

УДК 796

## ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ КАК ПРЕДПОСЫЛКА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

М. Н. Могунова, Г. М. Сикорская, А. В. Сушкова, М. В. Струцкая

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный  
лесотехнический университет им. Г.Ф.Морозова»

Взаимосвязь разнообразных форм учебных занятий создает условия, обеспечивающие студентам использование научно обоснованного объема двигательного режима, (не менее 8 ч неделю), необходимого для функционирования организма. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня не только повышают двигательную активность, но самое главное, являются для них активным отдыхом.

Существует много видов самостоятельных занятий. Это и утренняя гигиеническая гимнастика, производственная гимнастика, атлетическая и ритмическая гимнастика, оздоровительные виды ходьбы и бега, лыжи, плавание, туризм и другие. Все эти виды занятий имеют оздоровительную рекреационную направленность.

Одним из видов физической культуры является физическая рекреация, которая все больше входит в быт студенческой молодежи вузов различного профиля.

Слово «рекреация» – производное от латинского слова «рекрео», имеет несколько значений: рекрео – воссоздавать, воспроизводить, обновлять; рекреатум – восстанавливать, подкреплять, укреплять, ободрять, освежать; рекреаре – выздоравливать, отдыхать, возрождаться, приходить в себя; рекреатио – восстановление, выздоровление. Добавление слова «физическая» конкретизирует понятие «физическая рекреация». Оно означает, что в процессе восстановления, выздоровления, отдыха преобладает двигательная деятельность с использованием физических упражнений.

Физическая рекреация как вид физической культуры определяется в различных терминах и понятиях, характеризующих ее отдельные стороны: «массовый спорт», «массовая физическая культура», «оздоровительная культура», «активный отдых», «восстановление сил после труда». Установлено, что физическая рекреация «охватывает содержание всех указанных выше терминов и

представляет собой процесс использования физических упражнений, игр, видов спорта в упрощенных формах, естественных сил природы с целью активного отдыха, переключения на другие виды деятельности, отвлечение от процессов, вызывающих физические, интеллектуальные, психические утомления, полученные удовольствия, род физкультурной деятельности.

Таким образом, физическая рекреация удовлетворяет потребности молодежи в эмоциональном активном отдыхе, нерегламентированной двигательной активности, содействуя при этом нормальному функционированию организма путем создания оптимального физического состояния.

Широкому распространению этого вида деятельности способствует полная свобода выбора, содержания и продолжительности занятий, времени и места их проведения. Следует учитывать и то обстоятельство, что все виды и формы занятий рекреационной направленности помогают рационально использовать свободное время, повышают работоспособность, помогают бороться с неблагоприятными условиями учебной и трудовой деятельности.

Примерно каждый третий человек сегодня занят деятельностью, которая характеризуется большим эмоциональным напряжением при слабом участии мышц.

Интеллектуальный труд отличается от труда физического тем, что отсутствует мышечное утомление – нормальное физиологическое состояние, выработанное в ходе эволюции как биологическое приспособление, предохраняющее организм от перегрузки. Умственная же работа – достижение природы на более высоких ступенях ее развития, но организм человека еще не успел адаптироваться к ней. Поэтому умственное утомление в отличие от физического не приводит к автоматическому прекращению работы, а лишь вызывает перевозбуждение, неврастенические сдвиги, которые, накапливаясь и углубляясь, отрицательно воздействуют на системы и функции организма, приводят к переутомлению и заболеванию.

Генетический анализ свидетельствует о том, что возникновение физических упражнений связано, прежде всего, с потребностью человека в двигательной активности. Использование физических упражнений заключалось не только в удовлетворении потребностей в движении, но и для восстановления нарушенных функций организма, активизации функционального состояния организма. Поэтому генетическую связь различных аспектов двигательных действий, направленных либо на восстановление сил, либо на переключение с одного вида деятельности на другой, следует рассматривать как специфические средства рекреации человека, в результате которой создаются направленные психофизические предпо-

сылки к преобразованию собственной природы человека.

