

**РЕКРЕАЦІЯ ЯК СОЦІАЛЬНО-КУЛЬТУРНЕ ЯВИЩЕ,
ЇЇ РІЗНОВИДИ ТА ХАРАКТЕРИСТИКИ**

**RECREATION AS A SOCIO-CULTURAL PHENOMENON,
ITS VARIETIES AND CHARACTERISTICS**

Ніколенко О. І., Гамма Т. В., Зарічанська Л. О., Несенчук О. Л., Зінчук Т. О.
*Інститут охорони здоров'я Національного університету водного господарства
та природокористування,
м. Рівне, Україна*

DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.12.19>

Анотація

У статті розкриваються теоретичні аспекти поняття рекреація як соціокультурний феномен. У словниках більшості мов термін «рекреація» означає: період часу, присвячений відпочинку; сам відпочинок, відновлення сил людини, витрачених на працю; цей термін асоціюється з канікулами, або великою перервою між заняттями. Розглянуто основні важливі характеристики рекреації (добровільність рекреаційної діяльності, відмінність змісту і форм рекреаційної діяльності, відсутність економічних мотивів, доступність рекреаційної діяльності, як результат отриманого задоволення). Рекреація як сукупність об'єктивних цінностей включає всю сукупність матеріальних і духовних досягнень, створених у суспільстві для задоволення рекреаційних потреб сучасної людини. Встановлено важливе значення правильної організації рекреаційної діяльності. Рекреація як специфічна діяльність людини характеризується необхідністю визначення кінцевої мети та шляхів її досягнення. Сучасне трактування поняття рекреація акцентує увагу на процесі рекреації, який об'єднує всю сукупність видів діяльності людини, яка реалізується під час відпочинку у вільний від праці, навчання, виконання громадських і сімейних обов'язків і забезпечення фізіологічних функцій час. Проілюстровано процес рекреаційної діяльності людини (розслаблення – фізичний розвиток – розвага), розглянуто основні елементи його структури. Наведено та охарактеризовано різновиди відпочинку: 1) умовна пасивна та активна (з домінуванням фізичної чи розумової діяльності); 2) рухова (фізична), творча (креативна), культурно-розважальна, суспільно-громадська. У ході дослідження здійснено аналіз, узагальнення та розвиток науково-методичної літератури та теоретичних положень, що стосуються даної теми.

Ключові слова: рекреація, різновиди рекреації, рекреаційна діяльність, вільний час людини.

The article reveals the theoretical aspects of the concept of recreation as a socio-cultural phenomenon. In the dictionaries of most languages, the term «recreation» means: the period of time devoted to rest; rest itself, the restoration of human strength spent on labor; this term is associated with vacations, or a long break between classes. The main important characteristics of recreation are considered (voluntariness of recreational activity, difference in content and forms of recreational activities, lack of economic motives, availability of recreational activities, as a result of the received pleasure). Recreation as a set of objective values includes the entire set of material and spiritual achievements created in society to meet the recreational needs of modern people. The importance of the correct organization of recreational activities has been established. The importance of the correct organization of recreational activities has been established. Recreation as a specific human activity is characterized by the need to determine the ultimate goal and ways to achieve it. The modern interpretation of the concept of recreation focuses attention on the process of recreation, which combines the entire set of types of human activity, which is realized at leisure in time free from work, learning, fulfilling public and family duties and ensuring physiological functions. The process of human recreational activity (relaxation – physical development – entertainment) is illustrated, and the main elements of its structure are considered. Varieties of recreations are given and characterized: 1) conditionally passive and active (with dominance of physical or mental activity); 2) motor (physical),

creative (creative), cultural and entertainment, social. In the course of the research, an analysis, generalization, and development of scientific and methodological literature and theoretical provisions related to this topic were carried out.

Key words: recreation, types of recreation, recreational activities, free time.

Вступ. Термін рекреація походить від латинського слова «recreatio» (повернути до життя, оживити, зміцнити, підкріпити, відновити, створити наново; франц. «recreation» – розвага, відпочинок). У тлумачних словниках більшості мов під терміном «рекреація» розуміється: проміжок часу, відведений на відпочинок; сам відпочинок, відновлення сил людини, витрачених на трудову діяльність; термін цей асоціюється з канікулами, або ж тривалою перервою між навчальними заняттями. Сучасне трактування поняття рекреація зосереджує увагу на процесі рекреації, що поєднує всю сукупність різновидів діяльності людини, яка реалізується на дозвіллі у часі, вільному від праці, навчання, виконання громадських та сімейних обов'язків та забезпечення фізіологічних функцій. Тобто акцент уже на власне спосіб рефлексії конкретною людиною [1, 4].

Матеріал та методи. У ході дослідження було проведено аналіз, узагальнення, опрацювання науково-методичної літератури й теоретичних положень, пов'язаних з даною темою.

