

## ФОРМЫ И СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ СТУДЕНТОВ

*Горовой В.А., Блоцкий А.С.*

*Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина,  
Мозырь, Республика Беларусь*

**Аннотация.** В статье представлен анализ литературных источников по использованию форм и средств физической рекреации в учреждениях высшего образования, приведены данные анкетного опроса студентов по определению форм занятий физкультурно-рекреационной деятельностью, представляющих наибольший интерес среди студентов. Представлены результаты исследования мнения профессорско-преподавательского состава в области физической культуры по вопросам организации физкультурно-рекреационной деятельности студентов.

**Ключевые слова:** физическая рекреация, студенты, формы, средства.

Основным фактором, объединяющим все многообразие форм рекреационно-оздоровительной направленности, является создание определенного физического состояния, обеспечивающего нормальное функционирование человеческого организма. Все формы использования физических упражнений, направленные на эмоционально-активный отдых, развлечение, получение удовольствия от двигательной деятельности, восстановление психических и физических сил входят в содержание физической рекреации (ФР). В этом качестве ФР несет в себе мощный оздоровительный эффект, который может непосредственно отражаться в улучшении физического, психического и социального здоровья человека.

По мнению А. Д. Джумаева [1] специфику жизнедеятельности студенческой молодежи с использованием форм рекреационно-оздоровительной направленности можно представить в трех основных аспектах – вводная, основная и переходная.

*Вводная* – связана с подготовкой организма к предстоящему дню, определенной работе, учебе, любимому виду деятельности, а также с переводом организма людей от одного состояния к другому, от полного покоя к рабочему, от менее напряженной деятельности к более напряженной.

*Основная* используется в повседневной жизни для поддержания оптимального функционального состояния организма. Она имеет направленность на поддержание, сохранение дееспособности организма путем восстановления, воспроизводства израсходованных физических и духовных сил. Предусматривается смена деятельности, восстановительно-профилактические и реабилитационные мероприятия.

*Переходная* включает мероприятия преимущественно гигиенического характера, ориентацию организма на отдых.

Достаточно широко виды и формы ФР раскрыты А. Г. Фурмановым [2]. Структурными компонентами (видами и формами) ФР, по его мнению, являются:

спорт для всех, активный отдых, рекреационно-оздоровительные системы, спортивно-массовые и оздоровительные мероприятия, туризм.

*Спорт для всех* – тренировки по видам спорта с рекреационно-оздоровительной направленностью. Их методической особенностью (в отличие от спортивной направленности их применения) является умеренная физическая нагрузка, участие в соревнованиях, упрощенные правила тренировочных и соревновательных форм использования, изменение числа участников, размеров игровых площадок и др.

*Активный отдых*, при организации которого наиболее востребованы: подвижные игры, состязания, развлечения.

*Рекреационно-оздоровительные системы* – научно обоснованный набор физических упражнений и природно-гигиенических факторов, различных по своей функциональной, физиологической и психической направленности, роду двигательной деятельности, предметным формам применения, воздействию на организм в соответствии с его анатомо-физиологическим строением, по условию осуществления. Сюда включаются системы шейпинга, аэробики, фитнеса, пилатеса, К. Купера, П. Иванова, Н. Амосова, Е. Пироговой и Л. Иващенко, К. Динейка, А. Стрельниковой, М. Гриненко и др.

*Спортивно-массовые и оздоровительные мероприятия* – состязательная и игровая деятельность, участники которой с учетом пола, возраста и подготовленности имеют примерно равные возможности активного отдыха, эмоциональной разрядки, двигательной нагрузки и достижения двигательного результата в доступных им упражнениях. Методической особенностью таких мероприятий является специальный набор состязательных упражнений, сложность и протяженность дистанции, вес используемых снарядов, продолжительность и интенсивность выполнения упражнений.

*Туризм* является одним из эффективных видов активного отдыха, наиболее востребованных различными контингентами населения. По форме и содержанию туристская деятельность очень разнообразна – это турпоходы, турслеты, спортивное ориентирование, экскурсии, туры.

Польские теоретики [3,4] в области педагогики физической культуры отмечают, что ФР охватывает разные формы двигательной активности (ДА), предпринимаемые в свободное время для отдыха, удовольствия и самосовершенствования в виде гимнастических упражнений, тренинга на местности, подвижных и спортивных игр, плавания, катания на лыжах, прогулок и тренировочных маршей, оздоровительных тренингов, упражнений релаксации-концентрации и т. п.

