
МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ТЕЗАУРУСА ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

Олена Андрєєва

Резюме. Проведен теоретический анализ обоснования, уточнения и дополнения содержания понятийно-категориального аппарата физической рекреации. На основе методологического анализа установлены основные факторы, которые определяют подходы к трактовке тезауруса физической рекреации, выявлены характерные признаки тезауруса физической рекреации как системно-целостной лексической системы, особенности его формирования и развития, обоснована необходимость и определены пути его совершенствования. С учетом современного этапа развития отраслевых научных знаний и на основе комплексного анализа понятийно-категориального аппарата рекреации были сформулированы дефиниции «физическая рекреация» и «рекреационная деятельность».

Ключевые слова: физическая рекреация, понятийно-категориальный аппарат, рекреационная деятельность, тезаурус.

Summary. The theoretical analysis, substantiation, justification and extension of the content of conceptual and categorical framework of physical recreation. Based on the methodological analysis, the main factors that outline approaches to the interpretation of physical recreation thesaurus are determined, specific characters of physical recreation thesaurus as an integral lexical system as well as the features its formation and development are revealed, the necessity of its development are substantiated and the ways of this are defined. Considering the current stage of development of scientific knowledge in the area and on the basis of integral analysis of conceptual and categorical framework of recreation, the definition of the concepts of «physical recreation» and «recreational activity» are defined.

Keywords: physical recreation, conceptual and categorical framework, recreational activity, thesaurus.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Системний аналіз світового масиву наукових знань та міжнародного досвіду розвитку рекреації свідчить про певні теоретичні напрацювання із проблеми формування термінологічного апарату дисципліни. У ряді статей, розділах монографій вчених зустрічаються приклади різних визначень методологічного змісту термінологічного інструментарію досліджень сфери фізичної рекреації [1–11, 13, 17]. Однак і нині для цього напрямку наукових пошуків залишається характерною неузгодженість у використанні окремих термінів і понять. Однак, незважаючи на широке їх застосування у різних царинах суспільних знань, вони ще й досі не здобули усталеного і загальновизнаного тлумачення, що призводить до хаосу інтерпретацій та не дозволяє ефективно втілювати теоретичні розвідки в практику.

Роботу виконано у напрямі реалізації положень «Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту в Україні», а також відповідно до теми Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 роки. «Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу і рекреації» (номер держреєстрації 0111U001735) та держбюджетної теми Міністерства освіти і науки України на 2012–2015 роки «Історичні, теоретико-методологічні засади формування рекреа-

ційної діяльності різних груп населення» (номер держреєстрації 0112U007808).

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування, уточнення та доповнення змісту понятійно-категоріального апарату фізичної рекреації.

Методи та організація дослідження. Науково-методичне обґрунтування і організація дослідження здійснювалися на загальнонаукових і методологічних принципах: системності – вивчення об'єкта як системи, розкриття його цілісності й створення інтегральної теоретичної моделі; детермінізму – об'єктивного взаємозв'язку і взаємообумовленості явищ природи і суспільства, які вивчаються; єдності теоретичного й емпіричного матеріалу, що характеризують цілісність наукових досліджень і практичного впровадження. Методологічною основою нашого дослідження був системно-парадигмальний підхід, в якому основні проблеми розглядалися в розвитку, взаємозв'язку і взаємообумовленості, вчення про комплексний вплив на людину єдиної системи рекреації, що забезпечує розширене відтворення психофізичного стану, інтелектуальних і продуктивних сил. Такий підхід надав можливість презентувати рекреаційну діяльність в динаміці її соціально-історичного розвитку і становлення як соціокультурного феномена.

Результати дослідження та їх обговорення. Узагальнюючи дані спеціальної літератури та

власні дослідження, ми встановили основні фактори, що окреслюють підходи до трактування тезауруса фізичної рекреації (тезаурус – сукупність понять з певної галузі науки, нагромаджених людиною чи колективом, що відображає обсяг і якість інформації, якою володіє наука про предмет свого дослідження). У системі тезауруса фізичної рекреації відбуваються постійні зміни: творення нових понять, поглиблення й розширення сфери застосування наукового лексикона.

