных спортивных дисциплин разработка универсальной классификации видов двигательной активности представляется методологически проблематичной: разнородность целевых установок, биомеханических паттернов и контекстов реализации двигательной активности исключает возможность построения единой таксономической системы.

Исключением могут быть классификации, основанные на элементарном включении спорта в универсальные комплексные соревнования (аналогично Олимпийским играм). (А.В. Акулова, 2020).

В рамках данного раздела настоящего пособия будет уместно более подробное рассмотрение спорта как вида двигательного досуга, реализуемой в условиях уличной среды. Так называемый **уличный спорт** обладает четко выраженной спецификой, – это гибридная форма спорта, представляющая собой адаптацию различных направлений спортивной активности к урбанизированным или естественным условиям городской и внегородской среды, что позволяет рассматривать его как совершенно новый, отличный от других, объект досуговой двигательной деятельности. Феномен уличного спорта представляет собой значимый социокультурный феномен, характеризующийся: высокой степенью эмоциональной экспрессии; существенным влиянием на трансформацию городского пространства; потенциалом к формированию устойчивых социальных связей и развитию международных контактов.

Игнорирование данного феномена влечет за собой упущение стратегически важных возможностей и неэффективное использование общественных ресурсов. Уличный спорт воплощает парадигму адаптивной двигательной активности, базирующуюся на принципах спонтанности, креативности и пространственной адаптации.

В концептуальном плане уличный спорт ориентирован на создание специфической социокультурной среды, выполняющей функцию платформы для: процесса самосовершенствования личности; реализации потребности в самовыражении; интеграции спортивно-оздоровительной и культурно-досуговой деятельности. Это достигается путем вовлечения людей разного возраста, культурного происхожде-

ния и уровня подготовки, пропаганды физической активности и здорового образа жизни, а также развития самоорганизующихся спортивных сообществ.

Появление новых уличных видов спорта часто обусловлено не только спортивными тенденциями, но и более широкими изменениями в обществе, климате и городской среде. Уличный спорт представляет собой систему социальных отношений и видов деятельности, организованных в городских пространствах (включая специализированные учреждения) для удовлетворения потребностей различных групп населения. Целью является освоение возможностей городской среды посредством тренировок и соревнований.

Ключевые характеристики уличного спорта, вытекающие из этого определения, важны для организации соответствующей инфраструктуры, отвечающей потребностям всех заинтересованных граждан. Эти особенности также влияют на понимание спорта в целом, выделяя уличный спорт как отдельное явление. В отличие от традиционного «спорта», характеризующегося строгой регламентацией правил и критериев оценки, уличный спорт отличает дух новаторства и постоянного внедрения новых элементов через общение (в том числе онлайн). Это требует создания гибких и адаптивных пространств для занятий.

Уличный спорт демонстрирует феноменальный уровень растяжимости внутри городской среды. В противовес традиционным спортивным дисциплинам, характеризующимся регламентированными местами и временными рамками проведения соревнований, уличный спорт демонстрирует принципиальный отказ от жестких ограничений. Элементы городской инфраструктуры (здания, улицы, архитектурные конструкции, неиспользуемые территории) выполняют функцию индикаторов качества городской среды и могут быть адаптированы для осуществления спортивной деятельности.

Таким образом, городской ландшафт становится индикатором адаптивности городской среды к потребностям населения в сфере физической культуры. Это создает особое чувство спокойствия, радости, удовлетворения, наполняет энергией и дает чувство принадлежности, что положительно влияет на психологическое состояние занимающихся.

Таким образом, виды активности, относящиеся к уличному спорту, разнообразны и зависят от конкретного направления. Крайне важ-

ным представляется обеспечение необходимых условий для развития тех форм двигательной активности и тренировочных практик, которые на текущий момент не включены в реестр официально признанных спортивных дисциплин. В последующем разделе представлена классификация лидирующих направлений уличного спорта.

1. Неигровые виды и дисциплины уличного спорта:

- с перемещением с помощью средства для катания:
- с преодолением препятствий и выполнением трюков (скейт-бординг, велосипедный спорт – BMX, кикскутеринг, роллер блейдинг),
- с преодолением препятствий (скутер слалом, слаломный скейт-бординг, роллер слалом, внедорожное катание, лимбо скейтинг, лыжероллерные гонки, синхронный фристайл слалом),
- с перемещением по ровной поверхности (шоссейный велоспорт, лонгбординг, скутеринг, спидслалом, спидскейтинг, моноциклинг, фиксинг, танцы на роликах, стрит-денсинг),
- с выполнением трюков на ограниченной территории (BMX-батутинг, скейт-батутинг, скутер-батутинг, роллер-батутинг),
- с выполнением трюков с помощью специального оборудования (слеклайн-байкинг, слеклайн-скутеринг, слеклайн-скейтбординг, моноциклинг на шаре, моноциклинг на канате);
- с самостоятельным перемещением:
- с преодолением препятствий и выполнением трюков (фриран),
- с преодолением препятствий (паркур, скалолазание, футинг, боулдеринг, билдеринг, джампинг, горный бег, пешеходный туризм),
- с перемещением по ровной поверхности (акрострит),
- с выполнением трюков на ограниченной территории (батутинг, акрофристайл),
- с выполнением трюков с помощью специального оборудования (воркаут, танец на полотнах, танец на кольце, воздушная гимнастика на кольце, воздушная гимнастика на полотнах).