Результати дослідження. Для повного розуміння досліджуваного поняття варто

ознайомитися із структурою рекреації. Зокрема, експерт ЮНЕСКО, французький соціолог Д. Думазейдер (J. Dumazejder, 1972) розглядав важливі елементи у процесі рекреаційної діяльності (рис. 1).

Науковець окреслив зазначений термін як систему занять, в яких людина бере участь добровільно з метою відпочинку, розваги, або для розвитку своїх знань, творчих здібностей протягом вільного часу після виконання професійних, родинних та громадських обов'язків [10].

Рекреація як специфічна активність людини характеризуються необхідністю визначення кінцевої мети та способів її досягнення. Кінцевий результат рекреаційної діяльності виступає специфічним продуктом, який може конкретизуватись у вдосконаленні психічних та фізичних якостей; у задоволенні біологічної потреби людини у фізичній (руховій) активності, у відновленні потенціалу організму; у зміцненні, збереженні та відтворенні здоров'я; у отриманні задоволення від реалізованої психофізичної активності під час дозвілля. Відповідно, рекреаційна діяльність людини передбачає у своїй структурі наявність суб'єкт-об'єктних та

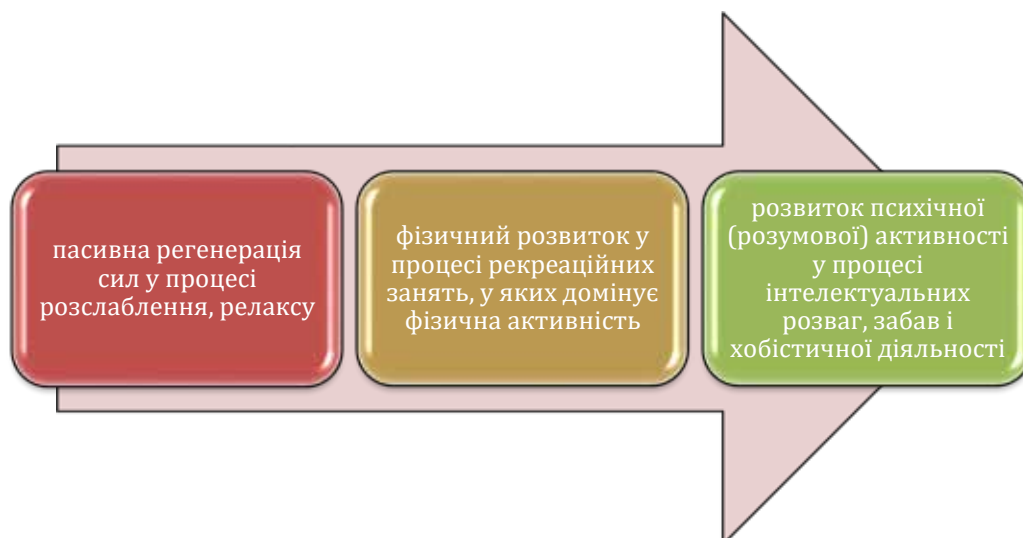


Рис. 1. Процес рекреаційної діяльності (J. Dumazejder)

суб'єкт-суб'єктних взаємовідносин, зв'язків та кореляцій [8].

Зміст суб'єкт-об'єктних взаємовідносин полягає у тому, що суб'єктом виступає конкретна людина, яка у процесі здійснення рекреаційної діяльності оволодіває набутими цивілізацією у галузі рекреації (засобами, методами, формами рекреації, системою знань тощо). Відповідно людина використовуючи (присвоюючи) їх своєю активністю рухається до певних соціальних, психічних, біологічних змін свого індивідуального статусу [6].

Суть суб'єкт-суб'єктних взаємовідносин варто розглядати як включення (соціалізацію) конкретного суб'єкта в інформаційну, опосередковану або безпосередню механічну взаємодію з іншими суб'єктами рекреаційної діяльності, а також як вдосконалення конкретним суб'єктом власних психічних, духовних та фізичних якостей у результаті реалізації рекреаційної активності.

Важливими характеристиками рекреації є:

- добровільність рекреаційної активності, яка забезпечується свободою вибору та можливостями задоволення рекреаційних потреб залежно від особистих цінностей, потреб, мотивів та інтересів людини;

- відмінність змісту та форм рекреаційної діяльності від професійної, побутової та громадської, їх зумовленість ієрархією потреб, специфічністю засобів й методів;

- відсутність економічних мотивів під час участі в рекреаційних заняттях;

- доступність рекреаційних занять для різних вікових та соціальних верств населення;

- приємність, яку приносить рекреаційна активність, відчуття задоволення від участі в рекреаційній діяльності та її результатах [6].