При аналізі понятійного апарату, зазвичай, розглядають два аспекти – змістовний і термінологічний [16]. Перший із них торкається фіксації у поняттях об'єктів та їх ознак, другий – термінів, які використовуються для визначення цього змісту. Відповідно виокремлюють дві групи проблем, які виникають при розробці понятійного апарату: змістовні (які об'єкти виділяються із сукупності явищ, що вивчаються, які властивості та зв'язки їм приписуються), термінологічні (яким терміном визначати той чи інший об'єкт). Значущість диференціації відносно самостійних, хоча і пов'язаних між собою, груп проблем визначається тим, що для їх вирішення повинні застосовуватися різні методи. При вирішенні змістовних завдань окреслюють об'єкти та надають характеристику властивостей, зв'язків, що їм притаманні. Для цього спочатку застосовують такі загально визнані методи наукового пізнання, як спостереження та експеримент. Змістовні питання, що виникають при тлумаченні поняття, перш за все, передбачають з'ясування, наскільки ця дефініція дозволяє чітко та однозначно визначити предмет, що фіксується у понятті; якою мірою властивості й відношення цього об'єкта відповідають реальності; чи правомірні допустимі абстракції тощо. Вирішення термінологічної проблеми, яка виникає у процесі визначення понять, вимагає інших засобів, ніж при вирішенні змістовних питань. Логіка та методологія науки рекомендують урахувати, як те чи інше трактування терміна відповідає мовній практиці, що існує на даний момент, тлумачення визначеного терміна, яке склалося історично, значенню більш широкого і спорідненого до нього трактуванню. Необхідно брати до уваги і те, наскільки зручно користуватися даним терміном, надавати йому необхідне значення у межах конкретної науки при вирішенні тих або інших завдань. Важливо, що використання терміна не призводило до протиріч, порушення правил логіки, дублювання значення інших загальноприйнятих термінів. Слід пам'ятати, що термінологія – це система термінів.

Будь-яка наукова дисципліна є системою, що постійно змінюється, і в різних історичних і соціально-економічних умовах вона може мати різне дефінітивне наповнення. Тому часто виникають суперечності серед фахівців щодо вивчення того

чи іншого феномену, особливо чітко ці ускладнення проявляються в науках про людину, коли один і той самий термін має різне понятійне наповнення. Такі ж самі труднощі у ході формування понятійного апарату виникають і у фізичній рекреації. Частково це пояснюється тим, що в сферу вивчення фізичної рекреації інтенсивно включаються як фундаментальні, так і прикладні науки медико-біологічного і соціально-психологічного циклів, які використовують свій понятійний апарат для визначення цього феномену. Як відмічають деякі фахівці [11], існує понад 40 найбільш широко застосовуваних і розповсюджуваних понять рекреації, у яких підкреслюється будь-який з її аспектів. Спроба простого перерахування всіх існуючих понятійних схем навряд чи буде сприяти створенню загальноприйнятого термінологічного апарату. Тому нами було подано характеристику цих дефініцій з точки зору можливості їх застосування у фізичній рекреації.

При всьому різноманітті наявних поглядів на фізичну рекреацію, визначених основних і супутніх ознак, різних напрямів і підходів до її вивчення існують важливі підходи, які надають змістовне уявлення про цей феномен і дозволяють сформулювати його основні поняття і базові категорії. У сучасних умовах простір дії фізичної рекреації незмірно розширюється, вона наповнюється новим змістом за рахунок сучасних наукових фактів, отриманих іншими суміжними науками, що її вивчають. Тому цілком справедливо розглядати її як міждисциплінарну науку й вважати основним родовим поняттям рекреацію, а фізичну рекреацію поряд із соціальною, психологічною, географічною та іншими – одним із її видів [3]. Більше ніж за чверть століття вживання термін «фізична рекреація» став дуже популярним у науковій літературі, що цілком відповідає його науковій спроможності, причому більшою мірою як терміна спеціально-наукового, а чисельність подібних і навіть синонімічних термінів поки що лише підкреслює складність, багатоаспектність і різноманіття цієї сфери людської діяльності.

Донедавна поняття «рекреація» залишалося непоширеним, оскільки використовувалося лише у вузькому колі фахівців із медичного оздоровлення людини на позначення релаксації і регенерації життєво-фізіологічних сил організму людини [10]. Нині під рекреацією розуміють біологічну активність людини, спрямовану на відновлення фізіологічного та фізичного потенціалу, на оздоровлення душевних і духовних сил, які послаблюються у процесі роботи, під час одноманітних занять чи хвороби. Тому поняття «рекреація» трактується як цілісне фізичне і соціально-культурне оздоровлення.

Процес відтворення покладено на рекреаційну діяльність, проте теоретичне та методологіч-

не пояснення рекреації відсутнє. Проведений дослідниками [11] аналіз концептуальних підходів до визначення поняття «рекреація», встановив таке. Пошукові системи мережі Internet подали результати, за якими встановлено, що із 30 словників тільки в чотирьох знайдено слово «рекреація». Розглянемо їх. Енциклопедичний словник, пропонує лексему «рекреація» (з пол. *rekreacja* – відпочинок та лат. *recreatio* повернути до життя, оживити, зміцнити, підкріпити, відновити; створити наново, наводячи ряд її значень: застаріле – свято, канікули, перерва у школі; приміщення для відпочинку в шкільних закладах; відпочинок, відновлення сил людини, витрачених у процесі праці. Також цим самим словником зафіксовано словосполучення «рекреаційне обслуговування» – на позначення великої галузі економіки. Словник В. Даля рекреацію (з франц. *recreation* – розвага, відпочинок від служби, від навчання) тлумачить як канікули та як рекреаційну залу. Словник С. І. Ожегова визначає рекреацію як відпочинок та як відновлення сил після праці. Сексологічний словник тлумачить рекреацію як відпочинок, розвагу, рекреативну сексуальність, що має на меті отримання задоволення. І звертає нашу увагу на таке слово, як «прокреація», – відтворення потомства та прокреативна сексуальність, що має мету дітонародження.