2. Игровые виды и дисциплины уличного спорта:

- с перемещением с помощью средства для катания по преимущественно ровной поверхности (роллер-дерби, роллер-мерби, роллер-кей, баскетрол, роллербол);

– с самостоятельным перемещением по преимущественно ровной поверхности (уличный волейбол, уличный футбол, уличный баскетбол, бейсбол, панна, петанк).

Единая многоуровневая гибридная функция уличного спорта объединяет сразу несколько направлений: учебно-тренировочное, физкультурно-оздоровительное, демонстрационное, являющиеся неотъемлемыми частями спортивного процесса, происходящими в уличном спорте преимущественно одновременно (Е.О. Зарубская, 2018).

Другим, альтернативным направлением рекреативного досуга является так называемая «функционально-цифровая тренировка», известная, в основном, под названием «фиджитал спорт». **Фиджитал-спорт** (от англ. «phygital» – digital + physical) – это спортивная дисциплина, объединяющая цифровой и физический форматы соревнований. Цель – набрать максимальное количество очков по сумме результатов в обоих форматах. Соревнования могут быть как индивидуальными, так и командными.

Термин «фиджитал» возник в 2007 году и обозначает интеграцию физического и цифрового миров, создавая гибридное пространство, где люди взаимодействуют с подключенными интерфейсами. Со временем термин распространился на мероприятия, сочетающие виртуальные и реальные элементы.

В рамках фиджитал-мероприятий применяются технологические решения, направленные на формирование интерактивного и иммерсивного опыта для участников.

Структура соревнований по фиджитал-спорту предусматривает двухэтапный формат:

первый этап – состязание в виртуальной среде (цифровой аналог игры);

второй этап – соревнование в традиционной спортивной дисциплине.

При этом оба этапа обладают равнозначной весомостью в итоговой оценке.

В фиджитал-спорте участники соревнуются в два этапа. Цифровой этап проходит в симуляторах или компьютерных играх на различных устройствах, включая VR-очки. Физический этап проводится на реальных спортивных площадках, таких как футбольные поля, хоккейные коробки и т.д. Например, в фиджитал-футболе команды сначала играют в FIFA, а затем на реальном поле, суммируя все заби-

тые мячи. Фиджитал-формат применим практически к любому виду спорта, имеющему виртуальный аналог.

Активное развитие фиджитал-спорт получил в России, где он был признан официальным видом спорта в 2023 году. В том же году была создана Всероссийская федерация фиджитал-спорта, а к 2024 году открылось более 60 филиалов по стране. Первые турниры прошли в Казани в 2022 году, а затем там было проведено еще несколько подобных мероприятий. Россия также организовала международный турнир «Игры будущего», который, как считается, был призван снизить эффект международной спортивной изоляции после 2022 года.

«Игры будущего» прошли в Казани в феврале 2024 года, собрав более 2000 спортсменов из 277 команд. Турнир включал более 20 дисциплин, разделенных на пять направлений: «Спорт», «Тактика», «Стратегия», «Скорость» и «Технологии». Мероприятие, открытое Владимиром Путиным, обошлось более чем в 6 миллиардов рублей. В турнире с призовым фондом в 10 миллионов долларов приняли участие многие известные команды. Однако некоторые команды, такие как Nigma Galaxy, отказались от участия из-за негативной реакции и призывов к бойкоту соревнований в России.

Далее следует дать короткие характеристики современным видам двигательной досуговой деятельности, которые в большей степени популярны и доступны в организации рекреационной активности большинству занимающихся с учетом как половозрастных, так и социально-культурных особенностей.

Воркаут (от англ. workout ['wə:kaut] – «тренировка») – уличная гимнастика, которая может быть отнесена к любительскому виду спорта, физической культуре, фитнесу и представляет собой спортивную субкультуру. Воркаут – это вид физической активности, включающий в себя упражнения с собственным весом на уличных спортивных площадках. Занятия могут проходить на турниках, брусьях, шведских стенках, рукоходах и других конструкциях, либо непосредственно на земле. Основной упор делается на развитие силы и выносливости. Практикующие воркаут часто называют себя «воркаутерами» или «турникменами».

