

РЕКРЕАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

© 2018 Е. Г. Волкова, Д. С. Григорьев, И. В. Григорьева

*Воронежский государственный лесотехнический университет
имени Г. Ф. Морозова (г. Воронеж, Россия)*

Воронежский государственный технический университет (г. Воронеж, Россия)

В данной статье рассматриваются функциональные особенности физической рекреации, которые являясь частью физической культуры, связаны с оздоровительной направленностью, повышением общего культурного уровня, и соответственно должны находить более широкое применение во всех учебных заведениях, в местах отдыха, в быту, в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностями молодежи.

Ключевые слова: рекреация, физические упражнения, физическая культура, здоровье.

Физическая рекреация представляет большой теоретический и практический интерес в жизни молодежи. Основной задачей рекреационной деятельности является разумное использование свободного времени и представляет большую социальную и гуманистическую проблему, где главное внимание необходимо уделять его содержанию и качественной стороне.

Слово «рекреация» – производное от латинского слова «рекрео», имеет несколько вариантов перевода и, следовательно, несколько значений: воссоздавать, воспроизводить, обновлять; рекреатум – восстанавливать, подкреплять, освежать, укреплять; рекреаре – возрождаться, выздоравливать, отдыхать, приходить в себя; рекреатис – восстановление, выздоровление. Добавление слова «физическая» конкретизирует понятие «физическая рекреация» и означает, что в этом процессе преобладает двигательная деятельность с использованием физических упражнений [2].

Физическую рекреацию можно определить как специально организованный процесс (сознательно управляемый) занятий физическими упражнениями, направленный на активизацию, поддержание и восстановление физических и духовных сил, затраченных во время какого-либо вида деятельности, профилактику утомления и т. д.

Физическая рекреация представляет собой процесс использования физических упражнений, игр, естественных сил природы, а также использование видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, развлечения, переключение с других видов деятельности, отвлечение от процессов, вызывающих физическое, психическое и интеллектуальное утомление.

Данное определение наиболее полно раскрывает все стороны физической рекреации студенческой молодежи. В настоящее время каждый третий человек занят деятельностью, которая характеризуется большим эмоциональным напряжением при слабом участии мышц. Интеллектуальный труд отличается от труда физического тем, что мышечное утомление – нормальное физиологическое состояние, выработанное в ходе эволюции как биологическое приспособление, предохраняющее организм от перегрузки. Умственная же работа – достижение природы на более высоких ступенях ее развития, и организм человека еще не успел адаптироваться к ней. Поэтому умственное утомление в отличие от физического не приводит к автоматическому прекращению работы, а лишь вызывает перевозбуждение, неврастенические сдвиги, которые, накапливаясь и углубляясь, отрицательно воздействуют на системы и функции организма, приводят к переутомлению и заболеванию.

Генетический анализ свидетельствует о том, что возникновение физических упражнений связано, прежде всего, с потребностью человека в двигательной активности. Использование физических упражнений необходимо не только для удовлетворения потребностей в движении, но и для восстанов-

Волкова Е. Г. – Воронежский государственный лесотехнический университет имени Г. Ф. Морозова, старший преподаватель, e-mail gr11ya@mail.ru.

Григорьев Д. С. – Воронежский государственный технический университет, студент ФИТКБ, gr11ya@mail.ru.

Григорьева И. В. – Воронежский государственный лесотехнический университет имени Г. Ф. Морозова, доцент, e-mail gr11ya@mail.ru.

ления нарушенных функций организма, смены вида их характера деятельности, активизации функционального состояния организма. Поэтому генетическую связь различных аспектов двигательных действий, направленных либо на восстановление сил, либо переключение с одного вида деятельности на другой следует рассматривать как специфические средства рекреации человека, в результате которой создаются направленные психофизические предпосылки к преобразованию собственной природы человека.

