

СИСТЕМА РЕКРЕАЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ ПОСЛЕ ДЛИТЕЛЬНЫХ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ НАГРУЗОК С ПРИМЕНЕНИЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Скиба, Д.В., 3 курс, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – **Орлова Н.В.**, кандидат пед. наук, доцент

Введение. Слово «рекреация» (от лат. Recreatio) означает отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе умственного или физического труда тренировочных занятий или соревнований [1].

Цель работы. Определить принципиальные отличия рекреационной тренировки от спортивной.

Методы исследования. Изучение и анализ литературных источников, сбор ретроспективной информации, педагогические наблюдения.

Содержание. Выделяются различные формы физической рекреации: рекреационная физическая культура, рекреативная физическая культура, рекреация спорта, оздоровительная физическая рекреация и др. До сих пор считалось, что теория физической рекреации наиболее полно разработана в недрах теории и методики физической культуры.

Эта концепция предполагает рассмотрение физической рекреации как органической части физической культуры, системообразующим фактором которой служит конечный результат, то есть создание оптимального физического состояния, обеспечивающего нормальное функционирование человеческого организма [2].

Рекреационные тренировки и есть ни что иное, как способ повышения или поддержания уровня физической работоспособности и здоровья в течение интеллектуально и физически напряженного дня.

Для того, чтобы физкультурно-рекреационные занятия способствовали повышению функционального состояния организма и физической подготовленности и оказывали положительное влияние на здоровье человека необходимо соблюдать ряд методических правил:

1. Постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок.

Постепенно увеличивать нагрузку, не перегружая организм, а наоборот, давая ему возможность адаптироваться, справляться с все более и более длительными и сложными заданиями, можно следующими способами:

- а) увеличение частоты занятий;
- б) увеличение продолжительности занятий;
- в) увеличение плотности занятий;
- г) увеличение интенсивности занятий и амплитуды движений;

д) правильное построение занятий. В зависимости от самочувствия, погоды, степени подготовленности занимающихся можно увеличить или уменьшить разминку, основную и заключительную части занятий.

2. Разнообразие применяемых средств. Для качественного разнообразия физических нагрузок достаточно всего 7-12 упражнений, но зато отличающихся друг от друга: бег, ходьба на лыжах, плавание, ритмическая гимнастика и др. В содержание оздоровительной тренировки должны входить упражнения на выносливость (бег в медленном и среднем темпе), силовые упражнения для крупных мышечных групп (приседания, поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической стенке, переход из положения лежа в положение сидя и т. д.), упражнения для суставов позвоночника, рук и ног, а также упражнения в перемене положения тела (наклоны туловища вниз, в стороны, повороты туловища и др.).

3. Систематичность занятий. Систематические занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние почти на все органы и системы организма. Активный двигательный режим замедляет процессы старения [1].

Постепенное увеличение времени, выделяемого для оздоровительной тренировки – вот главная тенденция, которая должна определять

двигательный режим человека до самой глубокой старости. Интенсивность нагрузок с возрастом снижается.

Из этого следует, что главным результатом физической рекреации является создание оптимального физического состояния, обеспечивающего нормальное функционирование человеческого организма во всех сферах деятельности (от умственного труда до самых тяжелых физических нагрузок). Основными видами физической рекреации являются туризм (пеший, водный, велосипедный), пешие и лыжные прогулки, купание, всевозможные массовые игры: волейбол, теннис, городки, бадминтон, рыбная ловля, охота и др.

Заключение. Рекреационная тренировка используется в целях повышения и поддержания уровня физической работоспособности, умственной активности и здоровья.

Литература.

1. Выдрин, В. М., Физическая рекреация – вид физической культуры / В.М. Выдрин, А.Д. Джумаев // Теория и практика физ. культ. – М., Факел, 1989. – № 3. – 123 с.

2. Евстафьев Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры. - Л.: ВИФК.