Отже, можна зазначити, що більшість європейських мов тлумачать термін «рекреація» як процес, що відбувається після трудової чи навчальної діяльності у визначеному місті та у визначений час з обов'язковим отриманням задоволення. Зазначений процес є не тільки необхідною умовою існування людини, а й тим соціальним явищем, що потребує вивчення [11].

Польські та литовські дослідники системи історії освіти в Україні підкреслюють, що рекреаціями вважалися мандрівки, різноманітні рухливі ігри та забави за участю учнів і вчителів, що мали регулярний характер, оскільки відбувалися щовіторка та щочетверга у післяобідній час [17]. Отже, згідно з вищезазначеними тлумаченнями, рекреація бере початок із гри, що має здатність знімати втому завдяки отриманню задоволення від певної системи занять у вільний від навчання та роботи час, що мають регулярний характер, тобто належить до режиму життєдіяльності людини.

Сучасний зміст рекреації повинен включати механізм правильної організації режиму праці, сну, відпочинку, рухової активності та харчування людини, тобто сприятливих фізичних, соціальних, культурних та інших режимів життєдіяльності, які визначають самопочуття та працездатність індивіда.

Американські вчені розробляють рекреаційну модель, що передбачає активну (енергозатратну),

а не пасивну (енергощадну) дозвілєву діяльність, яку визначають такими теоріями: «деенергізації» Г. Спенсера та Ф. Шиллера, які вбачали головне у позбавленні людини зайвої енергії засобами дозвілля; «підготовки до життя» В. Гросса, який розуміє дозвілля як сферу, де людина може випробувати себе в різних ролях; «сучасності» Ст. Холла, згідно з якою дозвілля характеризується як засвоєння культури та дій своїх нащадків; «релаксації» С. Патрика, де дозвілля пов'язане зі звільненням індивіда від стресів та напруження з можливістю емоційного розвантаження; «рекреації» Л. Кеймса, котрий визначає дозвілля як розвиток людини шляхом зміни видів діяльності; «самовираження» Е. Мітчела, який вбачає в дозвілєвих формах задоволення психофізіологічних потреб людини через самореалізацію та самовираження; «інстинкту» Р. Джеймса, [цит. за: 11]. Канадський учений Р. Стеббінс розкриває рекреацію через теорії «вільного часу», який поділяє на «серйозний», що має змістовне наповнення, під час якого людина набуває спеціальних навичок, поглиблює свої знання, отримує задоволення, та «несерйозний» (або звичайний чи випадковий), пов'язаний із розвагами та релаксацією [14]. Німецькі науковці визначили так звані «дозвілєві типи»: культурний, освітньо зорієнтований, розважальний, «одомашнений», творчий, сільськогосподарська праця у вільний час, інтерактивне дозвілля, дозвілля на свіжому повітрі.

Найповнішим є визначення дозвілля, запропоноване російським культурологом Ю. Стебіховою: «Дозвілля – вид соціальної діяльності, що здійснюється у вільний від роботи й основних соціальних обов'язків час, пов'язана з реалізацією духовних, фізичних, інтелектуальних, соціально значущих потреб, що приносить психологічне задоволення і щиросердний комфорт» [15].

Отже, на основі аналізу фахової літератури можна зробити висновок, що термін «рекреація» використовується у чотирьох значеннях:

1) процес або спосіб раціонально організованої психофізичної активності людини, спрямованої на досягнення комплексу цілей, встановлених індивідом у вільний від основних професійних, родинних та громадських обов'язків час (діяльнісний аспект рекреації);

2) сукупність науково-методичного, організаційного та матеріально-технічного забезпечення рекреаційної діяльності людини (предметно-ціннісний аспект рекреації);

3) персоніфікований результат діяльності, який може характеризуватися сукупністю корисних змін, досягнень, ефектів, які відбулися у сфері психічної, духовної та фізичної життєдіяльності людини;

4) форма відпочинку, процес усунення наслідків втоми, спричиненої професійною діяльністю людини, та процес регенерації сил [17].

Водночас, на нашу думку, доцільно погодитись із зауваженням вітчизняного вченого В. Кірсанова [цит. за: 11], що визначення рекреації не є власне дефініціями, а являють собою адекватний переклад з латинської через відповідний синонімічний ряд, який, по суті, поняття «рекреація» отожднює з відпочинком, дозвіллям, розвагою тощо. Як зауважує науковець, рекреація присутня у дозвіллі та вільному часі, проте дозвілля може бути антирекреаційним.

