

# ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ В ПРОСТРАНСТВЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**А.В. Лотоненко**

Воронежский государственный педагогический университет, lav@vspsu.ac.ru

Слово «рекреация» – производное от латинского слова «*рекрео*», имеет несколько вариантов перевода и, следовательно, несколько значений: *рекрео* – воссоздавать, воспроизводить, обновлять; *рекреатум* – восстанавливать, подкреплять, освежать, укреплять, ободрять; *рекреаре* – возрождаться, выздоравливать, отдыхать, приходить в себя; *рекреатио* – восстановление, выздоровление. Добавление слова «физическая» конкретизирует понятие «физическая рекреация». Оно означает, что в процессе восстановления, оздоровления, отдыха преобладает двигательная деятельность с использованием физических упражнений. Исследования показали, что в содержание физической рекреации пространства физической культуры, кроме физических упражнений, включаются и различные виды двигательной деятельности, досуга.

М.Я. Якобсон характеризует ее как различные, связанные с движением, виды игровой деятельности в сфере досуга. Н.И. Пономарев – как игровую деятельность досуга, связанную с получением удовольствия от самого процесса выполнения физических упражнений.

Б.В. Евстафьев определяет физическую рекреацию как специально организованный (сознательно управляемый) процесс занятий физическими упражнениями, направленный на активизацию, поддержание и восстановление физических и духовных сил.

Г.Ф. Шитикова характеризует ее как двигательную деятельность, направленную на удовлетворение общественно–полезных потребностей в активном отдыхе, содержательном развлечении и всестороннем совершенствовании личности.

В.М. Выдрин указывает, что физическая рекреация представляет собой процесс использования физических упражнений, игр, а также естественных сил природы с целью активного отдыха, развлечения, переключения на другие виды деятельности, отвращения от процессов, вызывающих физические, психические и интеллектуальные утомления, получение удовольствия, наслаждения от занятий физическими упражнениями.

На основе изучения структуры современного состояния развития физической рекреации, А.Д. Джумаев сделал попытку определить ее генезис. По его заключению, первоначально физическая рекреация возникла как целостное явление в результате объединения двух аспектов в использовании физических упражнений: 1 – для удовлетворения биологических потребностей в двигательной активности; 2 – для удовлетворения потребностей занимающихся в развлечении, получения удовольствия. В ходе дальнейшего ее развития в структуре возникли новые направления в использовании средств.

Сформировавшись как целостная система, функционируя и развиваясь, физическая рекреация порождает новые элементы, которые служили ей опосредованно и в

дальнейшем, отделяясь от нее, способствовала образованию новых систем. На этом этапе устанавливаются генетические связи между физической рекреацией, физкультурным образованием, спортивной деятельностью, двигательной реабилитацией, АФК.

Рассматривая физическую рекреацию как сферу деятельности, было бы неверным использовать ее в каком-либо одном аспекте – либо как развлечение, либо как восстановление организма, либо переключение с одного вида деятельности на другой. Результаты педагогических наблюдений свидетельствуют о том, что этот вид культуры человека следует представлять как совокупность различных аспектов двигательной активности, взаимодействие которых ведет к получению удовлетворения потребностей и мотивов в активном образе жизни.

Широкому распространению этого вида физической культуры среди молодежи способствует полная свобода выбора содержания занятий, выбора партнеров и т.д. В основе мотивации занятий лежат сугубо личные индивидуальные интересы, наклонности и потребности. Приоритет физической рекреации в пространстве физической культуры заключается в том, что она имеет большое количество разновидностей, представляет широкие возможности для контактов с естественной средой. Разнообразные, и в то же время несложные средства делают ее доступной для каждого занимающегося. Сочетание элементов игры и соревнования создает неограниченные возможности для расширения ее привлекательности (игры, развлечения, состязания и т.п.).

Основная оздоровительная задача рекреационной деятельности заключается в разумном использовании свободного времени, воспроизводстве духовной и физической сущности молодого человека. Эффективное использование свободного времени как времени культурного и телесного развития человека, является большой социальной и гуманистической проблемой, где главное внимание следует уделять его содержательной, качественной стороне.