Физическая рекреация представляет собой большой теоретический и практический интерес. Она заключается в психофизиологических изменениях в организме человека при переключении его на активные виды деятельности. Относительно свободная форма занятий физическими упражнениями позволяет решать преимущественно оздоровительные задачи. Свободное владение различными формами и средствами физической рекреации воспитывает у молодежи чувство естественного желания регулярного занятия физическими упражнениями, более частого общения с природой.

Физическая рекреация создает необходимые предпосылки и условия для здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни и физическая рекреация органически едины в своей гуманистической направленности и ориентированы на конкретную личность.

Образ жизни включает в себя основную деятельность человека, куда входят: устойчивая система отношений человека с природой, с социальной средой, система представлений о нравственных и материальных ценностях, намерениях, поступках, стереотипах поведения, реализация стратегий, направленных на удовлетворение разнообразных потребностей, на основе адаптации к правилам, законам и традициям общества. Под образом жизни понимается деятельность личности, которая протекает в конкретных условиях жизни, реагирует на них и зависит от них.

Академик Ю. Лисицын понятие «образ жизни» рассматривает в таких аспектах:

- характер активности людей – интеллектуальная, физическая;
- сфера активности – трудовая, нетрудовая;
- виды (формы) активности – производственная, социальная, культурная (образовательная), физическая, медицинская, деятельность в быту и другие виды.

Условия жизни – это материальные и нематериальные факторы (социально-политические и духовно-нравственные, культурные и природные и т. д.), определяющие и обуславливающие образ жизни.

Образ жизни, как правило, непосредственно влияет на здоровье человека, но в то же время условия жизни как бы опосредованно оказывают влияние на состояние здоровья.

Таким образом, данные понятия объединены следующими категориями:

- экономическая – представлена уровнем жизни и указывает на ваше материальное положение;

- социальная – каково качество вашей жизни;
- социально-психологическая – каков стиль вашей жизни;
- социально-экономическая – каков ее уклад.

Отсюда следует, что под уровнем жизни мы понимаем уровень благосостояния, а под укладом жизни – порядок общественной жизни, быт, его культуру.

Следовательно, понятие «образ жизни» многогранно, оно охватывает все существующие сферы деятельности человека.

Что же такое здоровый образ жизни?

Здоровый образ жизни можно определить как активную деятельность человека, направленную в первую очередь на сохранение и улучшение здоровья, и формируемую в течение всей жизни целенаправленно и постоянно.

Формирование здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменение стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями.

Итак, под здоровым образом жизни понимают типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, направленные на укрепление и совершенствование резервных возможностей организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций.

Основными элементами здорового образа жизни в процессе обучения в вузе являются:

- культура учебного труда с элементами его научной организации;
- организация полноценного режима питания и сна;
- оптимальное планирование индивидуального режима физкультурной активности, содержательного досуга;
- преодоление вредных привычек, которые особенно остро проявляются в студенческие годы;
- культура самоуправления и самоорганизации.

Для характеристики здорового образа жизни используются восемь основных позиций, отражающих наиболее благоприятные воздействия на здоровье. Это и активная жизненная позиция, и полноценный отдых, и сбалансированность питания и др.

Противоположная позиция (неудовлетворенность жизненной ситуацией,

гиподинамия, злоупотребление алкоголем, курение и т. д.) характеризует нездоровый образ жизни, связанный с дискомфортом, накоплением отрицательных эмоций и факторов, которые рано или поздно бумерангом отразятся на нервно-психологическом статусе человека – первой ступеньке начала заболевания организма.

По мнению профессора М. Я. Виленского, к основам ЗОЖ относятся: режим труда и отдыха; организация сна; режим питания; организация двигательной активности; выполнение требований гигиены, закаливание; профилактика вредных привычек; психофизическая регуляция организма и др.

