



*Психологические науки*

**УДК 379.8**

**В.П. Глотова**

**Глотова Виктория Павловна**, магистрант 3 курса факультета гуманитарного образования Краснодарского государственного института культуры (Краснодар, ул. им. 40-летия Победы, 33), e-mail: [vperegudova6@gmail.com](mailto:vperegudova6@gmail.com)

Научный руководитель: **Кондратьева Людмила Николаевна**, кандидат культурологии, доцент кафедры социально-культурной деятельности Краснодарского государственного института культуры (Краснодар, ул. им. 40-летия Победы, 33), e-mail: [milacon@mail.ru](mailto:milacon@mail.ru)

## **РЕКРЕАТИВНАЯ СФЕРА КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ ГАРМОНИЧНО РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ**

В рамках данной статьи проанализировано такое понятие, как рекреативная сфера и ее влияние на формирование личности. Рассмотрены функции и формы рекреативной сферы.

**Ключевые слова:** рекреация, анимация, физическая рекреация, рекреативная сфера.

**V.P. Glotova**

**Glotova Victoriya Pavlovna**, 3rd year master student of the faculty of humanitarian education of the Krasnodar state institute of culture (33, im. 40-letiya Pobedy st., Krasnodar), e-mail: [vperegudova6@gmail.com](mailto:vperegudova6@gmail.com)

Research supervisor: **Kondratyeva Lyudmila Nikolaevna**, candidate of cultural

studies, associate professor of department of social and cultural activities of the Krasnodar state institute of culture (33, im. 40-letiya Pobedy st., Krasnodar),  
e-mail: milacon@mail.ru

## **RECREATIONAL SPHERE AS A WAY OF FORMING A HARMONIOUSLY DEVELOPED PERSONALITY**

Within the framework of this article, such a concept as the recreational sphere and its influence on the formation of a person's personality are analyzed. The functions and forms of the recreational sphere are considered.

**Key words:** recreation, animation, physical recreation, recreational sphere.

Понятие «рекреация» охватывает различные виды отдыха – санаторно-курортное лечение, туризм, рыболовство, рекреативный спорт (плавание, походы, горный туризм, лыжный туризм и т.д.) и пр. Другими словами, рекреация – это восстановление физических, психологических и эмоциональных сил, здоровья и трудоспособности отдыхающего с помощью отдыха вне жилища: на природе, в туристической поездке, на экскурсии и т.д.

Рекреация всегда имела большое значение для человека на всех стадиях становления и развития. Естественная потребность человека в отвлечении от бытовых дел в релаксации, отдыхе, развлечении, получении удовольствия определяет важность рекреации как необходимого условия поддержания нормальной жизни человека.

Рекреация важна не только для взрослых, но и для детей, поскольку известно, что дети тратят много энергии и жизненных сил во время своих обычных детских дел.

Формы рекреации очень многообразны и включают в себя отдых, развлечение, игры, досуг. Но, помимо восстанавливающих свойств, данные

формы имеют и деструктивные свойства, например вред здоровью (спорт, азартные игры: карты, рулетка, казино, игровые автоматы).

Как правило, рекреация может иметь только добровольный характер. Следовательно, действенность рекреации определяется достижением восстановительного и развивающего эффектов. Суть данного эффекта в том, что человек во время рекреации испытывает прилив сил, восстановление духа, чувство бодрости и душевное равновесие, значит, человек снова готов к нагрузкам и рабочим будням.

Помимо всего прочего, рекреационные виды деятельности имеют эффект социализации и инкультурации. Другими словами, способствуют формированию мировоззрения, вкуса, чувства стиля, творческих способностей и воображения, а также позитивно влияют на интеллектуальное развитие человека.

Из всего вышеизложенного следует, что характер рекреации обусловлен социально-культурным подтекстом и изменяется в процессе исторического развития.

В процессе цифровизации и урбанизации нашего общества рекреация приобрела особую значимость. С тех пор, как в развитых странах время отдыха стало превышать рабочее, рекреация становится столь же значимой сферой формирования личности, как учеба и труд. Кроме того, со временем значимость рекреации будет только возрастать, так как она обладает большими возможностями по формированию личности как части социально развитого и культурного общества.

У развлечения, в свою очередь, есть свое определение. Развлечение – это деятельность, которая отвлекает от чего-то, деятельность, позволяющая повеселиться, хорошо провести время.

Изучая состояние утомления, ученые установили, что при утомлении одного органа необходимо не просто дать отдохнуть ему, а задействовать другой орган. Утомленные участки как бы подзаряжаются «растекающейся» энергией от других органов. Таким образом своеобразный переход энергии

от одних нервных центров к другим разряжает обстановку, и переутомление сменяется спокойствием и умиротворением.

В обществе данный процесс принято называть сменой деятельности. Иными словами, при переутомлении на работе, при сильной умственной нагрузке детей или взрослых недостаточно просто прийти домой и полежать на диване или поспать. Для отдыха требуется смена деятельности, то есть нужно заняться чем-то интересным и увлекательным. Например, поехать отдохнуть на природу, в парк аттракционов и т.д. В данном случае это и будет являться активным отдыхом.