Під час аналізу й формування абстракцій фізична рекреація виступає як філософсько-методологічна проблема мови підвищеної компресії змісту — мови науки, понятійного апарату, що склався в ході пізнання об'єкта або явища, дефініцій і термінів, що визначають специфічність наукової дисципліни; належність цієї сфери до гносеологічних інтересів семіотики й особливо до її розділу, що вивчає питання значення й змісту — семантики, який у теорії фізичної культури згадується лише епізодично [3]. Використання семантики, її сутності видається не тільки необхідним для формулювання й вирішення конкретних завдань, розробки конкретних понять і термінів сфери абстракцій фізичної рекреації, а й необхідністю семантичних аспектів у будь-яких теоретичних дослідженнях. Розробка з позицій семантики абстракцій фізичної рекреації як загальних, так і специфічних є необхідною умовою розвитку її понятійного апарату, оскільки за відсутності «семантичної чистоти слова» (Бердус, 2002), зменшується надійність будівельного матеріалу науки — поняття, а термінологічна екстраполяція словотвору, що не є підкріпленою семантикою, призводить або до «відкриття» нового змісту, або до його перекручування.

За даними наукометричного аналізу публікацій про фізичну рекреацію за останні 25 років, проведеного М. Бердусом [3], встановлено, що у спеціальній науково-методичній літературі існує більше 20 визначень фізичної рекреації та більше 50 трактувань її базових категорій.

Існують й інші визначення поняття «фізична рекреація» [17]. Наведені трактування сутності поняття «фізична рекреація» полягають, передусім, у вмінні визначити це явище (процес) як систему різноманітних занять, що ґрунтується на використанні спеціально організованої рухової активності у формі фізичних вправ із застосуванням природних і гігієнічних чинників упродовж вільного часу людини добровільно та для відпочинку, відновлення власних сил, отримання задоволення, удосконалення психічних та фізичних здатностей, відновлення та зміцнення здоров'я [17].

Підсумовуючи численні визначення поняття «фізична рекреація», слід зазначити, що, незважаючи на велику кількість трактувань, вони мають спільні риси: «цивілізований відпочинок, забезпечуваний різними видами профілактики захворювань у стаціонарних умовах, екскурсійно-туристськими заходами», а також заняття фізичними вправами людини», «проведення дозвілля», «заповнення дозвілля активною й здоровою діяльністю», «профілактика стомлення», «забезпечення оптимального фізичного стану людини, що сприяє нормальному функціонуванню його організму в конкретних умовах життя», «відновлення працездатності», «підтримка й підвищення функціональної працездатності всіх органів людини», «переключення на інші види діяльності» і «з одного виду діяльності на інший», «відволікання від звичайних видів діяльності» і «від процесів, що викликають фізичне, психічне й інтелектуальне стомлення», «розвага», «змістовна розвага», «одержання задоволення» і «насолада».

Для позначення часу, що характеризує фізичну рекреацію або співвідноситься з нею, використовують поняття «рекреаційний»; «вільний»; «спеціально виділений (відведений)» час.

Сьогодні питання змісту терміна «фізична рекреація» найбільш широко та системно розкрито Ю. Рижкіним [12], який розглядає це поняття у широкому і вузькому розумінні. В першому випадку фізичну рекреацію досліджують як біосоціокультурний феномен, притаманний людині, що проявляється через її рухову діяльність переважно у сфері дозвілля з використанням найпростіших доступних фізичних вправ. У другому випадку фізична рекреація охоплює лише типові для сучасного суспільства види фізкультурно-рекреаційної діяльності, рухливі ігри з елементами спорту, туризму, екскурсії тощо, які здійснюють у самостійних чи організованих формах, а також місце, яке фізична рекреація посідає в способі життя різних типологічних співтовариств: статево-вікових, національних, соціальних та ін.

Сучасні електронні енциклопедії трактують термін «фізична рекреація» як відновлення: 1) каникули, перерва в школі; 2) приміщення для відпочинку в навчальних закладах; 3) відпочинок, відновлення сил людини, відволікання від звичайних видів трудової, побутової, спортивної, військової діяльності; активний відпочинок і розваги з використанням фізичних вправ, рухливих ігор, різних видів спорту, а також сил природи, результатом яких є задоволення, гарне самопочуття й настрій, а також відновлення розумової й фізичної працездатності. На думку деяких дослідників [8, 13], фізична рекреація є найважливішим компонентом способу життя й поведінки, визначається соціально-економічними умовами й рівнем культу-

ри суспільства, залежить від організації фізичного виховання, індивідуальних особливостей вищої нервової діяльності, статури й функціональних можливостей організму. Як зазначають деякі автори [10, 17], серед дослідницьких парадигм фізичної рекреації є розгляд її як одну з форм організації дозвілля людини. Дозвілля часто подають як синонім вільного часу, розвага, гра, задоволення. У вітчизняних та зарубіжних енциклопедіях та довідниках дозвілля визначають як «вільний, незайнятий час, прогулянка, звільненість від справ», «вільний від роботи час на дозвіллі — вільний від справ», «частина позаробочого часу, яка залишається у людини після виконання необхідних невідомих обов'язків: пересування на роботу і з роботи, сон, приймання їжі, інших видів побутового самообслуговування». Зарубіжні вчені вважають, що дозвілля як науковий термін походить з латинського слова *recreatio*, що у перекладі означає «бути дозволеним», з французької — «вільний час» та з англійської — «свобода вибору в діях».

