

### Список использованных источников

1. Государственная программа «Физическая культура и спорт» на 2021–2025 годы // Постановление Совета Министров Республики Беларусь № 54 от 29 января 2021г. <https://pravo.by/document/?guid=3871&p0=C22100054> – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=3871&p0=C22100054> – Дата доступа: 10.06.2024.
2. Калб, Т.Л. Проблемы нарушения осанки и сколиозов у детей. Причины возникновения, возможности диагностики и коррекции / Т.Л. Калб // Вестник новых медицинских технологий. – Тула, 2015. – № 4. – С.62–64.
3. Коломийцева, Н.С. Использование физических упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у детей школьного возраста / Н.С. Коломийцева, А.М. Доронин, В.И. Жуков, Н.Х. Кагазежева, Н.В. Доронина // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – № 4. – С. 12–17.
4. Нарский, Г.И. Новые подходы к профилактике и коррекции отклонений опорно-двигательного аппарата детей и подростков /Г.И. Нарский // Мир спорта. – 2007. – № 4(29). – С. 79–82.
5. Сетяев, Н.Н. Условия формирования правильной осанки школьников на уроках физической культуры / Н.Н. Сетяева, М.Ю. Кириллова, В.А. Гриднева // Восемнадцатая Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета : статьи докладов. – Нижневартковск, 2016. – С. 1735–1737.
6. Физическая реабилитация детей с нарушениями осанки и сколиозом : учебно-методическое пособие / Л.А. Скиндер [и др. ] ; – Брест. гос. ун-т имени А.С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2012. – 210 с.

### ОСНОВНЫЕ КАТЕГОРИИ РЕКРЕАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ

**Г.В. Сафронова<sup>1</sup>**, аспирант

**В.А. Горовой<sup>2</sup>**, канд. пед. наук, доцент, [slava.gorovoi1980@mail.ru](mailto:slava.gorovoi1980@mail.ru)

<sup>1</sup>УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»,  
г. Гомель, Беларусь

<sup>2</sup>УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина»,  
г. Мозырь, Беларусь.

**Введение.** Рекреативная физическая культура (РФК) – многогранный феномен в контексте студенческой жизни. РФК – это самая доступная форма поддержания двигательной активности среди студентов нефизкультурных учреждений высшего образования (УВО). Она отвечает не только физическим потребностям молодого человека, но и его субъективным желаниям и возможностям. РФК играет ключевую роль в гармоничном развитии студента, способствуя нормальному функционированию организма и обеспечивая его физическую и психическую устойчивость. Однако, несмотря на широкое распространение и важность РФК, в научной литературе отсутствует единое определение этого термина. Разные авторы рассматривают РФК в разных контекстах, что ведет к разнообразным толкованиям. Так, одни ученые определяют РФК как вид физической культуры, акцентируя внимание на ее систематическом характере и направленности на улучшение физических показателей. Другие видят в РФК форму организации отдыха и досуга, подчеркивая ее релаксирующий и развлекательный характер. Третьи рассматривают РФК как средство всестороннего совершенствования личности, отмечая её вклад в развитие координации, гибкости, силы и выносливости. Некоторые авторы акцентируют внимание на оздоровительном аспекте РФК, отмечая её способность улучшать общее состояние организма, укреплять иммунитет и предупреждать развитие хронических заболеваний. Другая точка зрения подчеркивает психологический компонент

РФК, считая её эффективным средством снятия стресса, улучшения настроения и повышения самооценки. Важно отметить, что РФК также может быть источником удовольствия и позитивных эмоций, что делает ее более привлекательной для студентов, уставших от интенсивного образовательного процесса. РФК представляет собой широкий спектр видов деятельности от простых прогулок до занятий в спортивных секциях.

**Целью работы** является определение основных категорий РФК.

**Результаты исследования.** Несмотря на неоднозначность толкования термина «рекреативная физическая культура», многоаспектность его понятийного наполнения, следует выделить основные категории, дающие общее представление о данном феномене. Эти категории РФК в разной содержательной интерпретации выделяются практически во всех существующих ее дефинициях.

Так, проанализировав обозначенные Ю. Е. Рыжкиным [1] основные категории РФК, мы сопоставили их с основными категориями РФК студентов и представили собственные: двигательная активность, субъект деятельности, результат (рисунок 1).

Под двигательной активностью (ДА) понимается мышечная деятельность индивидуума, направленная на достижение физических кондиций, необходимых и достаточных для поддержания высокого уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности. В свою очередь под режимом двигательной активности понимается часть общего режима человека, регламентирующего в соответствии с функциональными возможностями организма активную мышечную деятельность, включая занятия физическими упражнениями, трудовые процессы и пр. [2].



**Рисунок 1 – Основные категории РФК студентов**

*Важность ДА для здоровья неоспорима:*

– улучшение физического состояния: регулярная ДА способствует укреплению мышц и костей, повышению выносливости, гибкости, координации и равновесия, снижению риска развития хронических заболеваний, таких как диабет, сердечно-сосудистые заболевания, ожирение и некоторые виды рака;

– повышение умственной активности: физические упражнения стимулируют кровообращение в головном мозге, улучшают его питание, способствуют более эффективной работе нейронов, что положительно сказывается на памяти, внимании, концентрации, креативности и скорости реакции;

– улучшение настроения: во время физических упражнений организм вырабатывает гормоны эндорфины, которые обладают обезболивающим и антидепрессантным эффектом, повышают настроение, чувство удовлетворения и жизненной энергии;

– снижение стресса: ДА помогает справиться со стрессом, улучшая эмоциональное самочувствие и снижая уровень тревожности;

– улучшение сна: регулярная физическая активность способствует более глубокому и спокойному сну, улучшает качество отдыха и восстанавливает силы организма.

