

В.А. Горовой (УО МГПУ им. И.П. Шамякина)

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ СТУДЕНТОВ

Одним из приоритетных направлений государственной политики Республики Беларусь является сохранение и укрепление здоровья нации. Здоровье человека отражает одну из наиболее значимых сторон жизни общества и связано с фундаментальным правом на физическое, духовное, психическое, социальное благополучие.

Особую и очень важную часть современного общества в нашей стране составляет студенчество. В то же время результаты научных исследований (В. А. Коледа, В. А. Медведев, 1999; Р. И. Купчинов, 2004; Г.И. Нарскин, С.Л. Володкович, Л.М. Ярчак, 2007; К. Ю. Романов, 2009; А.Г. Фурманов, 2003, 2005, 2009 и др.) свидетельствуют о проблемах связанных со здоровьем студентов. Данная проблема состоит в несоответствии соотношения умственной и физической нагрузки для организма молодого человека, где первая значительно превалирует над второй.

Для того чтобы уровень психофизического состояния студентов был оптимальным, необходимо увеличить их объем двигательной активности (ДА).

Современным направлением в повышении ДА, формой организации досуга является физическая рекреация (ФР), активно развивающаяся как в зарубежных странах, так и в Республике Беларусь.

Исходя из целей и задач ФР, структура и содержание педагогических воздействий строится на основе принципов и закономерностей оздоровительной физической культуры (А.А. Гужаловский, С.Д. Бойченко, 1998). В то же время раскрытие логики и определение правил при организации и проведении занятий с использованием средств ФР у студентов требует уточнения общих методологических подходов, рассмотрения их на более конкретном уровне – на уровне общих и специфических принципов ФР.

По современным представлениям, эти принципы образуют трехуровневую иерархическую систему:

- общие социальные принципы системы физического воспитания, в которых преломляются краеугольные положения целостной воспитательной стратегии: принцип разностороннего развития личности; принцип прикладности (В.И. Ильинич, 1978; Б.И. Загорский, 1981; М.Я. Виленский, Р.С. Сафин, 1989; Л.П. Матвеев, 1991);
- общеметодические принципы, в которых отражаются основополагающие положения дидактики (принцип сознательности и активности; принцип наглядности; принцип доступности и индивидуализации);

- специфические принципы ФР (принцип добровольного участия; принцип гедонизма; принцип оздоровительной направленности; принцип учета особенностей профессиональной деятельности, принцип клубности и занимательности).

В ракурсе данной работы более детально рассмотрим специфические принципы ФР.

Принцип добровольного участия. Одним из факторов данного принципа является наличие у студентов определенного круга интересов, позволяющих им выбирать тот вид деятельности, который более всего сможет удовлетворить их запросы, развить их способности. Ведущей причиной участия в физкультурно-рекреационных мероприятиях должно являться личное желание занимающихся. Акцент в процессе этих мероприятий необходимо смещать на свободное самовыражение в деятельности, реализацию творческих способностей, максимально полный учет морфологических и психологических особенностей при условии самоуправления физкультурно-рекреационной деятельностью. Содержание этой деятельности предполагает опору на интерактивную деятельность участников, суть которой заключается в том, что человек самостоятельно определяет свою позицию в системе различных отношений. Интерактивная самостоятельность в процессе ФР проявляется в осознанном и целенаправленном изменении действий в зависимости от индивидуальной позиции, собственных потребностей и интересов. Интерактивная самостоятельность личности в условиях данной деятельности предполагает инициативный выбор форм и регламента занятий на основе свободы и ответственности. Данный принцип основан на заинтересованности студентов – главном условии результативности физкультурно-рекреационной деятельности.

Принцип гедонизма (направленность человека на получение удовольствий, наслаждений). ФР направлена на удовлетворение биологических потребностей в ДА и эмоциональных потребностей в развлечении, получении удовольствия, наслаждения через движения. Важной особенностью использования форм и средств ФР является возможность дружеского, неформального общения. В процессе занятий данной деятельностью не ставятся задачи достижения преимущества над другими людьми, не должно быть цели одержать победу в состязаниях, основная направленность смещается на сам процесс деятельности, отношения, общение. Конечным результатом каждого рекреационно-ориентированного мероприятия должно быть возникновение чувства удовлетворенности и «мышечной радости».