Рекреація як сукупність предметних цінностей, охоплює всю сукупність матеріальних та духовних досягнень, створених у суспільстві з метою задоволення рекреаційних потреб сучасної людини.

Оптимальною формою рекреаційної діяльності вважається комплексне застосування

різноманітних (з переважним психічним або фізичним компонентом) форм рекреаційної активності. Однак необхідно наголосити на тому, що сучасна людина, з огляду на умови її життєдіяльності, потребує насамперед фізичної рекреації, яка повинна стати органічним складником способу життя, приносити задоволення, радість, приємність, зменшувати вплив стресів [5, 6].

Доволі часто для практичних потреб розрізняють дві категорії рекреації: пасивну та активну. До пасивної рекреації відносяться, наприклад, такі її форми, як слухання музики, перегляд телепередач, загоряння тощо. До активної рекреації зараховують форми, у яких переважають розумово-психічні навантаження та форми, у яких домінують елементи фізичного навантаження. Варто сказати, що запропонований поділ форм рекреації є відносним, оскільки у реальній рекреаційній практиці виділення у чистому вигляді одного із зазначених різновидів рекреації практично є неможливим, скоріше варто говорити про комплексність цих форм. Однак, якщо критерієм поділу на рекреацію активну та пасивну може бути рівень енергетичного обміну. Якщо цей рівень не перевершує параметрів метаболізму в стані спокою, рекреацію можна назвати пасивною. Коли рівень енергетичного обміну є вищим, тоді рекреаційну активність можна віднести до активних форм рекреації: з домінуванням фізичної чи психічної активності [8].

Автори сучасних публікацій із проблем рекреації визначають такі різновиди рекреації (рис. 2).

Мета рухової (фізичної) рекреації полягає в оптимізації стану фізичного здоров'я людини. Вона об'єднує усі різновиди рекреаційних занять, які проводяться у вільний час та наповнені руховою активністю, що реалізується за допомогою фізичних вправ, а також використання інших засобів [9].

Творча (креативна) рекреація має на меті вдосконалення особистості через вплив різноманітних форм культури (наприклад, музики, театру, фотомистецтва, бальних танців тощо) [9].



Рис. 2. Різновиди рекреації

Культурно-розважальна рекреація має за мету інтелектуальне вдосконалення особистості у процесі, наприклад, читання художньої літератури, інтелектуальних розваг, інтелектуальних ігор, колекціонування тощо [9].

Мета суспільно-громадської рекреації – це допомога іншим людям, що здійснюється у вільний від основних обов’язків час (участь у різноманітних благодійних, волонтерських організаціях тощо) [9].

Таким чином, всі зазначені різновиди рекреації мають відмінність структурних та змістовних елементів активності людини, проте їх спільна характеристика у тому, що вони можуть розглядатися як активний, цілеспрямований спосіб проведення дозвілля людини [8, 9].

Дискусія. У нових наукових розробках відсутнє єдине визначення деяких категорій, пов’язаних з досліджуваними поняттями: багато універсального між уявленнями «рекреація» і «сфера обслуговування», наприклад, те саме функціональне призначення – надання послуг населенню. Але, водночас, існують відмінності: сфера обслуговування – це галузевий розподіл, а рекреація – це територіаль-

ний підхід до її розвитку. Таким чином, жодна з цих категорій не підміняє одна одну.

Висновки. Рекреація є важливою потребою сучасної людини та має бути органічною складовою ціннісних аспектів її життєдіяльності. Одним із найважливіших чинників рекреації виступає психофізична активність людини, яка їй приносить задоволення, радість, приємність, дає можливість до зменшення стресу. Для опису рекреаційної системи охарактеризовано загальні потреби, напрямки діяльності, її елементи, внутрішні (між елементами) та зовнішні (між рекреаційною системою та суспільством і природою) взаємозв’язки. Оптимальною формою рекреаційної діяльності вважається комплексне застосування різноманітних (з переважним психічним або фізичним компонентом) форм рекреаційної активності. Отже, соціально-культурний аспект рекреацій визначається потребами суспільства у формуванні гармонійно, всебічно розвиненої людини, а також необхідністю відновлення та оптимізації розвитку людського організму. Відповідно реалізація цих потреб є необхідність забезпечення певних умов їх задоволення –

наявність вільного часу, особливі властивості простору життєдіяльності, матеріально-технічна база, система психічних соціальних чинників (мотивація, інтерес).

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у чіткому та деталізованому визна-

ченні дефініцій, які формують нове розуміння й інтерпретації найважливіших процесів, явищ і закономірностей, що характерні для сучасного етапу розвитку рекреації, як важливої складової соціально-культурного середовища життя та діяльності людини.

Література

1. Андрєєва О. Оцінка перспективності розвитку окремих видів фізичної рекреації в умовах мегаполісу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. Х., 2004. № 15.

