

УДК 796.011.3

***Волкова Е.А., старший преподаватель,
Стерлитамакский филиал Уфимского университета науки и технологий***

Россия, г. Стерлитамак

Прядко А.В.,

студент

2 курс, естественнонаучный факультет

Стерлитамакский филиал Уфимского университета науки и технологий

Россия, г. Стерлитамак

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ КАК СПОСОБ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация: данная работа содержит краткое определение физической рекреации, рассматривает её основные аспекты, а также влияние занятий отдельными формами и видами физической рекреации на сохранение здоровья студентов.

Ключевые слова: физическая рекреация, аспекты физической рекреации, здоровье, утренняя гимнастика, физкультурные паузы, лыжные прогулки, подвижные игры, ходьба, специальные медицинские группы.

Abstract: this work contains a brief definition of physical recreation, examines its main aspects, as well as the specific impact of individual forms and types of physical recreation on the preservation of students' health.

Keywords: physical recreation, aspects of physical recreation, health, morning gymnastics, physical training breaks, skiing, outdoor games, walking, special medical groups.

В современном обществе существует проблема снижения двигательной активности представителей различных групп людей, в том числе и студентов. Длительные умственные нагрузки студентов во время занятий и выполнения домашних заданий, чрезмерное использование гаджетов, отсутствие мотивации для занятий физическими упражнениями приводят к нарушениям основных функциональных систем организма. Поэтому актуальной является проблема сохранения здоровья организма студентов.

Существуют различные способы сохранения здоровья студентов. В качестве одного из наиболее эффективных может быть рассмотрена физическая рекреация.

Физическая рекреация – это одна из форм рекреации, которая реализуется через двигательную активность с применением физических упражнений.

Рассматривают следующие основные аспекты физической рекреации:

- биологический: восстанавливает функции организма, улучшает состояние здоровья;
- социологический: помогает усвоить общественный опыт, адаптировать человека в социальную группу;
- психологический: влияет на эмоционально-психологическое состояние, формируя положительные чувства и снимая последствия перегрузок;
- эстетический: создаёт возможность оценить эстетику мира и человека [1].

Многообразие форм и видов физической рекреации (физкультурные паузы, утренняя гимнастика, турпоходы и т.д.) позволяет мотивировать студентов к занятиям двигательной активностью.

Рассмотрим на конкретных примерах положительное воздействие на организм некоторых видов и форм физической рекреации.

Утренняя гимнастика представляет собой комплекс несложных физических упражнений, которые проделывают сразу после окончания сна. Она позволяет студентам подготовить организм к учебным нагрузкам, которые они испытывают во время занятий учёбой и после них [2].

Физкультурные паузы – это занятия физическими упражнениями во время перерывов в учебной деятельности, которые проводятся в малый промежуток времени. Данные занятия имеют своей целью предупреждение утомления и устранение отрицательных последствий длительных учебных нагрузок на студентов [3]. В зависимости от того, какие физические упражнения используются, выделяют следующие основные группы средств физкультурных пауз:

- гимнастические (представляют собой организованный комплекс непрерывных движений туловища: повороты, наклоны, приседания, махи и другие, которые можно считать разминочными и релаксирующими после монотонной работы);

- силовые (увеличивают мышечный тонус, укрепляют мышцы, формируют фигуру);

- упражнения на растягивание (затрагивают в основном нижние конечности и спину, которые испытывают наибольшую нагрузку в течение учебного дня студента и поэтому являются наиболее подверженными различным заболеваниям) [4].

В зимнее время года очень актуальными становятся лыжные прогулки. Они предполагают длительное по времени движение на лыжах, которое даёт циклическую нагрузку на организм. Вследствие этого тренируется выносливость, улучшается работа дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Данный вид циклических упражнений оказывает положительное воздействие на нервную систему, так как выполняется на свежем воздухе. Указанный фактор определяет закаливающий эффект занятий: повышается

невосприимчивость организма к заболеваниям, в частности простудным. Прогулки на лыжах способствуют повышению иммунитета студента [5].

В работе задействованы мышцы практически всех основных групп, что способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата. Ходьба на лыжах по оказываемому оздоровительному влиянию оценивается Купером выше, чем бег [6].

Другой формой физической рекреации являются подвижные игры. Они представляют собой один из видов сознательной активной деятельности человека. Участие в них развивает такие качества, как точность, своевременность выполнения конкретных ситуативных игровых заданий, представляющих собой различные виды двигательных действий (бег, лазание, броски, прыжки и т.д.). Кроме того, отличительной особенностью подвижных игр является возможность выражения в них переживаемых эмоций. То есть подвижные игры позволяют реализовать одновременно несколько рекреационных потребностей студентов, а именно двигательных, коммуникативных, познавательных [7].

Ещё одним из доступных видов занятий является ходьба. Она способствует улучшению функциональных качеств всех систем организма. Если имеются противопоказания для занятий бегом, то можно использовать вариант ускоренной ходьбы в качестве физической релаксации. Для студентов с низкими функциональными возможностями при отсутствии противопоказаний ускоренная ходьба может быть применена в качестве подготовительной тренировки [8].

Средства физической рекреации используются для проведения занятий в специальных медицинских группах. В указанные группы включают студентов, которые полностью или частично освобождены от занятий физической культурой. Актуальной является двигательная рекреация как вид адаптивной физической культурой. Она направлена на реализацию потребностей в двигательной активности студентов, имеющих ограниченные

возможности здоровья. Также двигательная рекреация позволяет создавать психологический комфорт для занимающихся [9].

Таким образом, физическая рекреация является одним из способов сохранения здоровья студентов.

Имеются различные формы и виды физических рекреативных занятий, которые актуальны для современных студентов. Они доступны как студентам основных групп, так и специальных медицинских.

Использованные источники:

1. Щадилова И.С., Смирнова Г.А. Средства и методы физической рекреации студентов. Учебное пособие – Москва: 2020. – 37 с.
2. Воронкова В.А. Роль утренней зарядки в жизни человека / В.А. Воронкова, Р.Г. Папулов // Модернизация и устойчивое развитие современного общества: экономические, социальные, философские, политические, правовые, общенаучные тенденции: материалы международной научно-практической конференции: в 3 ч. – Новосибирск; Тихорецк; Саратов; Краснодар, 2017. – С. 46-48.
3. Кошелев В.Ф., Малозёмов О.Ю., Бердникова Ю.Г., Минаев А.В., Филимонова С.И. Физическое воспитание студентов в техническом вузе: Учебное пособие / Под ред. О.Ю. Малозёмова. – Екатеринбург: УГЛТУ; Изд-во АМБ, 2015. – 464 с.
4. Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / А.В. Менхин, Ю.В. Менхин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 384 с.
5. Полиенко И.Н. Основы лыжной подготовки в вузе: учеб. пособие / И.Н. Полиенко, С.А. Бондарева, Л.Н. Калинина; Красноярск. гос. аграр. ун-т. – Красноярск, 2011. – 139 с.
6. Степаненкова О.И. Значение физических упражнений и некоторых оздоровительных методик для укрепления здоровья / Петрозавод. гос. ун-т им. О.В. Куусинена. – Москва: Б. и., 1991. – 20 с.

7. Седоченко С.В. Физическая рекреация: учебное пособие для студентов институтов физической культуры / С.В. Седоченко. – Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», – 2019. – 70.
8. Соколов Н.Г., Овчинников В.П. Рекреация и двигательная реабилитация при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие. – СПб.: РГГМУ, 2016. – 44 с.
9. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебник. / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. -2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2005. – 296 с.