

МЕСТО И ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ПОЛЕССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

И.Ю. Костючик

Полесский государственный университет

Введение. В период современного развития общества намечается ряд проблемных ситуаций на общественных и индивидуальных уровнях. На общественном уровне противоречия состоят: между потребностью общества в здоровой нации и необратимым ухудшением здоровья граждан в силу социально-экономических изменений; между потребностью общества в стабильной социальной ситуации и возрастающей агрессивностью людей в виду сложных условий жизни.

На индивидуальном уровне существуют следующие противоречия: между потребностью человека в активном отдыхе, восстановлении сил и низким уровнем физкультурной образованности населения; между доступностью и эффективным оздоровительным воздействием многих физических упражнений.

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 [3].

Существуют методологические проблемы, определяющие место и значение физической рекреации в сфере физической культуры, которые связаны с неразработанностью понятийного аппарата, содержания, структуры, целей, задач, принципов и закономерностей. Вместе с тем плохо исследованы механизмы взаимодействия физической рекреации с другими видами физической культуры.

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

Понятие рекреация несёт в себе различную смысловую нагрузку. В переводе с латинского «*rekreatio*» означает возвращать здоровье, силы. В переводе с английского языка (один из способов перевода) – восстановление сил, освежение, развлечение, отдых, перемена [4].

Существует два вида рекреации: физическая (двигательная), которая связана с выполнением физических упражнений и интеллектуальная, предполагающая определенные умственные развлечения.

Физическая рекреация – одна из форм рекреации, ее аспекты представлены практически во всех ее видах, и осуществляется она посредством двигательной деятельности с использованием физических упражнений в качестве основных средств.

Физическая рекреация включает в себя более двадцати целевых установок и основные из них – восстановление, отдых, переключение на другой вид деятельности, получение удовольствия от физических занятий, развлечение.

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.

По причине этого, в отличие от других видов физической культуры, в физической рекреации отсутствует чёткая целевая направленность и научно-обоснованных рекомендаций по использованию средств, методов, форм рекреационных занятий, параметров нагрузки для удовлетворения индивидуальных потребностей человека в этом виде деятельности с учетом пола и возраста, физического развития, социального статуса занимающихся.

Специфические задачи физической рекреации рассматриваются в контексте задач физического воспитания или спорта. В научных исследованиях принято выделять следующие аспекты физической рекреации:

- Биологический: какое влияние физическая рекреация оказывает на оптимизацию состояния организма человека.
- Социальный: в какой степени она способствует интеграции людей в некую социальную общность и как в процессе нее происходит обмен социальным опытом.
- Психологический: какие мотивы лежат в основе рекреационной деятельности и какие психические новообразования возникают у человека в результате этой деятельности.
- Образовательно-воспитательный: какое влияние физическая рекреация оказывает на формирование личности в ее физическом, интеллектуальном, нравственном, творческом развитии.
- Культурно-аксиологические: какие культурные ценности усваивает человек в процессе физической рекреационной деятельности, и в какой мере она способствует созданию новых личностно-общественных ценностей.
- Экономический: как организуется физическая рекреация, какие средства используются и кто ее организует [5].

В научных исследованиях Л.М. Пиотровского (1980), А.Д. Джумаева (1989), физическая рекреация раскрывается с новых позиций содержания и сущности отдельных проблем физической рекреации, основанных на концепциях общей культуры.

Одной из главных функций физической культуры в современном обществе является духовная социализация личности и морально-психологическая подготовка к жизни. Культурно-философским и социальным аспектом занятий физическими упражнениями посвящены работы Н.И. Пономарева (1974, 1982, 1985, 1987, 1996), В.И. Столярова (1985, 1993), И.М. Быховской (1993), В.К. Бальсевича, Л.И. Лубышевой (1995, 1996), Н.К. Глотова, А.С. Игнатьева, А.В. Логоненко (1996).

Значение в формировании осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями, её физкультурными знаниями и информированности населения в области физической культуры исследовались в научных работах А.М. Максименко, Б.Д. Куланина (1982); И.И. Щербакова (1982); П.А. Виноградова, А.А. Трифионовой (1984); В.К. Бальсевича (1990). Целенаправленная пропаганда и адекватное информированное обеспечение являются немаловажными факторами приобщения населения к занятиям физической культурой (П.А. Виноградов, А.А. Северьянов, В.М. Смоленский (1983); А.В. Седов (1983, 1985, 1987); С.С. Филиппов (1984, 1985, 1986, 1991).

Одним из важных факторов формирования привычки к регулярным занятиям физической культурой по мнению Н.И. Пономарева и В.М. Рейзин (1989) – это получение удовольствия, выражающегося в чувстве «мышечной радости», которая основана на процессе выработки организмом

адреналина, кортикостероидов и эндорфинов, которые стимулируют деятельность ретикулярного комплекса головного мозга.

Рассматривая методологические проблемы теории физической культуры, В.М. Выдрин отмечает, что каждый из ее компонентов (физическое воспитание, спорт, физическая рекреация и двигательная реабилитация) должен иметь разработанную теорию, методику, организацию, структуру, функции и задачи [1; 2].

Физическая рекреация как вид физической культуры вошла в жизнь студенческой молодежи Полесского университета в различных терминах и понятиях, характеризующие ее отдельные стороны: «массовая физическая культура», «оздоровительная», «массовый спорт», «активный отдых» и др. В процессе изучения сущности «физическая рекреация» установлено, что в действительности она охватывает содержание всех указанных выше терминов. Однако до настоящего времени среди ученых нет единого мнения о сути физической рекреации.

Физическая рекреация позволяет студентам нашего вуза удовлетворять потребности, интересы, мотивы в эмоциональном активном отдыхе, рациональном использовании свободного времени. Она удовлетворяет групповые и индивидуальные потребности молодежи в нерегламентированной, относительно свободной формой 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.

Оздоровительно–рекреационное направление в образовательном процессе Полесского университета предусматривает использование средств физической культуры и спорта при коллективной организации отдыха, культурного досуга в выходные дни, в период каникул в целях восстановления и укрепления здоровья. К средствам этого направления относятся туристические походы, экскурсии, подвижные игры, спортивные мероприятия, которые организованы на базе студенческих общежитий, в домах отдыха, оздоровительно-спортивных лагерях, строительных отрядах, во время учебной практики и т.д.

Выводы. Таким образом, совершенствование процесса управления рекреационной двигательной активностью студенческой молодежи, является одной из актуальных проблем исследования в теории и методике физической культуры. Её решение будет содействовать снятию психологического напряжения в учебно-воспитательном процессе, улучшению личностных качеств, морфофункциональных показателей, повышению уровня здоровья студентов.

Литература:

1. Выдрин В.М. Перестройка в области физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 1987. – № 8. – С. 22-24.
2. Выдрин В.М., Джумаев А.Д. Физическая рекреация – вид физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 3. – С. 2-3.
3. Калинин Л.А., Матов В.В. Физкультурно-рекреационная стратегия развития современного общества // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 8-11.
4. Рекреология – система наук об отдыхе. – Киев: Знание, 1990. – 16 с.
5. Рыжкий Ю.Е. Психолого-педагогические основы физической рекреации: учеб. пособие. – СПб: РГПУ им. Герцена, 1997. – 36 с.