

# ВЛИЯНИЕ РЕКРЕАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ, ВОССТАНОВЛЕНИЕ, УКРЕПЛЕНИЕ И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Т.В. Золотухина, Н.Г. Яцко

Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации, Беларусь,  
[t.karliuk@gmail.com](mailto:t.karliuk@gmail.com), [ngyatsko@mail.ru](mailto:ngyatsko@mail.ru)

**Введение.** Известно, что движение является основным стимулятором жизнедеятельности организма человека. Еще С. П. Боткин отметил, что ни усиленный труд, ни форсированные, утомительные походы сами по себе не в состоянии вызвать расстройства здоровья, если нервные аппараты работают хорошо. И, наоборот, при недостатке движений наблюдается, как правило, ослабление физиологических функций, понижается тонус и жизнедеятельность организма.

Существует тесная связь между деятельностью мышц и внутренних органов. Ученые установили, что это объясняется наличием нервно-висцеральных связей. Так, при раздражении нервных окончаний мышечно-суставной чувствительности в нервные центры, регулирующие работу внутренних органов, поступают импульсы. Соответственно изменяется деятельность сердца, легких, почек и других органов, которые таким образом приспособляются к запросам работающих мышц и всего организма [1].

Двигательная активность имеет большое оздоровительное значение на протяжении всего периода жизни человека, и особенно важна на этапе формирования и становления личности.

Роль физической культуры, как части культуры общества имеет большое значение в деле культурного и нравственного воспитания студенческой молодежи. В последнее время предпринимается ряд успешных попыток исследования физической рекреации как сложного социального явления [2].

В самом общем смысле под физической рекреацией понимаются любые формы двигательной активности, направленные на восстановление сил, затраченных в процессе работы.

Так же физическая рекреация позволяет учащейся молодежи удовлетворять потребности, интересы, мотивы в эмоциональном активном отдыхе и рациональном использовании свободного времени. Она удовлетворяет групповые и индивидуальные потребности студентов в нерегламентированной, относительно свободной форме двигательной активности, адекватной их субъективным возможностям, содействуя при этом нормальному функционированию организма путем создания оптимального физического состояния. Активный отдых человека положительно влияет на уровень интеллекта, благодаря увеличению работоспособности нервной системы и устойчивости её к различным нагрузкам.

**Методы.** Изучить литературные и интернет источники по данной теме.

Определить роль рекреационных мероприятий в формировании, восстановлении, укреплении и сохранении здоровья студентов.

Обосновать применение физической рекреации для воспитания активной личности студентов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Физическое воспитание студентов имеет ряд специфических особенностей. Мы рассматриваем его как многолетний непрерывный процесс, содержание, формы и методы которого находятся в зависимости от закономерностей, свойственных возрастным особенностям и полу студентов, а также социальной значимости сформированной физической культуры в структуре личности студента и его подготовленности к будущей профессиональной деятельности. Все изложенное даёт основание для формирования у студентов мотивационно-ценностного отношения к восстановлению, укреплению и сохранению своего здоровья и здоровья общества.

Здоровье человека отражает одну из наиболее чувствительных сторон жизни общества и тесно переплетается с фундаментальным правом на физическое, духовное и социальное благополучие при максимальной продолжительности его активной жизни. Здоровье – это комплексное и, вместе с тем, целостное, многомерное динамическое состояние, развивающееся в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции [3].

К категории, характеризующей здоровье как процесс и состояние (формирование и восстановление) относится и рекреация.

Многообразие признаков физической рекреации определяет разнообразие её форм: рекреационная физическая культура, рекреативная физическая культура, рекреация спорта, рекреация туризма, оздоровительная физическая рекреация, физкультурно-производственная рекреация и др.

Все виды двигательной активности, удовлетворяющие потребность в активном отдыхе, реализуются в процессе физической рекреации [4]. К их числу можно отнести физические упражнения, двигательные режимы, естественные факторы природы, массаж, а также трудотерапию.