Следует уточнить, что при установке на здоровый образ жизни решаются воспитательные и образовательные задачи. Формируются мотивационно-ценностные отношения к физической культуре и физическому самосовершенствованию, появляется потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Функциональные особенности физической рекреации как компонента здорового образа жизни находят все более широкое применение в местах отдыха, в быту, в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностями, целесообразностью повышения резервных возможностей организма.

Действенные меры по совершенствованию различных форм рекреации – важнейшее условие формирования здорового образа жизни как фактора крепкого здоровья и творческого долголетия.

Двигательная активность – основной фактор, определяющий уровень обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной, сердечнососудистой и дыхательной систем. Цивилизация привела к тому, что человек начал испытывать «мышечное голодание», которое не менее опасно, чем кислородное или недостаток витаминов.

В современном обществе вопрос активного использования разнообразных средств физической культуры и спорта наиболее актуален. История развития человеческого общества показывает, что организм человека в ходе своего эволюционного развития запрограммирован природой для движения на протяжении всей жизни с раннего детства до глубокой старости, и все его органы и системы тысячелетиями формировались в движении. Сотни и сотни лет человек послушно следовал этим предназначениям природы. Если еще 150-200 лет назад до 90 % всей затраченной на трудовую деятельность энергии приходилось на энергию мышц, то сегодня 90 % энергии приходится на долю машин. Но в отличие от социальных, биологические процессы меняются очень медлен-

но. В настоящее время физиологическая адаптация человека не в состоянии поспевать за ускоряющимся темпом и изменяющимися условиями жизни, прогрессом производства, объемом поступающей информации и т. п.

Отсюда повышенное эмоциональное возбуждение, нервно-психическая усталость и утомление, которые являются причинами снижения работоспособности и возникновения заболеваний.

Гиподинамия – нарушение функций организма при ограничении двигательной активности, уменьшение сократительной силы мышц вследствие нарушений обменных процессов непосредственно в скелетной мускулатуре, снижения возбудительного тонуса в нервных центрах и ослабления их активизирующих влияний на все физиологические системы организма.

Гиподинамия стала сугубо нежелательным фоном жизни современного человека. Ее еще называют издержкой научно-технического прогресса и рассматривают как своего рода конфликт между биологической сущностью человека и условиями жизни, которые он создал. Что значит 80-100 лет подъема НТП по сравнению с сотнями веков эволюционного развития организма человека? Ограничение двигательной активности снижает не только физическую, но и умственную работоспособность, так как происходит сокращение импульсов от мышц к двигательным центрам коры головного мозга. Как следствие, у людей возникает повышенная нервно-психическая усталость, утомление, нарушение деятельности сердечнососудистой, дыхательной и других систем, а это приводит к снижению защитных функций организма и возникновению «новых заболеваний».

Не случайно, сейчас уделяется значительное внимание различным активным формам профилактики, направленных на преодоление тех отрицательных последствий, которые связаны с отрицательными сторонами технического прогресса в жизнедеятельности человека. В этом процессе не последняя роль отводится физической рекреации.

Физические упражнения, основные навыки гигиены и ЗОЖ являются эффективным средством профилактики заболеваний, укрепления здоровья и гармонического развития организма человека.

#### Библиографический список

1 Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров. – М. : Академия, 2006. – 528 с.

2 Ильинич, В. И. Физическая культура студента / В. И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2001. – 448 с.

3 Лотоненко, А. В. Физическая культура, спорт и работоспособность студентов [Текст] : учебник / А. В. Лотоненко ; ВГУ. – Воронеж, 1986. –140 с.

4 Лотоненко, А. В. Проблема формирования потребности у студентов в различных видах физической культуры [Текст] : учеб. пособие / А. В. Лотоненко, Н. В. Гринев, В. С. Мальцев, Д. А. Плещев ; ВГУ. – Воронеж, 1993. – 81 с.

5 Лотоненко, А. В. Специфика формирования у студентов потребности в физической культуре [Текст] : учеб. пособие / А. В. Лотоненко ; ВГПУ. – Воронеж. 1995. – 145 с.