Американские ученые [5] предлагают проводить своего рода «исследование случая», в основе которого лежит анализ предпосылок, составляющих и обуславливающих поддержание ДА у конкретно выбранного индивида. Для этого необходимо, чтобы при оценке принимались во внимание его возраст, рост, вес, физическое состояние, привычки, взгляды, способ

передвижения, способ проведения свободного времени и т. д. Для предлагаемого анализа выбирают соответствующий вид упражнений. Так, при запросе на переживание эстетического характера предлагаются такие виды, как, например, танец или прыжки в воду; для наращивания мышечной массы – культуризм и штанга; в целях единения с группой – волейбол, футбол, регби, хоккей; в поисках контакта с природой – прогулки, байдарочный спорт, туризм и т. д. Такие универсальные виды, как плавание или йога, могут предлагаться в качестве дополнительных во всех остальных занятиях.

Украинские исследователи [6] отмечают, что любой вид ДА, выбор которой зависит от субъективных факторов, можно использовать в целях ФР. К перспективам развития и направлениям совершенствования ФР в Украине, нивелирующим имеющиеся противоречия, относят демократизацию видов ДА, пропаганду здорового образа жизни через средства массовой информации, привлечение аниматоров в работу сферы досуга и рекреации, развитие эко- и агротуризма в разных регионах Украины, формирование новых видов ДА с учетом национальных традиций, аутентичных подвижных игр и др.

Классифицируя ФР студентов, нами выделены следующие формы:

1. По месту применения в режиме дня: в учебное время (занятия по физической культуре, физкультминутки, физкультпаузы и др.); внеучебное время (секции по видам спорта, соревнования, спартакиада, дни здоровья, турпоходы и др.).

2. В зависимости от регулярности: регулярные – каждый день или несколько раз в неделю (утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминутки, занятия в секциях); эпизодические (соревнования, спартакиада, дни здоровья, турпоходы, посещение дискотеки).

3. По направленности: преобразующие биологическую (физическую) природу студента (общее физическое и функциональное развитие, восстановление утраченных функций организма, обеспечение активного отдыха, оптимизация двигательного режима, повышение уровня физического состояния); преобразующие социальную природу студента (удовлетворение гедонистических потребностей, развитие и поддержание коммуникативных качеств и приобретение новых социальных контактов, организация здорового досуга, формирование физкультурной активности).

4. По виду управления: организованные и самостоятельные.

5. По способу организации: индивидуальные и групповые.

Говоря об амплитуде средств ФР, следует указать е многообразный диапазон, который включает: общеразвивающие и специальные упражнения с предметами и без них, на спортивных снарядах и тренажерах, бег «трусцой», кроссы, специализированные комплексы физических упражнений, оздоровительно-гигиенические средства закаливания с применением природного фактора окружающей среды и без них, игры, танцы, ритмическую гимнастику, аэробику и другое. Огромное значение здесь имеет использование

апробированных (в т. ч. и региональных, национальных) высокоэффективных физических упражнений в условиях быта, в режиме восстановительных процессов. Это подтверждается исследованиями различных авторов (А. Г. Рубцов, 1977; Н. М. Амосов, 1978; Г. Н. Гилмор, 1979; Н. Д. Граевская, 1979; В. У. Агеев, 1980; М. Ф. Гриненко, 1984; А. С. Калугин, 1984; Ю. Ф. Курамшин, В. М. Поповский, 1987; А. Д. Джумаев, 1991; В. К. Бальсевич, 1993; Л. И. Лубышева, 1996, 1997).

В. М. Выдрин (1986, 1989) предложил разделить средства ФР на три группы: 1) различные виды прогулок, экскурсий и развлечений на природе; 2) народные физические упражнения, игры и развлечения; 3) упрощенные игры с мячами.

По мнению В. К. Бальсевича (2000), выбор средств должен зависеть от возрастных периодов человека.

Л. М. Пиотровски (1980) отмечает, что при выборе средств ФР следует учитывать различные компоненты (традиции, мода, географические и климатические условия, особенности национальной культуры и др.).

По нашему мнению, наиболее предпочтительными в этом плане являются разработки Л. М. Пиотровского (1980), Ю. Е. Рыжкина (1997), С. Н. Реховской (2007), А. Г. Фурманова (2017). Названные авторы основным средством ФР считают физические упражнения и классифицируют их по ряду признаков: по функциональному эффекту; по виду двигательной деятельности; по предметным формам применения; по направленности использования; по воздействию на организм; по интенсивности работы. В каждой из этих групп и между ними могут образовываться комплексы специально подобранных и распределенных в строгой последовательности упражнений, направленных на решение конкретных задач.

