

УДК 796

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1018

Коневский И. Д., студент

Научный руководитель: Хайбуллина Д. Р., заведующая кафедрой
Новосибирский государственный университет архитектуры, дизайна
и искусств имени А.Д. Крячкова

Konevsky I. D., student

Research Advisor: Khaibullina D. R., Head of Department
Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

Внедрение и развитие рекреационной физкультуры в высших учебных заведениях художественно-эстетической направленности

Implementation and development of recreational physical culture in higher educational institutions with artistic and aesthetic orientation

В работе даны краткие определения понятий оздоровительной физической культуры, ее предмета и объекта. Рассматриваются методы и способы воздействия специальных оздоровительных упражнений на здоровье студентов с целью расширения физических, психологических и эмоциональных возможностей, восстановления утраченных сил.

Ключевые слова: физическая культура, рекреация, досуг, активность, умственный труд, оздоровление, здоровый образ жизни, мероприятия, отдых, гимнастика, здоровье, комплексный подход

The article presents contains brief definitions of the concepts of recreational physical education, its subject and object. It examines the methods and ways of influencing special recreational exercises on the health of students in order to expand physical, psychological and emotional abilities, and restore loss of strength.

Keywords: physical education, recreation, leisure, activity, mental work, recovery, healthy lifestyle, events, rest, gymnastics, health, integrated approach

Актуальность рассматриваемой темы: Компьютеры, смартфоны и телевизоры заменили живое общение, молодые люди стали проводить больше времени перед экранами, а не на свежем воздухе. Учёба в аудиториях, посещение библиотек, выполнение большого объёма теоретической и практической

работы, чаще всего сидя за электронными устройствами, приводят к снижению уровня движения [2]. Рекреационная физкультура будет далее рассмотрена как способ восстановления упадка сил студентов с помощью игр и развлечений. В условиях ограниченной двигательной активности студентов во время учёбы рекреационная физическая культура помогает восстановить силы, затраченные в учебном процессе.

Цель исследования: ознакомление с понятием рекреационной физической культуры, изучение проблемы организации и развития предмета рекреационной физкультуры в высших учебных заведениях художественно-эстетической направленности.

Предмет исследования – внедрение и развитие рекреационной физической культуры, как способа разгрузки и восстановления физического и духовного состояния учащихся после теоретических занятий.

Объект исследования – рекреационная физическая культура, положительное влияние ее на здоровье и учебную продуктивность студентов.

В статье рассматривается актуальность рекреационной физической культуры, как системы применяемой в целях расширения физических, психологических и эмоциональных способностей, восстановления упадка сил с помощью игр и развлечений и поддержания здоровья студентов.

Основная рассматриваемая проблема статьи – слабое исследование вопроса, какими упражнениями, в каком нагрузочном режиме, в какой последовательности их применения можно восстановить работоспособность студенческой молодёжи. внедрение и развитие рекреационной физической культуры в высших учебных заведениях художественно-эстетической направленности [3].

Рекреационная физическая культура – это сфера использования средств физической культуры и спорта, направленная на удовлетворение потребностей человека в активном отдыхе и неформальном общении, а также восстановление сил после профессиональной нагрузки. Внедрение рекреационной физкультуры в вузах может способствовать снятию психологического напряжения в учебно-воспитательном процессе, улучшению личностных качеств, морфофункциональных показателей, повышению уровня здоровья студентов, подтверждение чему будет описано ниже.

Приведём основные задачи рекреативной направленности физической культуры:

- способствовать повышению, восстановлению и поддержанию функциональных возможностей человека;
- улучшению физической подготовленности;

- увеличению адаптационного резерва основных систем организма, полноценному отдыху за счет переключения видов деятельности.

Структурными компонентами и элементами оздоровительно-рекреативной физической культуры являются:

- физкультурно-оздоровительные занятия и занятия спортом для здоровья;

- физкультурно-оздоровительные системы;

- нетрадиционные средства оздоровления;

- массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.

Регулярные комплексные занятия физическими упражнениями и спортивные игры в значительной степени уменьшают:

- появление лишнего веса;

- проблемы с функционированием сердечно-сосудистой системы;

- ухудшение работы дыхательной системы;

- уменьшение мышечной массы и дистрофия;

- нарушение кровообращения мозга: слабость, головная боль, бессонница, снижение умственной активности;

- возникновение проблем с желудочно-кишечным трактом.

Рекреационная направленность физических упражнений предполагает использование средств физической культуры с целью более эффективного отдыха, восстановления сил, израсходованных в процессе труда. Значительно важным является то, что рекреационная физическая активность формирует эмоциональное состояние, возникающее под влиянием чувства свободы, радости, благополучия и внутреннего удовлетворения, освобождения от напряжения и стресса, что, в свою очередь, безусловно, является важным для учащихся высших учебных заведений.

В выходные дни и отпускное (каникулярное) время все шире используются средства физической культуры как факторы послерабочего (учебного) восстановления, укрепления здоровья и организации здорового отдыха.

Рекреационные формы организации досуга, целиком или в значительной мере основанные на применении средств физической культуры, весьма разнообразны. Это туристические походы в выходные дни и отпускное время (пешие, водные, велосипедные и др.); экскурсии, связанные с двигательной активностью; физкультурно-массовые мероприятия, включающие подвижные игры и спортивные развлечения; пешие и лыжные прогулки, купания, пляжный волейбол, городки, бадминтон, рыбная ловля, охота.

