

УДК:796

DOI 10.37909/978-5-89170-335-3-2024-1028

Серкова А.М., студентка

Научный руководитель: Хайбуллина Д.Р., заведующая кафедрой

Новосибирский государственный университет архитектуры,
дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Serkova A.M., student

Research Supervisor: Khaybullina D.R., Head of Department

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ

PHYSICAL RECREATION

Статья посвящена необходимости включения физической рекреации в повседневную жизнь,

Ключевые слова: Физическая рекреация, активный отдых

This article is devoted to the need to include physical recreation in everyday life.

Keywords: Physical recreation, active recreation

Физическая рекреация — это вид отдыха, осуществляемый посредством двигательной активности с использованием различных физических упражнений и активностей [7].

В современном мире люди ведут преимущественно сидячий и малоподвижный образ жизни, что отрицательно сказывается на здоровье и физическом и психоэмоциональном благополучии.

На данный момент существуют разные режимы работы и отдыха, одним из самых распространенных является вариант распределения работы и отдыха в соотношении общего времени работы к общему времени отдыха, как 1:2, когда на 8 часов работы приходится 16 часов отдыха. Данный режим работы в 1817 году известный английский социалист Роберт Оуэн установил на своем предприятии в Нью-Ланарке. Оуэн даже придумал специальный лозунг: «8 часов работы, 8 часов развлечений и 8 часов отдыха». Данный вариант является очень комфортным для полноценного отдыха и осуществления активного досуга [8].

Основной целью физической рекреации является не только укрепление физического здоровья, но и достижение целостности между физическим и психологическим благополучием человека. Она служит ключом к поддержанию здорового образа жизни и влияет на множество аспектов нашего физического, эмоционального и социального функционирования.

Физическая рекреация оказывает неоспоримое положительное воздействие на наше здоровье. Она улучшает кровообращение, укрепляет мышцы и суставы, увеличивает гибкость и координацию движений. Регулярные занятия спортом способствуют нормализации всех процессов, протекающих в организме, повышают выносливость и улучшают качество сна [2;5].

Также физическая рекреация приносит значительную пользу психике. Она способствует расслаблению, снятию стресса и повышению настроения [3].

Активный отдых — это не только индивидуальное занятие. Он дает возможности для общения и укрепления социальных связей. Занимаясь спортом в кругу друзей, семьи или в составе спортивных групп, мы обмениваемся опытом, поддерживаем друг друга и достигаем общих целей. Это способствует формированию чувства общности и созданию долгосрочных отношений.

Физическая рекреация предлагает широкий спектр видов упражнений и активностей, подходящих для людей всех возрастов и уровней подготовки. К ним относятся: пешие или велосипедные прогулки на свежем воздухе, плавание, йога, силовые тренировки, групповые занятия под руководством инструктора. Важно подобрать вид активности, который соответствует индивидуальным интересам и возможностям.

Для получения максимальных результатов и минимизации рисков для здоровья важно придерживаться основных принципов физической нагрузки [4; 6]:

1. Принцип уникальности — каждый из нас уникален, поэтому при выборе варианта активного вида отдыха необходимо учитывать потребности и возможные индивидуальные ограничения (возраст, пол, уровень подготовленности, индивидуальные особенности, наличие заболеваний и травм и т. д.). Программу физической нагрузки необходимо адаптировать под конкретного человека индивидуально.

2. Принцип постепенности — постепенное увеличение физической нагрузки поможет избежать перенапряжения мышц и суставов, снизить риск возникновения травм и сделать активный отдых частью жизни.

3. Принцип регулярности — данный принцип позволит поддерживать уровень физического здоровья и укрепить мышцы, а также увеличить выносливость.

4. Суть принципа разнообразия заключается в том, чтобы включать в программу различные упражнения и виды активности, которые позволяют развивать различные группы мышц и поддерживать интерес к тренировкам

5. Принцип безопасности является одним из главных принципов физической рекреации. Все упражнения и активности должны быть выполнены с правильно и под контролем специалиста. Необходимо избегать перегрузок и рискованных движений, чтобы предотвратить возможные травмы.

Соблюдение этих основных принципов поможет улучшить физическую форму и общее здоровье.