Физическая рекреация представляет большой практический и теоретический интерес в образе жизни человека. Данный вид рекреации заключается в психофизиологических изменениях в организме человека при переключении его на активные виды деятельности. Творческая направленность физической рекреации с основными видами учебно-вспомогательного процесса студентов оказывает огромное влияние на дальнейшее отношение их к физической культуре в будущей профессиональной деятельности. Относительно свободная форма занятий физическими упражнениями способна решать преимущественно оздоровительные задачи. Свободное владение различными формами и средствами физической рекреации воспитывает у молодежи чувство естественного желания регулярно заниматься физическими упражнениями, более частого общения с природой. Несмотря на огромное значение физической рекреации в повседневной жизни студентов, проблема ее внедрения все еще не решена. Для творческого внедрения ее в повседневный быт и отдых студенческой молодежи необходимо создать предпосылки для преобразования процессов воспитания и самовоспитания, совершенствовать у них способность использовать умения и навыки, физические способности, базирующиеся на физиологических особенностях организма, приобретенных в процессе занятий физическими упражнениями. Усвоение студентами научных знаний в области физической рекреации усилит мировоззренческую направленность предмета, формирует познавательную активность молодежи в данной сфере.

По мнению ученых, интерес у молодежи к занятиям физической культуры определяется: активизацией познавательной деятельности и развитием сознательного отношения к изучаемым двигательным действиям; повышением образовательной ценности

учебно-тренировочных занятий; углублением теоретических основ обучения двигательным действиям, установлению межпредметных связей; развитием активности и самостоятельности при выполнении заданий и поручений; дифференцированным подходом к занимающимся при различном отношении к занятиям; использованием данных медицинского осмотра и контрольных испытаний физической подготовленности с целью изучения их в динамике на протяжении всего периода [1].

Средние затраты времени на физическую культуру в неделю составляют 9-10 % общего бюджета времени учащейся молодежи. Наиболее существенными причинами этого положения можно считать недостаточную разработанность теоретического раздела вузовской программы физической культуры в обществе, физическому образованию, спорту, физической рекреации, двигательной реабилитации. Традиционный подход в организации физического воспитания не создает возможности повышения социальной активности студентов и основная причина этого в излишне упрощенческом и поверхностном использовании функций и задач физического воспитания.

Необходимо внимательно обосновывать методическое и теоретическое содержание вузовской программы. При этом ориентировать курс физического воспитания на свободу выбора, разнообразие форм и самостоятельности использования физических упражнений в целях физического воспитания, спортивной подготовки, для физической рекреации и реабилитации. Рекреационная деятельность молодежи вместе с другими видами физической культуры должна обеспечивать физические кондиции развитию организма, гарантировать сохранение здоровья и общей работоспособности. Относительно свободная форма занятий позволяет решать преимущественно оздоровительные задачи. Однако, не смотря на свободу выбора содержания, характера и форм занятий физическими упражнениями, положительный эффект можно получить лишь благодаря грамотной и умелой ее организации, знаний их влияния на организм опираясь на медико-биологические основы физической рекреации, базирующиеся на физиологических особенностях организма. Поэтому одной из основных задач кафедр физического воспитания является то, как организовать учебный процесс так, чтобы студенты активно приобщались к самостоятельным за-

нениям физической культурой и спортом не только в учебное, но и в свободное время.

Необходимо уделять внимание профилактике переутомления. При этом надо дать практические навыки к самооценке границ своих биологических возможностей и на этой основе уже регулировать динамику нагрузок в соответствии со своими возможностями, направленными на оптимизацию функционального состояния организма.

Функциональные особенности физической рекреации, являясь частью физической культуры, связаны с оздоровительной направленностью, повышением общего культурного уровня, и соответственно должны

находить более широкое применение во всех учебных заведениях, в местах отдыха, в быту, в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностями молодежи.

ЛИТЕРАТУРА

1. Григорьева И. В. Физиологические предпосылки резервов двигательной активности / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова // Моделирование систем и информационные технологии: сборник научных трудов. – 2010. Вып. 7. – С. 366-367.

2. Евстафьев Б. В. Анализ основных понятий в теории физической культуры / Б. В. Евстафьев. – Л.: ВИФК. 1985. – 118 с.

RECREATIONAL ACTIVITY OF STUDENT YOUTH

© 2018 E. G. Volkova, D. S. Grigorev, I. V. Grigoreva

Voronezh State Forestry University named after Morozov (Voronezh, Russia)

Voronezh State Technical University (Voronezh, Russia)

This article deals with the functional features of physical recreation, which, being a part of physical culture, are associated with a health-improving orientation, an increase in the overall cultural level, and accordingly should be used more widely in all educational institutions, places of rest, at home, in accordance with individual characteristics and needs of young people.

Key words: recreation, physical exercises, physical culture, health.