Принцип оздоровительной направленности. Суть принципа оздоровительной направленности заключается в требовании оптимизации процесса ФР с целью достижения наибольшего и безусловного эффекта укрепления здоровья. Иначе говоря, какие бы специальные задачи ни решались в процессе ФР и какие бы ситуации при этом ни складывались, неизменной остается установка на обязательное достижение оздоровительного эффекта. Такая установка сопряжена и с главными мотивами участия в ФР, которыми являются сохранение и укрепление здоровья, восстановление физических и психических сил, отдых, развлечение. Вместе с тем, благотворное влияние на здоровье вовсе не является простым автоматическим следствием. Ведь в процессе применения повышенных функциональных нагрузок, что закономерно для физических упражнений, часто весьма не просто определить грань, отделяющую их позитивный и негативный эффекты.

При организации и проведении занятий с использованием средств ФР преподаватели призваны неукоснительно соблюдать основные положения принципа оздоровительной направленности:

1. При выборе средств ФР исходить из их оздоровительной ценности как обязательного критерия.

Безусловно, все средства ФР в своей основе несут оздоровительный эффект. Однако этот эффект зависит от того, как будут использованы физические упражнения. Ведь одно и то же средство в зависимости от методики его применения может, как содействовать укреплению здоровья, так и иметь негативные последствия. В связи с этим важно квалифицированно подходить к выбору средств, направленно использовать их, добиваясь в конечном итоге положительного результата. Те же требования имеют место и при использовании естественных факторов природы в оздоровительных целях (солнца, воздушной и водной среды).

2. Планировать и регулировать функциональные нагрузки в соответствии с закономерностями укрепления здоровья. Здоровье – главное богатство человека, важнейшее условие его социальной активности. Занятия с использованием форм и средств ФР – источник здоровья и работоспособности людей различного возраста и пола.

В связи с этим при планировании занятий важно помнить о необходимости подбора оптимальных нагрузок, адекватных приспособительным возможностям человеческого организма, что будет иметь прямой выход на повышение физической работоспособности и укрепление здоровья.

Принцип оздоровительной направленности имеет свою конкретизацию в регулировании функциональных нагрузок, порядке их изменения и чередования с отдыхом. Рациональное сочетание объема и интенсивности выполняемых упражнений с учетом возраста, пола и состояния здоровья занимающихся является главным условием проведения занятий с оздоровительно-рекреационной направленностью.

3. Обеспечить регулярность и единство врачебно-педагогического контроля. Основная задача врачебного контроля за занимающимися физическими упражнениями рекреационной направленности заключается в изучении изменений в состоянии здоровья, физическом развитии и в работоспособности, которые обусловлены влиянием систематических занятий. Врачебный контроль изучает также нарушения в состоянии здоровья, которые возникают в связи с неправильной методикой физических упражнений, разрабатывает меры их предупреждения, лечения и устранения, обосновывает показания к занятиям, исходя из состояния здоровья занимающихся.

Принцип учета особенностей профессиональной деятельности. Основа ФР – теория активного отдыха. Методическое обеспечение данной деятельности требует учитывать не только физические, но и психические нагрузки – умственную и нервно-эмоциональную напряженность труда, которая характеризуется степенью включения в работу высшей нервной деятельности и психических процессов. Методика использования форм и средств ФР находится в зависимости от характера и содержания труда и имеет «контрастный» характер; чем больше физическая нагрузка в процессе труда, тем меньше она в период активного отдыха, и наоборот; чем меньше в активную деятельность включены большие мышечные группы, тем в большей степени они подключаются при занятиях различными формами ФР; чем больше нервно-

эмоциональное и умственное напряжение в профессиональной деятельности, тем меньше оно должно быть в разнообразных физических упражнениях.

Принцип клубности и занимательности предполагает объединение занимающихся в относительно однородные группы по интересам, разнообразие и вариативность форм занятий с использованием средств ФР, методов и приемов работы, направленных на развитие физических способностей студентов. Педагог должен помнить, что занимательность влияет на психические процессы студентов (внимание, память и др.), а также должен осознавать цели использования занимательности в процессе занятий.

В заключении отметим, что реализация указанных принципов, по нашему мнению, позволит создать и реализовать адекватную модель организации ФР студентов, направленную на укрепление и сохранение здоровья, повышение физической подготовленности и будет способствовать формированию здорового образа жизни.