

### **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> – 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. Нарскин, Г.И. Новые подходы к профилактике и коррекции отклонений опорно-двигательного аппарата детей и подростков /Г.И. Нарскин // 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 Нижневартовского государственного университета : статьи докладов. – Нижневартовск, 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. Сафонова<sup>1</sup>, аспирант**

**В.А. Горовой<sup>2</sup>, канд. пед. наук, доцент, 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].

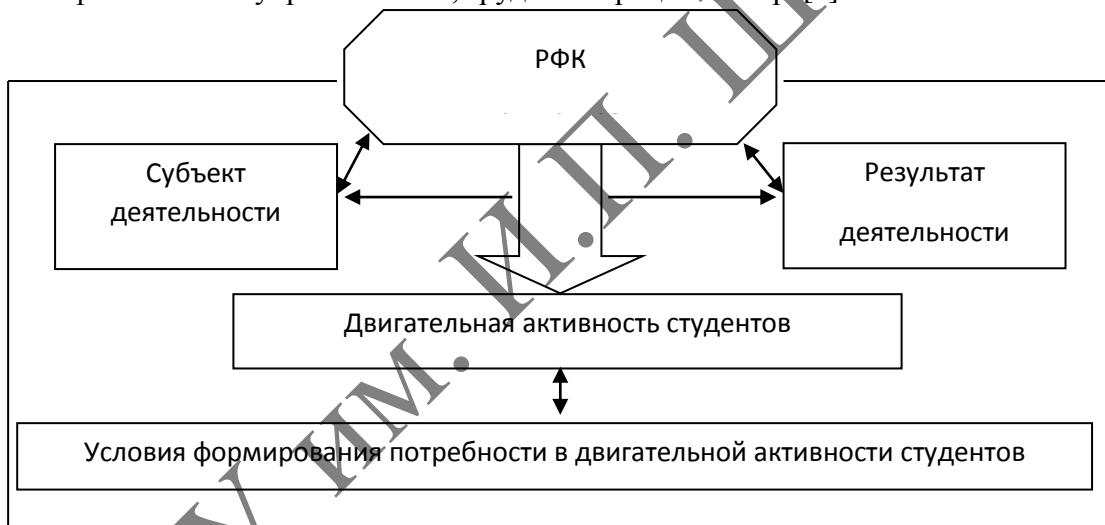


Рисунок 1 – Основные категории РФК студентов

*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.