Установка турников и брусьев во дворах и пришкольных территориях началась еще в Советском Союзе с целью популяризации физической культуры среди молодежи и формирования здорового образа жизни. Введение нормативов ГТО, включавших подтягивания

и подъем переверотом, также способствовало развитию интереса к занятиям на спортивных площадках. В то время начали формироваться организованные сообщества, занимающиеся культуризмом, такие, как люберы.

В 2000-е годы в связи с развитием интернета на сайте, предоставляющем услуги видеохостинга, начали появляться любительские видеоролики с тренировками на улице (street workout) в США и в гетто (ghetto workout). Видеоролики с упражнениями на турниках вызвали мировой интерес, породив волну подражаний и новых роликов, повторяющих названия оригинальных. Со временем это увлечение переросло в молодежное движение в странах постсоветского пространства, таких как Россия, Казахстан, Беларусь и Украина.

Интерес молодежи к воркауту не остался незамеченным властями, которые, следуя запросам общества и в рамках государственных программ («Здоровая нация – здоровая Россия»), начали активно строить специализированные площадки с необходимым оборудованием для уличной гимнастики. Впоследствии в России и других странах появились региональные федерации воркаута.

В 2015 году элементы уличной гимнастики даже рассматривались для включения в программу физической подготовки российских военных, что свидетельствует о растущем признании и популярности этого вида спорта.

Флорбол (англ. floorball, от англ. floor – пол и англ. ball – мяч) – командный вид спорта из семейства разновидностей хоккея с мячом. Играется в закрытых помещениях на твердом ровном полу пластиковым мячом, удары по которому наносятся специальной клюшкой. Цель игры – забить мяч в ворота соперника. Размер площадки: 40×20 метров, закрыта бортиками. Размер ворот: 1,6×1,15 метров. Время игры: обычно три периода по 20 минут, в детских и других соревнованиях – два периода по 15 минут. Перерыв между таймами – 5 минут.

Зародился флорбол в 1958 году – американская компания-производитель спортивного инвентаря Cosom выпустила пластиковые клюшки для летнего хоккея. Как вид спорта флорбол сформировался в 1970-х годах в Швеции. Изначально это была неформальная игра, которую проводили в школах и спортивных залах, используя простые деревянные клюшки и теннисные мячи. В 1986 году основана Международная федерация флорбола (IFF – International Floorball Federation). IFF стандартизировала правила, организовала международные турниры.

Правила. Участники: две команды, на стандартных площадках – по 6 человек (5 полевых игроков и 1 вратарь). На уменьшенных площадках число полевых игроков может быть сокращено.

В рамках рассматриваемой спортивной дисциплины целеполагание участников определяется двумя взаимосвязанными задачами: наступательной – транспортировка мяча на половину игрового поля оппонента с последующим его забросом в ворота противника посредством клюшки; оборонительной – недопущение попадания мяча в собственную зону ворот.

Нормативно-регламентные ограничения:

– для полевых игроков: исключительное использование клюшки при взаимодействии с мячом (запрет на манипуляции руками, ногами и иными частями тела);

– для вратаря: право использования любой части тела в пределах вратарской зоны при абсолютном запрете на применение клюшки. Экипировка. Полевые игроки должны быть одеты в одинаковую форму: футболку, шорты и гетры. Для женщин допускается замена шортов на юбки или платья (футболка и юбка как целое). К игре допускаются только специальные сертифицированные мячи: диаметр – 72 мм, максимальная масса – 23 грамма, в мяче – 26 отверстий. Клюшки обычно делаются из пластика, их длина не должна превышать 105 см, масса – 350 г.

Паркур (франц. Parkour, искаженное от parcours, parcours du combattant – полоса препятствий) – спортивная субкультура, разработанная во Франции изначально как система тренировок для солдат. Паркур – сравнительно новая, но быстро набирающая популярность в России дисциплина, которая активно формируется в самостоятельный вид спорта. Тренировки по паркуру позволяют достичь превосходной физической формы и расширить пределы человеческих возможностей. Суть паркура заключается в преодолении препятствий с использованием только возможностей собственного тела, обеспечивая максимально быстрое перемещение по любой местности, чаще всего – в городской среде. Благодаря эффектности, зрелищности и использованию акробатических элементов, паркур востребован в кино и на телевидении.

Трейсеры (занимающиеся паркуром) легко передвигаются, используя прыжки и акробатические трюки в местах, где обычные люди посчитали бы это невозможным. Безопасность, эффективность и простота – три ключевых принципа, отличающих паркур от других

экстремальных видов активности. В Санкт-Петербурге есть пять специализированных уличных площадок, а в Москве постоянно работают три спортзала, где можно освоить базовые навыки паркура.

