

3. Тихонова А.Я. Применение продукции компании NSP при нарушении осанки и сколиозе позвоночника у детей. – К., 2004. – 80 с.
4. Ченцов. В. Вся правда о сколиозе. – Спб.: Изд.- во «Питер», 2008. – 128с.

УДК 796

Владимир Николаевич Кудрицкий

К. пед. наук, доцент

Брестский государственный технический университет,

г. Брест, Беларусь

Наталья Васильевна Орлова

К. пед. наук, доцент

Брестский государственный технический университет,

г. Брест, Беларусь

E-mail: prof.kudritski@mail.ru

РЕКРЕАЦИЯ КАК СРЕДСТВО ПОДДЕРЖАНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В практике физического воспитания рекреация представляет одну из форм двигательной активности, направленной на активный отдых после выполнения работы разной интенсивности. Она рассматривается как часть физической культуры, в контексте которой основу составляет двигательная деятельность умеренной интенсивности с использованием физических упражнений на растягивание, ловкости, гибкости, а также подвижные и спортивные игры, пеший туризм, велотуризм, плавание, езда на лыжах и коньках, различные физкультурно-спортивные праздники и развлечения.

Ключевые слова: рекреация, средство, студенты, двигательная активность, физические качества, работа, студенческая молодёжь.

Vladimir Nikolaevich Kudritsky

*PhD in pedagogical Sciences, Associate Professor
Brest state technical University, Brest, Belarus*

Natalia Vasilyevna Orlova

*PhD in pedagogical Sciences, Associate Professor
Brest state technical University, Brest, Belarus*

E-mail: prof.kudritski@mail.ru

RECREATION AS A MEANS OF EDUCATION OF STUDENTS 'WORKERS' OPPORTUNITY

Abstract. *In the practice of physical education, recreation is one of the forms of motor activity aimed at active rest after performing work of varying intensity. It is considered as part of physical culture in the context of which the basis is the motor activity of moderate intensity with the use of stretching exercises, agility, flexibility, as well as mobile and sports games, hiking, cycling, swimming, skiing and skating, various sports and sports holidays and entertainment.*

Keywords: *recreation, means, students, physical activity, physical qualities, work, student youth.*

Как правило, в процессе выполнения пассивной или активной работы в течение дня в организме человека наступает усталость, вызывающая снижение работоспособности, появления вялости и сонливости. Особенно это касается студенческой молодёжи, которой приходится на учебных занятиях при прослушивании лекционного и семинарского материалов порядка шести часов и более находиться в аудиториях в статическом положении. Уже в первые часы нахождения в сидячей позе без движения, занимающиеся ощущают определенный дискомфорт, которой может проявляться в следующем: очень быстро устает рабочая рука, ноги без движения затекают, возникает

напряжение мышц шеи и мышц спины, замедляется процесс кровообращения, который вызывает изменения в функциональные состояния организма.

В этом случае для восстановления работоспособности рекомендуется в аудиторных занятиях использовать специально разработанную методику применения релаксационной физической культуры в виде производственной гимнастики, направленной на восстановление работоспособности студентов.

Она представляет собой специальную систему физических упражнений, выполняемых в режиме труда, учебы и направлена на укрепление здоровья студентов, повышения их социальной активности, поддержание высокой работоспособности в течение дня, профилактику травматизма и профессиональных заболеваний.

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 7-8 упражнений и выполняется не более 5-6 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 смене учебных занятий. Гимнастический комплекс в потоках на лекциях проводят общественные инструктора из числа студентов под руководством преподавателя., проводящего занятия в данной аудитории. 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 за тем комплекс меняется и так далее.

Для более эффективной организации производственной гимнастики можно предложить примерный комплекс физических упражнений, выполняемый студентами в аудитории, сидя за партой или столом.

1 упр. И. П. – сидя, руки за голову; 1 – повернуть голову в право; 2 – И.П.

3-4 – то же, в другую сторону.

Методические указания: дыхание свободное (упражнение повторить 6-8 раз).

2 упр. И.П. – сидя, руки за спину; 1-2 – прогнуться, голову отвести назад; 3-4 – И.П.

Методические указания: дыхание свободное (упражнение повторить 6-8 раз). Прогиб выполнять медленно.

3 упр. И.П. – сидя руки за спину; 1-2 – левое плечо опустить, правое поднять вверх; 3-4 – то же, правым плечом. И.П.

Методические указания: дыхание свободное (упражнение повторить 6-8 раз).

4 упр. И.П. – сидя, руки положить на стол, ладонями кверху; 1 – сжимая пальцы рук в кулак, руки согнуть в локтевых суставах; 2 – И.П.