В отношении двигательного режима мы можем рассматривать все современные виды и направления оздоровительной гимнастики (степ-аэробика, фитбол-аэробика, танцевальные направления аэробики, бодифлекс, пилатес и др.), силовая тренировка (работа на тренажерах), спортивные и подвижные игры, оздоровительное плавание, аквафитнес (его разновидности), фитнес-аэробика.

Фитнес-аэробика это один из самых молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире. Это эстетически увлекательный и зрелищный вид, собравший все лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. Свообразие фитнес-аэробики определяется органичным соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Фитнес-аэробика доступна людям различного возраста и пола, особо популярна среди подростков и молодежи.

Одними из интересных и модных направлений являются славянские и восточные оздоровительные системы.

Широкий выбор современных оздоровительных систем, дает возможность опытному педагогу использовать структурные направления и элементы на занятиях по физической культуре.

Для изучения интереса учащихся занятиями двигательной активностью, мы провели опрос студентов 1 – 3 курсов Белорусского торгово-экономического университета, большую часть которого составляют девушки.

При опросе студентов подавляющее большинство ответило, что желали бы заниматься выбранными видами спорта или оздоровительными системами.

Юноши предпочитают заниматься спортивными играми и в тренажёрных залах, и лишь незначительное количество занимаются танцами. Среди девушек около 30% признали, что занимались или занимаются в спортивных секциях, танцами, аэробикой. Основная цель занятий – укрепление мышц и коррекция фигуры, или выступления (если речь идёт о танцах). Наименьший процент студентов не хочет ничем заниматься, но если бы представилась такая возможность, то попробовали бы некоторые из видов современных направлений в физической культуре.

В сфере физической рекреации используются общие методы, однако с акцентом на индивидуальные особенности (пола, возраста, наклонностей, вкусов, состояния здоровья и степени физического развития занимающихся) и строгим дозированием нагрузки, когда они рационально сбалансированы. Особое значение приобретает умение контролировать нагрузку, «слушать» свой организм, постоянно осуществлять самоконтроль.

Кроме оздоровительного эффекта физические упражнения оказывают тренирующее воздействие на человека (повышается умственная и физическая работоспособность), позволяют повысить уровень физических качеств, содействуют формированию и дальнейшему совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков.

Общепринято, что рациональное физическое занятие позволяет быстро и эффективно улучшить самочувствие человека, сопротивляемость заболеваниям, психическую стабильность, имидж в целом и др. Эффект занятий физическими упражнениями значительно повышается, если они сочетаются с правильным питанием, режимом дня, приемами психорегуляции, использованием гигиенических оздоровляющих мероприятий – т.е. всем тем, что называют рациональным образом жизни.

**Выводы.** Занятия по физической культуре в вузе должны носить не столько тренировочный характер, сколько оздоровительный, на которых занимающиеся участвуют в процессе проведения данного мероприятия под руководством преподавателя с учетом их самочувствия.

Задача современного педагога дать возможность студентам попробовать себя в избранном виде спорта, который удовлетворял бы запросам занимающихся, а так же выявить желающих продолжить более глубокое изучение и освоение выбранного им вида спорта.

В воспитании активной личности студентов важную роль играет не только физическая рекреация, но и их научно-исследовательская деятельность по проблемам физической культуры и здоровья студентов. Она дает возможность изучить и понять факторы, влияющие на воспитание активной личности студентов, механизм действий и их результат.

### Литература:

1. Электронный ресурс «Медицинский журнал», <http://www.Viamedic.ru>
2. Смородинов А.С. Физическая рекреация как средство сохранения и укрепления здоровья студентов / А.С. Смородинов, В.И. Смородинова // Культура физическая и здоровье. – 2004. – № 1. – 32 с.
3. Казин Э.М. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию: Учебн. Пособие для студ. высш. учебн. завдений. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000. – 192 с.
4. Лотоненко А.В. Молодежь и физическая культура: монография / А.В. Лотоненко, Е.А. Стеблецов. – М., 1996. – 317 с.