У вітчизняній науці дозвілля як форми й періоду відпочинку після виконання професійних, сімейних обов'язків і задоволення природних потреб, що забезпечують життєдіяльність людини (сон, приймання їжі тощо), приділяється ще недостатньо уваги.

Сучасний розвиток наукових знань про фізичну рекреацію показує, що її предметні межі постійно розширюються, вона наповнюється новим змістом, збагачується новими функціями і розглядається як багатомірний феномен, як складова об'єктивної реальності, процес, спосіб і результат перетворення природно-заданої й соціальної сут-

ності людини [3, 6, 12 та ін.]. Наразі фізичну рекреацію розглядають із позицій кількох методологічних підходів як: діяльність, спрямовану на відпочинок та організацію дозвілля; засіб відновлення сил, витрачених у процесі праці; засіб набуття і реалізації життєвих цінностей. У процесі аналізу основних методологічних напрямів закономірним є висновок про те, що всі вони не мають між собою суперечностей, а доповнюють один одного. Вивчення стану питання показало, що дослідниками фізична рекреація розглядається як відпочинок і діяльність у процесі проведення дозвілля [17]; засіб відновлення сил, витрачених у процесі трудової діяльності [10]; засіб надбання та реалізації життєвих цінностей [12]. Кожний з вищезазначених підходів не суперечить один одному, а доповнює його, більше уваги приділяючи лише характеристичі поняття «фізична рекреація». Узагальнення теоретичних положень щодо визначення сучасного змісту поняття «фізична рекреація» як діяльності, що містить різні форми рухової активності й спрямована на активний відпочинок; відновлення сил, витрачених у процесі професійної праці; збереження й зміцнення здоров'я; розвага й отримання задоволення від процесу занять, виводить поняття фізичної рекреації за межі організованого відпочинку та змістовного дозвілля. Кінцевий результат її функціонування виражається в оптимізації фізичного, психічного й соціального стану людини (рис. 1).

Все це дозволило сформулювати власне визначення терміна «*фізична рекреація*» як добровільної, нерегламентованої, рухової активності у вільний час, спрямованої на відновлення розумових і



Рисунок 1 – Різні трактування поняття «фізична рекреація» у спеціальній науковій літературі

фізичних сил, пов'язаної з отриманням задоволення від процесу використання фізичних вправ, природних факторів, а також дати пояснення поняттю «рекреаційно-оздоровча діяльність» як процесу взаємодії людини з довкіллям, завдяки чому вона досягає свідомо поставленої мети, яка виникла внаслідок появи потреби в активному відпочинку, отриманні задоволення, оздоровленні, відновленні фізичних та духовних сил у вільний або спеціально визначений час, що стимулює рухову та соціальну активність і створює оптимальні умови для творчого самовираження особистості.

До основних категорій фізичної рекреації також відносять: рекреаційну і культурно-дозвіллеву діяльність, рекреаційні умови, рекреаційний ефект, рухову активність. Ці категорії фізичної рекреації різною мірою і змістовною інтерпретацією визначаються практично в усіх дефініціях, наведених у спеціальній літературі незалежно від наукових шкіл і наукових дисциплін, що її вивчають. Використання цих категорій сприяє універсальному аналізу рекреації, дозволяє сформулювати цілісне уявлення про неї.

Фізкультурно-рекреаційна діяльність складається з рухових дій і інтелектуальних, пізнавальних, емоційно-вольових, креативних психічних процесів, які прогнозують і регулюють ці дії.

Рекреаційна діяльність трактується В. Зайцевим [8] як будь-яка діяльність людей, орієнтована на відновлення власних сил відповідно до стандартів своєї соціокультурної системи; діяльність, спрямована на реалізацію рекреаційних потреб, відновлення й розвиток фізичних і духовних сил людини, його інтелектуальне вдосконалення. Деякі автори визначають рекреаційну діяльність як діяльність людини у вільний час, що здійснюється з метою відновлення фізичних сил людини, а також для її всебічного розвитку і характеризується порівняно з іншими видами діяльності відносним різноманіттям поведінки людини і самоцінністю її процесу.

Рекреаційна діяльність людини відповідає, поперше, її потребам й інтересам, по-друге, традиціям її рідної культури, по-третє, поведінковим і оціночним стандартам найближчого соціального оточення. Рекреаційна діяльність окремої людини складається з добових, тижневих, річних і життєвих циклів. На кожному етапі життя людини вони формують складну мережу різноманітних передумов і мотивацій, які визначають характер, спрямованість і ефективність рекреаційної діяльності. Ця діяльність вважається результативною, якщо у підсумку виникає рекреаційний ефект.

Вільний час – частина позаробочого часу, що не пов'язана із задоволенням природних потреб і необхідна для виконання діяльності нетрудового характеру (наприклад, переміщення у просторі).