Самокатный спорт (или кикскутеринг) определяется как экстремальная спортивная дисциплина, предполагающая выполнение трюков и катание на специально сконструированных трюковых самокатах. Лица, занимающиеся данным видом спорта, именуются самокатерами либо райдерами. На текущий момент кикскутеринг не входит в программу Олимпийских игр, однако характеризуется глобальным распространением. В рамках дисциплины действуют профессиональные команды, организуются соревнования и сопутствующие мероприятия. Этот спорт особенно популярен среди подростков и формирует свою субкультуру самокатеров.

Самокатный спорт возник в США в начале 2000-х годов, когда появились детские самокаты, способные выдерживать умеренные нагрузки. Экстремалы начали использовать их для выполнения трюков из скейтбординга и BMX. Благодаря распространению видео в интернете, этот вид спорта быстро стал известен во всем мире, особенно в Австралии и странах Европы.

Вскоре начали проводиться соревнования, появились производители трюковых самокатов и сформировались международные команды. В России, Беларуси и Украине кикскутеринг начал набирать обороты к 2007 году. К 2010 году самокатный спорт перерос из подросткового увлечения в профессиональную спортивную дисциплину.

В 2011 году была создана Международная ассоциация самокатного спорта (ISA), объединившая США, Австралию, Англию и Европу. С тех пор ежегодно проводится Чемпионат мира по трюковому самокату (ISA World Championship), включающий серию региональных квалификаций. В 2012 году в России открылся первый магазин трюковых самокатов Kickscootershop. В 2014 году Россия (в лице ООО «Федерация самокатного спорта») вошла в состав ISA (сегодня – International Scooter Federation или ISF). Чемпионат России является квалификационным турниром для участия в Чемпионате мира. В самокатном спорте существует несколько дисциплин.

Парк (англ. park) – катание по специально оборудованной экстрим-площадке: скейтпарке.

Стрит (англ. street) – катание по уличным спотам: ступени, перила, парапеты, дропы и т. д.

Флэт (англ. flat) – исполнение трюков на плоскости. С каждым годом людей, которые катаются в данной дисциплине все меньше.

Биг-эйр (англ. big air) – специально сконструированный большой трамплин.

Дерт (англ. dirt) – катание по горным спускам и дерт-паркам с трамплинами на специально оборудованном самокате.

Сноускутеринг (англ. snowscootering) – катание по снегу на самокате со специальными досками.

Футбэг (англ. Footbag; от foot – нога и bag – мешок) – это зрелищная спортивная игра с мячом, зародившаяся в США в 1970-х годах и превратившаяся в популярное урбан-течение на Западе. В России в середине прошлого века существовал ее аналог под названием «зоська».

В настоящее время в России развиваются два основных направления футбэга: net game и freestyle. Net game – это игра два на два (или один на один) через низкую сетку, где игроки перебрасывают друг другу футбэг (небольшой, мягкий мячик с твердыми шариками) только ногами, стараясь не допустить его падения. Freestyle – это сольное выступление под музыку в течение двух минут, где оценивается артистизм, чистота выполнения трюков и количество падений мяча.

Освоение техники футбэга требует упорства, но привлекает молодежь возможностью демонстрировать свою тренированность, ловкость и выполнять зрелищные трюки. В Москве и Санкт-Петербурге активно работают команды, обучающие новичков, а некоторые спорткомплексы предлагают соответствующие занятия. Ежегодно проводится чемпионат России по футбэгу.

Сквош (от англ. Squash) – это спортивная игра с ракеткой и мячом, возникшая в Великобритании в 1920-х годах, а затем получившая популярность в США и Канаде. В России этот вид спорта только начинает набирать популярность, в то время как в остальном мире он пережил настоящий бум около 30 лет назад. Сегодня сквош настолько распространен, что стал одним из основных кандидатов на включение в программу Олимпийских игр 2016 года. Эта игра идеально подходит тем, кто устал от классического тенниса и ищет что-то новое. Игроки, по сути, не соперничают друг с другом, а по очереди с азартом отбивают мяч ракеткой о четыре стены. Принцип игры прост: чтобы не проиграть, нужно успеть отбить мяч до того, как он коснется пола во второй раз. Игра не останавливается, а наоборот, набирает скорость. В процессе игры разогреваются не только спорт-

смены, но и мяч – чем выше его температура, тем лучше его отскок, что увеличивает скорость игры. Сквош увлекателен и азартен, а также дает отличные результаты для тех, кто хочет улучшить свою физическую форму и сжигать жир. В Москве функционирует более двадцати клубов, в Санкт-Петербурге – шесть.

