

к снижению уровня гликемии. Мышечная нагрузка умеренной интенсивности для средних и крупных мышечных групп, выполняемая в медленном и среднем темпе, в сочетании с дыхательными упражнениями, способствует утилизации глюкозы из крови работающими мышцами. Для рассеивания нагрузки в работу должны вовлекаться различные мышечные группы. Движения в суставах выполняются с большой амплитудой. Дыхание должно быть свободным и ритмичным. Вдох выполняется носом, а выдох – ртом. Если у занимающегося после занятий развивается усталость или слабость, нужно пересмотреть упражнения и снизить нагрузку.

Общая нагрузка будет возрастать и при увеличении количества упражнений, включаемых в комплекс. Но при прочих равных условиях увеличение количества дыхательных упражнений в комплексе способствует уменьшению общей нагрузки. Нагрузку можно регулировать также за счет изменения числа повторений каждого упражнения, амплитуды и темпа движений. Нагрузка будет увеличиваться по мере увеличения амплитуды (от неполной к полной) и темпа (от медленного к среднему и быстрому). Значительное влияние на общую нагрузку оказывает и эмоциональный фон занятия лечебной гимнастикой. Чем интереснее, эмоциональнее и разнообразнее проводится занятие, тем большие сдвиги возникают в организме занимающегося [2].

Таким образом, проведя анализ литературы, можно утверждать, что занятие физическими упражнениями – это важное звено лечения сахарного диабета, использование которого требует от больного хороших знаний, постоянного самоконтроля и умения грамотно применять эти знания в повседневной жизни. Только в этом случае физическая нагрузка будет способствовать поддержанию стабильной компенсации сахарного диабета и оказывать положительное влияние на общее физическое состояние.

Список использованных источников

1. Аметов, А.С. Сахарный диабет 1 типа. Проблемы и решения / А.С. Аметов. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2012. – 704 с.
2. Белая, Ж.Е. Проблемы эндокринологии. / Э.Е. Белая, О.М. Смирнова, И.И. Дедов // – Т. 51, № 2. – 2005. – 28–37 с.

ФОРМЫ РЕКРЕАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЕЕ ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ЧЕРТЫ ОТ ДРУГИХ ВИДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В.А. Горовой,¹ канд. пед. наук., доцент, slava.gorovoi1980@mail.ru,

Г.В. Сафронова,¹ аспирантка

Е.Д. Митусова², канд. пед. наук, доцент, emitusova@bk.ru

¹ УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»,
г. Мозырь, Беларусь

² ФГАОУ ВО «Государственный социально-гуманитарный университет»,
г. Коломна, Россия

Аннотация. В современном мире, где стремительный ритм жизни, информационные потоки и бытовые заботы часто отнимают драгоценное время, актуальность двигательной активности (ДА) и активного отдыха становится особо важной. Одной из ключевых форм организации досуга, которая отвечает на эту проблему, является рекреативная физическая культура (РФК). РФК, основанная на движении, представляет собой совокупность физических упражнений, занятий спортом, туризма и других форм активности. Это не просто форма досуга, но и инструмент создания здорового образа жизни, восстановления физических и психических сил, укрепления здоровья. Сущность РФК прежде всего направлена на активный отдых. В отличие от пассивного проведения времени, РФК заставляет наше тело и ум работать в режиме «включено», который позволяет не только отдохнуть от рутины, но и дает возможность почувствовать себя более живым, бодрым

и полным сил. Кроме того, она является одной из форм организации свободного времени, что важно для социальной адаптации и укрепления межличностных отношений через совместные занятия. В современном мире РФК получила широкое признание и является важным компонентом физической культуры. Она не только повышает ДА, укрепляет здоровье и развивает физические способности, но и способствует воспитанию культуры личности. Физическая рекреация доступна для людей всех возрастов и уровней подготовки.

Целью работы является определение основных форм РФК и ее отличие от других видов физической культуры.

Методы исследования: анализ и синтез научно-методической литературы.

Результаты исследования. Действенное и эффективное использование РФК в образовательном процессе во многом зависит от применяемых видов, форм и средств активного отдыха.

Анализ научной литературы по данной проблеме показывает, что, если в первых работах, посвященных использованию средств РФК, в основном применялись элементы подвижных и спортивных игр, гимнастических и легкоатлетических упражнений, то в настоящее время спектр средств значительно расширился. Из ныне существующей классификации физических упражнений приемлемы абсолютно все средства, расширяющие круг ДА.

