

# Основные положения физической рекреации в высшем учебном заведении

Зайцев В.П., Манучарян С.В., Крамской С.И., Евсютина В.Б.

Харьковская государственная академия физической культуры

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г.Шухова

## Аннотации:

Рекреация – это активный отдых вне производственной, учебной, научной и спортивной деятельности, направленный на формирование, восстановление, укрепление и сохранение здоровья человека и приносящий удовольствие от этого мероприятия. В то же время физическая рекреация – это активный отдых, во время которого используются средства физической культуры, ее формы и методы. В этом процессе применяются ее основные функции:

медико-биологические, социально-культурные (воспитательные) и социально-биологические. Во время рекреационных мероприятий учитывается разумное начало и непрерывность проводимых мероприятий; комплексный поэтапный подход; единство валеологических, рекреационных мероприятий; социальная направленность; врачебно-педагогический контроль и самоконтроль.

## Ключевые слова:

физическая рекреация, высшее учебное заведение, понятийная методология, средства, функции, принципы.

**Зайцев В.П., Манучарян С.В., Крамской С.И., Евсютина В.Б. Основные положения физической рекреации у высшего учебного заведения.** Рекреация – це активний відпочинок поза виробничою, навчальною, науковою і спортивною діяльністю, спрямований на формування, відновлення, зміцнення і збереження здоров'я людини і такий, що приносить задоволення від цього заходу. В той же час фізична рекреация – це активний відпочинок, під час якого використовуються засоби фізичної культури, її форми і методи. У цьому процесі ще застосовуються її основні функції: медико-біологічні, соціально-культурні (виховні) і соціально-біологічні. Під час рекреаційних заходів враховується розумний початок і безперервність заходів, що проводяться; комплексний поетапний підхід; єдність валеологічних, рекреаційних заходів; соціальна спрямованість; лікарсько-педагогічний контроль і самоконтроль.

фізична рекреация, вищий навчальний заклад, понятийна методология, засоби, функції, принципи.

**Zaytsev V.P., Manucharyan S.V., Kramskoy S.I., Evsyutina V.B. Substantive provisions of physical restoration are in higher educational establishment.** Restoration is active rest out of production, educational, scientific and sporting activity. It is directed on forming, renewal, strengthening and maintainance of health of man. It brings pleasure from this measure. Physical restoration is active rest. During rest facilities, forms and methods of physical culture, are used. The basic functions of physical culture are used in this process: medical biological, social cultural (educate) and social biological. During restoration the reasonable beginning and continuity of the conducted measures is taken into account; complex stage-by-stage approach; unity of valeological, restoration measures; social orientation; medical pedagogical control and self-control.

physical restoration, higher educational establishment, concept methodology, facilities, functions, principles.

## Введение.

Физическая рекреация, как отмечает В.М. Выдрин [1] возникла в жизни, быту людей еще в древнейшие времена за десятки тысяч лет до высочайшего расцвета культуры телесности Древней Греции, хотя и не имела своего названия и термина. Потребности в рекреационной деятельности в Западной Европе, по мнению автора, возникли в связи с развитием капитализма по ряду причин: снизить неблагоприятные воздействия монотонного, напряженного труда в антисанитарных условиях; искать рычаги воздействия на народные массы; контроль за их деятельностью и поведением и т.д. В конце XVIII и начале XIX в.в. в Западной Европе постепенно стало выделяться физическое воспитание в качестве учебного предмета в школе, и почти одновременно возникает рекреационные занятия физическими упражнениями в перерывах между занятиями или по окончании их. Вначале они носили «самодеятельный» характер, а потом приняли организованные формы.

Безусловно правы А.В. Лотоненко и др. [5], что занятия физической рекреацией решают преимущественно оздоровительные задачи. Этому способствуют разнообразные формы ее проведения, которые допускают изменения характера и содержания физических упражнений в зависимости от мотивов, интересов и потребностей студентов. Однако, несмотря на свободу выбора содержания, характера и форм занятий физическими упражнениями, положительный эффект можно получить лишь благодаря грамотной и умелой реорганизации знаний и их влияния на молодой организм. Свободное влияние различными средствами и формами физической рекреации воспитывает у мо-

лодежи чувство естественного желания регулярно заниматься физическими упражнениями, более частого общения с природой.