Фризби (англ. Frisbee – летающая тарелка) – это спортивные игры с летающим диском, которые originated в США. Сам диск был разработан в середине XX века на волне увлечения НЛЮ. Существует множество игр с диском, но самой популярной, азартной и динамичной является алтимейт (Ultimate Frisbee). В США практически каждый университет имеет свою команду, есть школы для начинающих, и этот вид спорта пользуется широкой популярностью. В России же насчитывается всего несколько десятков команд, как мужских и женских, так и смешанных. То, что делают спортсмены с диском, трудно описать: они прыгают, падают, кувыркаются и выполняют множество захватывающих трюков. Эти занятия не только способствуют отличной физической форме и хорошему настроению, но и ценятся за дух благородства и честности, ведь в алтимейте нет судей, и все спорные моменты решаются самими игроками.

Так же интерес представляет специально разработанная тренировка на открытом воздухе под названием **фрискерс** – сочетающая в себе элементы паркура, акробатики и стрит-воркаута. Фрискерс предлагает разнообразные препятствия и трассы для тренировок, требующие от участников гибкости, силы и ловкости. Этот вид спорта позволяет разнообразить тренировки и преодолевать свои границы.

Необходимо отметить **капоэйру** – бразильское единоборство, которое сочетает в себе элементы танца, акробатики и силовых тренировок. Капоэйра представляет собой поединок между двумя участниками, которые избегают ударов с помощью акробатических движений, при этом атакуя своего соперника быстрыми и гибкими ударами ног. Этот вид спорта развивает физическую силу, гибкость и координацию движений (А.А. Бестужева, 2023).

В заключении необходимо отметить, что важную роль в развитии двигательного досуга играет поддержка государства, т.к. именно оно регулирует многие аспекты правового, финансового, кадрового обеспечения данного процесса.

Практически все перечисленные виды спорта развиваются преимущественно благодаря предпринимательской деятельности, и за-

частую стоимость услуг остается довольно высокой. Кроме официально зарегистрированных секций и клубов, спортивный досуг также активно развивается в так называемых «инициативных группах», где люди за свой счет приобретают оборудование и самостоятельно организуют свою деятельность. К примеру, это могут быть команды, занимающиеся страйкболом, молодежь, увлекающаяся ВМХ, пешим туризмом и другими активностями.

Нетрадиционный спортивный досуг несет в себе огромный потенциал для формирования ЗОЖ подрастающего поколения. Современные виды рекреационной двигательной активности могут внести в повседневную жизнь каждого человека привычку к здоровому стилю жизни, формируя потребности в здоровье и профессиональном долголетии.

Выводы по разделу:

1. В настоящее время численность населения Российской Федерации вовлеченных в физкультурно-оздоровительную деятельность на 34% ниже запланированных показателей, предусмотренных государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» к 2024 г. Однако за двухлетний период с 2022 по 2025 гг. доля активных граждан, вовлеченных в двигательный досуг, достигла 56,8%, что составило прирост в 3,85%.

2. В современной международной практике ключевым механизмом развития массового спорта выступает разветвленная сеть спортивных клубов. Участие молодежи в деятельности клубов выполняет функцию рекреационного компонента, обеспечивая: вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом; формирование устойчивой потребности и мотивации к спортивной деятельности как неотъемлемому элементу досуга.

3. Вовлеченность в рекреационный двигательный досуг в условиях городской среды определяется как совокупность поведенческих и социально-психологических характеристик индивида. Данные характеристики проявляются в следующих аспектах: физическая и психологическая готовность к систематическим физическим нагрузкам; наличие устойчивой мотивации к занятиям; положительное эмоциональное отношение к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности на открытом воздухе.

4. Исследование мотивов к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности во время досуга показало, что забота о здоровье является целью для большинства занимающихся; на втором

месте – забота о фигуре, улучшение телосложения; возможность развития физических качеств, как и улучшения самочувствия, мотивирует около половины испытуемых; физкультурно-спортивные занятия во время досуга для успешного выступления на соревнованиях используют незначительное число занимающихся.

5. Препятствием для занимающихся физической активностью во время досуга, в основном является занятость на работе или учебе, ухудшение состояния здоровья, усталость; затем идут причины, связанные с нежеланием, чтобы на них смотрели другие люди, отсутствие компании для занятий; в меньшей степени, погодные условия и боязнь возможного столкновения с бродячими собаками.

6. Самыми популярными видами спортивного досуга в России являются бег и спортивная ходьба; затем езда на велосипеде и фитнес; потом следуют плавание и танцы; далее хоккей и другие виды активного досуга.

