

## **ТЕМА 1. ПОНЯТТЯ ПРО РЕКРЕАЦІЮ. РЕКРЕАЦІЯ І ВІДПОЧИНОК**

1. Рекреація, її місце серед інших наук.

2. Вільний і рекреаційний час.

**Основні поняття:** рекреація, відпочинок.

### **1. Рекреація, її місце серед інших наук.**

Для сучасного етапу суспільного розвитку характерне зростання ролі рекреації в процесі відновлення сил людини.

Термін "рекреація" є сукупністю етимологічних значень: *recreatio* (лат.) — відновлення; *rekreasja* (з польської) – відпочинок; *recreation* (франц.) — розвага, відпочинок, зміна дій, яка виключає трудову діяльність і характеризує простір, пов'язаний з цими діями. Отже, поняття "рекреація" характеризує не тільки процес і заходи щодо відновлення сил людини, але і той простір, в якому це відбувається.

Таким чином, рекреація - це процес відновлення фізичних, духовних і нервово-психічних сил людини, який забезпечується системою заходів і здійснюється у вільний від роботи час на спеціалізованих територіях. Таке визначення підкреслює відновлювальну функцію рекреації.

Рекреація є одним з основних об'єктів дослідження таких наук, як рекреаційна географія, рекреалогія, рекреаційне природокористування, курортологія та інших.

Дослідженням даного явища займаються фахівці різних галузей знання — географи, біологи, психологи, екологи, медики, соціологи, економісти.

У науковій літературі термін «рекреація» з'явився в США в кінці 90-х років XIX століття з введенням нормованого робочого дня, другого вихідного дня та літніх відпусток.

До середини XIX століття надлишок і дешевизна робочої сили, нескладність виробничих процесів і низький рівень соціальних потреб позбавляли працедавців від необхідності займатися проблемами рекреації. Умови виробництва були такі, що економічна "цінність" життя працівника була мізерною. Цінністю для власника були машини, які масово заміщували живу робочу силу.

Основним фактором, який визначає підвищення ролі рекреації, перетворює її в сучасних умовах в один з найважливіших компонентів

відновлення робочої сили, є науково-технічна революція. Вона веде до ускладнення виробництва в цілому і його окремих технологічних процесів, до різкого зростання в ньому значення робочої сили. Одночасно із зміною елементів виробництва зростають вимоги до робітника: рівня його загальної освіти і професійної підготовки, кваліфікації, фізичного стану і здатності швидко адаптуватися до мінливих умов виробництва.

Науково-технічний прогрес змінює характер життєдіяльності людини. Поступово скорочуються фізичні і відносно збільшуються розумові і нервово-психічні затрати праці в міру зростання її складності і напруженості. Поділ праці і її спеціалізація, конвеєризація, поділ операцій і їх монотонність викликають нервову втому, яку зняти набагато важче, ніж втому від фізичних навантажень. В міру зростання цін на новітні машини, обладнання зростає вартість виробленої продукції. Отже, підвищується можливий збиток у випадку прорахунків і помилок, що визначає високу відповідальність кожного працівника і накладає на нього додаткові нервово-психічні навантаження. Тому значно підвищуються вимоги не тільки до фізичної форми робочої сили і її стійкості до нервово-психічних навантажень, але і до своєчасного відновлення здатності до праці для забезпечення безперебійного і ефективного виробничого процесу.

В умовах сучасного виробництва збільшуються затрати людських сил і змінюється їх структура. Водночас процеси відновлення життєвих сил носять традиційний екстенсивний характер і пов'язані з уявленням про спокій як найкращу форму відпочинку. На фоні погіршення стану природного середовища різне співвідношення цих тісно пов'язаних процесів життєдіяльності людини - затрат сил і їх відновлення - приводить до негативних наслідків: росту захворювань, особливо хронічних, погіршення параметрів здоров'я у дітей і підлітків, зниження темпів росту середньої тривалості життя.

Підвищення ролі рекреації в значній мірі визначається також зростанням урбанізації, яка нерозривно пов'язана з концентрацією виробництва і розвитком виробничих сил. Складні умови проживання в сучасному місті з високою концентрацією підприємств, забрудненою атмосферою, шумом, інтенсивним пересуванням транспортних засобів

підвищують фактор ризику захворюваності і сповільнюють процес відновлення сил людини. Наприклад, гіпертонічна хвороба частіше зустрічається в містах зі швидким темпом життя, шумом та іншими негативними моментами, яких немає в сільській місцевості.

Відновлення нервово-психічної енергії, на відміну від фізичної, - процес складніший і вимагає специфічних форм і способів. Сучасні умови праці визначають необхідність не тільки тривалішого відпочинку, але і переходу до активних його форм з використанням природних умов і ресурсів. Такий вид відновлюваної діяльності відповідає рекреаційному.

Багаторічні дослідження показують, що в перший місяць після активного відпочинку відновлюваність праці зростає на 15-25%, в подальшому вона знижується і через 4-8 місяців досягає попереднього (до відпочинку) рівня.

В цілому суспільні функції рекреації можна розділити на 3 основних групи:

1) медико-біологічна функція полягає в санаторно-курортному лікуванні і оздоровленні;

2) соціально-культурна функція - це провідна функція рекреації. Культурні, або духовні, потреби — це потреби пізнання в найширшому сенсі, пізнання навколишнього світу і свого місця в ньому, пізнання сенсу і призначення свого існування;

3) економічна функція - просте і розширене відтворення робочої сили. Рекреація зберігає суспільно необхідний час. Завдяки рекреації підвищується здатність трудящих до праці, збільшується тривалість періоду збереження повноцінної працездатності, що веде до збільшення фонду робочого часу унаслідок скорочення захворюваності, підвищення життєвого тону.

