

УДК 796.011

## ПУТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПОТЕНЦИАЛА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ В СОВРЕМЕННОМ РОССИЙСКОМ ОБЩЕСТВЕ

*Саид-Али Махмудович Аслаханов, доктор педагогических наук, доцент,  
Чеченский государственный педагогический университет, Грозный,  
Юрий Владимирович Яковлев, кандидат педагогических наук, преподаватель,  
Военная академия связи им Маршала Советского Союза С.М. Буденного,  
Санкт-Петербург*

### **Аннотация**

Статья посвящена актуальной проблеме разработки новой стратегии отношения людей к своему психофизическому и социальному здоровью, использованию инновационных программ физкультурного образования населения, по праву признаваемого одним из наиболее эффективных средств формирования общественного и личного здоровья.

**Ключевые слова:** физическая рекреация, потенциал, образ жизни, здоровье, культура личности, социальные ценности.

## WAYS OF IMPLEMENTATION OF POTENTIAL OF PHYSICAL RECREATION IN CONTEMPORARY RUSSIAN SOCIETY

*Said-Ali Mahmudovich Aslakhhanov, the doctor of pedagogical sciences, senior lecturer,  
Chechen State Pedagogical University, Grozny,  
Yury Vladimirovich Yakovlev, the candidate of pedagogical sciences, teacher,  
The Budyonny Military Academy of Communication, St. Petersburg*

### **Annotation**

The article is devoted to the topical problem of developing a new strategy for treating people's psychophysical and social health, using innovative programs for physical education of the population, which is rightly recognized as one of the most effective means of shaping public and personal health.

**Keywords:** physical recreation, potential, way of life, health, personality culture, social values.

## ВВЕДЕНИЕ

Современные жизненные условия большинства россиян, тенденция прогрессивного общественного развития требует коренной перестройки сложившегося образа жизни, выработку нового стиля социального поведения. Социальное поведение – сложный многогранный процесс взаимодействия личности и общества. Его можно оценивать количественно – по уровню социальной активности и качественно – по характеру, содержанию и направленности этой активности.

В этой связи очевидна все возрастающая значимость физической рекреации – одного из видов физической культуры, обладающая большими потенциальными возможностями в удовлетворении потребностей общества в формировании здоровья его членов. Возрастание значимости физической рекреации в современном российском обществе обусловлено тремя основными причинами.

Во-первых, физическая рекреация по праву считается одним из оптимальных видов физической культуры в формировании целостного здоровья человека – в единстве его физического, психологического и социального компонентов, а проблема здоровья человека в настоящее время по своей актуальности выдвигается на первый план. Во-вторых, в силу многообразия форм и видов физкультурно-рекреационной деятельности, их широкой доступности, добровольности и популярности, она служит одним из эффективных способов организации сферы досуга – основной сферы жизни человека, в которой наиболее интенсивно происходит оптимизация его здоровья, освоение социокультурных ценностей, развитие новых форм социальных отношений. В-третьих, физическая рекреация способствует

удовлетворению самых разнообразных потребностей личности: в двигательной активности, саморазвитии, самореализации своих способностей, самосовершенствовании. Результат удовлетворения этих потребностей служит показателем личностной зрелости и важнейшими условиями ее прогрессивного развития. Личность, которая не стремится в реализации своих способностей и возможностей, по существу, и не может считаться полностью здоровой и культурно развитой. Физическая рекреация не является какой-либо принудительной обязанностью, осуществляется добровольно, самостоятельно и сопровождается чувством удовлетворения, субъективного благополучия от возможности реализовать свои индивидуальные потребности и интересы средствами двигательной активности [3, 4].

### ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Выделенные факторы физической рекреации – формирование здоровья, организация досуга и возможность самореализации дает основание утверждать, что физическая рекреация является одним из эффективных средств развития личности и социальных отношений. Но ценностный потенциал физической рекреации в современном российском обществе используется далеко не в полной мере, не определены пути его реализации в современном российском обществе. Забота о здоровье, например, по выражению Л.И. Лубышевой, в массовом сознании жителей России еще не стала «второй религией» [2].