При организации активного отдыха следует ориентироваться не только на интерес к тому или иному виду спорта, но и на черты характера. Так, если человек легко отвлекается от работы и быстро в нее включается, общителен

с окружающими, эмоционален в спорах, то ему лучше всего остановить свой выбор на игровых видах спорта или заняться одним из видов единоборств; если же он усидчив, сосредоточен в работе и склонен к однородной деятельности без постоянного переключения внимания, способен длительное время выполнять физически тяжелую работу, значит, ему подойдут занятия бегом, лыжами, плаванием, велоспортом. Естественно, что эффективность использования любой рекреационной формы физической культуры в организации своего досуга во многом определяется правильным не противоречащим элементарным методическим и гигиеническим требованиям нормирования нагрузок и продуманной подготовки. Например, в туризме – это выбор соответствующего (доступного для уровня физической и технической подготовленности) маршрута.

Недостаток моделей организации рекреационных занятий физической культурой в урочное и внеурочное время, адаптированных программ для разных групп студентов создает одну из главных проблем для внедрения средств рекреационной физкультуры в вузах [1]. Для периода больших умственных нагрузок можно рекомендовать, например, такую программу:

Утренняя гимнастика. Включает ходьбу, бег, упражнения для мышц рук и ног, вращения и наклоны головы и туловища, повороты, отжимания, подъёмы туловища из положения лёжа, подскоки, танцы под музыку и завершающуюся ходьбой с расслаблением рук. На весь комплекс упражнений нужно затрачивать 15–20 минут.

Ходьба в течение 1–1,5 часов или бег «трусцой» в течение 20–40 минут ежедневно.

Ходьба на лыжах, велосипедные прогулки в течение 1–1,5 часа, плавание в течение 30–40 минут (через день).

Различные игры, лучше бесконтактные (волейбол, теннис, бадминтон и др.) в течение 1–1,5 часов, сразу после экзамена или через день в промежутках между ними.

В период экзаменационной сессии рекомендуется, если нет ярко выраженных противопоказаний со стороны врачей, удерживать частоту пульса во время занятий физическими упражнениями на уровне 130–150 уд/мин.

Важно планировать физические упражнения так, чтобы использовать максимальное число мышц, помня о том, что восстановление каждой мышцы будет способствовать восстановлению всего организма в целом.

Эффект занятий физическими упражнениями можно повысить, если они сочетаются с оптимальным режимом жизнедеятельности студентов, который предполагает чёткую организацию сна, питания, пребывания на свежем воздухе, учебного труда.

Для студентов с ослабленным здоровьем, а также для студентов с высоким уровнем тренированности в режимы занятий необходимо вносить коррективы.

В любом возрасте для учащихся как школ, так и высших учебных заведений важно делать физкультминутки и физкультпаузы. Их проводят в течение учебного дня, чтобы снять физическое утомление и продлить время высокой работоспособности. Они помогают предупредить утомление и устранить отрицательные последствия длительных учебных нагрузок. Физкультминутка выполняется в течение 1–2 минут и состоит из 2–3 упражнений, которые подбираются специально для тех групп мышц, в которых ощущается усталость.

В течение экзаменационного периода ухудшается умственная и физическая работоспособность. Так, после третьего экзамена показатели умственной работоспособности падают примерно на 7%, физической – на 44% по отношению к исходному уровню. Наибольший градиент умственной работоспособности наблюдается у первокурсников, причем в весеннюю сессию он выше, чем в зимнюю. У женщин умственная работоспособность снижается в большей степени, чем у мужчин, что объясняется их повышенной эмоциональной реакцией на экзаменационную ситуацию.

Цель использования физических упражнений в экзаменационный период – восстановление оптимального соотношения основных нервных процессов в коре головного мозга и, как следствие, улучшение умственной работоспособности.

Другой аспект заключается в том, что при интенсивном умственном труде в коре головного мозга образуются так называемые замкнутые циклы возбуждения, отличающиеся большой устойчивостью и сохраняющиеся после завершения работы. Это, в частности, затрудняет засыпание, вызывает ситуационные сновидения, в результате чего нервная система не получает необходимого отдыха. Одним из эффективных средств, позволяющих избавиться от сформировавшихся очагов застойного возбуждения, также являются физические упражнения.

Разнообразные физические упражнения оказывают не только непосредственное воздействие на работу мозга, но и влияют на состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, что, в свою очередь, также улучшает умственную работоспособность. Оптимальная физическая нагрузка, кроме всего прочего, повышает общий эмоциональный тонус, создает бодрое настроение, которое служит благоприятным фоном для умственного труда и предупреждает переутомление.

Из всего вышесказанного можем сделать вывод, что для решения проблемы внедрения и развития рекреационной физической культуры, как способа разгрузки и восстановления физического и духовного состояния учащихся после теоретических занятий, необходим комплексный подход, который включает пропаганду здорового образа жизни, создание доступных и удобных спортивных объектов, включение физической культуры в учебный процесс и стимулирование активного образа жизни на уровне университета и общества в целом.

Библиографический список

1. Физическая культура Серия «Учебники, учебные пособия» [Текст] / Ю. И. Евсеев // Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. С. 122-206.
2. Организация физкультурного досуга [Текст] / А. А. Ермак // М., «Просвещение». 2007. С. 69-85.
3. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст] / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров // Издательский центр «Академия», 2002. С. 108-112.