2. Жагин А.Е. Рекреация и некоторые её методы. Оздоровительные технологии по физической культуре и спорту в учебных заведениях : сб. науч.-метод. тр. – Белгород, 2004. С. 275-280.

3. Зорин И.В. Рекреационная сущность экологического туризма. Теория и практика физической культуры. 2002. № 11. С. 9-13.

4. Логвиненко М. Активна фізична рекреація як спосіб боротьби з професійною втомою працівників правоохоронних органів [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://er.dduvs.in.ua/bitstream/123456789/5748/1/34.pdf> (дата звернення: 24.02.2022). 2019.

5. Приступа Є.М. Рекреація, як соціально-культурне явище, різновид і результат діяльності. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2007. № 1. С. 112–120.

6. Приступа Є.М. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. ВНЗ фізичного виховання і спорту. Львів : ЛДУФК, 2010. 7 с.

7. Рыжкин Ю.Е. Физическая рекреация в сфере досуга. Теория и практика физической культуры. 2002. № 5. С. 17-19.

8. Смадич І.П. Формування структури рекреаційного середовища в існуючій системі розселення Прикарпаття. Проблеми розвитку міського середовища. 2018. № 1. С. 129–135.

9. Смаль І.В., Смаль В.В. Рекреація, туризм, дозвілля: тлумачення і співвідношення понять. Український географічний журнал. 2003. № 4. С. 58–64.

10. Approaches to Measuring Cultural Diversity in Recreation [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.>

References

1. Andryeyeva O. 2004. Otsinka perspektivnosti rozvytku okremykh vydiv fizychnoyi rekreatsiyi v umovakh mehapolisu. [Assessment of the prospects for the development of certain types of physical recreation in the conditions of the metropolis]. Pedagogika, psykholohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu: zb. nauk. pr. Kh., № 15. [in Ukrainian].

2. Zhahyn A.E. 2004. Rekreatsiya i deyaki yiyi metody. [Recreation and some of its methods]. Oздorovchi tekhnolohiyi po fizychniy kulturi i sportu v navchalnykh zavedennyakh: sb. nauch.-metod. tr. Belhorod, S. 275-280. [in Belarus].

3. Zorin I.V. 2002. Rekreatsiyna sutnist ekolohichnoho turyzmu. [Recreational essence of ecological tourism]. Teoriya i praktyka fizychnoho vykhovannya. No 11. S. 9-13. [in Russia].

4. Lohvynenko M. 2019. Aktyvna fizychna rekreatsiya yak sposib borotby z profesiynoyu vtomoyu pratsivnykiv pravookhoronnykh orhaniv. [Active physical recreation as a way to combat professional fatigue of law enforcement officers]. [Elektronnyy resurs]. Rezhym dostupu: <http://er.dduvs.in.ua/bitstream/123456789/5748/1/34.pdf> (data zvernennya: 24.02.2022). [in Ukrainian].

5. Prystupa Ye.M. 2007. Rekreatsiya, yak sotsialno-kulturne yavyshche, riznovyd i rezultat diyalnosti. [Recreation as a socio-cultural phenomenon, a type and result of activity]. Pedagogika, psykholohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu. № 1. S. 112–120. [in Ukrainian].

6. Prystupa Ye.M. 2010. Fizychna rekreatsiya. [Physical recreation]. Navch. posib. dlya stud. VNZ fizychnoho vykhovannya i sportu. Lviv: LDUFK, 2010. 7 s. [in Ukrainian].

7. Ryzhkin Yu.E. 2002. Fizychna rekreatsiya u sferi dozvillya. [Physical recreation in the field

fs.fed.us/psw/publications/documents/psw_gtr210/psw_gtr210_207.pdf (дата звернення: 24.02.2022).

of leisure]. Teoriya i praktyka fizychnoho vykhovannya. No 5. S. 17-19. [in Russia].

8. Smadych I.P. 2018. Formuvannya struktury rekreatsijnogo seredovyscha v isnuyuchiy systemi rozselennya Prykarpattya. [Formation of the structure of the recreational environment in the existing settlement system of Prykarpattia]. Problemy rozvytku miskoho seredovyscha. № 1. S. 129–135. [in Ukrainian].

9. Smal I.V., Smal V.V. 2003. Rekreatsiya, turyzm, dozvillya: tлумachennya i spivvidnoshennya ponyat. [Recreation, tourism, leisure: interpretation and correlation of concepts]. Ukrayinskyy heohrafichnyy zhurnal. № 4. S. 58–64. [in Ukrainian].

10. Approaches to Measuring Cultural Diversity in Recreation [Elektronnyy resurs]. – Rezhym dostupu : https://www.fs.fed.us/psw/publications/documents/psw_gtr210/psw_gtr210_207.pdf (data zvernennya: 24.02.2022). [in Albania].