У літературі радянських часів основним вважалося поняття «вільний час». Важливо, що мова ніколи не йшла про втому, потребу у відновленні сил і організацію дозвілля, тобто власне рекреацію. Як загальну особливість літератури з рекреації можна відмітити, що мало місце змішування категорій вільного часу і наявності вільного часу як чинника масовості рекреації. Вільний час розглядався як основний чинник масовості рекреації. На основі даних, що свідчать про збільшення масиву вільного часу, пояснювалася різка активізація розвитку рекреації в період після 1990-х років. Проте вільний час не відігравав істотної ролі саме в цьому. Акцент на наявність вільного часу як основну умову рекреаційної діяльності – показник достатньо поверхневого рівня пояснень. Безсумнівно, що відсутність вільного часу і неможливість відлучитися від основного місця роботи та проживання гарантують найнезначніші переміщення з рекреаційними цілями. Але існують й інші причини, які перешкоджають заняттям рекреацією. Залежно від типу культури і рівня розвиненості суспільства поняття вільного часу і рекреації істотно різняться. Обидва ці поняття найвищою мірою відносні, і немає ніяких підстав або даних для приведення їх до спільного знаменника. Істотно і те, що немає прямих основ говорити про збільшення саме вільного часу. Незайнятість на державній службі категорично не означає наявності вільного часу. Відпочинок – будь-яка діяльність або бездіяльність, спрямована на відновлення сил людини, що може здійснюватися як на території постійного проживання людини, так і за її межами.

Терміни «відпочинок» і «дозвілля» ми розглядаємо як синоніми: по суті, це дещо різні позначення того самого явища. Види відпочинку можуть бути найрізноманітнішими, це, насамперед, сон як основна і необхідніша форма відпочинку. Відпочинок включає комплекс видів діяльності, пов'язаних із розвагами і спортом, прогулянками тощо. Дозвілля – спеціально-організований, вільний від праці час. Серед усіх складових фізичної рекреації найбільша увага приділяється рекреаційному результату (ефекту). На думку В. Видріна [6], рекреаційний результат слугує головною системоутворюючою ознакою фізичної рекреації. Представники медико-біологічних наук позитивний результат рекреаційної діяльності вбачають в оптимізації фізичного стану організму людини, соціологи акцентують свою увагу на можливості досягнення результату в розширенні соціального досвіду суб'єкта, соціалізації та інтеграції в соціумі. З точки зору соціальних психологів, рекреаційний результат полягає у формуванні соціально-психологічних якостей особистості, психологічної культури спілкування, співдружності і сумісності в умовах групової діяльності. Психологи кін-

цевий результат рекреаційної діяльності вбачають у збереженні психічного здоров'я людини, регуляції стресових нервово-психічних станів. Представники педагогічних наук виділяють як результат рекреаційної діяльності розширення рухового досвіду, формування фізичної культури особистості, профілактику і корекцію асоціальної поведінки. При всьому різноманітті існуючих поглядів на кінцевий результат рекреаційної діяльності слід відмітити, що він визначається здебільшого або через сам процес діяльності, або як бажаний, передбачуваний результат. Причому мета діяльності незавжди збігається з її результатом, оскільки процес досягнення кінцевого результату зумовлений багатьма змінними: зовнішніми умовами і формами діяльності, засобами, що застосовуються, тощо.

Рекреаційний ефект проявляється в тому, що людина відчуває почуття бадьорості й задоволення від проведеного відпочинку, оскільки її організм досяг необхідного рівня енергообміну із середовищем у результаті фізіологічного і психологічного оздоровлення, досягнення душевної рівноваги.

Людина, яка переживає рекреаційний ефект, знаходиться у стані психофізіологічного комфорту, в неї з'являється відчуття збалансованості емоційних і соціокультурних самооцінок, вона перебуває у стані готовності до нових навантажень. У соціальному аспекті автори визначень бачили місце фізичної рекреації у «сфері дозвілля», «культурі вільного часу», «конкретних умовах життя», «сфері праці, утворення й дозвілля», «неформальній обстановці» як «вид рекреації», «частину загальної рекреації», «вид відпочинку», «форму організації відпочинку взагалі», «органічну частину фізичної культури», «один з компонентів фізичної культури», «вид фізичної культури», «частковий аналог фізичної культури», «органічну й іманентну частину фізичної культури», «масову фізичну культуру», що говорить про різноманіття аспектів розгляду фізичної рекреації і підходів до визначення її місця й функцій у соціальній практиці.