Ценностный потенциал определяется, как способность личности реализовать всю полноту своих личностных сил и дарований, резервные скрытые возможности, которые могут проявиться при определенных обстоятельствах. Но раскрыть и реализовать личностный потенциал не всегда представляется возможным, и главные его трудности зависят от самой личности. Переход потенциального, возможного в актуальное (осуществленное), действительное – важнейшие движущие силы психического развития личности. Но человеку свойственно жить привычным образом жизни, в котором он воспитывался и жил многие годы. Этот привычный образ жизни в современной науке обозначается термином «социальная инерция».

Определение путей реализации потенциала физической рекреации в современном российском обществе сложный процесс, требующий соблюдения определенных принципов их построения. Реализация потенциала физической рекреации – ее образовательного, оздоровительного и социокультурного компонентов должно опираться на два основополагающих принципа. Первый из них носит аксиологический характер и выражается в формировании потребности у индивида культуры тела, движений, отношения к своему здоровью, освоению норм и правил общественного поведения, как общечеловеческих ценностей. Культурная функция физической рекреации – главная её функция, все остальные функции ей подчинены и должны выступать как её модификации. Основная цель физической рекреации в этом смысле заключается не только в формировании здоровья индивида, но и субъекта, как носителя здоровья. Методологический принцип субъекта, индивидуальные особенности его деятельности и общения значительно расширяет существующие представления о физической рекреации, ее возможностях в социально-психологическом и социокультурном развитии личности, путях оптимизации её здоровья.

Второй принцип реализации потенциала физической рекреации должен базироваться на использовании широких возможностей сферы свободного времени (досуга), как важнейшей пространственно-временной культуроформирующей сферы жизнедеятельности человека. По существу, эти два тесно взаимосвязанных принципа реализации потенциала физической рекреации являются важнейшими компонентами здорового образа жизни.

В реализации субъектом потенциала физической рекреации можно выделить три основных пути. Первый из них характеризуется наличием внешней регуляцией. Этот путь широко используется в психолого-педагогических дисциплинах и предусматривает целенаправленные воздействия социальных институтов на психическую организацию

индивида, формирование знаний о значении здоровья для полноценной жизнедеятельности, компонентах здоровьях, методах и способах его сохранения и укрепления. Но ориентация индивида на внешние воздействия еще не всегда дают позитивные результаты и логическая завершенность этого пути еще четко не очерчена. Строго говоря, принудительное привлечение индивидов к физкультурно-рекреационной деятельности по канонам, рекомендуемым извне, и не может относиться к физической рекреации, так как противоречит основным принципам ее организации – добровольности, доступности, самостоятельности, ориентации на конкретные запросы индивидов.

Второй путь реализации потенциала физической рекреации ориентирован на сознание индивида, основывается на его знаниях, жизненном опыте. На этом уровне уже можно говорить о внутренней, хотя еще недостаточно осознанной регуляции индивидом своей деятельности и поведения. Становление психической организации человека на этом этапе еще не завершено, он еще недостаточно владеет навыками саморегуляции и самоконтроля за своим здоровьем, его мотивация к сохранению и укреплению здоровья еще носит неустойчивый характер. Неустойчивость потребностно-мотивационной и эмоционально-волевой сфер выражается и в том, что по мере достижения определенного позитивного результата в состоянии здоровья, мотивация может затухать и даже исчезать и субъект перестает заботиться о своем здоровье. Данное субъективное состояние здоровья носит отсроченный эффект, но в силу влияния каких-либо неблагоприятных факторов, приводящих к ухудшению здоровья, эта потребность может вновь возникнуть, и требуются определенные волевые усилия субъекта для ее актуализации в практической деятельности. Такой путь реализации потенциала физической рекреации наиболее характерен для молодежного социума.

Третий качественно более высокий, наиболее эффективный путь раскрытия и реализации личностью потенциала физической рекреации обусловлен уровнем сформированности рекреационной физической культурой личности. Она формируется не только за счет внешних воздействий и не только за счет обращенности к разуму человека, его сознанию. Осознание личностью достоинства здоровья как высшей человеческой ценности, его значение для своей полноценной жизнедеятельности составляет главную сущность рекреационной физической культуры личности. Процесс осознания включает три компонента: понимание целей физкультурно-рекреационной деятельности, наличие устойчивой мотивации к ее осуществлению, знание путей и способов достижения поставленной цели и оценку достигаемых результатов. Целеполагание и мотивация устраняют в физкультурно-рекреационной деятельности стихийность, ситуативность, хаотичность. Этот путь характеризуется ярко выраженной внутренней саморегуляцией субъектом своей деятельности и поведения.