Данные понятия – «отдых» и «развлечение» по своей сути являются перекрещивающимися. Кроме того, помимо отдыха и развлечения существует еще одно понятие, которое относится к сфере рекреации – это досуг, или свободное времяпрепровождение.

В настоящее время досуг стал частью обыденности и привычной жизни общества. Общение с близкими людьми, будь это родственники, соседи или члены семьи, является простой формой досуговой деятельности, так как в момент общения люди обмениваются информацией, новостями, интересными событиями, мнениями. Во время общения человек удовлетворяет определенное количество потребностей, таких как самореализация, социализация, сопереживание родным и близким. Другими словами, большинство людей не представляют себе возможность полноценного отдыха без взаимодействия с другими людьми.

Так чем же отличается отдых от активного отдыха, если и то, и другое является рекреацией? Предложим следующие определения данных понятий. Активный отдых, в отличие от простого отдыха, предполагает в своем подтексте двигательную активность, например, игра в футбол, волейбол, плавание, бег, танцы и т.д. Между тем отдых, который тоже является рекреацией, – это, скорее, пассивный отдых. Другими словами, игра в шахматы, чтение интересной книги, поход в театр – это тоже виды рекреации, т.к. они способствуют гармоничному развитию личности.

В видах деятельности, относящихся к рекреативной сфере, также часто встречается необоснованная и неразумная трата времени. Есть такие виды занятий, которые только называются отдыхом, а в сущности не дают ничего ни для рекреации, ни для человека как социально развитой личности.

Главная задача менеджера при организации отдыха – это задать настроение и правильный ритм мероприятию. Так или иначе, при участии в каком-либо развлекательном мероприятии у его участников возникает чувство общности с другими участниками. Наиболее ярко оно выражается в совместных состязаниях, играх, конкурсах и соревнованиях. Такого рода занятия всегда основаны на взаимопомощи. Такие занятия, непременно, могут стать толчком для хорошего настроения, что является немаловажным фактором.

Рассмотренные выше понятия можно привязать к анимационной деятельности, а организатора данной деятельности назвать менеджером анимационной программы.

При проектировании таких программ необходимо учитывать особенности данного вида рекреации. Одной из главных особенностей является разность увлечений и возрастных групп людей. А также значение имеет сфера деятельности, от которой собирается отдыхать тот или иной человек. Следовательно, человек, который работает вахтовым методом, больше всего нуждается в общении, а человек, который работает с людьми, например, в кол-центре, хочет уединения с природой и отдыха от людей. При составлении анимационных программ, непременно, следует учитывать все вышесказанное.

Под физической рекреацией понимают любые виды двигательной активности, которые направлены на восстановление сил после работы или какого-либо умственного труда. Она может рассматриваться не только как часть физической культуры, но и как многогранный и разносторонний элемент рекреации в целом в границах рекреологии как науки.

К физической рекреации относится и анимационная деятельность. Организация отдыха несет определенную психологическую, педагогическую, воспитательную и реабилитационную нагрузку. Методики, предназначенные для организации программ для молодежи, детей и людей пожилого возраста, а также людей с ограниченными возможностями, требуют особого внимания от организатора анимационных программ.

Цели развития культурного общества подчинена социально-культурная работа с отдыхающими спортивно-оздоровительных комплексов, бальнеолечебниц, здравниц, детских оздоровительных лагерей, санаториев.

При этом наряду с оздоровительными технологиями, важную роль играют игровые технологии. Игра, как и анимация, имеет педагогическую, социальную и культурную составляющую и позволяет существенно сократить время для установления контакта в социуме, имитирует социальную жизнь, также помогает ознакомиться с различными видами искусства. Из этого следует, что в современном обществе целью педагогики является не столько общее развитие детей, сколько раскрытие культурно-творческого потенциала каждого ребенка.

Согласно классификации А.В. Соколова, в зависимости от целевого назначения и психологического контекста, игровые технологии могут быть разделены на несколько поведенческих типов. Наиболее частым в играх является метод состязательности. Главной целью данного метода является самоутверждение за счет победы в любом из видов игр (игра-эрудит, соревнование, квест и др.). Состязание – это детская привилегия, которая направлена на развитие и усиление своих потенциальных сил для достижения определенной цели. Состязание распространяется на абсолютно все творческие виды деятельности детей. Исключением является лишь нравственная деятельность.

Учитывая вышеизложенное, можем сделать вывод, что рекреативная сфера в силу своего психолого-социологического значения играет важную

роль в становлении человека как гармонично-развитой личности культурного общества.

### **Список используемой литературы:**

1. *Гальперина, Т.И.* Актерское мастерство в деятельности менеджмента туристской анимации: учебно-методическое пособие / Т.И. Гальперина; Рос. междунар. акад. туризма. – М.: Турист, 2004. – 118 с.
2. *Гаранин, Н.И., Булыгина, И.И.* Менеджмент туристской и гостиничной анимации: монография / Н.И.Гаранин, И.И.Булыгина. – М.: Советский спорт, 2014. – 119 с.
3. *Засимович, Е.С.* Новый язык туризма – анимация / Е.С. Засимович // Современные проблемы сервиса и туризма. – 2010. – № 4. – С. 41–48.
4. *Приезжева, Е.М.* Социально-культурная анимация в туризме: монография / Е. М. Приезжева. – М.: Турист, 2003. – 63 с.