Физическая рекреация — неотъемлемая часть здорового образа жизни, в нее входят такие виды активности как:

Прогулки на свежем воздухе — доступный и универсальный вид рекреации, подходящий практически для всех. Эти прогулки не только улучшают кровообращение, укрепляют сердечно-сосудистую систему и повышают общий уровень физической активности, но и способствуют психической релаксации и снятию стресса. Продолжительность и интенсивность прогулок могут варьироваться в зависимости от уровня физической подготовки [1].

Велосипедные прогулки — отличный способ держать себя в форме и наслаждаться природой. Они помогают укрепить мышцы ног, улучшить координацию движений и выносливость. Велосипедные прогулки могут быть как неторопливыми по ровному асфальту, так и более интенсивными и захватывающими, включающими подъемы и спуски. Для начинающих велосипедистов можно выбрать парковые или лесные тропы, а более опытные райдеры могут отправиться на покорение горных вершин [1].

Плавание — один из наиболее щадящих и полезных видов физической активности, особенно рекомендуемый людям с травмами или проблемами с опорно-двигательным аппаратом. Оно помогает укрепить все группы мышц, улучшить гибкость и выносливость, а также снизить нагрузку на суставы. Плавание можно практиковать как в бассейнах, так и в открытых водоемах. От плавного кругового плавания до интенсивных тренировок с использованием различных стилей — плавание предлагает широкий спектр возможностей для отдыха и восстановления [1].

Йога — древняя практика, которая сочетает в себе физические упражнения, дыхательные техники и медитацию. Она помогает улучшить гибкость, силу, баланс и координацию, а также способствует релаксации и улучшает общее психическое самочувствие. В йоге есть множество различных стилей и практик, от спокойных и сосредоточенных на растяжке до более динамичных и интенсивных. Йога доступна для людей всех возрастов и уровней физической подготовки, что делает ее универсальным видом рекреации [1].

Силовые тренировки – эффективный способ укрепить мышцы, повысить силу и выносливость. Они могут выполняться с использованием различных видов оборудования, в том числе тренажеров, гантелей и штанг. Силовые тренировки помогают не только улучшить физическую форму, но и способствуют сжиганию калорий, укреплению мышц и улучшению метаболизма. Существует множество различных программ силовых тренировок, разработанных для конкретных целей и уровней физической подготовки [1].

Помимо вышеперечисленных видов, существует множество других вариантов активного отдыха, которые могут приносить пользу и удовольствие.

Выбирая вид активного отдыха, ориентируйтесь на свои интересы, физические возможности и цели. Регулярно занимаясь любимым видом деятельности, вы улучшите свое здоровье и получите массу удовольствия. Стоит прислушиваться к своему телу и постепенно увеличивать интенсивность и продолжительность занятий, чтобы достичь своих целей в области здоровья и фитнеса.

Библиографический список

1. Разнообразие оздоровительной физической культуры: познайте различные виды и их полезные свойства [Электронный ресурс] // Научные Статьи.Ру – портал для студентов и аспирантов. – Дата последнего обновления статьи: 19.09.2023. – URL <https://nauchniestati.ru/spravka/vidy-ozdorovitelnoj-fizicheskoy-kultury/> (дата обращения: 20.04.2024).

2. Архипова Е. В. Физическая культура как фактор формирования здорового образа жизни [Текст] // Vestnik of Volga State University of Physical Culture, Sport and Tourism. - 2018. - Vol. 20, No. 2. - P. 28-33.

3. Бурцев М. Н. Роль физической культуры в рекреации и ее влияние на физическое здоровье и психическое благополучие [Текст] // Физическая культура в школе и вузе. 2019. № 2. С. 16-20.

4. Гаврилец И. И. Физическая культура в рекреации: принципы и технологии организации [Текст] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2017. № 3 (147). С. 103-109.

5. Деревянко В. В. Физическая культура в рекреации: теоретические и методические аспекты [Текст] // Молодой ученый. - 2016. - № 33 (135). - С. 31-35.

6. Еремчук К. В. Физическая активность в рекреации: значение, принципы и методы [Текст] // Вестник Московского государственного университета пищевых производств. - 2019. - № 2 (54). - С. 38-42.

7. Седоченко С. В. Учебное пособие для студентов институтов физической культуры [Текст] // Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2019. 70 с.