Проблема физической рекреации в настоящее время привлекает внимание не только ученых, но и практических специалистов ведомств здравоохранения, образования, физической культуры. Причем эта озабоченность обоснована высокой заболеваемостью и снижением трудоспособности населения, в том числе и студентов.

Применение физической рекреации в учебном процессе, в лечебно-профилактических и культурно-развлекательных учреждениях и в быту даст возможность сформировать, восстанавливать, укрепить и сохранить здоровье человека в его жизнедеятельности, в том числе и студента.

Методической основой статьи являются работы В.М. Выдрина [1], А.В. Лотоненко [5], В.Н. Платонова [6], С.С. Ермакова [2] и собственные исследования [4].

Работа выполнена по плану НИР Харьковской государственной академии физической культуры.

## Цель, задачи работы, материал и методы.

**Цель работы:** ознакомить читателя с теоретическими основами физической рекреации в контексте здорового образа жизни. Для выполнения этой цели сформулированы задачи:

- изучить актуальные проблемы здоровья человека в контексте рекреационных мероприятий;
- раскрыть проблемные аспекты физической рекреации, ее основные положения и педагогические принципы;
- обосновать применение физической рекреации в плане оздоровления человека.

Работа выполнена на основании многолетнего педагогического опыта работы авторов в санаторно-курортных учреждениях и дальнейшего творческого сотрудничества с ними, а также трудовой деятельности в вузах по проблеме «Физическая культура, спорт и здоровье студентов».

#### Результаты исследования.

Термин рекреация означает активный отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, учебы, тренировочных занятий или соревнований и приносящий удовлетворение от него. В то же время физическая рекреация относится к той сфере деятельности, в которой должны быть осведомлены и специалист, и каждый отдельный человек.

На формирование привычной двигательной активности у человека влияют как благоприятные, так и неблагоприятные социальные факторы.

В практической работе можно выделить, по мнению А.С. Смородинова и В.И. Смородиновой [7], такие проблемные направления:

- гигиеническое – предполагает использование средств физической культуры для восстановления работоспособности и укрепления здоровья;
- оздоровительно-рекреативное – предусматривает использование средств физической культуры после окончания рабочего дня, в выходные дни и в период каникул в целях восстановления функций организма и профилактики переутомления;
- общеподготовительное – обеспечивает всестороннюю физическую подготовленность и поддержание ее в течение длительного периода на уровне требований и норм какой-либо системы тестов;
- лечебное – заключается в использовании физических упражнений, закаливающих процедур и гигиенических мероприятий в общей схеме лечебных мер по восстановлению здоровья.

Не менее важным в проблемных аспектах физической рекреации является воспитание здорового образа и спортивного стиля жизни студенческой молодежи. При этом особая роль должна отводиться созданию в высших учебных заведениях «Авторской программы здоровья студента». Эта программа должна опираться на материально-техническую базу вуза, профессорско-преподавательский коллектив и желания самих студентов.

А с целью формирования, воспитания, укрепления и сохранения здоровья студентов следует рекомендовать им проводить активный отдых в санаторно-курортных условиях и в местах, предназначенных для рекреационных мероприятий. В этих случаях В.Н. Жердев и Т.В. Зязина [3] рекомендуют учитывать рекреационную экологическую оценку данного региона, как совокупность объектов культурного и природного наследия. За систему оценок авторы взяли параметры, используемые в системе мировой рекреационной практики, основанные на специализации территории как:

- аквацентра (наличия водных объектов);
- альпийского центра (территории, где возможно проведение зимних рекреационных мероприятий);
- альпинистского центра;
- активно-оздоровительного центра;
- коммерческо-делового центра;
- курортного центра;

- культурно-исторического центра;
- охотничье-рыболовного центра;
- приморского центра;
- приключенческого центра (сафари);
- развлекательного центра (зрелищные мероприятия, диснейленды и др.);
- спортивно-туристического центра;
- фестивально-конгрессного центра;
- экологического центра;
- экзотического центра.