7. Формирование новых видов спорта обусловлено следующими ключевыми факторами: модификация и дифференциация существующих спортивных дисциплин; интеграция двух и более традиционных видов спорта в единую соревновательную практику; трансграничная миграция спортивных практик (заимствование из зарубежных стран); ликвидация жесткого гендерного разделения в спорте; институционализация народных спортивных традиций как международных спортивных дисциплин; возникновение экстремальных видов спорта как ответ на потребность в повышенных эмоциональных переживаниях; внедрение инновационных технических разработок в спортивную деятельность.

8. Уличный спорт обладает четко выраженной спецификой – это гибридная форма спорта, представляющая собой адаптацию различных направлений спортивной активности к урбанизированным или естественным условиям городской и внегородской среды, что позволяет рассматривать его как совершенно новый, отличный от других, объект досуговой двигательной деятельности.

9. Набирает популярность альтернативный вид рекреационного досуга – фиджитал-спорт, объединяющий в себе соревнования в двух форматах: цифровом и физическом. Участники сначала играют в компьютерную или консольную версию дисциплины, затем выполняют аналогичное задание на площадке; очки из обеих частей суммируются. Почти любой классический вид спорта можно дополнить цифровой частью. Сейчас популярны экспериментальные направле-

ния (цифровая часть + физическая), но они не имеют официального признания или стандартизированных правил

10. Наиболее популярными из новых видов активного досуга у Российской молодежи являются: воркаут – уличная гимнастика; флорбол – командный вид спорта из семейства разновидностей хоккея с мячом; паркур – полоса препятствий; самокатный спорт – катание и исполнения трюков на специальном трюковом самокате. Менее популярны: фризби, футбэг, сквош и др.

11. Важную роль в развитии двигательного досуга играет поддержка государства, т.к. именно оно регулирует многие аспекты правового, финансового, кадрового обеспечения данного процесса.

Вопросы для закрепления

1. Назовите примерное соотношение представителей мужского и женского населения России, занимающихся физкультурно-оздоровительной деятельностью.

2. Изложите сущность деятельности спортивных студенческих клубов.

3. Какие виды деятельности оказывают негативное воздействие на степень распространенности занятий спортивно-оздоровительной деятельностью?

4. Что понимается под термином «вовлеченность» в физическую рекреацию в условиях городской среды?

5. Перечислите мотивы использования молодежью средств физической культуры и спорта во время досуга (по степени значимости).

6. Перечислите причины, препятствующие физкультурно-оздоровительной деятельности в рамках досуга (по степени значимости).

7. Перечислите наиболее распространенные виды двигательной активности в регионах современной России (по степени значимости).

8. Перечислите наиболее популярные виды уличного спорта (по степени значимости).

9. Перечислите причины появления новых видов спортивного досуга.

10. Перечислите и дайте характеристику новым видам рекреационного досуга в современной России.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Акимова, Л.А. Социология досуга: учеб. пособие / Л.А. Акимова. – Москва, 2003. – 93 с.
2. Акулова, А.В. Классификация новых видов спорта по способу их происхождения / А.В. Акулова, О.Е. Шайкина // Перспективы развития студенческого спорта и Олимпизма: сборник статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов, Воронеж, 14 мая 2020 года / под ред. О.Н. Савинковой, А.В. Ежовой. – Воронеж: ООО "РИТМ", 2020. – С. 78-83. – EDN ZPEKJZ.
3. Балашов, Л.Е. Философия: учебник. 2-я ред., с изм. и доп. – Москва, 2005. – 672 с. – URL: http://www.gumer.info/bogoslov_Buks/Philos/balash/index.php
4. Бердус, М.Г. Формирование теории физической рекреации в контексте основ ее метатеории: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Малаховка, 2000. – 210 с.
5. Бережной, Н.М. Человек и его потребности / под ред. В.Д. Диденко; Московский государственный университет сервиса. – Москва, 2000. – URL: <http://lib.vvsu.ru/books/servis/default.asp>
6. Бойко, В.В. Теория и методика физической рекреации: учеб. пособие для студентов вузов / В.В. Бойко, В.С. Макеева. – Орел: ФГБОУ ВПО «Госуниверситет – УНПК», 2011. – 179 с. – 177 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/148495> (дата обращения: 16.11.2025)
7. Боярская, Л.А. Теоретические основы двигательной рекреации: учебно-методическое пособие / Л.А. Боярская; М-во науки и высшего образования РФ. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2021. – 152 с.
8. Бестужева, А.А. Нестандартные виды спорта: уникальные вызовы и необычные атлетические достижения / А.А. Бестужева, П.И. Чекавинская // Молодой ученый. – 2023. – № 48 (495). – С. 481–483. – URL: <https://moluch.ru/archive/495/108408>.