Интересен опыт А. В. Харитонова (1998), который при организации рекреационной деятельности военнослужащих условно разделил средства ФР на группы: циклические виды (легкая атлетика, лыжный спорт и прогулки, плавание), единоборства (бокс, борьба, восточные единоборства), спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол, теннис, настольный теннис) и рекреационные (шахматы, шашки, стрельба, атлетическая гимнастика, массаж, закаливание, туризм, рыболовство, охота). Вместе с тем, данная классификация не является исчерпывающей, так как к циклическим видам спорта, помимо перечисленного, не отнесены УГГ, бег, купание, катание на велосипеде; к рекреационным – посещение загородных баз отдыха, участие в массовых мероприятиях. Помимо этого, в последнее время широко используется понятие дачной рекреации.

С. Н. Реховская (2007) считает, что в структуру физкультурно-рекреационной деятельности обязательно должны входить подвижные игры и развлечения, переключение с одного вида деятельности на другой, профилактика неблагоприятных внешних воздействий окружающей среды на

организм человека, восстановление незначительно сниженных функций организма.

Проведенное нами исследование со студентами шести учреждений высшего образования Республики Беларусь ( $n = 957$ ) позволило определить формы занятий физкультурно-рекреационной деятельностью, представляющие наибольший интерес среди студентов. Так, девушки, кроме самостоятельных занятий, к числу приоритетных форм относят турпоходы выходного дня (35,4 %), занятия в секции по виду спорта (28,6 %), утреннюю гигиеническую гимнастику (21,2 %), участие в спортивно-массовых мероприятиях (17,7 %), участие в спартакиаде (13,5 %). В свою очередь, юноши на первое место ставят занятия в секциях по видам спорта (46,5 %), самостоятельные занятия (37,8 %), турпоходы выходного дня (28,7 %), участие в спортивно-массовых мероприятиях (17,8 %), утреннюю гигиеническую гимнастику (10,3 %), участие в спартакиаде (7,6 %).

В качестве компонента ДА и средства ФР выделены (20,6 % девушек и 10,8 % юношей) популярные среди молодежи дискотеки (танцы). Как считают 81,2 % специалистов в области физической культуры ( $n = 154$ ), дискотеки, организованные УВО, можно использовать в качестве компонента ДА. Среди опрошенных студентов 49,9 % девушек и 32,9 % юношей хотели бы использовать в качестве компонента ДА дискотеки, организованные УВО. Другим формам занятий ФР отдают предпочтение 0,9 % девушек и 3,2 % юношей.

Оценивая привлекательность форм ФР в своих УВО, только 26,2 % девушек и 22,2 % юношей отметили ее как высокую.

Таким образом, закономерен вывод о том, что диапазон видов, форм и средств ФР очень многообразен. Для творческого внедрения ее в повседневную жизнь студентов преподавателям кафедр физического воспитания необходимо создавать предпосылки для преобразования процессов воспитания и самовоспитания, совершенствовать у них способность использовать накопленные умения и навыки, физические качества, базирующиеся на индивидуальных особенностях организма с учетом потребностей, мотивов и интересов каждого занимающегося.

#### Литература

1. Джумаев, А. Д. Теоретические основы физической рекреации как составной части физической культуры: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / А. Д. Джумаев; Санкт-Пет. гос. акад. физ. культуры. – Л., 1991. – 21 с.
2. Фурманов, А. Г. Физическая рекреация: учеб. пособие для студ. вузов / А. Г. Фурманов. – Минск: МЕТ, 2009. – 495 с.
3. Савиньски, В. Основы двигательной рекреации. Оздоровительная физическая культура: учеб. пособие / В. Савиньски; пер. с польск.; под ред. В. А. Соколова. – Минск : Минсктипроект, 1994. – 128 с.

4. Demel, M. Wprowadzenie do rekreacji fizycznej (element historii teorii i metodyki) / M. Demel, W. Humen. – Warszawa : SiT, 1970. – 120 s.

5. Biddle, S. Foundation of Health-Related Fitness in Physical Education / S. Biddle. – London : Ling, 1987. – P. 94–102.

6. Чекмарева, Н. Г. Особенности развития физической рекреации в Украине / Н. Г. Чекмарева, Е. В. Шатровая, В. А. Зелик // Молодая спортивная наука Беларуси : материалы междунар. науч.-практ. конф., Минск, 8–10 апр. 2014 г. : в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2014. – Ч. 2. – С. 293–295.

Репозиторий БГМУ