Как видим, представленные параметры системы оценок относятся к мировым рекреационным стандартам. Что касается г. Харькова и области, то эти показатели оценок нуждаются в тщательном изучении и разработке.

К основам физической рекреации студентов для восстановления их здоровья следует отнести следующие положения:

- 1) построение комплексной программы физической рекреации для формирования, укрепления и сохранения здоровья на всех уровнях жизни с учетом пола, возраста, физической подготовленности и других условий и обстоятельств;
- 2) разработка валеологических и рекреационных мероприятий, направленных на восстановление здоровья студентов, их социального и профессионального положения;
- 3) совместную творческую деятельность преподавателей, студентов, медицинского персонала, комбината питания, дворца культуры, деканатов и администрации вуза. Причем, ведущая роль в этом деле отводится преподавателям и студентам;
- 4) использование современных методов здоровьесформирующих технологий, адекватных для каждого студента.

В процессе рекреационных мероприятий студентам необходимо учитывать:

- 1) разумное их начало и непрерывность проводимых мероприятий;
- 2) комплексный поэтапный подход, адекватный физическому и психическому состоянию каждого человека;
- 3) непрерывную связь и единство валеологических, рекреационных и реабилитационных мероприятий с вторичной профилактикой заболеваний;
- 4) социальную направленность рекреационных мероприятий и проведение методов врачебного контроля и самоконтроля;
- 5) возвращение в места постоянного проживания физически и психически здоровыми для дальнейшей бытовой и трудовой деятельности;
- 6) применяемые средства физической рекреации, к которым относятся: медикаментозная коррекция, физические упражнения, двигательные режимы, естественные факторы природы, массаж, механотерапия, трудотерапия, физиотерапевтическое и психотерапевтическое воздействие, фитотерапия, диетотерапия, при соблюдении лечебного и двигательного режимов. Не умаляя значимости каждого из применяемых средств в физической рекреации, все же одними из основных являются физические упражнения и двигательные режимы;
- 7) назначение форм занятий физическими упраж-

нениями, среди них следует выделить: утреннюю гигиеническую гимнастику, лечебную гимнастику, дозированную лечебную ходьбу, терренкур, тренировочную ходьбу по ступенькам лестницы, оздоровительный бег, дозированное плавание, греблю, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, прогулки, экскурсии, ближний туризм, самостоятельные занятия физическими упражнениями, поход в лес, по другим живописным местам и т.д.;

8) использование указанных форм занятий можно проводить индивидуальным, малогрупповым (4-6 чел.) и групповым (12-15 чел.) методами.

При выполнении изложенных выше мероприятий важно соблюдать следующие физиологически обоснованные педагогические принципы, предложенные С.Н. Поповым [8]. Хотя они и рекомендованы для лечебно-восстановительной тренировки во время физической реабилитации, но их можно использовать и в процессе физической рекреации. Эти принципы включают: индивидуальный подход, сознательность, принцип постепенности, цикличность, системность, новизну, разнообразие и умеренность воздействия.

Выполнение этих принципов немыслимо без использования основных средств физической рекреации [5]:

1. Педагогические – это грамотное планирование, рациональная организация, построение занятия физическими упражнениями и соблюдение режима.
2. Психологические – проведение лечебно-профилактических мероприятий в виде психопрофилактики, психотерапии, психогигиены.
3. Естественные – это рациональное питание, полноценный сон, активный отдых, использование суточных, недельных, месячных, сезонных и годовых циклов (биоритмология).
4. Медико-биологические: физиотерапевтические, общие терапевтические, аэротерапевтические, аэроионотерапевтические, ароматерапевтические.

Следовательно, одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье – это рациональная двигательная активность с учетом врачебно-педагогического контроля. Ведь двигательные действия являются мощными факторами, которые повышают адаптационные возможности организма, расширяют его функциональные резервы.