Методические указания; дыхание свободное (упражнение повторить 6-8 раз).

5 упр. И.П. – сидя, руки за спину; 1 – пятку левой поднять от пола, носок на полу; 2 – И.П.; 3-4 – то же, с правой ноги.

Методические указания; дыхание свободное (упражнение повторить 6-8 раз).

6 упр. И.П. – сидя, руки на парту; 1 – поднять носок левой, пятку не отрывать от пола; 2 – И.П.; 3-4 – то же, с правой ноги.

Методические указания; дыхание свободное (упражнение повторить 6-8 раз).

7 упр. И.П.- о.с.; 1 – руки к плечам; 2 – руки вверх; 3 – руки к плечам; 4 – И.П.

Методические указания; дыхание свободное (упражнение повторить 6-8 раз).

8 упр. И.П. – о.с. – руки за спину в замок; 1-2 – руки поднять вверх; 3-4 – опустить.

Методические указания; дыхание свободное, руки поднимать и опускать медленно (упражнение повторить 6-8 раз).

К основным разновидностям физической рекреации рекомендуются: физические упражнения; разнообразие двигательной активности; организация рекреационных занятий во время продолжительной работы и в специально отведенное для нее время, которые будут направлены на укрепление здоровья и повышение эмоционального эффекта.

Для организации физической рекреации рекомендуется комплексно использовать основные и вспомогательные средства, к которым можно отнести физические упражнения различной релаксационной направленности, естественной силы природы, режим питания, труда, отдыха и быта. Благодаря важности, пользе, специфике и универсальности физической рекреации, она может быть востребована людьми разного возраста, пола, состояния здоровья и физической подготовленности.

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, восстановления сниженных функций организма.

Особенностью современного подхода в использовании физической рекреации является организация активного отдыха занимающегося. В процессе организованного активного отдыха более 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. Физическая рекреация по своему содержанию может быть пассивной. Так как при просмотре спортивных и других культурно-восстановительных мероприятий зрители, болельщики являются их созерцателями. Они не проявляют двигательную активность, однако, сам факт присутствия на таких мероприятиях может выступать в качестве средства физической рекреации, основой, которой будут присутствие эмоционального, психологического и оздоровительного эффектов.

В практике физического воспитания рекомендуется выделять основные аспекты физической рекреации: биологический, психологический, общеобразовательный и культурно-воспитательный.

Таким образом, физическая рекреация – это специально организованная двигательная деятельность, направленная на восстановления сниженных функций организма и восстановления работоспособности.

Производственная гимнастика является одной из форм при организации релаксационной физической культуры. Она благотворно сказывается на организме студентов, повышает двигательную активность, эмоциональный фон, активизирует деятельность различных систем и органов и в конечном итоге, повышает общую работоспособность студенческой молодежи.

Список литературы:

1. Артемьев, В.П. Дозирование физической нагрузки для развития общей выносливости /В.П. Артемьев: матер.науч.-техн. конф. посвященной 30-летию института. Часть 2 – Брест: университет,1996. – С.192-193
2. Артемьев, В.П. Физическая нагрузка с использованием ходьбы как обязательный компонент учебных занятий по физическому воспитанию /В.П.

Артемьев, Э.А. Мойсейчик, В.В. Шутов. – Вестник БрГТУ, Брест: БрГТУ, 2001. – №6 (12): гуманитарные науки. – С. 85-86

3. Кудрицкий, В.Н. Методика проведения производственной гимнастики со студентами инженерно-строительного института /В.Н. Кудрицкий // метод. разработка. – Брест, БИСИ, 1982. – 17с.

УДК 159.923: [2-726.6+2-727]

Оксана Олександрівна Мамедова

студент

Донбаський державний педагогічний університет,

м. Слов'янськ, Україна

E-mail: oksana13s.n@gmail.com

Олена Анатоліївна Резнікова

Канд. психол. наук, доцент,

Донбаський державний педагогічний університет,

м. Слов'янськ, Україна

E-mail: ereznikova63@gmail.com

**ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ОСОБИСТІСНИХ ХАРАКТЕРИСТИК
ВІРУЮЧИХ ЛЮДЕЙ ТА АТЕЇСТІВ
(на прикладі юнацького віку)**

Анотація. В статті представлені результати дослідження ціннісних орієнтацій і особистісних характеристик віруючих людей і атеїстів в юнацькому віці. Виявлені відмінності за такими ціннісними орієнтаціями як матеріальне благополуччя, насолода прекрасним, любов, високий соціальний статус, повага до людей і вплив на оточуючих. Встановлено відмінності за такими особистісними характеристиками як самодисципліна, моральна нормативність, сміливість,