

Международный Форум студенческой и учащейся молодежи «В МИРЕ ИССЛЕДОВАНИЙ»

Золоилов Юрий Сергеевич,

студент кафедры физкультурно-спортивных и
медико-биологических дисциплин,
ПИ ИГУ, г. Иркутск

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В статье предложена классификация наиболее распространенных видов рекреаций в современном обществе. Включение в структуру двигательной активности населения предложенных в статье видов рекреации позволит существенно повысить уровень здоровья

Ключевые слова: Физическая рекреация. Восстановление функциональных возможностей. Рекреационный эффект

В процессе тренировочной и повседневной деятельности, организм человека подвержен большим физическим и психологическим нагрузкам. По этому человеку необходимо переключится на другой вид деятельности, это может быть как физическая рекреация, так и лечебная, оздоровительная, познавательная. Именно такие виды рекреации должны быть неотъемлемой частью жизни.

Внимание ученых эта проблема привлекла лишь в 60-х годах XX века. С этого времени она постепенно становится предметом исследований таких научных дисциплин как история, социология, психология, педагогика, биология, экология, экономическая география и др. С их позиций предпринимаются попытки дать ей соответствующее определение. Очевидно, что теория физической рекреации должна быть сформирована на стыке различных научных дисциплин, поскольку она призвана исследовать двигательную деятельность в свободное время с учетом интересов, потребностей мотивов человека и того, что он живет и действует в социуме. До сих пор считалось, что теория физической рекреации наиболее полно разработана в недрах теории и методики физической культуры. Эта концепция предполагает рассмотрение физической рекреации как органической части физической культуры, системообразующим фактором которой служит конечный результат — создание оптимального физического состояния, обеспечивающего нормальное функционирование человеческого организма. Основной акцент делается на биологической стороне рекреации — воздействие на организм человека. Познавательная, культурологическая, коммуникативная, развлекательная стороны рекреации рассматриваются как сопутствующие решению главной задачи.[3]

В наше время, люди мало что знают о таких видах рекреации. И зачастую не правильно или вообще не восстанавливают организм после физических и психологических нагрузок.

Международный Форум студенческой и учащейся молодежи «В МИРЕ ИССЛЕДОВАНИЙ»

Научно обоснованная организация отдыха, направленная на восстановление функциональных возможностей и работоспособности человека с использованием адекватных средств и методов. Рекреация охватывает широкий круг проблем, связанных с оздоровительным отдыхом и предполагающих их комплексное использование с соответствующими организацией и планированием. Рекреация может осуществляться как в специально создаваемых учреждениях (санатории, базы отдыха, пансионаты и др.), так и посредством смены видов деятельности в любительских объединениях по интересам, участия в досуговой деятельности в учебных заведениях, предприятиях, в неформальном общении и с оптимальной организацией собственной жизнедеятельности во вне рабочее время. В рекреации важным средством является двигательная активность, поэтому понятие «Физическая рекреация» конкретизирует понятие, означая, что в процессе восстановления, отдыха преобладает двигательный компонент с использованием физических упражнений.

Физическая рекреация, как отмечает В.М. Выдрин, возникла в жизни и 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, появились 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, поведением и т.д. В конце XVIII и начале XIX вв. в Западной Европе постепенно стало выделяться физическое воспитание в качестве учебного предмета в школе, и почти одновременно возникают рекреационные занятия физическими упражнениями в перерывах между занятиями или после их окончания. Вначале они носили «самодеятельный» характер, а потом приняли организованные формы.[1]

На сегодняшний день самыми распространенными видами рекреации являются:

- Деятельность, связанная с определенной физической нагрузкой (прогулки, туризм и альпинизм и др.);
- Любительские занятия - охота, рыбная ловля и др.;
- Приобщение к миру искусства, а также творчество в сфере искусства;
- Интеллектуальная деятельность (чтение, самообразование);
- общение по интересу и свободному выбору;
- Развлечения, носящие либо активный, либо пассивный характер (игры, танцы, зрелища);
- Путешествия и экскурсии;
- Санаторно-курортное лечение [2]

Международный Форум студенческой и учащейся молодежи «В МИРЕ ИССЛЕДОВАНИЙ»

Таким образом, рекреационный эффект проявляется в том, что человек испытывает чувство бодрости и удовлетворения от проведенного отдыха, поскольку его организм достиг необходимого уровня энергообмена со средой, в результате физиологического и психологического оздоровления, достижения душевного равновесия. Человек, находясь в состоянии психофизиологического комфорта, у него появляется ощущение сбалансированности эмоциональных и социокультурных самооценок, он готов к новым нагрузкам.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Выдрин В.М., *История науки о физической культуре и спорте: теоретико - методологические аспекты*// Теория и практика физической культуры – № 9. – 2005. – С 36-38.
2. Зайцев В.П; Ермаков С.С; Манучарян С.В., *Рекреация как научная дисциплина и ее исторические аспекты* // Педагогика, Психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – Харьков: Харьковская государственная академия физической культуры. – № 12. – 2012. – С. 46-52.
3. Пружинин, К. Н. *Физическая рекреация как междисциплинарная область физкультурного образования: учебно-методическое пособие* /К. Н. Пружинин. – Иркутск: Иркутский филиал «РГУФКСМиТ», 2014. – 120 с.