Таким образом, физическая рекреация является новым направлением в области формирования, восстановления, укрепления и сохранения здоровья человека по проблеме «Физическая культура, спорт и здоровье». Она отражает озабоченность органов физической культуры, здравоохранения, образования и науки за судьбы молодых людей в процессе учебно-педагогической деятельности. Данное направление нам следует поддержать и внедрить в практику учебного процесса высших учебных заведений не только физкультурного профиля.

В настоящее время проблема здоровья человека, в том числе и студента, нуждается в дальнейшем изучении и разработке. Ведь заболеваемость населения в Украине, да и в странах СНГ, является высокой и с каждым годом увеличивается. Поэтому оно стало не только медицинской, но и социальной проблемой. У большинства из них выявлены серьезные патологиче-

ские процессы, обнаружены другие негативные тенденции, связанные с тем, что не уделяется внимание организации здорового образа жизни и осознанного валеологического подхода к рекреационным мероприятиям, направленных на формирование, восстановление, укрепление и сохранение здоровья. Значительное большинство молодежи и студентов расточительно относятся к своему здоровью. К сожалению, в учебной практике образовательных учреждений в отдельных случаях все еще бытует воспитание у студентов потребительского отношения к жизни.

#### Выводы.

1. Физическая рекреация – это новое направление по проблеме «Физическая культура, спорт и здоровье студентов» которое нуждается в поддержке и во внедрении в учебный процесс не только в физкультурных вузах.

2. В процессе учебных занятий следует развивать валеологическую и рекреационную грамотность в контексте объективной оценки и ее роли в жизни человека и общества.

3. Во время внедрения физической рекреации следует способствовать саморазвитию личности студентов в системе оздоровительных мероприятий.

4. Сформировать правильное отношение к потребностям общества у студентов, которые знают проблемы валеологического воспитания и умеют разрешать их средствами физической рекреации для устранения дефицита двигательной активности.

*Перспективы дальнейших исследований.* Разрешение указанных проблем в значительной мере поможет преподавателям ввести в учебно-воспитательный процесс вузов комплексной системы валеологического и рекреационного воспитания студентов, и в то же время подготовка учебного пособия, отражающего актуальные аспекты физической рекреации.

#### Литература

1. Выдрин В.М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В.М. Выдрин // Культура физическая и здоровье. – 2004. - № 2. – С. 18-21.
2. Ермаков С.С. Оперативность представления информации – основа повышения качества научных исследований / С.С. Ермаков // Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях: 2-я междунар. науч. конф. – Белгород – Красноярск – Харьков: ХГАДИ, 2009. – С. 40-42.
3. Жердев В.Н. Организация физической рекреации в Воронежской области средствами туризма / В.Н. Жердев, Т.В. Зязина // Культура физическая и здоровье. – 2004. - № 1. – С. 57-59.
4. Зайцев В.П. Рекреация: проблема, понятийная методология, воспитание и образование студентов / В.П. Зайцев, С.И. Крамской, С.В. Манучарян // Культура физическая и здоровье. – 2007. - № 2 (12). – С. 22-25.
5. Лотоненко А.В. Физическая рекреация для здоровья человека и восстановления работоспособности спортсменов / А.В. Лотоненко, В.В. Трунин, А.В. Козлов, Г.Р. Гостев и др. // Культура физическая и здоровье. – 2005. - № 2 (4). – С. 7-10.
6. Платонов В.Н. Сохранение и укрепление здоровья людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В.Н. Платонов // Спортивная медицина. – 2006. - № 2. - С. 3-14.
7. Смородинов А.С. Физическая рекреация как средство сохранения и укрепления здоровья студентов / А.С. Смородинов, В.И. Смородинова // Культура физическая и здоровье. – 2004. - № 1. – С. 30-32.
8. Физическая реабилитация: Учебник / Под общей ред. проф. С.Н. Попова. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – С. 5-19.

Поступила в редакцию 15.01.2010г.  
Зайцев Вячеслав Петрович  
Манучарян Светлана Валентиновна  
Крамской Сергей Иванович  
Евсютина Василиса Борисовна  
[sport2005@bk.ru](mailto:sport2005@bk.ru)