

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ В СТРУКТУРЕ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ СТУДЕНТА

Горовой В.А.

УО МГПУ им. И.П. Шамякина

Бурные темпы научно-технического прогресса оказали существенное влияние на характер и содержание учебного процесса в вузах. Интенсификация его сопряжена с увеличением умственного напряжения студентов, которое превалирует в значительной степени над физическим. Такое несоответствие нередко приводит к ухудшению состояния здоровья и снижению работоспособности студентов.

В связи с этим особенно актуальным становится вопрос об организации активного отдыха студентов как фактора компенсации недостатка двигательной активности (ДА). Из всех видов физической культуры наиболее доступным и эффективным для студентов является физическая рекреация (ФР), которая включает в себя различные формы ДА, удовлетворяющие потребности в активном отдыхе (физические упражнения, игры, развлечения, элементы физического труда, спортивно-массовые и оздоровительные мероприятия, туризм и т. п.). Она составляет содержательную основу физкультурно-рекреационной деятельности, направленной на восстановление работоспособности, организацию активного отдыха и полезного досуга.

В переводе с латинского «*gestreatio*» означает восстановление, обновление, возрождение. Добавление слова «физическая» означает, что в этих процессах преобладает двигательная деятельность [1]. Профессор А.Г. Фурманов определяет физическую рекреацию как процесс восстановления, развития и совершенствования адаптационных, физических и эмоционально-духовных возможностей человека средствами физической культуры, спорта и туризма в свободное время с целью оптимального его функционирования.

В отечественной науке предметом научных исследований ФР стала сравнительно недавно - со второй половины XX века. Разработкой теоретико-методологических основ ФР занимаются такие ученые, как Г.П. Виноградов, В.М. Выдрин, А.Д. Джумаев, В.И. Ирхин, А.В. Лотоненко, Л.М. Пиотровски, Ю.Е. Рыжкин и др. Однако вопросы физкультурно-рекреативной деятельности студентов в современных исследованиях недостаточно разработаны.

Одним из исследовательских направлений ФР является рассмотрение её как одной из форм организации досуга человека. По мнению американского ученого Дж. Келли рекреация в сфере досуга всегда связана с восстановлением сил - физических и духовных, т. е. ей должна предшествовать какая-то деятельность, после которой необходима рекреация. Но она должна ограничиваться только восстановлением сил для более широких целей. Только тот человек, который живет созидательно и творчески выше среднего уровня эффективности, использует свой потенциал сполна и приближается к состоянию максимального здоровья. Здоровье само

по себе не может быть целью физической рекреации, оно является лишь таким состоянием человека, которое позволяет ему жить творческой жизнью. ФР в сфере досуга - один из аспектов этой жизни [4].

Свободное время (досуг) - богатство общества. Свободное время - это наше богатство. Емкая народная формула: «Как отдохнешь, так и поработаешь!» - четко определяет его ценность и значение [3]. Свободное время студента - это часть внеучебного времени, в которое формируются и проявляются различные виды свободной жизнедеятельности, непосредственно направленной на развитие личности [2].

По характеру влияния основных видов деятельности в свободное время на формирование всесторонне и гармонично развитой личности занятия студентов можно дифференцировать следующим образом: 1) культурно-творческий тип свободного времени: создание или воспроизводство материальных и духовных ценностей, включая художественное и научно-техническое творчество, общественную деятельность, различные формы самообразования; 2) культурно-потребительский тип свободного времени, т. е. потребление духовных ценностей, оказывающее меньшее влияние, на студентов, чем воспроизводство духовных ценностей. Сюда можно отнести чтение книг, газет, журналов, посещение кинотеатров, концертов, выставок и т. п.; 3) рекреативный тип досуга объединяет различные виды пассивного отдыха и активных развлечений: от просто «ничегонеделания» до туризма, спорта, занятий физическими упражнениями и т. п.

Физкультурно-рекреационная деятельность в режиме дня студента:

- обеспечивает нейтрализацию неблагоприятного воздействия учебного процесса на организм занимающихся, связанного с характером самой учебы, особенностью рабочей позы и т. п.

- формирует потребность в ДА, обеспечивая ощущение «мышечной радости», подъем настроения, бодрости, проявления комплекса положительных эмоций;

- способствует ослаблению умственных и психических перегрузок, обусловленных характером учебного процесса;

- расширяет круг общения и интересов занимающихся, усиливает прочность личностных связей;

- положительно влияет на режим дня.

Под физкультурно-рекреационной деятельностью студента нами понимается добровольная ДА с использованием средств физической культуры, направленная на восстановление работоспособности, организацию активного отдыха и полезного досуга, осуществляемая с учетом особенностей режима учебного процесса. Иногда рекреативная функция свободного времени явно недооценивается, однако без отдыха вряд ли возможна сложная целенаправленная деятельность. Его зависимость возрастает в условиях интенсификации учебного процесса.

К сожалению, в учебных заведениях по-прежнему существует практика, когда в центре внимания находятся лишь ведущие спортсмены, мастера большого спорта, а массовая физкультурно-оздоровительная работа пущена на самотек. Явно не хватает секций и кружков по видам спорта, пользующимся большой популярностью: теннису, атлетической гимнастике, восточным единоборствам, автототоспорту, горному или водному туризму. Конечно, платных секций в избытке, но они не совсем доступны. Среди причин, сдерживающих развитие физкультурно-рекреативной деятельности, можно отметить и слабую материальную базу. Многие общежития вузов не имеют простейших спортплощадок. В принципе это положение можно исправить: учебные заведения могли бы силами самой молодежи оборудовать такие площадки. В комнатах для отдыха, которые часто оказываются либо заселенными, либо закрытыми на ключ, можно установить гимнастические снаряды, поставить теннисный стол и т. п.

С целью совершенствования физкультурно-рекреационных занятий необходимо изучение культурных и двигательных запросов молодежи. Учебные заведения должны найти организационные, кадровые и финансовые решения, чтобы интересы учащейся молодежи могли быть реализованы, а не оставались постоянно в сфере мечтаний. Характер проведения свободного времени студентами имеет очень большое значение и оказывает влияние на эффективность учебно-воспитательного процесса.

Таким образом, можно отметить, что физкультурно-рекреационные занятия позволяют полноценно использовать свободное время студентов с целью совершенствования своей личности, расширения кругозора, укрепления здоровья, удовлетворения двигательных интересов и потребностей.

Литература

1. Выдрин, В.М. Физическая рекреация - вид физической культуры / В.М. Выдрин, А.Д. Джумаев // Теория и практика физ. культуры. - 1989. - № 3. - С. 2-3.
2. Дегтярик, И.В. Студент и свободное время / И.В. Дегтярик, З.И. Королева // Адукацыя і выхаванне. - 1998. - № 8. - С. 30-36.
3. Лоранский, Д.Н. Азбука здоровья: Книга для молодежи / Д.Н. Лоранский, В.С. Лукьянов. - Москва: Профиздат, 1990. - 176 с.
4. Kelly, J.R. Leisure and sport a sociological approach / J.R. Kelly // Hand-Book of social sciences of sport. Champagn Striples publ. corp. 1981.