Определение индивидуального режима двигательной активности – это ключевой момент для достижения максимальной пользы для здоровья. Важно учитывать возраст, пол, уровень физической подготовки, наличие хронических заболеваний и личные предпочтения.

В таблице представлены нормы недельной двигательной активности студентов, изложенные в работах различных авторов.

Таблица 1 – Нормы недельной двигательной активности студентов в представлениях различных авторов.

Авторы и коллективы	Год	Количество часов в неделю
Виленский М. Я., Минаев Б. Н.	1975	9–12
Назаров П. А.	1977	16–18
Матвеев Л. П.	1982	7–14
Матов В. В.	1984	7–8
Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры	1984	10–14
Фадеев Б. Г.	1986	9–10
Рейзин В. М., Ищенко А. С.	1986	12–15
Программа физического воспитания населения СССР (основные исходные данные)	1990	8–10
Лотоненко А. В.	1995	8–10
Кряж В. Н.	1996	8–10
Солодков А. С., Сологуб Е. Б.	1999	8–9
Фурманов А. Г.	2014	10–14
Горовой В.А.	2016	9–13

Рассматривая ДА как центральную категорию РФК, необходимо отметить, что в эту работу включают благоприятные условия формирования потребности в ДА, которые группируют по двум направлениям – объективному и субъективному.

К объективным условиям относят, во-первых, реальные возможности свободного выбора вида физической культуры, формы занятий, наличие необходимого свободного времени для занятий физическими упражнениями и др. На второе место по значимости ставят условия состояния материально-технической базы (работа спортивной базы и ее месторасположение, наличие в штате высококвалифицированных специалистов, наличие инвентаря, гигиенические условия и т. д.). На третье место определяют характер проводимых тренировочных или физкультурно-оздоровительных занятий (регулярность, возможность укрепления здоровья или повышения физической подготовленности, возможность участия в спортивно-массовой работе и др.).

К субъективным условиям относят: привычки, взгляды, убеждения, уровень здоровья, возрастно-половые особенности организма, занятость в быту и др.

Специфическим свойством физической рекреации студентов является взаимодействие двух ее основных субъектов: педагога или специалиста по физической культуре и непосредственно студента, включенного в занятия физическими упражнениями. Педагогам в области РФК присущи такие особенности и свойства, как уровень общих и специальных знаний, коммуникативные способности, направленный практический опыт в одном из видов физических упражнений, спорта, в комплексном их применении, организаторские и педагогические способности, уровень общей культуры и мировоззрения и т. д.

Отдельному студенту, группе студентов как субъекту РФК свойственны биологические, психические, социально-демографические характеристики. Их взаимосвязь выражается в том, что каждый отдельный студент имеет свойственный ему уровень физического развития и физической подготовленности, состояния здоровья, генетически заданных физических и двигательных способностей и прижизненно развитых умений и навыков, характерный тип и подвижность нервных процессов и психических свойств, которые специфическим образом проявляются при выборе форм, видов физкультурно-рекреационной активности и степени ее выражения [3]. Оба субъекта РФК тесно взаимосвязаны, поскольку имеют одну предметную направленность своей деятельности.

Системообразующим признаком РФК является ее конечный результат – рекреационный эффект, который достигается посредством эффективного использования ее человеком.

Существует множество точек зрения, касающихся понимания рекреационного эффекта. РФК является предметом изучения различных научных направлений, и каждая наука подвергает анализу исходный результат со своей позиции. Рассмотрение различных точек зрения о рекреационном эффекте позволяют выделить следующие его аспекты: оздоровительный эффект; образовательный эффект; воспитательный эффект; социально-психологический эффект; «физкультурный» эффект. Естественно, перечисленные аспекты рекреационного эффекта проявляются системно [3].

Общими для физической культуры и РФК результатами являются [4]: 1) совокупность биологических, морфологических свойств и качеств человека, обеспечивающих оптимальное физическое состояние; 2) общая физическая подготовленность – определенный объем двигательных умений и навыков, физических качеств и функциональных возможностей организма человека, необходимых для успешного осуществления общего процесса жизни и деятельности; 3) необходимый объем оптимально развитых двигательных умений и навыков, физических качеств и функциональных возможностей организма человека, обеспечивающих успешное выполнение отдельных физических упражнений и их комплексов, игровых и соревновательных видов деятельности; 4) здоровье – нормальное физическое и психическое состояние человека, отдельных групп населения или общества в целом, характеризующееся отсутствием каких-либо болезненных состояний в организме, способствующее полноценному функционированию человека в трудовой, бытовой, общественно-политической и других сферах жизнедеятельности; 5) рационализация досугового времяпрепровождения, отвлечение от вредных привычек; 6) оптимизация и рационализация двигательного режима в соответствии с социально-демографическими, биологическими особенностями различных категорий людей.

Выводы. Выделенные категории РФК являются базовыми и представляют собой специфические ее признаки, без которых РФК не может существовать как объективное социальное явление.

#### **Список использованных источников**

1. Рыжкин, Ю.Е. Физическая рекреация и здоровье человека / Ю.Е. Рыжкин. – СПбРГПУ им. А.И. Герцена «Образование», 2003. – 96 с.
2. Черенко, В.А. Оптимизация двигательной активности студентов на основе последовательного применения тренировочных средств различной направленности / В.А. Черенко, В.А. Горовой // Веснік Маз. дзярж. пед. ун-та. імя І.П. Шамякіна. – 2015. – № 2 (46). – С. 59–64.
3. Горовой, В.А. Оптимизация двигательной активности студентов средствами физической рекреации : монография / В.А. Горовой. – Мозырь : УО МГПУ им. И.П. Шамякина, 2015. – 179 с.
4. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск., Тесей, 2003. – 528 с.