9. Бочарова, Н.И. Педагогика досуга. Организация досуга детей в семье / Н.И. Бочарова, О.Г. Тихонова. – Москва: Изд-во «Юрайт», 2019. – 218 с.

10. Виноградов, Г.П. Двигательная рекреация: учебник для вузов физической культуры / Г.П. Виноградов, А.Е. Ивченко, Е.В. Ивченко, И.Г. Виноградов. – Москва: Академия, 2014. – с.: ил.

11. Воложин, А.И. Адаптация и компенсация – универсальный механизм биологического приспособления / А.И. Воложин, Ю.К. Субботин. – Москва: Медицина, 1988. – 177 с.

12. Волобуева, Л.Н. Досуг в структуре образа жизни: философско-культурологические аспекты: дис. ... канд. филос. наук: 24.00.01. – Москва, 2004.

13. Волков, В.К. О содержании конструктивной физической культуры / В.К. Волков, А.В. Карасев, В.И. Козлов, С.И. Крамской // Культура физическая и здоровье современной молодежи: мат. междунар. н.-мет. конф. / ред. колл. Л.Б. Андриюшенко [и др.]; под ред. А.И. Бугакова, А.В. Лотоненко, С.И. Филимоновой, С.А. Бортниковой. – Воронеж: ВГПУ, 2018. – С. 76–80.

14. Волков, В.К. Спортивная адапталогия: метод. пособие / В.К. Волков. – Воронеж: ВГАС, 2022. – 45 с.

15. Гусейнова, М.Д. О понятии «культура» в научной литературе / М.Д. Гусейнова // Международный журнал экспериментального образования. – 2020. – № 4. – С. 13-17.

16. Давыдова, С.А. Оценка вовлеченности молодежи в физическую рекреацию в условиях городской среды / С.А. Давыдова, Л.Г. Пашенко, А.Ю. Николаев, А.С. Хорькова // ТиПФК. – 2022. – №7. – С. 44–46. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-vovlechnosti-molodezhi-v-fizicheskuyu-rekreatsiyu-v-usloviyah-gorodskoy-sredy> (дата обращения: 12.11.2025).

17. Жидких, В.П. Профессионально-прикладная физическая культура в системе подготовки специалистов-строителей: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. – Омск, 2000. – 331 с.

18. Зарубская, Е.О. «Уличный спорт» как специфический объект архитектурного проектирования / Е.О. Зарубская // Системные технологии. – 2018. – №3 (28). – С. 143–145 с. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ulichnyy-sport-kak-spetsificheskii-obekt-arhitekturnogo-proektirovaniya> (дата обращения: 12.11.2025).

19. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания: учеб. для ин-тов и фак. физ. культуры / Е.П. Ильин; Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. – Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 486 с.: ил.: 21 см.; ISBN 5-8064-0181-2.

20. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2002. – С. 409–411 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»). ISBN 5-272-00028-5

21. Ильин, А.А. Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой / А.А. Ильин, К.А. Марченко, Л.В. Капилевич, К.В. Давлетьярова // Вестник Томского государственного университета. – 2012. – № 360. – С. 143–147.

22. Исаева, И.Ю. Формирование готовности студентов педагогического вуза к управлению досуговой деятельности подростков: монография / И.Ю. Исаева. – 2-е изд. – Москва: Флинта, 2016. – 210 с.

23. Исаева, И.Ю. Досуговая педагогика: учеб. пособие / И.Ю. Исаева. – Москва: Флинта, 2016. – 200 с.

24. Киселева, Т.Г. Теория досуга за рубежом: лекции / Т.Г. Киселева. – Москва: МГУКИ, 1992. – С. 11–13.

25. Кочнев, И.Ю. Понятие и сущность культуры досуга / И.Ю. Кочнев, Ф.К. Зиннуров // Вестник УЮИ. – 2019. – № 3 (85). – С. 139–144.

26. Кукушкин, И.Г. Институционализация социальной ответственности предпринимательства в отечественных химических компаниях: автореф. ... канд. экон. наук / И.Г. Кукушкин. – Москва, 2009. – 21 с.

27. Кулагин, М.С. Развитие спорта и активного туризма в России / М.С. Кулагин // Наука-2020. – 2025. – № 3 (77). – С. 61–66. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-sporta-i-aktivnogo-turizma-v-rossii> (дата обращения: 12.11.2025).

28. Кулаков, А.М. Активный досуг в контексте трансформации ценностных ориентаций населения России / А.М. Кулаков // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 3. – С. 30–32.

29. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – Москва: Политиздат, 1975. – 303 с.

