

А.А. Кукель, О.П. Круталевич, В.Г. Желнерович  
УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима  
Танка»

## К ВОПРОСУ О ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ СТУДЕНТОВ

**Введение.** Исследования проблемы здоровья представителями различных научных дисциплин объясняется резким ухудшением общего состояния здоровья большинства белорусов. Особенно эта негативная тенденция отмечается среди молодежного социума. Эта проблема раскрывается в работах Выдрина В.М., Евсеева Ю.И., Рыжкина Ю.Е. [1, 2, 3, 4]. Суть государственной политики Республики Беларусь относительно воспитания здорового человека отражается в нормативных документах: Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте», Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2011-2015 год. Усиление внимания государственных и общественных организаций к здоровью человека выражается и в разработке национальных проектов в области медицины, образования, культуры. Однако это не приводит к кардинальному изменению отношения самих граждан к своему здоровью, что свидетельствует о недостаточно сформированной потребности у большинства белорусов к сохранению своего здоровья.

Сложившаяся ситуация выдвигает на первый план задачу поиска новых инновационных подходов решения возникшей проблемы.

**Цель.** Цель работы: показать необходимость включения физической рекреации в учебный процесс и повседневную жизнь студенческой молодежи.

**Результаты и их осуждение.** В рамках проводимого нами исследования в Белорусском государственном педагогическом университете был проведен опрос студентов с целью получения социологической информации об их отношении к физической культуре и спорту.

В результате анкетного исследования студентов было выявлено, что 89,9% респондентов положительно относятся к физическому воспитанию в вузе. Их ответы на вопрос «Какое место занимает физическая культура и спорт занимают в вашей жизни?» свидетельствуют о том, что для большинства (41%) из них физкультурно-спортивная деятельность находится в десятке их интересов, для - 31% в пятерке, а для 6,5% занимает одно из первых мест. Только 4,5% указали на то, что физкультура и спорт не входят в сферу их интересов и 17%, что они входят в число первых десяти интересов.

При всём арсенале средств и возможностей ведения здорового образа жизни у студентов ответы на вопрос «Полагаете ли Вы, что делаете достаточно для своего здоровья?» ответы распределились следующим образом. Выполняя большое количество мероприятий для собственного здоровья: занятия физической культурой и спортом, обеспечение для себя здорового питания, контроль за весом, регулярным посещением врачей, при соблюдении режима дня, стремлении не курить большинство студентов (63%) считают, что делают недостаточно для поддержания собственного здоровья. Лишь 24,4% опрошенных удовлетворены количеством оздоровительных мероприятий, 11,7% респондентов затруднились с ответом. Проведенные врачебно-педагогические наблюдения за состоянием здоровья студентов первокурсников БГПУ, показали, что у 42,5% студентов отсутствуют хронические заболевания, а у 57,5% - зарегистрировано от одного до четырех хронических заболеваний, врожденных либо приобретенных еще до поступления в университет. Наиболее часто встречающимися нозологическими формами являются заболевания органов зрения (31,3%), опорно-двигательного аппарата (26,5%), сердечно-сосудистой системы (23,5%), заболевания желудочно-кишечного тракта, почек (12,2%), а также заболевания дыхательной системы (2,1%), эндокринной (2,1%), заболевания кожи (0,5%), ЛОР заболевания (0,5%).

В связи с данной проблемой встает вопрос о приобщении молодых людей к подвижному и здоровому образу жизни.

Неоспоримое значение в проблеме формирования и сохранения здоровья студентов имеет физическая рекреация.

Физическая рекреация – это вид физической культуры, который отражает активный отдых человека, в т. ч. студента, вне производственной, учебной, научной, спортивной и иной деятельности, направленный на формирование, восстановление, укрепление и сохранение его здоровья и приносящий удовольствие и удовлетворение от данного мероприятия.

Физическая рекреация находит своё выражение в таких терминах понятиях, как «массовая физическая культура», «массово-оздоровительная физическая культура», «оздоровительная физическая культура», «производственная гимнастика», «массовый спорт», «массово-оздоровительный спорт», «активный отдых и др. [1].