Что касается форм ФР, объединяющих все многообразие средств, направленных на расширение физкультурно-рекреационной деятельности, – создание определенного физического состояния, обеспечение нормального функционирования человеческого организма, то они могут сочетаться с формами психологической сферы, что будет способствовать улучшению показателей физического, психического и социального здоровья человека.

По мнению А.Д. Джумаева [1], специфику жизнедеятельности студенческой молодежи с использованием форм рекреационной деятельности можно представить в трех основных аспектах: вводная, основная и переходная РФК.

Вводная РФК связана с подготовкой организма к предстоящему дню, к определенной работе, учебе, любимому виду деятельности, а также с переводом организма людей от одного состояния к другому, от полного покоя к рабочему ритму, от менее напряженной деятельности к более напряженной. Ее отличительной чертой является направленность на активизацию функционального состояния организма для того, чтобы обеспечить его нормальное функционирование во время предстоящей работы. В этом плане вводная РФК может включать некоторые гигиенические, профилактические и реабилитационные формы занятий физическими упражнениями.

Основная РФК 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 РФК включает мероприятия преимущественно гигиенического характера, ориентацию организма на отдых.

Польские теоретики [2; 3] в области педагогики физической культуры отмечают, что РФК охватывает разные формы 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 [4] 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. п. 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. п. Такие универсальные виды, как плавание или йога, могут предлагаться в качестве дополнительных во всех прочих занятиях.

Исследователи [5] отмечают, что любой вид ДА, выбор которой зависит от субъективных факторов, можно использовать в целях РФК. К перспективам развития и направлениям совершенствования РФК, 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, формирование новых видов ДА с учетом национальных традиций, аутентичных подвижных игр и др.

Классифицируя физкультурно-рекреационную деятельность студентов, мы дифференцировали формы РФК по:

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

2) регулярности занятий: ежедневно или несколько раз в неделю (утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминутки, занятия в секциях); эпизодически (соревнования, спартакиады, дни здоровья, походы, посещения дискотеки);

3) направленности: преобразование биологической (физической) природы студента (общее физическое и функциональное развитие, восстановление утраченных функций организма, обеспечение активного отдыха, оптимизация двигательного режима, повышение уровня физического состояния); преобразование социальной природы студента (удовлетворение гедонистических потребностей, развитие и поддержание коммуникативных качеств и приобретение новых социальных контактов, организация здорового досуга, формирование физкультурной активности);

4) способу организации: организованные, самостоятельные, индивидуальные, групповые занятия [6].

Для более полного представления о феномене РФК определяют её *специфические черты*. Так, рассматривая особенности РФК, обращают внимание на ее отличительные черты по сравнению с другими видами физической культуры (таблица 1) [7].

Таблица 1 – Сравнительная характеристика сущности РФК с другими видами физической культуры

Критерий	Виды физической культуры			
	Физическое воспитание	Спорт	РФК	Физическая реабилитация
1. Финансирование:				
а) государственное	X	XXX	X	X
б) частное	X	XX	XXX	X
2. Результативная сторона:				
а) победа/результат	X	XXX	XX	XX
б) развитие физических качеств	X	XXX	XX	X
в) развитие умений и навыков	XX	XXX	X	X
г) получение удовольствия	X	XX	XXX	X
д) восстановление функций	XX	X	XX	XXX

3. Зависимость:	X	XXX	XX	X
а) материальная	XXX	XXX	XX	XXX
б) моральная				
4. Регламентация:				
а) средств	XXX	XXX	X	XXX
б) нагрузки	XX	XXX	X	XXX
в) техники выполнения упражнений	XX	XXX	X	XX
г) нормативов	XXX	XXX	X	X
д) условий для занятий	XX	XXX	X	X
е) форм занятий	XXX	XXX	X	XX
ж) правил состязаний	XX	XXX	X	X
5. Ограничения:				
а) возрастные	XXX	XXX	X	X
б) половые	XX	XXX	X	X
в) функциональные	XX	XXX	X	XXX
6. Регулярность деятельности (в рамках календарного года):				
а) одноразовая	X	X	XXX	X
б) циклическая	X	X	XXX	XXX
в) постоянная	XXX	XXX	XXX	XXX
7. Научно-методическое обеспечение:				
а) диссертации	XXX	XXX	XX	X
б) монографии	XXX	XXX	X	X
в) методические пособия	XXX	XXX	XX	XX

Примечание:

1. X – выраженность в меньшей степени;
2. XX – выраженность в средней степени;
3. XXX – выраженность в большей степени.

Выводы. Таким образом, закономерен вывод о том, что диапазон форм РФК очень многообразен. Отличительными чертами РФК являются: 1) ярко выраженная гедонистическая функция при РОЗ; 2) проявление более высокой степени эффекта РФК при преобладании комфортных психофизиологических ощущений; 3) отсутствие жесткой регламентации в процессе физкультурно-рекреационной деятельности при использовании средств, видов нагрузки, техники выполнения двигательных действий, нормативов, условий проведения, форм занятий и правил состязаний; 4) невысокий уровень ограничений по возрастным, половым и функциональным характеристикам занимающихся; 5) высокая вариативность в регулярной рекреационной деятельности в течение года: от одноразовых до систематических занятий [8].