30. Лях, В.И. Физическое воспитание учащихся 8–9 кл.: пособие для учителя / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.А. Копылов. – Москва: Просвещение, 2004. – 141 с. ISBN 5-09-013342-5

31. Леонтьев, А.Н. Лекции по общей психологии / А.Н. Леонтьев. – Москва: Смысл, 2001. – 511 с.

32. Манжелей, И.В. Педагогические модели физического воспитания: учеб. пособие. / И.В. Манжелей – Москва: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры», 2005. – 185 с.

33. Маркс, К., Энгельс, Ф. Сочинения. Т. 46, ч.1. – Изд. 2. – Москва, 1968. – 560 с.

34. Маслоу, А. Мотивация и личность = Motivation and Personality / А. Маслоу; пер. А. М. Татлыбаевой. – Санкт-Петербург: Евразия, 1999. – 478 с.

35. Мочалова, Н.В. Досуговая деятельность как сфера развития коммуникативной культуры личности / Н.В. Мочалова // Вестник КазГУКИ. – 2019. – №1. – С. 141-150.

36. Наговицын, Р.С. Деятельностный подход к формированию физической культуры личности студентов / Р.С. Наговицын // Эл. журнал «SCI-ARTICLE.RU». Разд. Педагогика. 2014. № 5 (январь). – URL: http://sci-article.ru/stat.php?i=deyatelnostnyy_podhod_k_formirovaniyu_fizicheskoy_kultury_lichnosti_studentov

37. Николаев, Ю.М. Теория физической культуры: базовые концепции и основополагающие категориальный аппарат / Ю.М. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 3. – С. 5–10.

38. Орлов, А.С. Социология рекреации / А.С. Орлов. – Москва, 1995. – 148 с.

39. Орлова, Э.А. Ведение в социальную и культурную антропологию / Э.А. Орлова. – Москва, 1994. – 31 с.

40. Патрушев, В.Д. Время как экономическая категория / В.Д. Патрушев. – Москва, 1966. – 16 с.

41. Пащенко Л.Г. Самостоятельная физкультурно-спортивная деятельность молодежи в условиях досуга в аспекте социологического анализа / Л.Г. Пащенко, О.А. Чуенко, Н.В. Матюнина, А.С. Хорькова // ТиПФК. – 2022. – №7. – С. 47–49. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samostoyatelnaya-fizkulturno-sportivnaya-deyatelnost-molodezhi-v-usloviyah-dosuga-v-aspektesotsiologicheskogo-analiza> (дата обращения: 12.11.2025).

42. Пича, В.М. Культура досуга / В.М. Пича, И.В. Бестужев-Лада. – Киев, 1990. – 13 с.

43. Психология физической культуры и спорта: учебник для высших физкультурных учебных заведений / под ред. проф. Г.Д. Бабушкина, проф. В. Н. Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2007. – 270 с.

44. Плакидин, Е.С. Основные направления спортивно-оздоровительной деятельности в структуре рекреации современной российской молодежи / Е.С. Плакидин // Гуманитарий Юга России. – 2022. – № 2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnyenapravleniya-sportivno-ozdorovitelnoy-deyatelnosti-v-strukture-rekreatsii-sovremennoy-rossiyskoy-molodezhi> (дата обращения: 12.11.2025).

45. Пруденским, Г.А. Проблемы рабочего и вне рабочего времени: избранные произведения / Г.А. Пруденским; предисл. Л. Минца и В. Болгова. – Москва: Наука, 1972. – 335 с.

46. Реховская, С.Н. Физическая рекреация как фактор самореализации личности взрослого человека: дис. ... канд. психол. наук: 13.00.04. – Санкт-Петербург, 2007. – 236 с.

47. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – Москва: Учпедгиз, 1946. – 704 с.

48. Селье, Г. (1907). Стресс без дистресса / Г. Сельев; пер. с англ. А.Н. Лука и И.С. Хорола; общ. ред. д.-р, чл. АН СССР Е.М. Крепса; предисл. чл.-кор. АМН СССР Ю.М. Саарма. – Москва: Прогресс, 1979. – 124 с.

49. Смирнова, Е.Ю. Содержание и направленность социокультурной деятельности в сфере физической культуры: учеб. пособие / Е.Ю. Смирнова. – Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2022. – 124 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/807703> (дата обращения: 17.11.2025).

50. Чебанов, А.А. Понятие и особенности культуры досуга / А.А. Чебанов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2023. – Т. 6-2 (81). – 59–61 с.

51. Selye, H. Stress and aging // J. Amer. Geriat. Soc., 1970. – V. 18. – P. 669–680.

СОКРАЩЕНИЯ

ФР – физическая рекреация

ФК – физическая культура

ФВ – физическое воспитание

ОТД – основная трудовая деятельность