Під *системою фізичної рекреації* мали на увазі суб'єкти, об'єкти, засоби, способи фізичної рекреації і саму фізичну рекреацію у їхній сукупності; під змістом — сукупність її складових: активний відпочинок і розваги, а під формою — внутрішню організацію її змісту, стійкі зв'язки й відносини між складовими частинами [10, 12]. До поняття «фізична (рухова) рекреація» фахівці включають: оздоровчу гімнастичну діяльність; рекреаційний спорт, яким, як правило, займаються безсистемно, без очікування будь-яких спортивних результатів і зростання; туризм [3]; змагальний спорт; спорт для всіх; рекреаційний спорт; канікулярний туризм; туризм у вихідні дні; рухливі ігри [7]. Отже, засобами фізичної рекреації є фізичні впра-

ви в їхніх основних формах, як вважають вчені не поділяючи нарізно діяльність й використання її форм в інших видах діяльності як засоби й методи. До складових фізичної рекреації було віднесено «активний відпочинок і розваги», до видів — «фізична рекреація школяра, студента, робітника та ін.», до різновидів фізичної рекреації — виробничу фізичну культуру, масово-оздоровчу фізичну культуру, атлетичне тренування тощо [3, 5]. У публікаціях М. Бердуса [3] подано концепцію диференціації, згідно з якою виділяють вступну фізичну рекреацію, фізичну рекреацію під час основної трудової діяльності, фізичну рекреацію у позаробочий час, перехідну фізичну рекреацію. Ці положення було використано у дисертаційній роботі Г. Виноградова [5], де структуру фізичної рекреації становлять взаємні зв'язки трьох її видів: вступного, основного і перехідного. І якщо термінологія, зміст і функції вступної та перехідної фізичної рекреації, по суті, не відрізнялися від оригіналу, то решта авторських компонентів були об'єднані в єдину «основну фізичну рекреацію», що «може мати форму розваг, профілактично-відновлювальних заходів, лікувально-реабілітаційних занять».

Висновки. Незважаючи на різноманіття термінів, поданих у спеціальній літературі, окреслені трактування найбільш адекватно відображають досліджуване соціальне явище, оскільки термін-визначення відповідає змістовному аспекту позначення цієї сфери, термін цілком виконує пізнавально-інформативну функцію фіксації й збереження сутнісних характеристик цього явища, термін має відмінності від схожих з ним термінів.

З урахуванням особливостей сучасного етапу розвитку галузевих наукових знань та на основі комплексного аналізу понятійно-категоріального апарату рекреації було визначено дефініції «фізична рекреація» і «рекреаційна діяльність». Застосування зазначених термінів дозволяє більш чітко виражати сутність закономірностей розвитку фізичної рекреації, а також механізмів їх прояву в практиці рекреаційно-оздоровчої діяльності, формування та реалізації державної політики у цій сфері, оцінки її ефективності тощо.

Перспективи подальших досліджень. Відсутність філософсько-інтегративного знання про рекреацію не дозволяє сформувати цілісну наукову концепцію фізичної рекреації, що дала б змогу систематизувати загальну картину цього явища в житті людини з урахуванням цілей, мотивів і потреб її життєдіяльності у складних соціально-економічних і природничих умовах України. Постає проблема розробки важливих теоретико-методологічних проблем, пов'язаних із функціонуванням рекреаційної сфери. Насамперед, йдеться

про потребу принципово нових поглядів на роль та місце фізичної рекреації в сучасному суспільстві релятивістських цінностей, на привабливі та доступні форми рекреаційно-оздоровчої діяльності з урахуванням демографічної і матеріально-технічної ситуації. Саме з цих позицій необхідно визначати сутність рекреації, не обмежуючись лише

традиційними уявленнями про неї. Набуття високого рівня розвитку фізкультурно-спортивної галузі знань у цілому і рекреаційній зокрема вимагає нового методологічного підходу, який дозволить би осмислити попередній досвід і окреслити зміст нової парадигми фізичної рекреації, що відповідала б сучасним українським реаліям.

Література

1. Андрєєва О. Детермінанти фізичної рекреації: понятійне середовище / О. Андрєєва // Актуал. пробл. фіз. виховання, реабілітації, спорту та туризму: IV Міжнар. наук.-практ. конф. – Запоріжжя: КПУ, 2012. – С. 18–20.
2. Андрєєва О. Характеристика базових категорій фізичної рекреації / О. Андрєєва // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2009. – № 9. – С. 7–11.
3. Бердус М. Г. Формирование теории физической рекреации в контексте основ ее метатеории / М. Г. Бердус. – [Электронный ресурс]: дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04. – М.: РГБ, 2003. – 215 с.
4. Ващенко Н. П. Рекреаційні комплекси світу: навч.-метод. видання / Н. П. Ващенко. – К.: КНТЕУ, 2004. – 205 с.
5. Виноградов Г. П. Единое рекреационное пространство / Г. П. Виноградов, Л. А. Калинин // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 5. – С. 56–57.
6. Выдрин В. М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В. М. Выдрин // Культура физ. и здоровье. – 2004. – № 2. – С. 18–21.
7. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика / М. В. Дутчак. – К.: Олімп. л-ра, 2009. – 279 с.
8. Зайцев В. П. Рекреация: проблема, понятійная методология, воспитание и образование студентов / В. П. Зайцев, С. И. Крамской, С. В. Манучарян // Культура физ. и здоровье. – 2007. – № 2 (12). – С. 22–25.
9. Зорин И. В. Энциклопедия туризма / И. В. Зорин, В. А. Квартальнов. – М.: Финансы и статистика, 2003. – 368 с.
10. Круцевич Т. Ю. Рекреация у фізичному вихованні різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 200 с.
11. Мерзляк А. В. Система механізмів державного регулювання рекреаційної сфери України : монографія / А. В. Мерзляк, Н. В. Яцук. – Запоріжжя : КПУ, 2011. – 248 с.
12. Рыжкин Ю. Е. Психолого-педагогические основы физической рекреации: учеб. пособие / Ю. Е. Рыжкин. – СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 1997. – 36 с.
13. Смородинов А. С. Физическая рекреация как средство сохранения и укрепления здоровья студентов / А. С. Смородинов, В. И. Смородинова // Культура физ. и здоровье. – 2004. – № 1. – С. 30–32.
14. Стеббинс Р. А. Свободное время: к оптимальному стилю досуга (взгляд из Канады) / Р. А. Стеббинс // Социолог. исслед. – 2000. – № 7. – С. 64–72.
15. Стебихова Ю. А. Досуговое неравенство как фактор социальной дифференциации: дис. ... канд. соц. наук: спец. 22.00.04 / Ю. А. Стебихова. – Саратов, 2006. – 200 с.
16. Столяров В. И. Философия спорта и телесности человека : монография: в 2 кн. / В. И. Столяров. – М.: Изд-во «Университ. кн.», 2011. – Кн. 1. – 766 с.
17. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / авт. кол.: Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Є. Приступи. – Л.: ЛДУФК, 2010. – 447 с.