Выделенные пути реализации потенциала физической рекреации, разумеется, носят самый общий характер и не укладываются в какие-либо жесткие рамки. Индивидуальные особенности субъекта рекреационной деятельности неизбежно вносят коррективы в рекреационный процесс. Кроме того, выделенные пути в разные периоды жизнедеятельности могут пересекаться, одни из них становятся приоритетными, другие утрачивают свое значение в разных жизненных ситуациях. Определяющим путем реализации потенциала физической рекреации, корректирующим фактором в преодолении социальной инерции и пассивности, безусловно, служит путь формирования личной и общественной культуры. Культура не есть какой-то фон, на основе которого происходит рекреационная деятельность, культура – основное условие и физического, и психологического, и социального ее развития, основное условие существования «человеческого в человеке» [1].

#### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленные выше пути реализации потенциала физической рекреации ориентированы на конкретную личность. Но физическая рекреация – социальное явление, она

функционирует не только на индивидуальном уровне ее организации. В настоящее время неизмеримо возрастает количество групповых форм рекреационной деятельности – в оздоровительных центрах, на открытых площадках, салонах здоровья и т.п.

Физическая рекреация как социальное явление, вид физической культуры и общей рекреации может получить гражданский статус и обрести право на существование только при условии ее признания явлением, обеспечивающим здоровье личности, социально-психологическое и социокультурное её развитие. Все это выдвигает проблему физической рекреации, путей ее внедрения в повседневную жизнь россиян на первый план и ставит её решение в число актуальных задач, имеющих важное государственное значение.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Каган, М.С. Философия культуры : учебное пособие / М.С. Каган. – СПб. : Петрополис, 1996. – 416 с.
2. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта / Л.И. Лубышева. – М. : Академия, 2001. – 240 с.
3. Эльмурзаев, М.А. Введение в теорию физической рекреации : учебное пособие / М.А. Эльмурзаев. – СПб. : Изд-во Политехн. ун-та, 2015. – 249 с.
4. Эльмурзаев, М.А. Социокультурный потенциал физической рекреации / М.А. Эльмурзаев // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 2. – С. 52.

#### REFERENCES

1. Kagan, M.S. (1996), *Philosophy of Culture: textbook*, Petropolis, St. Petersburg.
2. Lubysheva, L.I. (2001), *Sociology of Physical Culture and Sports*, "Academy", Moscow.
3. Elmurzaev, M.A. (2015), *Introduction to the theory of physical recreation: textbook*, Polytechnical University, St. Petersburg.
4. Elmurzaev, M.A. (2014), "Socio-cultural potential of physical recreation", *Theory and practice of physical culture*, No. 2, pp. 52.

**Контактная информация:** m.a.08@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 13.11.2017*

**УДК 796.96**

### СОВРЕМЕННОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О СТРАТЕГИИ И ТАКТИЧЕСКИХ СХЕМАХ В КЕРЛИНГЕ

*Александр Олегович Бадилин, старший преподаватель, Юрий Владимирович Шулико, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой, Юрий Анатольевич Скачков, доцент, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург); Дмитрий Николаевич Абрамов, кандидат педагогических наук, старший преподаватель, Военно-космическая академия им. А.Ф. Можайского, Санкт-Петербург*

#### Аннотация

Статья посвящена рассмотрению возможных вариантов стратегии на игру, планов на энд и тактических планов в керлинге. Каждый розыгрыш камня в керлинге представляется определённым «тактическим ходом», в ходе которого команда пытается решить определённую оперативную тактическую задачу в виде достижения нового расположения спортивных снарядов на игровой площадке, а также следовать намеченной стратегической схеме на игру.

**Ключевые слова:** керлинг, тактика и стратегия, план на игру, агрессивный и консервативный стиль игры.