

СТОЙКО А. Ю., гр. АТП-17

Брест, УО «БрГТУ»

*Научный руководитель – В. Н. Кудрицкий, доцент, канд. пед. наук,
профессор кафедры ФВиС УО БрГТУ*

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ В ПОВЫШЕНИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Введение. Физическая рекреация осуществляется при помощи различных физических упражнений. В качестве основных средств используют специально подобранные упражнения, направленные на укрепление здоровья и повышения работоспособности студентов в режиме дня.

Рекреативная физическая культура предполагает занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми, туризмом, спортивной охотой, физкультурно-спортивными развлечениями. Физическая рекреация это специально направленное использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановление функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин.

Цель работы. Обосновать важность физической рекреации как формы специальной двигательной деятельности студентов, направленной на создание оптимального физического состояния, обеспечивающего стабильное функционирование организма.

Методы исследования. В данной работе применялись общепринятые педагогические методы: изучение литературных источников отечественных и зарубежных авторов по данной проблеме, опрос, педагогические наблюдения и анкетирование.

Обсуждение результатов. Физическая рекреация являлась способом активного отдыха, формирующая здоровье человека. Она имеет множество преимуществ перед другими компонентами физической культуры.

Во-первых, рекреация доступна людям любых возрастов – от малышей до пожилых людей. Во-вторых, человек сам может выбирать время для занятий и их продолжительность можно заниматься рекреацией в любое удобное для вас время (начиная с утра и заканчивая поздним вечером), а длительность может варьироваться от 10 минут до нескольких часов. Это преимущество является главным, т.к. показывает, что вне зависимости от занятости, любой человек способен поддерживать свой организм в отличной форме при минимальных усилиях.

В-третьих, занятия физической рекреацией не имеют определенного места проведения, это показывает, что она не требует экономических вложений для абонементов в дорогие спортивные комплексы (вы можете заниматься дома, в зале, на площадке и т.п.).

И последним, но не менее важным плюсом является то, что студенты могут заниматься как самостоятельно, так и группами. Но, не смотря на такой вариативный вид двигательной деятельности, рекреация все же требует соблюдение культуры занятий, которая включает в себя самоконтроль, медицинский контроль, умеренная нагрузка и отдых, соответствующий полу, возрасту и физическому развитию.

В результате педагогических наблюдений выявлено, что для организации физической рекреации студентов лучше в учебном процессе использовать традиционные и нетрадиционные средства и методы физической культуры. Основное внимание необходимо отдавать естественным силам природы, режиму питания, режиму труда, отдыха и быта.

В этом случае физическая рекреация благодаря своей специфике может быть востребована людьми разного возраста, пола, состояния здоровья, физической подготовленности. Она представляет собой активный отдых, способствующий восстановлению сил с помощью физических упражнений, подвижных и активных игр, туризма, охоты и т.п.

В физическом воспитании студентов рекреация представляет одну из форм двигательной активности, направленной на отдых после выполнения работы разной интенсивности. Она рассматривается как часть физической культуры, основу которой составляет двигательная деятельность умеренной интенсивности с использованием физических упражнений на растягивание, на ловкость, гибкость, а также подвижные и спортивные игры, пеший туризм, велотуризм, плавание, езда на лыжах и коньках. Как правило, в процессе выполнения пассивной или активной работы в течение дня в организме человека наступает усталость.

Студенческой молодёжи приходится на учебных занятиях при прослушивании лекционного и семинарского материалов порядка шести часов и более находиться в аудиториях в статическом положении. В первые часы нахождения без движения, занимающиеся ощущают определенный дискомфорт, которой может проявляться в следующем: быстро устает рабочая рука, ноги затекают, возникает напряжение мышц шеи и спины, замедляется процесс кровообращения, который вызывает изменения в функциональном состоянии организма. В этом случае для восстановления работоспособности рекомендуется в аудиторных занятиях использовать специально разработанную методику применения рекреационной физической культуры в виде производственной гимнастики, направленной на восстановление работоспособности студентов. Комплекс физических упражнений по производственной гимнастике составляется с учетом особенностей характера труда и условий проведения занятий. В комплекс рекомендуется включать разнообразные несложные упражнения, доступные для выполнения. Комплекс производственной гимнастики должен состоять из 6-8 упражнений и выполняться не более 8-10 минут.

При составлении комплекса необходимо пользоваться принятой гимнастической терминологией. Производственную гимнастику рекомендуется выполнять после первого часа второй пары как в первой, так и во второй сменах учебных занятий. Гимнастический комплекс в потоках на лекциях проводят общественные инструктора из числа студентов под руководством преподавателя. В данном случае для организации производственной гимнастики рекомендуется разработать 14 комплексов, рассчитанных на теоретический годовой курс обучения студентов. Для усвоения комплексов физических упражнений студентами предлагается один комплекс выполнять в течение двух недель, а затем комплекс меняется. К основным разновидностям физической рекреации ре-

комендуются: специальные физические упражнения; разнообразие двигательной активности; организация рекреационных занятий во время продолжительной работы в специально отведенное для нее время.

Рекреацию рекомендуется направлять на укрепление здоровья и повышение эмоционального эффекта, комплексно использовать основные и вспомогательные средства, к которым можно отнести физические упражнения различной направленности, естественные силы природы, рациональный режим питания, труда, отдыха и быта. В результате физической рекреации необходимо добиваться удовлетворения в двигательной активности, получении эмоционального эффекта, переключения с одного вида деятельности на другой, активизации деятельности организма с помощью движений, направленных на восстановления сниженных функций организма.

Основу физической рекреации составляет организация активного отдыха, в процессе которой эффективно будут осваиваться принципы здорового образа жизни и совершенствоваться двигательные умения и навыки. Физическая рекреация может быть усилена путем организации и проведения деловых игр, которые составляют базу для организации и проведения «Дня здоровья», «Спортивного вечера», «Всей группой на старт» и других форм оздоровительных мероприятий. При этом в содержание деловых игр необходимо включать элементы различной физической рекреации. По своему содержанию физическая рекреация может быть пассивной.

Поскольку при просмотре спортивных и других культурно-восстановительных мероприятий зрители или болельщики не проявляют двигательную активность, однако, сам факт присутствия на таких мероприятиях может выступать в качестве средства физической рекреации. Основой такой рекреации является присутствие эмоционального, психологического и оздоровительного эффектов.

Заключения. Таким образом, при изучении данной проблемы была сделана попытка обобщить теоретический и практический материал о значении физической рекреации в жизни человека, которая занимает важное место при организации здорового образа жизни и требует дальнейшего изучения.

Список цитируемых источников

1. Кудрицкий, В. Н. Оздоровительные физкультурно-спортивные технологии в физическом воспитании студентов / В. Н. Кудрицкий, В. П. Артемьев, Ю. В. Кудрицкий // Метод. рекомендации. – Брест : БрГТУ, 2010. – 39с.