References

1. Andreeva O. Determinants of physical recreation: conceptual environment / O. Andreeva // Actual problems of physical education, rehabilitation, sports and tourism: IV Internat. scient. pract. conf. – Zaporizhzhya: KPU, 2012. – P. 18–20.
2. Andreeva O. Characteristics of basic categories of physical recreation / O. Andreeva // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2009. – N 9. – P. 7–11.
3. Berdus M. G. Development of the theory of physical recreation in context of its metatheory / M. G. Berdus. – [Electronic source]: diss. ... of Cand. of Sci. in pedagogy: special. 13.00.04. – Moscow: RGB, 2003. – 215 p.
4. Vaschenko N. P. Recreational complexes of the world: study guide / N. P. Vaschenko. – Kyiv: KNTEU, 2004. – 205 p.
5. Vinogradov G. P. Single recreational space / G. P. Vinogradov, L. A. Kalinkin // Theory and practice of physical culture. – 2001. – N 5. – P. 56–57.
6. Vydrin V. M. Physical recreation – a type of physical culture / V. M. Vydrin // Physical culture and health. – 2004. – N 2. – P. 18–21.
7. Dutchak M. V. Sports for all in Ukraine: theory and practice / M. V. Dutchak. – Kyiv: Olympic literature, 2009. – 279 p.

8. *Zaitsev V. P.* Recreation: problem, conceptual methodology, and education of students / V. P. Zaitsev, S. I. Kramskoi, S. V. Manucharian // *Physical culture and health*. – 2007. – N 2 (12). – P. 22–25.
9. *Zorin I. V.* Encyclopedia of tourism / I. V. Zorin, V. A. Kvartalnov. – Moscow: Finansy i statistika, 2003. – 368 p.
10. *Krutsevych T. Yu.* Recreation in physical education of different groups of population / T. Yu. Krutsevych, G. V. Bezverkhnia. – Kyiv: Olympic literature, 2010. – 200 p.
11. *Merzliak A. V.* A system of mechanisms of governmental regulation in recreational sphere of Ukraine: monograph / A. V. Merzliak, N. V. Yatsuk. – Zaporizhzhia: KPU, 2011. – 248 p.
12. *Ryzhkin Yu. E.* Psychological and pedagogical foundations of physical recreation: study guide / Yu. E. Ryzhkin. – Saint Petersburg: A. I. Gertsen RGPU, 1997. – 36 p.
13. *Smorodinov A. S.* Physical recreation as a mean for preservation and strengthening of students' health / A. S. Smorodinov, V. I. Smorodinova // *Physical culture and health*. – 2004. – N 1. – P. 30–32.
14. *Stebbins R. A.* Free time: to the optimal style of leisure (the view from Canada) / R. A. Stebbins // *Sociological research*. – 2000. – N 7. – P. 64–72.
15. *Stebikhova Yu. A.* Leisure disparity as a factor of social differentiation: dis. ... of Cand of sci. in sociol: special. 22.00.04 / Yu. A. Stebikhova. – Saratov, 2006. – 200 p.
16. *Stoliarov V. I.* Philosophy of sport and human corporeality: monograph: in 2 vols. – Moscow: Publ. house «Universitetskaia kniga», 2011. – Vol. 1. – 766 p.
17. *Physical recreation: study guide for students of high educational establishments in physical education and sports* / group of authors: Prystupa Ye. N., Zhdanova O. M., Lynets M. M. [et al.]; scient. ed. Yeugen Prystupa. – Lviv: LDUFK, 2010. – 447 p.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ
olena.andreeva@gmail.com

Надійшла 22.04.2014