К физической рекреации относят также такие формы занятий физическими упражнениями, как утренняя зарядка, вводная гимнастика, физкультминутки, подвижные игры для детей, подростков и взрослых, различные виды прогулок (пешком, на лыжах, лодках, велосипедах, катание на коньках и т. д.) [1].

Физическая рекреация является одной из функций досуга, она всегда есть деятельность. Биологически активное поведение и творческая социальная деятельность – две плоскости анализа физической рекреации. В современном понимании физическая рекреация – это социально-психологические и культурные факторы, влияющие на возникновение потребности в организации своего досуга за счёт использования двигательной активности. Физическая рекреация в сфере досуга всегда связана с восстановлением сил – физических, духовных, ей должна предшествовать некая деятельность, после которой необходима рекреация [4].

Основное содержание физической рекреации:

- основывается на двигательной активности;
- в качестве главных средств использует физические упражнения;
- осуществляется в свободное время или специально выделенное время;
- включает культурно-ценностные аспекты;
- содержит интеллектуальные, эмоциональные и физические компоненты;
- осуществляется на добровольных, самодеятельных началах;
- оказывает оптимизирующее влияние на организм человека;
- включает образовательно-воспитательные компоненты;
- носит преимущественно развлекательный характер;
- характеризуется наличием определенных рекреационных услуг;
- осуществляется преимущественно в природных условиях;
- имеет определенную научно-методическую базу.

Частные задачи физической рекреации: удовлетворение потребности людей в двигательной активности, развлечения; переключение с одного вида деятельности на другой; профилактика неблагоприятных воздействий и восстановление временно сниженных или утраченных функций организма.

В научных исследованиях принято выделять следующие аспекты физической рекреации:

1. Биологический: какое влияние физическая рекреация оказывает на оптимизацию состояния организма человека.

2. Социальный: в какой степени она способствует интеграции людей в некую социальную общность и как в процессе нее происходит обмен социальным опытом.

3. Психологический: какие мотивы лежат в основе рекреационной деятельности и какие психические новообразования возникают у человека в результате этой деятельности.

4. Образовательно-воспитательный: какое влияние физическая рекреация оказывает на формирование личности в ее физическом, интеллектуальном, нравственном, творческом развитии.

5. Культурно-аксиологический: какие культурные ценности усваивает человек в процессе рекреационной деятельности, и в какой мере она способствует созданию новых личностно-общественных ценностей.

6. Экономический: как организуется физическая рекреация, какие средства используются, и кто ее организует (кадры) [3].

В физической рекреации выделяют различные формы: рекреационная физическая культура, рекреативная физическая культура, рекреация спорта, рекреация туризма, оздоровительная физическая рекреация, физкультурно-производственная рекреация и др.

В связи с влиянием на здоровье человека, принято выделять следующие ее разновидности: социальная, биологическая, психологическая, климато-географическая и др.

Таким образом, благодаря физической рекреации создаются предпосылки для нормального функционирования человеческого организма в конкретных условиях его жизнедеятельности. Главной функцией физической рекреации, является создание оптимального физического состояния. Помимо основной функции, физическая рекреация выполняет также познавательную, культурологическую, коммуникативную, развлекательную функции [3].

Таким образом, физическая рекреация удовлетворяет потребности, интересы, мотивы студенческой молодежи 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.

**Выводы.** В заключении следует сделать следующий вывод: физическая рекреация является одним из главных факторов сохранения и формирования здоровья студенческой молодежи, оставляющей здорового образа жизни.

#### Литература

1. Выдрин, В.М., Физическая рекреация – вид физической культуры / В.М. Выдрин, А. Джумаев // Теория и практика физической культуры. - 1989. - №3. – С. 2 – 4.
2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура/ Ю.И. Евсеев. - [3-е изд.]. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 384 с.
3. Рыжкин, Ю.Е. К вопросу о понятии феномена «физическая рекреация» / Ю.Е. Рыжкин // Теория практика физической культуры. - 2001. - № 4. – С. 55-57.
4. Рыжкин, Ю.Е. Физическая рекреация в сфере досуга человека / Ю.Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры.- 2002. - № 5. – С. 17-19.