Список использованных источников

1. Джумаев, А.Д. Теоретические основы физической рекреации как составной части физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.Д. Джумаев; СПбГАФК – Л., 1991. – 21 с.
2. Савиньски, В. Основы двигательной рекреации. Оздоровительная физическая культура: учеб. пособие / В. Савиньски; пер. с польск.; под ред. В. А. Соколова. – Минск: Минсктиппроект, 1994. – 128 с.
3. Demel, M. Wprowadzenie do rekreacji fizycznej (element historii teorii i metodyki) / M. Demel, W. Humen. – Warszawa: SiT, 1970. – 120 s.
4. Biddle, S. Foundation of Health-Related Fitness in Physical Education / S. Biddle. – London: Ling, 1987. – P. 94–102.
5. Чекмарева, Н.Г. Особенности развития физической рекреации в Украине / Н.Г. Чекмарева, Е.В. Шатрова, 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.

6. Горовой, В.А. Структура и содержание модели организации физической рекреации студентов / В.А. Горовой // Вестник Полоцкого государственного университета. Сер. Е, Педагогические науки. – 2018. – №7. – С. 172-180.

7. Виноградов, Г.П. Теоретические и методологические основы физической рекреации: автореф. дис. ...докт. пед. наук: 13.00.04 / Г.П. Виноградов; СПбГАФК. – СПб., 1998. – 51 с.

8. Горовой, В.А. Сущностные характеристики физической рекреации / В.А. Горовой // Весн. Мазыр. дзярж. пед. ун-та імя І. П. Шамякіна. – 2009. – № 2. – С. 75–80.

ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У УЧАЩИХСЯ

Н.А. Зинченко, *ст. преподаватель, nata.zinchenko2012@yandex.by*

А.В. Белявский

*УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина»,
г. Мозырь, Беларусь*

Аннотация. В статье рассмотрена технология формирования культуры здорового образа жизни учащихся. Определено, что методическая система физического воспитания с использованием фитнес-технологий, внедренная в образовательный процесс школьников, способствует формированию культуры здорового образа жизни, формированию физкультурно-оздоровительных компетенций, необходимых в процессе их дальнейшей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровый образ жизни, навыки здорового образа жизни, фитнес-технологии, обучающие.

Введение. В последнее время наблюдается существенное снижение показателей как здоровья учащихся школ, так и их физической подготовленности. В связи с этим возникла необходимость в эффективных способах физического развития школьников и способах их приобщения к здоровому образу жизни. Возможность удовлетворения потребности заключается во внедрении современных физических упражнений в систему физического воспитания в рамках школьной программы. Фитнес-технологии являются популярным и эффективным средством, которое соединяет оздоровительные технологии и современные методы в целостную структуру и соответствует условиям здорового образа жизни (ЗОЖ). Это дает возможность внедрить фитнес-технологии в образовательный и воспитательный процес, как средство формирования готовности учащихся к ЗОЖ [2; 3; 4].

Цель исследования заключается в формировании готовности к здоровому образу жизни средствами фитнес-технологий и в улучшении физической подготовленности учащихся 11–12 лет.

Педагогический эксперимент проводился на базе Государственного учреждения образования «Гимназия имени Я. Купалы» г. Мозыря. В исследовании принимали участие обучающиеся (n=38) в возрасте 11–12 лет. Из них 19 ребят составили экспериментальную группу (ЭГ) и 19 контрольную (КГ).

Цель исследования заключалась в формировании готовности к здоровому образу жизни средствами фитнес-технологий и в улучшении физической подготовленности у учащихся 11–12 лет.

Исследования проводились в несколько этапов.

Первый этап – была проанализирована научно-методическая литература, поставлены цель и задачи исследования, получена информация о каждом занимающемся, проведена оценка результатов тестирования экспериментальной и контрольной группы в начале эксперимента у обучающихся 11–12 лет.