Исследования физической рекреации в пространстве физической культуры студентов представляет большой теоретический и практический интерес в качестве важного элемента спортивного стиля жизни молодежи. Результаты ее воздействия заключаются в психофизиологических изменениях в организме студентов при переключении их на активные виды деятельности.

Ведущая роль рекреационной деятельности в пространстве физической культуры объясняется особым эффектом и неповторимой возможностью значительного повышения общего уровня работоспособности, повышения успеваемости, творческой активности, активизации общественно-полезной деятельности. Творческая направленность физической рекреации с основными видами учебно-воспитательного процесса студентов оказывает существенное влияние на дальнейшее отношение их к физической культуре как виду общей культуры человека.

Относительно свободная форма занятий физическими упражнениями в процессе рекреационной деятельности позволяет решать преимущественно оздоровительные задачи. Этому способствуют разнообразные формы проведения ее в условиях нефизкультурных вузов, которые допускают изменения характера и содержания физических упражнений в зависимости от мотивов, интересов и потребностей студенческой молодежи. Используя из своего арсенала приемлемые, в каждый период подготовки, разнообразные формы, средства и методы рекреационной деятельности у молодежи воспитывается чувство естественного желания регулярно использовать двигательную активность с целью своего духовного и физического развития.

Усвоение молодежью научных знаний, осмысление ценностного потенциала этого вида в пространстве физической культуры, является важным аргументом педагогической системы формирования физической культуры молодого человека, устойчивым качеством личности. В свою очередь это усилит мировоззренческую направленность дисциплины «Физическая культура» в вузах нефизкультурного профиля, способствует формированию познавательной активности современного студента в сфере физкультурной деятельности.

Физическая рекреация студентов в пространстве физической культуры осуществляется с использованием учебных и внеучебных форм занятий. Учебные занятия проводятся в следующих формах: теоретические, практические, контрольные,

дополнительные; индивидуальные и индивидуально–групповые; самостоятельные (по заданию и под контролем педагога). Внеучебные занятия организуются в форме: рекреационных комплексов упражнений и мероприятий в режиме учебного дня; занятий в спортивных секциях, группах по интересам, спортивных клубах, объединениях, ассоциациях; самодеятельных занятий; массовых оздоровительных, физкультурных праздников, вечеров, спортивных мероприятий, студенческих спартакиад, физкультурных шоу, туристических слетов и др.

Разработка и внедрение разнообразных форм проведения физической рекреации в пространстве физической культуры создает условия, обеспечивающие занимающимся использование научно–обоснованного объема и интенсивности двигательной деятельности, где в основу методики должна быть положена концепция тренировки, а также формирование осознанного мотивационно–ценностного отношения к данной физкультурной деятельности.

Одним из условий занятий физической рекреацией как подпространства в пространстве физической культуры являет регулярный медицинский и педагогический контроль и самоконтроль за уровнем состояния здоровья, самочувствием, планированием объема и интенсивности физической нагрузки, места, продолжительности и комфортности тренировочных занятий.

## **Литература**

1. Бальсевич, В.К. Конверсия высоких спортивных технология спортивной подготовки как отдельное направление совершенствования физического воспитания «Спорта для всех» / В.К. Бальсевич // ТиПФК –1993.– №4.– С. 21–22.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура в гуманитарном пространстве вуза /М.Я. Виленский //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка–1996. – №1.– С. 27–32.
3. Выдрин, В.М. История и методология науки о физической культуре: монография / В.М. Выдрин / СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2012. – 151 с.
4. Выдрин, В.М. Физическая культура студентов вузов: учеб. пособие / В.М. Выдрин, Б.К. Зыков, А.В. Лотоненко. – Воронеж: Изд–во ВГУ, 1991. – 128 с.
5. Лотоненко, А.В. Физическая культура и ее виды в реальных потребностях студенческой молодежи / А.В. Лотоненко, Е.А. Стеблецов // ТиПФК . – 1997. – С. 26, 39–41.
6. Филимонова, С.И. Преобразования пространства физической культуры и спорта России / С.И. Филимонова, Е.Ю. Новикова, А.А. Лотоненко // КФиз – 2014 . – № 4 (51). – С. 26–29.
7. Филимонова, С.И. Физическая культура и спорт – пространство, формирующее самореализацию личности: монография / С.И. Филимонова. – М.: Изд–во ТиПФК, 2004. – 313 с.