

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Кудрицкий, В.Я., экономический факультет, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – **Кудрицкий В.Н.**, кандидат пед. наук, доцент,
профессор УО «БрГТУ»

Введение. Физическая рекреация – одна из форм двигательной активности, которая осуществляется при помощи различных физических упражнений. В качестве основных средств используют специально подобранные упражнения, направленные на укрепление здоровья [1].

Оздоровительно-рекреативная физическая культура – это отдых, восстановление сил с помощью средств воспитания (занятия физическими упражнениями, подвижные и спортивные игры, туризм, спортивная охота, физкультурно-спортивные развлечения). 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. Изучить и обосновать важность физической рекреации как формы специальной двигательной деятельности, направленной на создание оптимального физического состояния, обеспечивающего нормальное функционирование человеческого организма.

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

Содержание. В результате педагогических наблюдений выявлено, что для организации физической рекреации студентов лучше в учебном процессе использовать традиционные и нетрадиционные средства физической культуры. Это физические упражнения с предметами и без предметов, а также дополнительное спортивное оборудование, тренажёры и различные средства направленные на восстановление функций организма. Основное значение необходимо отводить естественным силам природы, режиму питания, режиму труда, отдыха и быта.

Заключение. Таким образом при изучении данной проблемы мы сделали попытку обобщить теоретический и практический материал о значимости физической рекреации в жизни человека и пришли к выводу, что данное направление в области физической культуры актуально и требует дальнейшего изучения.

Литература

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.