Рекреація виконує також й інші економічні функції:

- прискорений розвиток господарської структури певної частини території країни;

- розширення сфери додатку праці, тобто збільшення зайнятості населення за рахунок рекреаційного обслуговування і в галузях, пов'язаних з рекреацією побічно;

- істотний вплив на структуру балансу грошових доходів і витрат населення по території країни на користь рекреаційних районів;

- підвищення ефективності іноземного туризму як джерела

надходження іноземної валюти.

До сучасних загальних тенденцій розвитку рекреації в світі можна віднести:

- наближення місць відпочинку до центрів рекреаційного попиту;
- формування систем короткочасного відпочинку городян;
- організація національних і природних парків, а також невеликих лісо-, луко- та гідропарків для активного всесезонного відпочинку на природі;
- створення нових форм і видів відпочинку;
- скорочення сезонності функціонування рекреаційних підприємств і маршрутів, тобто прагнення до цілорічної дії.

Найважливішою особливістю рекреації є її прив'язка до певної території, простору, який може бути локальним (читальний зал, пляж) або охоплювати цілі географічні регіони (для туристичних путівок і поїздок). На цій особливості рекреації засноване рекреаційне зонування, тобто виділення певних зон для різних видів відпочинку.

## **2. Вільний і рекреаційний час.**

Розвиток рекреаційної сфери тісно пов'язаний з проблемою вільного часу.

Одна з найважливіших властивостей часу - його ієрархічність. Ієрархію часу можна відобразити таким чином: соціальний час = робочий час + позаробочий час, який включає вільний час. Рекреаційний час є частиною вільного часу.

Добовий соціальний час відповідає правилу трьох вісімок (з 24 годин на добу - 8 годин витрачається на сон, 8 годин - робочий час, тобто час виробництва матеріальних і духовних благ в процесі суспільно необхідної праці, та 8 годин - позаробочий час).

Неробочий час характеризують найчастіше як час, що включає: витрати, пов'язані з роботою на виробництві (пересування до місця роботи і назад, витрати часу на підприємствах, що не входять до складу оплачуваного робочого часу і т. д.), на домашню працю і побутові потреби (походи до магазину), самообслуговування (особиста гігієна), задоволення фізіологічних потреб (сон). Особливу роль в його рамках займає вільний час, що є частиною «неробочого часу (у межах доби, тижня, року), що залишається у людини (групи, суспільства) за вирахуванням різного роду непорушних, необхідних витрат».

Вільний час складається з двох частин: дозвілля або час для відпочинку і час для більш піднесеної діяльності. Результати досліджень показують, що найважливіше місце у вільний час займають культурні заняття: перегляд телепередач, прослуховування радіопередач, читання художньої літератури, преси. Ці заняття мають статичний характер, пов'язані з пасивним відпочинком удома та з споживанням готових продуктів засобів масової інформації. Вони є статичними і не відносяться до рекреаційних занять, так як не повно реалізують медико-біологічну і, як наслідок, економічну функцію рекреації. Тому велике значення має збільшення рекреаційно-пізнавальної активності через рух.

Рекреаційний час (як і вільний) має певну структуру. Структура рекреаційного часу протягом життя: інклюзивний (протягом робочого дня), щоденний (після роботи), щотижневий (в кінці робочого тижня), відпускний, пенсійний рекреаційний час.

Згідно структури рекреаційного часу виділяються і відповідні типи рекреації:

- інклюзивна – рекреаційна діяльність, вбудована в побутову і трудову діяльність;

- щоденна - постійна рекреаційна діяльність: короткострокові прогулянки, ранкова зарядка, спортивна гра, купання, читання;

- щотижнева - рекреаційна діяльність, віднесена на кінець робочого тижня (уїкенд): поїздки за місто, на дачу, рухомі заняття на воді, спортивний туризм, спортивні ігри і вправи, екскурсійний, риболовецько-мисливський туризм, любительські заняття на відкритому повітрі і т. д;

- відпускна - рекреаційна діяльність, віднесена на кінець робочого року: кліматичний, спортивний, риболовецько-мисливський, бальнеологічний, екскурсійний туризм, заняття на воді.

Однак для більшості населення найбільший об'єм рекреаційного часу співпадає з мінімумом економічних і фізичних можливостей обхвату простору. Так, найбільша тривалість рекреаційного часу спостерігається у дітей і пенсіонерів, а мінімум - у трудящого населення. З іншого боку, фізичні й економічні можливості у осіб працездатного віку помітно вище, ніж у дітей і пенсіонерів, тому радіус їх поїздок, як правило, більше - вони відвідують найвіддаленіші, труднодоступні регіони.

В цілому за ефективністю вся рекреаційна діяльність може бути:

- компенсаторна - рекреаційна діяльність, яка компенсує витрати життєвих сил людини до нормального рівня;

- розширена - рекреаційна діяльність, що дозволяє компенсувати витрати життєвих сил людини з певним запасом.

Інклюзивна, щоденна і частково щотижнева рекреаційна діяльність виконує компенсаторну функцію, а інші види, включаючи і частково щотижневу – розширену.

**Контрольні питання:**

1. Поняття рекреації.
2. Зв'язок рекреації з іншими науками.
3. Відпочинок та рекреація.
4. Функції рекреації.
5. Тенденції розвитку рекреації у світі.
6. Вільний та рекреаційний час.
7. Типи рекреації відповідно структури рекреаційного часу.